



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فرع العلوم الرياضية

مادة

طرائق تدريس التربية الرياضية

لطلبة السنة الدراسية الثانية (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

الأستاذ الدكتور

وليد وعداالله علي الشريفي

٢٠٢٢م

١٤٤٤هـ

الجامعة الأردنية

كلية التربية

القسم الرياضي

طرائق تدريس التربية الرياضية



كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية (المرحلة الثانية)

تأليف

الاستاذ المساعد الدكتور

ملاّح نجم عبدالله النعيمي

الاستاذ الدكتور

وليد وعذالته عني الاطوي

الاستاذ الدكتور

ضياء قاسم الحيافا

مفردات مادة طرائق تدريس التربية الرياضية
 لطلاب السنة الدراسية الثانية لسنة (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)

ت	الفصل	محتوى المادة
١-	الاول	الأهداف والتدريس
٢-	الثاني	التدريس والمفاهيم المرتبطة به
٣-	الثالث	عناصر عملية التدريس
٤-	الرابع	التمرينات البدنية
٥-	الخامس	الإيعاز في التربية الرياضية
٦-	السادس	درس التربية الرياضية
٧-	السابع	الواجبات الاضافية
٨-	الثامن	درس التربية الرياضية في ظروف خاصة
٩-	التاسع	التشكيلات في درس التربية الرياضية
١٠-	العاشر	الألعاب الصغيرة
١١-	الحادي عشر	برنامج التربية الرياضية
١٢-	الثاني عشر	التقويم في التربية الرياضية

الفصل الأول

الأهداف والتدريس

الفصل الأول / الأهداف والتدريس :

المبحث الأول / الأهداف العامة للتربية الرياضية:

تنبثق الأهداف العامة للتربية الرياضية لجميع مراحل التعليم من الأهداف العامة للتربية في بلادنا والتي ترمي إلى تكوين المواطن المؤمن بالله ، المنتمي لوطنه وأمته ، المتحلي بالفضائل الإنسانية ، النامي في مختلف جوانب الشخصية الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية . وانسجاما مع ذلك فان برامج التربية الرياضية تسعى إلى تحقيق الأهداف العامة الآتية :

. تثبيت المبادئ الدينية والقومية في نفوس الطلبة وتوجيه اندفاعهم أثناء اللعب لحب

الوطن وتعريفهم بمكتسباته والمحافظة عليها .

. تنمية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة من خلال العمل الجماعي المنظم .

. اكتساب الطلبة الخبرات الأساسية للألعاب من أجل تطوير الصفات البدنية في ضوء

خصائصهم العمرية .

. التمتع الكامل بالنشاط البدني الترويحي للطلبة على وفق رغباتهم وميولهم وقدراتهم

البدنية ضمن الإمكانيات المتاحة .

. تنمية القدرة الإبداعية عند الطلبة .

. تعريف الطلبة بحاجات نموهم الجسدي عن طريق ممارسة الحياة الصحية السليمة .

. المحافظة على تراث الأمة عن طريق إحياء ممارسة الألعاب المحلية الشعبية والمساهمة

في تطويرها .

. رفد المنتخبات الوطنية للألعاب المختلفة بالقابليات الواعدة القادرة على المشاركة في

اللقاءات الرياضية .

المبحث الثاني / الأهداف الخاصة للتربية الرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط:

تتبع الأهداف الخاصة للتربية الرياضية من الأهداف العامة للتربية الرياضية لجميع مراحل

التعليم ، وتتركز حول ثلاثة مجالات وهي :

أولا . المجال المعرفي (العقلي) (الإدراكي) :

. اكتساب الطلبة معارف ومعلومات مناسبة عن أنظمة الألعاب الفردية والجماعية

وقوانينها والتركيز على الألعاب الشعبية .

. تمكين الطلبة من فهم الحركات والمهارات وتوظيفها في مواقف اللعب .

. إكساب الطلبة القدرة على تمييز الأداء الصحيح للمهارات والحركات وإصدار الأحكام .

. تنمية القدرة عند الطلبة على تحليل أجزاء الحركات وتصنيفها تمهيدا لتطبيقها بشكل كلي

. تنمية الجانب التحليلي لدى الطلبة وتوجيههم إلى الابتكار والإبداع من خلال ممارسة

النشاط الرياضي .

ثانيا . المجال النفس حركي (المهاري) :

. تنمية الحركات الأساسية عند طلبة الصفوف الثلاثة الأولى تمهيدا لتعلم المهارات

الحركية الأساسية للألعاب الرياضية .

. إكساب الطلبة المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية (الجماعية . الفردية)

في ضوء خصائص مراحل النمو المختلفة .

. تنمية صفات اللياقة البدنية في ضوء الخصائص العمرية .

. تنمية القوام السليم عند الطلبة والمحافظة عليه .

ثالثا . المجال الوجداني (الانفعالي) (العاطفي) :

. تنمية الحس الوطني عند الطلبة .

. إكساب الطلبة آداب السلوك المتفقة مع قيم المجتمع معايبه .

. تمكين الطلبة من المشاركة الايجابية ضمن مجموعات اللعب وتوفير السعادة والأمن

والسلامة في أثناء الممارسة .

. تنمية الروح الرياضية والتقيد بالقوانين والتعليمات .

. المساعدة على اختيار اللعبة المفضلة لدى الطلبة .

. إكساب الطلبة قيما جمالية وفنية من خلال الأداء الحركي المتناسق في الألعاب الرياضية

. إكساب الطلبة العادات الصحية السليمة من خلال النشاط الرياضي .

أو التعبير عن الهدف المحدد بعبارات توضح الخصائص المتوافقة من العملية التعليمية .

وسيتناول هذا الفصل إلقاء الضوء على :

ما معنى الأهداف ؟

ما فائدتها في العملية التعليمية ؟

ما أنواعها ؟

كيف يمكن صياغة الأهداف بصورة سلوكية ؟

ما مجالات الأهداف السلوكية ؟

ما الأفعال السلوكية لكل مجال ؟

فالهدف هو قصد يعبر عنه بجملة أو عبارة تصف تغيرا مقترحا في سلوك المتعلم

(الطالب) وينبغي تعريف الهدف بأنه وصف للتغير السلوكي الذي نتوقع حدوثه في شخصية الطالب نتيجة مروره بخبرة تعليمية وتفاعله مع موقف تعليمي .

فالجمل والعبارات التي تصف التغيرات أو النواتج المرتقبة والمتوقع حدوثها في المتعلمين تسمى أهدافا .

فالهدف تعبير عن مخرجات التعليم أو غاية العملية التعليمية . ولذلك تعد معرفة الأهداف التعليمية وتحديدها من الأمور البالغة الأهمية في العملية التعليمية ، وبقدر ما تكون الأهداف واضحة نكون العملية التعليمية ونواتجها أكثر فائدة وأعمق أثراً لدى الطالب .

وقد ذكر التربويون وظائف عديدة للأهداف منها :

- . تسهيل اختيار محتوى المادة الدراسية .
- . تسهيل اختيار طريقة التدريس المناسبة .
- . تسهيل اختيار أساليب التقويم المناسبة .
- . تحفز الطلاب على التعليم لأنها تعمل كدافع للسلوك .
- . تساعد الأهداف المعلم على تحليل العملية التعليمية .
- . تعمل الأهداف كمرشد للمعلم ، فيهتم بالجوانب التي تستحق الاهتمام .

والأهداف التربوية في تدريس التربية الرياضية نوعان هما :

١- أهداف عامة

٢- أهداف خاصة

١- الأهداف العامة : وهي الأهداف التي تهتم بمخرجات التعليم على المدى البعيد ، وتنضح في سلسلة من الخطوات وهي الرغبات والطموحات التي يسعى المجتمع إلى تحقيقها ، وتظهر جليا في تحديد الأهداف العامة للمواد التعليمية .

٢- الأهداف الخاصة : وهي الأهداف التدريسية الخاصة التي تهتم بمخرجات التعليم على المدى القصير ، وإذا ما صيغت الأهداف التدريسية الخاصة بطريقة محددة أصبحت أهداف

سلوكية ، إذ يعرف الهدف السلوكي (الأدائي) بأنه جملة أو عبارة تصف التغيير المطلوب إحداثه في سلوك الطالب نتيجة للخبرة التعليمية (الموقف التعليمي) ومن الممكن ملاحظته أو قياسه . ويقصد هذا التعريف إلى أن الهدف السلوكي :

أ . يعبر عن سلوك المتعلم بحيث يمكن ملاحظته أو قياسه .

ب . يشير إلى ما يستطيع المتعلم أن يؤديه من أداء نتيجة لتعلمه أي احتمال أو توقع لما ينبغي أن يصل إليه المتعلم خلال التعلم .

ج . يشير إلى نتائج التعلم .

د . يعد وسيلة إجرائية يمكن عن طريقها توجيه عمليتي التعلم والتعليم .

هـ . يعد جزءاً من الأهداف التربوية العامة .

و . هو تغيير محدد يصف ما يمكن أن يفعله المتعلم بعد تفاعله مع عملية التعلم .

وتعد صياغة الأهداف السلوكية من أبرز المشكلات التي تواجه كثير من المعلمين مع أنهم في حاجة ماسة إليها عند تحضير الدروس .

ويقصد بصياغة الأهداف تحديد الأهداف التعليمية المختلفة في صورة سلوكية .

ما معنى الهدف السلوكي ؟ كيف يمكن صياغته ؟

الهدف السلوكي : هو أصغر ناتج تعليمي سلوكي (لفظي أو غير لفظي) متوقع حدوثه لعملية التعلم ويمكن قياسه .

ويتكون الهدف السلوكي من :

١- أن + ٢- فعل سلوكي + ٣- المتعلم (فاعل) + ٤- المصطلح العلمي (الشيء

المراد تعلمه) + ٥- الحد الأدنى من الأداء + ٦- ظروف تحقيق الهدف .

ومن المتفق عليه أن رقمي (٥ ، ٦) لا يكاد يذكران أثناء صياغة الأهداف تجنباً للتكرار على

اعتبار أنهما في دائرة الاهتمام ضمناً ، كما أنه من المقترح تجنب تكرار الطلاب وحذف أداة

التوكيد عن طريق الصياغة الآتية :

يتوقع من الطالب أن :

يؤدي مهارة الدرجة .

شروط صياغة الأهداف السلوكية :

. الوضوح والتحديد ، فالمعلم يحدد بالضبط ما الذي يريده من طلابه ، فلا يصح أن يضع هدفاً عاماً أو مبهماً لا يسهل قياسه .

. إمكانية القياس أثناء الدرس ، فلا بد من قياس مدى تحقق الهدف في زمن محدد .

. البساطة وعدم التعقيد ، بمعنى أن تقتصر الصياغة على جانب واحد .

. عدم التداخل بين الأهداف السلوكية ، فقد يكتب المعلم هدفاً سلوكياً صحيحاً ثم يضيف هدفاً آخر صحيحاً ، ولكن عند التدقيق يكتشف أن أحدها يحتوي على الآخر .

مراحل صياغة الأهداف :

عند صياغة الأهداف التعليمية لمادة التربية الرياضية فإنها تمر بالمراحل الآتية :

١- التعرف على أهداف المجتمع وفلسفة التربية وترجمة ذلك إلى أهداف عامة للتربية .

٢- تحديد الأهداف التعليمية لكل مرحلة تعليمية تحديداً تاماً .

٣- تحديد أهداف مادة التربية الرياضية لكل مرحلة تعليمية في ضوء الأهداف العامة لتلك

المرحلة ، ثم تحديد أهداف مادة التربية الرياضية على مستوى الصف الدراسي .

٤- تحديد الأهداف التعليمية لكل موضوع من الموضوعات التي تنظمها مادة التربية

الرياضية في كل صف دراسي على حدة ثم تحديد الأهداف التعليمية لكل درس من

دروس التربية الرياضية .

المبحث الثالث / الأهداف التعليمية ونواتجها :

يمكن أن يتنوع الناتج التعليمي الذي يحققه المتعلم جراء اندماجه في موقف التعلم نظراً للمحتوى المرجعي الذي تضمنه الموقف .

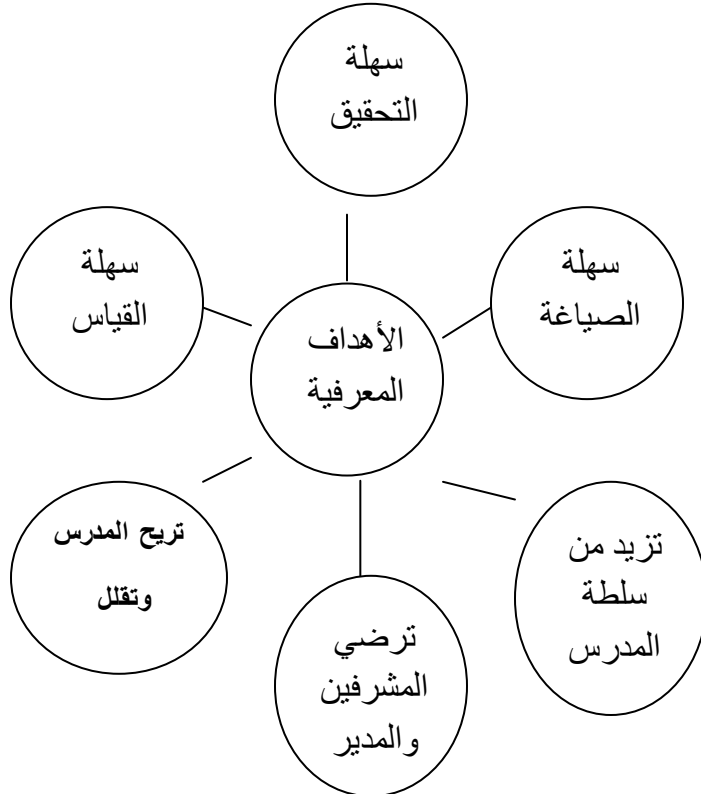
وقد صنفت الأهداف السلوكية على وفق ثلاثة تصنيفات هي :

١- أهداف معرفية

٢- أهداف نفس حركية

٣- أهداف وجدانية

وتقوم فكرة التصنيف على افتراض أن نواتج التعلم يمكن وصفها في صورة تغيرات معينة في سلوك الطلبة . والغرض الأساسي من تصنيف الأهداف التعليمية إلى نواتج تعليمية هو مساعدة المعلم على تحديد أنسب الظروف التي يحدث فيها تعليم مختلف المهام التي يتوقع نجاح الطلبة في أدائها ، فظروف تكوين المفهوم تختلف عن ظروف حل المشكلات أو كسب مهارة ما ويلاحظ تركيز المعلمين أو المدرسين في أي مستوى من مستويات التدريس على الأهداف المعرفية وتجاهل الأهداف التفسرورية والوجدانية للأسباب الآتية :



أولاً / الأهداف المعرفية :

وتتمثل الأهداف التي ترتبط بقيام المتعلم بنشاط عقلي بهدف اكتسابه المعرفة العلمية وتنمية العمليات العقلية لاستعمال تلك المعرفة .

وقد تم تصنيف الأهداف المعرفية على وفق تصنيف يلوم إلى ست عمليات ذهنية متسلسلة ومتتابعة وهرمية ، إذ يعتمد التعلم في المستويات العليا على تحقيق الأهداف السلوكية في المستويات الدنيا .

وفيما يأتي توضيح لكل من هذه المستويات المعرفية :

١- **المعرفة (التذكر)** : تقع في أدنى مستويات التفكير ، وتمثل المعلومات وعملية حفظها وتذكرها ، أي إنها لا تتطلب من المتعلم في هذا المستوى سوى استرجاع الحقائق أو المفاهيم أو التعليمات أو النظريات كما درسها تماماً .
أمثلة للأهداف :

. أن يعرف الطالب المصطلحات الخاصة بالعبة .

. أن يسمى الطالب مكونات ملعب كرة السلة من خلال رسم معطى له .

أمثلة للأفعال السلوكية :

. أن يعرف أن يكتب ، ينكر ، يردد ، يعدد ، يصف ، يسمي ، يحفظ ، يختار ، يضع ثبناً (قائمة) .

٢- **الفهم** : وفيه يبدأ المتعلم بفهم ما تعلمه ، فقد يعبر المتعلم عن حقيقة أو مفهوم أو تعميم بلغته الخاصة من دون التقيد بالنص الحرفي لما ذكره المعلم والكتاب المدرسي ، فالطالب يقوم باسترجاع ما درسه ولكن بصورة مغايرة ، وهذا لا يتم إلا إذا فهم الطالب ما تعلمه . أمثلة للأهداف :

. أن يتمكن الطالب من شرح مهارة استلام الكرة بباطن القدم بأسلوبه شرحاً صحيحاً

. أن يذكر الطالب أهمية مهارة استلام الكرة بباطن القدم .

أمثلة للأفعال السلوكية :

يتعرف ، يناقش ، يشرح ، يحور ، يضيف ، يفسر ، يعلل ، يوضح ، يترجم ، يصف ، يلخص ، يعبر ، يعيد ، يضرب أمثلة .

٣ - التطبيق : يصبح المتعلم قادراً على استعمال ما تعلمه في مواقف جديدة داخل المدرسة أو خارجها ، على أن يعتمد الطالب على نفسه في هذا التطبيق من دون الحاجة إلى إرشادات المعلم. أمثلة الأهداف :

- أن يلتزم الطالب بالتعليمات الموجهة اليه من المعلم عند أداء مهارة استلام الكرة بباطن القدم .

. أن يلتزم الطالب بالتشكيلات التي يصفها له المعلم عند أداء مهارة استلام الكرة بباطن القدم .

أمثلة للأفعال السلوكية :

يستعمل ، يجداول ، يوضح بالتطبيق ، يبين ، يحسب ، يتمرن على ، يطبق ، يحول ، يرسم رسماً تخطيطياً ، يحل مشكلة .

٤ - التحليل : في هذا المستوى يصبح المتعلم قادراً على تفكيك المادة إلى مكوناتها وإظهار العلاقة بين تلك المكونات . أمثلة للأهداف :

. أن يحدد الطالب أجزاء الجسم أثناء أداء مهارة استلام الكرة بباطن القدم .

. أن يستطيع الطالب تحليل الحركة أثناء أداء مهارة استلام الكرة بباطن القدم .

أمثلة للأفعال السلوكية :

يميز ، يقارن ، يفاضل ، يحلل ، يبين بالسم ، يربط بين ، يختبر ، يجزئ ، يقسم ، يستنتج ، يستنتج .

٥- التركيب : وهو عكس التحليل ، إذ ينتقل مستوى التفكير في هذا المستوى من الجزئيات إلى الكليات وفي هذا المستوى يصبح المتعلم قادراً على تجميع المعلومات الجزئية ذوات العلاقة بالكليات . أمثلة للأهداف :

. أن يربط الطالب بين مهارة استلام الكرة بباطن القدم وبين مهارة أخرى سبق تعلمها .

. أن يبتكر الطالب بعض التدريبات الخاصة باستلام الكرة بباطن القدم .

أمثلة للأفعال السلوكية :

يركب ، يبتكر ، يقترح ، يجمع ، يهيئ ، يصمم ، يؤلف ، يستقرى ، ينظم ، يخطط .

٦- التقويم : وهو أعلى مستويات التفكير في تصنيف بلوم للمجال المعرفي ، وتتطلب عملية التقويم من المتعلم أن يكون ملماً بالظاهرة وأن يكون متروياً في إصدار الأحكام ، ويتجلى هذا المستوى في قدرة المتعلم على إصدار الأحكام على المعلومات التي يحصل عليها في ضوء أدلة كافية ومتكاملة . أمثلة للأهداف :

. أن يفاضل الطالب بين مهارة استلام الكرة بباطن القدم وبين أخرى سبق تعلمها .

. أن يقوم الطالب بأداء زملائه عند أداء مهارة استلام الكرة بباطن القدم من خلال المعيار المحدد لها .

أمثلة للأفعال السلوكية :

يحكم على ، يقوم ، ينقد ، يصحح ، يراجع ، يبدي رأياً ، يعطي درجة ، يحدد أهمية ، يحدد قيمة .

الفصل الثاني

التدريس والمفاهيم المرتبطة به

الفصل الثاني / التدريس والمفاهيم المرتبطة به :

المبحث الاول / التدريس:

يعرف التدريس بأنه ظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد ، عرضها أن يتعلم الطلبة جسماً منظماً من المعرفة والمهارات على وفق المتطلبات التي تقتضيها طبيعة المادة نفسها ، وخصائص المعلم وطلبته في إطار منظم من الإجراءات والأنماط السلوكية التي يقوم بها الطلبة فرادى أو في مجموعات خلال زمن معين ، يحركها المعلم بما يتبعه من أساليب وطرائق تدريس . والتدريس " هو عملية تتميز بالتفاعل بين المعلم والتلميذ ولكل منهما أدواره التي يمارسها من أجل تحقيق أهداف مخطط لها" ، إذ إن التدريس سلوك يحتاج إلى تخطيط قبل البدء بالتنفيذ بعيداً عن المنهج الارتجالي الذي يحكم على أي سلوك بالفشل ، فضلاً عن الاقتران بتحقيق هدف مقصود ومخطط له ألا وهو التعلم : وعليه فإن التدريس الفعال هو الذي يحدث التعلم

المبحث الثاني/ المفاهيم المرتبطة به :

هنالك العديد من المفاهيم التربوية ذوات علاقة وثيقة بالتدريس ، ومن أجل الوصول إلى مدلول التدريس نحاول تسليط الضوء على أبرز المفاهيم وهي :

١- التربية :

يعد مفهوم التربية من أكثر المفاهيم التربوية شمولية عمومية ولتوضيح دور التربية في حياة الفرد والمجتمع ، ينظر إلى هذا الدور من خلال المعاني التي تحملها الكلمة من حيث كونها مجالاً معرفياً منظماً وهي : علم إنساني ويؤيد هذا كونها إحدى مجالات المعرفة ، وحقلاً من حقول الدراسات النظرية التي تهتم بنقل التراث المعرفي والمهارات والخبرات التي جمعها الإنسان عمر المراحل التاريخية المختلفة فضلاً عن تنمية التفكير المبدع والسلوك الذكي للفرد ليدعم ويغير ويحقق نظريات جديدة لتعزيز سيرة التغير الحضاري والثقافي الذي يحدث في المجتمعات . وبناءً على ذلك تعرف التربية بأنها " العلم الذي يهتم بتنمية جوانب الشخصية الإنسانية: العقلية والانفعالية والمهارية والخلقية والجمالية والبدنية عبر وسائلها القصدية أو الرسمية وغير القصدية وغير الرسمية " .

٢ - التعليم :

التعليم (Teaching) هو جزئية من التدريس (Instruction) الذي هو أعم واشمل وعرف التعليم بأنه : " نشاط تفاعلي بين المعلم وطلابه ، يعتمد على الاتصال اللفظي بشكل رئيسي بغرض مساعدة الطلاب على التعلم أو لغرض إحداث تعديل مقصود في سلوكهم " . فالتعليم فن مساعدة الآخرين على التعلم ، بمعنى أنه العمل الذي ينبه ويثير نشاط المتعلم (الطالب) لاكتساب نوع جديد من السلوك . وتحت مفهوم التعليم ينطوي أيضا اختيار وتنظيم وتقويم السلوك ، ثم قياس النتائج ، وتشخيص الصعوبات التي تواجه المتعلم والمعلم معاً ، حتى يمكن تغيير سلوك المتعلم إلى الوجهة المطلوبة حسب الأهداف المنشودة . وعملية التعليم تدور حول المتعلم وتنصب عليه ، ولا تكون لها نتيجة إلا بقدر ما تساعد على حدوث عملية التعلم ، فالمعلم لا يستطيع أن يقوم بعملية التعليم إلا في وجود المتعلم ، كالبائع الذي لا يستطيع أن يبيع إلا في وجود المشتري . فالنشاط الذي يقوم به معلم التربية الرياضية من إعداد الملعب والأدوات واستخدامها ويشرح المهارة وعمل نموذج لها ، وإرشاداته ، وتوجيهاته لتلاميذه هو التعليم .

٣ - التعلم :

يعرف التعلم " بأنه تغيير وتعديل في السلوك وهو ثابت نسبياً وناتج عن التدريس " ، والتعلم يكون تعلماً حقيقياً حينما لا يكون ناتجاً بفعل عوامل مثل النمو والنضج أو تأثيرهما . ولا يلاحظ التعلم مباشرة ، ولكن يستدل عليه من الأداء الذي يصدر عن الفرد .

المبحث الثالث/ أسس ومبادئ التدريس :

هناك العديد من الأسس والمبادئ التي يركز عليها التدريس فيها:

- ١ - إن التعلم سيكون أفضل عندما يستخدم المعلم :
 - طرائق التدريس التي تعتمد على مشاركة المتعلم
 - خبرات المتعلم القديمة في تدريسه للخبرات الجديدة
 - أكثر من حاسة أثناء عملية التعلم
- ٢ - إن التعلم سيكون أفضل عندما تكون المادة المتعلمة للمتعلم في مستوى قدراته .
- ٣ - إن التعلم سيكون أفضل عندما تكون هناك حاجة للتعلم من جانب المتعلم .

- ٤ - أن يكون المتعلم هو محور العملية التعليمية وان تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين .
- ٥ - أن يهدف التدريس إلى إكساب المتعلم المعارف والمهارات والقيم التي تؤهله للحاضر والمستقبل .
- ٦ - أن يتم استخدام وسائل وتكنولوجيا التعليم بأنواعها بشكل كبير في عملية التدريس .

الفصل الثالث

عناصر عملية التدريس

الفصل الثالث / عناصر عملية التدريس:

تتشكل هذه العملية من أربعة عناصر تتفاعل وتتبادل التأثير لأحداث عملية التعليم والتعلم .. وتتمثل هذه العناصر الأربعة بما يأتي :

المبحث الاول / المعلم :

تجمع كل الأنظمة التعليمية على أن المعلم أحد العناصر الأساسية للعملية التعليمية ، لا يستطيع أي نظام تعليمي الوصول إلى تحقيق أهدافه المطلوبة ، بدون معلم مؤهل أكاديميا ومتدرب مهنيا ومعروف بدوره الكبير والشامل في ذلك . ومع الانفجار المعرفي الهائل ودخول العالم عصر التقنية العالية أصبحت هنالك ضرورة ملحة إلى معلم يتطور باستمرار متوافقا مع روح العصر ، معلم يلبي حاجات الطالب المجتمع . إن الحاجة ماسة لتدريب المعلمين على مواكبة المتغيرات والمستجدات المتلاحقة ، ولتحقيق ذلك تتبنى بعض الدول مفهوم التعلم مدى الحياة ، هذا المفهوم الذي جعل المعلم منتجا مهنيا للمعرفة ومطورا باستمرار لكفاياته المهنية . إن مهنة المعلم عظيمة لأنه الشخص الذي يقوم بعملية التعليم المنهجية التي يمر من خلالها معظم فئات المجتمع ، إذ يلقي كل فرد نوعا ما من التعليم ، إن للمعلم رسالة هي الأسمى وتأثيره هو الأبلغ والأجدي فهو الذي ينمي العقول والثقافات من خلال هندسة العقل البشري ويحدد القيم والتوجهات ويرسم إطار مستقبل الأمة .

*واجبات المعلم :

١ - واجبات المعلم المهنية :

- _ الاطلاع على سياسة التعليم وأهدافه ساعيا إلى تحقيق هذه الأهداف المنشودة .
- الانتماء إلى مهنة التعليم واحترامها والإلمام بالطرائق العلمية .
- الاستزادة من المعرفة ومتابعة كل جديد ومفيد .
- الأمانة في التعليم .
- معرفة متطلبات التدريس.
- المشاركة في الدورات التدريبية وإجراء الدراسات والبحوث التربوية .

٢ _ واجبات المعلم نحو مدرسته :

- الالتزام بالواجب الوظيفي واحترام الأنظمة والقوانين .

- تنفيذ المناهج والتعليمات المعمول بها .
- التعاون مع المجتمع المدرسي .
- الإسهام في النشاطات المدرسية .
- الإسهام في حل المشكلات المدرسية .

٣- واجبات المعلم نحو طلابه :

- غرس القيم والاتجاهات السليمة في نفوسهم من خلال التعليم .
- أن يكون القدوة الحسنة لطلابه في تصرفاته وسلوكه وأخلاقه .
- تشجيع الطلاب وإرشادهم وتقديم النصائح لهم باستمرار .
- تعريف الطلاب بأهمية ما يدرس لهم وأهمية ذلك في حياتهم .
- مراعاة الفروق الفردية والمساواة في التعامل مع الطلاب .

٤- واجبات المعلم نحو المجتمع :

- القيام بدور الواعي الذي يعرف القيم والأفكار التي تحكم سلوك المجتمع .
- توافق أقواله مع تصرفاته وإعطاء المثل الحي لطلابه ومجتمعه .
- أن يكون على علم بقضايا شعبه المصيرية والمتغيرات والمستجدات التي يمر بها المجتمع والتواصل الإيجابي مع مجتمعه .
- أن تتكامل رسالة المعلم مع رسالة الأسرة في التربية الحسنة لأبنائها .

المبحث الثاني/ المادة الدراسية :

يقصد بها عينة ممتازة من مجال معرفي معين وتكون ذات وظيفة في حياة المتعلمين وأداة لإشباع حاجاتهم وتحقيق التغير المرغوب في سلوكهم ،وعليه فإن على المتعلم أن يقتنع بوظيفة المادة هذه ، ومن ثم اختيار مختلف الأساليب والطرائق والوسائل التي من الممكن أن توصله إلى تحقيق الأهداف المنشودة من خلال مراعاة الآتي :

- الاهتمام بعمق المادة وطريقة التدريس وتخصيص وقت للبحث والتجريب وحل المشكلات .

- فسح المجال للمتعلم بتحمل المسؤولية من خلال تكليف المعلم له بالقراءة وإجراء البحوث .

- معرفة المعلم لحاجات المتعلمين وخصائص نموهم وفروقهم الفردية .

- استعمال أكثر من طريقة في تدريس المادة لإتاحة الفرصة لتحقيق مختلف الأهداف .

المبحث الثالث / المتعلم :

المتعلم هو الشخص المستهدف من وراء العملية التربوية والتعليمية إذ تسعى التربية بمختلف مؤسساتها ووسائلها إلى تربية المتعلم وتنشئته وتوجيهه وإعداده للمشاركة في حياة المجتمع بشكل منتج ومثمر . إن نجاح المعلم في التدريس يتوقف على فهمه لسيكولوجية متعلمي الصف الدراسي من حيث :

- معرفة خصائص نمو المتعلم ولا سيما خصائصه المميزة في عمر الدراسة التي يمر بها.

- دراسة أثر البيئة وظروف التنشئة الاجتماعية والاقتصادية في الفروق الفردية بين المتعلمين.

- التعرف على دوافع سلوك المتعلمين في حياتهم المدرسية وكيفية الإفادة.

- الإلمام بوسائل تقويم المتعلم الشاملة لنواحي تطور شخصية عقليا وجسميا وانفعاليا

...

المبحث الرابع/ بيئة المتعلم :

يقصد بها تلك العوامل المؤثرة في عملية التدريس وتسهم في خلق جو مناسب للتفاعل والتواصل الجيد بين عناصر عملية التدريس بصورة تسهل عملية حدوث التعليم والمتعلم وتيسر للمعلم تأدية أدواره وتزيد من اعتزاز المتعلم بمدرسته وولائه لمجتمعه .

وهناك عوامل مؤثرة في بيئة المتعلم هي :

أ- مؤثرات بيئة الصف :

يقصد بها عمليات التعليم والتعلم وما تتصف به من أساليب ووسائل وإجراءات تفاعل واتصال وسلوك تربوي من معلم ومتعلم ومن معلم ومتعلمين ، ومن أحداث داخل البيئة الصفية من مؤثرات عامة في التدريس وتحقيق أهدافه ومرونة تعامل وتفاعل عناصر عملية التدريس داخل الصف ، وضبط الصف وإدارته واستعمال التقنيات والوسائل التعليمية وكيفية توزيع المتعلمين واستعمال أساليب التدريس وطرائقه وأساليب التقويم والنظافة والنظام والترتيب ونوعية المقاعد والسبورات والإضاءة والتهوية .

ب- مؤثرات بيئة المدرسة :

يقصد بها العوامل والمكونات المدرسية وما تتصف به من خصائص ومميزات مباشرة في العلاقات السائدة بين أفراد المجتمع المدرسي ، ومن أحداث داخل البيئة المدرسية من مؤثرات عامة في التدريس وتحقيق أهدافه وما يتصف به المعلمون والإداريون والعاملون من خلفية علمية واجتماعية وتربوية والنظام الاجتماعي في المدرسة وحجم الصفوف وعددها وأنماط القيادة الإدارية المعمول بها أو أنواع اللوائح والقوانين والأنظمة المعمول بها ومدى توفر اللوازم والإمكانات والتوجيه المتبع داخل المدرسة وما يحدث من مهرجانات ومسابقات واحتفالات .

ت- مؤثرات البيئة الاجتماعية :

يقصد بها البناء الاجتماعي والثقافي والاقتصادي المحيط ببيئة المدرسة ، ومن أحداث داخل البيئة الاجتماعية من مؤثرات عامة في التدريس وتحقيق أهدافه والمستوى الاقتصادي للأسرة وخلفيتها المعرفية ومستوياتها الثقافية والكفايات الحياتية الوظيفية والاجتماعية التي تتطلبها والعلاقة ما بينها وبين المدرسة ، وتوفير خدمات صحية وثقافية واجتماعية من مكاتب عامة وحدائق عامة ومتاحف ومسارح وإصدارات وإعلانات .

الفصل الرابع التمرينات البدنية

الفصل الرابع/ التمرينات البدنية:

تعمل التمرينات بأشكالها ومهاراتها وأدواتها المختلفة على تشكيل تنمية الجسم وذلك للوصول إلى أحسن قدرة تمكنه من المضي في ميدان الحياة والميدان الرياضي بصورة جيدة وتختار التمرينات البدنية على وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية المختلفة . ولقد اكتسبت التمرينات البدنية أهميتها في اعتمادها على الحقائق والمبادئ والأسس والنظريات التربوية والنفسية والعلمية في كثير من العلوم كعلم (التشريح والفسولوجيا والميكانيكا وعلم الحركة وعلم النفس وطرائق التدريس والتدريب الرياضي ...).

فقد عرفت التمرينات البدنية (بأنها أوضاع وحركات بدنية منظمة ومدروسة تهدف إلى تنمية صفات الفرد المختلفة على وفق الأسس التربوية والعلمية) كما عرفت (بأنها مجموعة الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبناءه وتنمية قدراته الحركية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة) . كما عرفت (بأنها مجموعة من الحركات البدنية التي تؤديها أعضاء الجسم المختلفة على وفق مبادئ تربوية وأسس علمية فسيولوجية وتشريحية حيث تؤدي هذه التمرينات مرة واحدة او عدة مرات في انسيابية وتوافق تام) ، وتعد التمرينات البدنية ركنا أساسيا في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الفرد ولسهولة ممارستها بأقل التكاليف الممكنة ، وبما أنها لا تحتاج إلى الملاعب والأدوات والأجهزة القانونية فهي تشكل جزءاً أساسيا في دروس التربية الرياضية ، والتمرينات البدنية إما أن تكون حركات بدنية لجزء من الجسم أو حركات بدنية لأكثر من جزء ، أي لعدة أجزاء في آن واحد ولهذه الحركات تأثير مباشر في جزء أو أجزاء الجسم بشكل عام ومباشر وتكون هذه التمرينات طبقا للأسس والمبادئ العلمية التي تدخل في تركيبها وطريقة أدائها وتنفيذها من اجل أن تحقق الأهداف المطلوبة في بعض العلوم الأخرى مثل (علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء الفسلجة والتشريح وعلم النفس..... الخ).

المبحث الاول / مميزات التمرينات البدنية :

أصبحت التمرينات البدنية تمارس بشكل منظم على وفق برامج مختلفة تعد خصيصاً نوع العمل الذي يمارسه المتدرب ، وجنسه ، وسنه وحالته البدنية. ولقد جاء انتشار التمرينات البدنية بهذا الشكل الكبير نتيجة لما تمتاز به من إعداد الفرد بدنياً وعقلياً وصحياً واجتماعياً ومن أهم مميزات التمرينات البدنية ما يأتي :

- ١ . لا تحتاج إلى أدوات وملعب أو ساحات كبيرة ، ويمكن أن تؤدي بدون أدوات وفي أي مكان وفي أي وقت .
- ٢ . لا تحتاج إلى وسائل أمن وسلامة نظراً لعدم خطورتها .
- ٣ . لا تحتاج إلى موهبة أو استعداد قبل البدء بمزاولة ما جعلها مناسبة للأعمار كافة والمستويات كافة.
- ٤ . تؤدي إلى تشكيل الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات القوامية .
- ٥ . تمتاز بصلاحياتها لأعداد المتدربين إعداداً عاماً وخاصاً لجميع الفعاليات الرياضية و النشاطات الحركية .
- ٦ . تساعد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية وكذلك تساعد على تنمية الصفات الاجتماعية والنفسية والعقلية .
- ٧ . تعد التمرينات البدنية جزءاً أساسياً في إعداد الرياضيين للموسم الرياضي .
- ٨ . يمكن عدها تبارها وسيلة أساسية للترويح ووقت راحة لمختلف البرامج التدريبية .
- ٩ . تتناسب مع القدرات والفروق الفردية للمتعلمين .

المبحث الثاني/ أنواع التمرينات البدنية :

تقسم التمرينات البدنية بصورة عامة على ثلاث مجموعات رئيسية هي :

- ١ . **التمرينات النظامية :** تهدف هذه التمرينات إلى جعل كل طالب يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمرينات المقبلة ، وكذلك ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائياً وبصورة منظمة ودقيقة مع زملائه . إن المجهود الذي يبذله التلميذ لتنفيذ هذا النوع من التمرينات هو عسبي أكثر منه عضلياً ، ويكون وقت هذه التمرينات في الدروس الأولى للتلاميذ حتى يعتادوا على النظام ويعرفوا أماكنهم وترتيبهم وتشمل على :
(الخطوات - والترصف - والعدد - والمسافات - وتجمع الفرق - وتشكيل الرتل - وتشكيل النسق - ووضع العرض بأنواعه - وتشكيل الدائرة - والدوران - والانصراف -
...أخرى).

- ٢ - **التمارين الإصلاحية أو التشكيلية وأنواعها:** تهدف هذه التمرينات إلى تشكيل أقسام الجسم المختلفة تشكيلاً متناسقاً وتحافظ على إدامة صحة الجسم ، فتتبع التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتؤثر في الأجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة ، كما أنها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والخفة والقوة والسرعة لأجل أن تخلق في الجسم حيوية جيدة . وتهدف أيضاً إلى إصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته أو بتكرار عمل والتركيز

على مجموعة خاصة من العضلات فتقصر او تطول ، وتنقسم هذه التمرينات إلى المجموعات الآتية:

- أ- تمرينات الرجلين •
- ب-تمرينات الذراعين •
- ت-تمرينات العنق والجذع وتضم هذه المجموعة التمرينات الآتية :
- *- تمرينات الظهرية وتمرينات البطنية

٣- **التمرينات التوافقية بأنواعها** : هدف التمرينات التوافقية هو التوافق العضلي العصبي ، ومعظم هذه التمرينات لها اثر ظاهر في عمل جهاززي الدوران والتنفسي وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد ، وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور في العمل وينشط الذهن ، وان اغلب هذه التمرينات تكون فردية مما تشجع التلاميذ على المباريات وتقسم هذه التمرينات على المجموعات الآتية:

- ١ - تمرينات التوازن •
- ٢- تمرينات الرفع •
- ٣- تمرينات الرشاقة والخفة •
- ٤- تمرينات القفز •
- ٥- تمرينات السير والهرولة •

المبحث الثالث / الاصطلاحات في التمرينات البدنية:

يقصد بالاصطلاح في التمرينات البدنية (التعبير باسم خاص عن كل وضع يتخذه الجسم أو أية حركة يؤديها وذلك للتمييز بين الأوضاع بعضها عن بعض وبينها وبين الحركات) . إن تدريس أي تمرين بدني من مدرس مختص ، يجب أن يكون باستعمال المصطلحات الرياضية عندما يريد أن ينادى لأداء الأوضاع والحركات أو عند كتابة التمرين البدني. والاصطلاحات هي :

- ١- الوضع : هو الشكل الذي يكون عليه جسم التلميذ قبل أداء الحركات مثل وضع (الوقوف ، والبروك ، أو الوقوف فتحا) إلى غيرها من الأوضاع البدنية الأخرى .
- ٢- اسم الحركة : تدل على نوع الفعالية التي يقوم بها الجسم كله وحده ، كما في حركات المهارات كالقفز من فوق الحصان أو الوقوف على اليدين .

٣- التمرين : يقصد به عدد مرات التكرار للحركة المطلوبة ، وذلك لتحقيق الغرض المرجو من الحركة ، على أن يخضع التمرين إلى أسس علمية وتربوية .

٤- الإيعاز : ويدل على الأوامر التي يليها المدرس على طلابه ليتخذوا وضعا خاصا ثم يقوموا بأداء حركة معينة .

٥- الحركة الأصلية : وهي الحركة التي تلفظ أو تكتب أولا أي بعد كتابة الوضع الابتدائي والتي ترتبط بالأمر أو النداء .

٦- الحركة المكملة : وهي الحركة الثانية بعد الحركة الأصلية أو الأساسية التي تصاحب الحركة الأساسية أو تتبعها عند الأداء لتحقيق الأغراض التالية في التمرين البدني منها لتعقيد التمرين وزيادة العمل العضلي فيه كما تعمل على زيادة التوافق العضلي والعصبي .

٦- حركة العودة : وهي حركة واحدة أو عدة حركات تعود بالجسم أو العضو الذي قام بالحركة إلى وضعه الابتدائي ، وغالبا لا تذكر عند كتابة التمرين البدني.

المبحث الرابع / الأوضاع في التمرينات البدنية:

أطلق بعض العلماء أسماء خاصة على التمرينات وتسمى أوضاعا ، حتى تمتاز غيرها من المواد الدراسية ، وقد جاء تعريف الوضع (بأنه الشكل الذي يكون عليه الجسم قبل أداء الحركة) . وان كل حركة تبدأ بوضع وتنتهي بوضع ، فالأوضاع التي تبدأ بها الحركة تسمى بالأوضاع الابتدائية وبصورة عامة تقسم الأوضاع الابتدائية على قسمين هما:

١- الأوضاع الأساسية :

لقد اجمع المختصون في هذا المجال على أن الأوضاع الأساسية هي خمسة أوضاع وكل منها مشتق من الآخر وهذه الأوضاع هي (الوقوف ، والجلوس ، والبروك، والاستلقاء ، والتعلق) في حين وردت في مصادر قليلة على أنها ستة أو سبعة أوضاع أساسية فضلا عن وضع (الانبطاح والارتكاز) ، وسوف نتطرق إلى وصف هذه الأوضاع الأساسية وصفا موجزا لأجل أن يكون المتعلم على بينة حول هذه الأوضاع نظرا لأهميتها في حياته المهنية .

أولاً/ وضع الوقوف:

وهو أكثر الأوضاع التي يتخذها جسم الإنسان في أثناء القيام بالإعمال المختلفة ، ويعدُّ وضعاً ابتدائياً لكثير من الحركات والتمرينات فهو حلقة اتصال بين مجموعات التمرينات المختلفة ، كما انه يظهر العيوب الجسمية من خلال الوضع ، ويمتاز وضع الوقوف الصحيح بما يأتي:

- ١ - اعتدال القامة والصدر مرتفع قليلاً مع تقارب لوح الكتفين والرأس مرفوع النظر وشاخص إلى الأمام والحنك للداخل قليلاً.
- ٢ - الجسم غير متصلب والتنفس طبيعي.
- ٣ - الكتفان بوضعهما الطبيعي ومدفوعان قليلاً إلى الخلف واليدين متدلّيتان بثقلهما الطبيعي على أن تكون راحة الكفين متجه نحو الجسم والأصابع مضمومة قليلاً والإبهام إلى الإمام.
- ٤ - القدمان قريبتان من بعضهما على أن يكون الكعبان متلاصقين ، أما المشطان فتكون بينهما فتحة تقدر بين ١٠-٢٠ سم ، ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- ٥ - لا توجد انثناءات في مفاصل الرجلين وعدم دفع الورك إلى الخلف ،

والشكل (١٢) يوضح ذلك .

الإيعاز على الوضع:

طلاب انتباه

لوضع الوقوف

المواجه استعد .



ثانياً/ وضع الجلوس (جلوس تربع):

ويراعى في هذا الوضع ما يأتي:

١ - الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف .

٢ - يكون ارتكاز الجسم على المقعد لعظمتي الحرقفتين .



- ٣- تقاطع الرجلين مع تباعد الركبتين •
- ٤- تستند اليدين على الركبتين أو تمد على جانبي الجسم لمسك المشطين •

الإيعاز على الوضع: مع تربع الرجلين على الأرض •••••••• جلوس

أو متربعا •••••••• جلوس

ثالثاً/ وضع البروك:

يراعى في هذا الوضع مايتي:

- ١- يكون الرأس والذراعان والجذع كما في وضع الوقوف •
 - ٢- يرتكز الجسم على الركبتين وهما متباعدتان قليلاً •
 - ٣- يكون وضع القدمين امتداداً للرجلين على أن يلامس وجه القدم أو مقدمة الأرض •
- وضع الساقين موازياً للأرض ويشكلان زاوية ٩٠ درجة مع الفخذين ، كما موضح في الشكل (١٤) •



الإيعاز على الوضع:

على الركبتين •••••••••• بروك

أو وضع البروك •••••••••• خذ •

رابعاً/ وضع الاستلقاء :

- ١- يكون الجسم بحالة امتداد كامل ومرتكز على الأرض •
 - ٢- يكون وضع اليدين موازياً لامتداد الجسم •
 - ٣- الركبتان والكعبان والمشيطان متلاصقة •
- وبشكل عام تكون حالة الجسم كله كحالة الوقوف ، ولصعوبة الوصول الى هذا الوضع بعدة واحدة وجب تجزئته •



الإيعاز على الوضع :

مع تربيع الرجلين على الأرض ٠٠٠٠ جلوس .

مع مد الرجلين أماما وضع الاستلقاء ٠٠٠٠ خذ.

خامساً/ وضع التعلق:

يراعى في هذا الوضع مايتأتى:

- ١- يكون وضع الجسم كله محمولا بالذراعين .
 - ٢- تكون المسافة بين الذراعين بعرض الصدر .
 - ٣- تكون حالة وضع الرأس والكتفين والجذع والرجلين باستثناء أمشاط القدم كحالة الوقوف .
- والشكل (١٦) يوضح ذلك .



الإيعاز على الوضع:

وضع التعلق ٠٠٠ خذ

أو على العارضة ٠٠٠ تعلق

المبحث الخامس/ الأوضاع الابتدائية المشتقة:

وهي عبارة عن أوضاع تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن حدث فيها تغيير شكل الحركة سواء في الذراع الواحدة ام الذراعين معاً أم الساق الواحدة أم الساقين معاً أم الجذع او الرأس وتقسم الأوضاع في التمرينات البدنية إلى مايتأتى:

أولاً/ الأوضاع المشتقة من وضع الوقوف وتقسم حسب مايتأتى:

أ- أوضاع مشتقة من وضع الوقوف باستعمال الذراعين:

- ١- (الوقوف .الذراعان أماما) يكون الجسم كما في وضع الوقوف ، وترفع الذراعان أماما باتساع الصدر والكتفان متواجهتان وتكون المسافة بين الذراعين باتساع الصدر .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

الذراعان أماما رفع

٢- (الوقوف ٠ الذراعان جانبا) يكون الجسم كما في وضع الوقوف ، وترفع الذراعان للجانبين وعلى امتداد الكفين وبزاوية ٩٠ درجة مع الجسم والكفان مواجهتان للارض ٠

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

الذراعان جانبا رفع

٣- (الوقوف ٠ الذراعان عالياً) وفيه يكون الجسم كما في وضع الوقوف ، والذراعان متجهتان عالياً وعلى امتداد الجسم وباتساع الكتفين .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

الذراعان أماما عالياً..... رفع

أو الذراعان جانباً عالياً رفع

٤- (الوقوف ٠ الذراعان مائلان جانباً عالياً)

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

الذراعان مائلان جانباً عالياً رفع

١- (التعلق بالمسك من الأعلى) وفيه يكون الجسم كما في وضع التعلق ، إلا أن ظهر اليدين يكون مواجهاً للجسم والكفان إلى الأمام ٠

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

للتعلق بالمسك من الأعلى قفز

أو بالمسك من أعلى الجهاز تعلق

٢- (التعلق بالمسك من الأسفل)الوضع السابق نفسه إلا إن راحتي اليدين تواجهان الجسم ٠

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

للتعلق بالمسك من الاسفل قفز ٠

٣- (التعلق بالمسك المتبادل) يتعلق الجسم كالوضع السابق ولكن إحدى اليدين تكون متعلقة بالمسك من الأعلى والأخرى متعلقة بالمسك من الأسفل .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

للتعلق بالمسك المتبادل قفز .

٤- (التعلق بالمسك المواجه) وفيه يكون الجسم كما في وضع التعلق ، إلا أن الكتفين تكونان في زاوية قائمة مع الجهاز وتكون الكفان متواجهتين .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

للتعلق بالمسك المواجه قفز .

وهناك العديد من الأوضاع المشتقة من وضع التعلق بتحريك الذراعين وهي باختصار :

٥- (التعلق بالمسك الموزع) - (التعلق بذراع واحدة) - (التعلق اليدين متشابكتان)

ب- أوضاع مشتقة من وضع الوقوف بتحريك الجذع:

١- (الوقوف . قتل الجذع) وفيه تكون الساقان والقدمان كما في وضع الوقوف ، كما يفتل الجذع جانباً مع قتل الرأس بزوايا ٩٠ درجة أي مدى للعمود الفقري من مفصل الورك على أن تبقى الساقان ثابتتين .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

الجذع يمينا أو يساراً قتل

٢- (الوقوف . انحناء الجذع) وفيه تكون الساقان والقدمان كما في وضع الوقوف ، غير أن الجذع يميل إلى الأمام (ينحني) على استقامته من مفصلي الفخذين بحيث يكون زاوية مقدارها ٩٠ درجة مع الساقين مع بقاء الظهر اقرب ما يكون لشكله في وضع الوقوف .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

الجذع أماماً حني

٣- (الوقوف . انثناء الجذع أسفل) وفيه تكون الساقان كما في وضع الوقوف ، غير أن الجذع ينثني اماماً أسفل من مفصلي الورك ويكون الظهر مستديراً .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

مع استقامة الركبتين على الأرض ٠٠٠٠٠٠ جلوس

٢- (جلوس طويل ، فتحاً) وفيه يكون الجسم كما هو في الوضع السابق ، إلا أن الرجلين متباعدتان ٠

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

مع استقامة الركبتين وتباعد القدمين على الأرض ٠٠٠٠٠٠ جلوس

جلوس طويل ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ خذ

٣- (جلوس القرفصاء) وفيه يكون الجسم كما هو في وضع الجلوس ، إلا أن الركبتين مثبتتان ويكون الكعبان متلاصقين وباطن القدمين على الأرض ووضع اليدين على الركبتين ٠

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

مع ثني الركبتين على الأرض ٠٠٠٠٠٠ جلوس

٤- (جلوس ٠ نصف القرفصاء) وفيه يكون الجسم كما هو في وضع السابق ، إلا أن إحدى الركبتين ممدودة مع مد المشط إلى الأمام ٠

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

للجلوس نصف القرفصاء ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ استعد

وهناك أوضاع مشتقة من وضع الجلوس بتحريك الرجلين وهي باختصار:

٥- (جلوس عالياً ، فتحاً) - (جلوس بانثناء الركبتين ، فتحاً) - (جلوس ٠ جانبي)

هـ-الأوضاع المشتقة من وضع البروك والاستلقاء بتحريك الرجلين:

١- (البروك ٠ نصفاً) يكون البروك على ركبة واحدة ، وتوضع القدم الثانية اماماً على الأرض بحيث تكون الزاوية قائمة ٠

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

على الركبتين ٠٠٠٠٠٠ بروك ٠

٢- (البروك • نصفاً الرجل أماماً أو جانباً أو خارجاً) يكون الارتكاز على ركبة واحدة ، وتوضع الرجل الأخرى ممتدة جانباً أو أماماً أو خارجاً •

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

وضع البروك ••••• خذ

٣- (جلوس البروك) يرتكز الجسم على الركبتين والمشطين ويكون الجلوس على الكعبين ، ويكون الجذع عمودياً على الأرض والمشطان ممدودان إلى الخلف •

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

على الركبتين ••••• بروك

على الكعبين ••••• جلوس

٤- (استلقاء القرفصاء) يشبه الاستلقاء إلا أن الركبتين مثنيتان ويكون باطن القدمين على الأرض •

الإيعاز: على الظهر ••••• استلقاء

الركبتان ••••• ثني

و- الأوضاع المشتقة من وضع الانبطاح :

-الانبطاح: الانبطاح على الوجه على طول الجسم والكعبان متلاصقتان والذراعان مثنيتان بعرض الجسم بحيث يكون الكفان أحدهما فوق الآخر على الأرض والرأس فوق ظهر الكفين •

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

على الوجه ••••• انبطاح

أوضاع مشتقة من وضع الانبطاح :

١- (الانبطاح المائل) يرتكز الجسم على اليدين وأصابع القدمين والذراعان مستقيمان أو الجسم على استقامة واحدة أما كفا اليدين فتتجهان إلى الداخل قليلاً وتكون أصابع القدمين مثنية تحت الجسم •

الإيعاز على الوضع الابتدائي: مع ثني الركبتين اليدين على الأرض ••••• وضع

٢- (الانبطاح المائل الجانبي) يشبه الوضع السابق إلا أن الجسم يرتكز على ذراع واحدة وقدم واحدة وجنب الجسم يواجه الأرض والرأس في وضعه الصحيح بالنسبة للجذع والذراع الأخرى ممتدة على طول الجانب الثاني من الجسم .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

في عدتين الانبطاح المائل ٠٠٠٠ خذ

على الجانب الأيمن او الأيسر ٠٠٠٠ در

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

على الأربعة ٠٠٠٠ جلوس

في عدتين القدمان عاليا خلفا ٠٠٠٠ ضع

المبحث السادس/أوضاع لها تسميتها الخاصة (الأوضاع الخاصة) :

وهي أوضاع كثيرة الاستعمال كأوضاع ابتدائية لكثير من التمرينات والحركات وسميت بالأوضاع الأخرى لاختلاف مركز الجسم فيها عن الأوضاع الأساسية الخمسة، وفي هذه الأوضاع يتحرك أكثر من جزء مراد تحريكه (الذراعان و الجذع والرجلان والرأس) وسنتطرق إلى بعضها:

١- (الوقوف –عال) وفيه يرتكز الجسم كما هو في وضع الوقوف إلا أنه يكون على جهاز مرتفع عن الأرض بالمقعد السويدي أو عارضة التوازن ٠٠٠٠ الخ .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

على الجهاز (المقعد) ٠٠٠٠ ووقوف

أو للوقوف العالي على جهاز (المقعد) ٠٠٠٠ استعد

٢- (الوقوف على الأربعة) وفيه يرتكز الجسم على اليدين والقدمين وتكون اليدين متباعدتين وبتناسع الكفين وتشير الأصابع إلى الأمام وهي منفردة والقدمان متلاصقتان والرأس والنظر متجهان إلى للأمام.

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

لوضع الوقوف على الأربعة ٠٠٠٠ استعد

٣- (البروك المتوازي)يرتكز الجسم على الركبتين واليدين والذراعان ممدودتان وتكونان بزاوية (٩٠) درجة مع الجذع ، أما الجذع فيكون موازياً للأرض والفخذان متلاصقان عامودياً على الأرض ويكوّنان زاوية (٩٠) درجة مع الجذع والرأس والنظر إلى الأمام .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

على الركبتين ٠٠٠٠ بروك

اليدان اماماً على الأرض ٠٠٠٠ وضع

٤- (جلوس على الأربعة) وفيه يرتكز الجسم على المشطين و الكتفين ثم يستدير الظهر قليلاً والرأس والنظر إلى الأمام .

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

للجلوس على الأربعة ٠٠٠٠ استعد

المبحث السابع/ أصول كتابة التمرينات البدنية:

يتكون التمرين البدني من ثلاثة أجزاء وهي (الوضع الابتدائي والحركة أو الحركات المطلوب عملها والوضع النهائي) ولهذه الأجزاء الثلاثة قواعد معروفة لكتابتها تختلف عن قواعد تدريسها ، وفيما يأتي شروط كتابة أجزاء التمرين البدني:

أولاً/ الوضع الابتدائي:

هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل البدء بأية حركة أو حركات ، وعند كتابة الوضع الابتدائي يجب إتباع ما يأتي:

- ١- يكتب الوضع الابتدائي داخل قوسين ويكون أول التمرين مثال (الوقوف)
- ٢- يجب أن يكون مناسباً لنوع الحركة المطلوب عملها .
- ٣- يتكون الوضع الابتدائي من أنواع عدة هي:
 - أ- وضع أساسي فقط مثل (الجلوس) .
 - ب- وضع أساسي ومشتق مثل (الجلوس، الذراعان جانباً) .
 - ت- وضع أساسي وأكثر من وضع مشتق وفي هذه الحالة يجب إتباع الآتي:

يذكر الوضع الأساسي أولاً ثم المشتق بتحريك الرجلين إن وجدت هذه الحركة ، ثم حركة الذراعين إن وجدت أيضاً ثم حركة الجذع .

(الوقوف ، فتحاً ، الذراعان جانباً ، ميل) .

(وضع أساسي + الرجلين + الذراعين + الجذع)

ث- وضع مشتق فقط من احد الأوضاع الأساسية . مثل (جلوس القرفصاء) .

ج- أوضاع أخرى لها تسميات خاصة مثل (بروك متوازٍ ، وقوف على الأربعة) .

*ملاحظات خاصة عند كتابة الوضع الابتدائي :

- يفضل عند كتابة الوضع الأساسي (الأصلي) والأوضاع المشتقة بوضع علامة (.) أو (،) بينهما .
مثال (الوقوف ، فتحاً) .

- تجنب كتابة نوع حركة التمرين داخل القوسين

مثال : (الوقوف ، الذراعان جانباً)

باستثناء كلمة (ميل) لأنها تختصر كلمة (ثني الجذع أماماً) و تعبر مباشرة عن شكل الجذع في هذا الاتجاه .

مثال : (الوقوف ، ميل)

- تجنب كتابة الاتجاهات (يمين أو يسار) داخل القوسين .

- مثال (الوقوف انحناء جانبي)

- لا تكتب حروف العطف (الواو ، ثم ، الفاء) والظرف (مع) داخل القوسين والاكتهاف بعلامة (٠) أو (،) بين الأوضاع المشتقة .

مثال (الوقوف ، فتحاً ، انثناء ، ميل)

- إذا شمل الوضع الابتدائي أكثر من وضع مشتق تكتب طبقاً لقاعدة تسلسل كتابة الأوضاع المشتقة وهي (الرجلان + الذراعين + الجذع) .

مثال : (الوقوف ، فتحاً ، الذراعان جانباً ، ميل)

- في حالة (استعمال الأداة تكتب الأداة في نهاية القوسين) .

مثال : (الوقوف ، فتحا ، الذراعان عاليا، ميل ، مسك العصا افقيا باليدين) .

ثانيا/ كتابة الحركة أو (الحركات) في التمرين :

وهو الجزء الأساسي من التمرين الذي يكتب بعد كتابة الوضع الابتدائي ، أي بعد غلق القوس . وقد يتكون التمرين البدني من حركة واحدة لمجموعة عضلية واحدة او حركة مركبة لمجموعة عضلية واحدة أو لعدة مجموعات عضلية مختلفة تعمل في وقت واحد او في تسلسل حركي .

وعند كتابة الحركة في التمرين البدني يجب ملاحظة ما يأتي :

- ١- يكتب نوع الحركة مثل (ثني، رفع ، خفض ، مرجحة) .
- ٢- يكتب العضو الذي يؤدي الحركة أو جزء الجسم الذي يعمل في التمرين (الذراعان ،الرجلان، الجذع ، الرأس)
- ٣- يكتب الاتجاه المطلوب للحركة مثل (اماماً ، عالياً ، جانباً ، أسفل) .
- ٤- يكتب التوقيت المطلوب لحركة العضو أو الأعضاء ويوضع بين قوسين في نهاية العبارة

وهذا التوقيت يمثل رقما (عدة) أو عدة موسيقية مثل (١-٢) أو (١-٤) .

*- تكتب الحركات في التمرينات البدنية حسب تسلسلها وترتيبها .

*- إذا أضيفت حركة مكملة إلى حركة أصلية في التمرين البدني يجب كتابة الحركة الأصلية أولا ثم تكتب الحركة المكملة .

المبحث الثامن/ ملاحظات مهمة عند كتابة الحركة أو (الحركات) في

التمرين :

- ١- تكتب الحركات في التمرين البدني حسب تسلسلها وترتيبها .
- ٢- إذا أضيفت حركة مكملة إلى حركة أصلية في التمرين البدني ، يجب كتابة الحركة الأصلية أولا ثم تكتب الحركة المكملة .
- ٣- إذا كان التمرين البدني يحتوي على أكثر من حركة من مجموعة عضلية واحدة أو أكثر من مجموعة عضلية مختلفة ، فتستعمل حروف العطف (

الواو ، الفاء ، ثم) والظرف (مع) وذلك لضم الحركات إلى بعضها ويكون استعمال حروف العطف والظرف كما يأتي:
-الحرف (الفاء ، ثم) للدلالة على ان الحركات تؤدي في تسلسل وتعاقب فتؤدي الحركة الأولى فالثانية ثم الثالثة وهكذا .

مثال/ (الوقوف) قتل الجذع للجانبين فرفع الذراعين جانبا ثم عالياً (٨عدات) .

-الحرف(الواو) يستعمل لربط عمليين عضليين مختلفين ، أو اتجاهين لحركتين مختلفتين لمجموعة عضلية واحدة تعمل في وقت واحد .

مثال/ لعمليين عضليين مختلفين في وقت واحد للمجموعة العضلية نفسها .

(الوقوف . الذراعان أماماً) رفع الذراع عاليا وثني الأخرى (٢عدة) .

مثال/ لعمليين عضليين متشابهين واتجاهين مختلفين .

(الوقوف) رفع الذراع اماماً والأخرى جانبا (٢عدة) .

- الظرف (مع) يستعمل لربط عمليين عضليين لمجموعتين عضليتين مختلفتين يعملان في وقت واحد .

(الوقوف) رفع الذراعين جانباً مع ثني الركبتين نصفاً (٢عدة) .

٤-تكتب كلمة (تبادل) في بداية كتابة الحركة أو في نهايتها بدلاً من التوقيت، فعندما تكتب في بداية الحركة أي بعد كتابة القوسين مباشرة فتعني العودة والتوقف في الوضع الابتدائي بعد أداء نصف التمرين ثم تكرار العمل في الاتجاه الثاني وهكذا .

- (الوقوف) تبادل ثني الجذع جانباً .

وهنا ينثني الجذع جانبا الجهة اليمنى مثلا في عدة ثم يستقيم ليقف في الوضع الابتدائي في العدة الثانية ، ثم ينثني إلى الجانب الأخر في العدة الثالثة ثم يستقيم في وضع الوقوف في العدة الرابعة وهكذا . وتكتب كلمة (التبادل) في نهاية الحركة المتركب منها التمرين البدني وبعد كتابة اتجاه الحركة وتعني هنا الاستمرار في أداء التمرين من دون التوقف في الوضع الابتدائي في منتصف أداء التمرين أي العمل على كلا الاتجاهين من دون توقف .

مثال/ (الوقوف) ثني الجذع جانبا بالتبادل .

ويكون العمل العضلي لهذا التمرين هو نفس العمل العضلي للتمرين السابق ، ولكن بإيقاع مختلف ، إذ يتم في هذا التمرين ثني الجذع جانبا إلى الجهة اليسرى مثلا

في العدة الأولى ثم يعقبها الثاني مباشرة إلى الجانب الآخر في العدة الثانية من دون الوقوف في الوضع الابتدائي الا عند النداء (قف) .

٥- اتجاه الحركة:

أ- إذا كان اتجاه الحركة (الجزء المتحرك) من الأسفل إلى الأعلى تكتب الحركة (رفع) .

ب- إذا كان اتجاه الحركة (الجزء المتحرك) من أعلى إلى أسفل تكتب نوع الحركة (خفض).

مثال (الوقوف) رفع الذراعين اماماً .

مثال (الوقوف الذراعان عاليا) خفض الذراعين أماماً أسفل .

٦- إذا كان اتجاه حركة الجزء المتحرك في مستوى أفقي واحد وتتم الحركة من جانب إلى جانب تكتب نوع الحركة (وضع أو تحريك) .

مثال (الوقوف الذراعان أماماً) وضع تحريك الذراعين جانبا .

هناك تتحرك الذراعان من الوضع في المستوى الأفقي إلى الوضع الجانبي (جانبياً) في المستوى الأفقي نفسه من اماماً إلى جانباً .

٧- تكرار حركات الفتل أو الثني للذراع أو الأداء الحركي لأية مجموعة حركية على الجانبين بعدد من المرات مساوية على الجانب الآخر ، إلا في حالة التمرينات العلاجية وذلك طبقاً لقاعدة أداء التمرينات ، (إذا أدي تمرين في اتجاه فيجب أن يؤدي بالتكرار والشكل أنفسهما في الاتجاه الآخر) .

٨- تستعمل الإشارات للدلالة على عدد الأفراد المشاركين في التمرين البدني وهي كما يأتي:

(:) شخصان معاً في التمرين البدني

() ثلاثة أشخاص معاً في التمرين البدني

() أربعة أشخاص معاً في التمرين البدني

() أي المجموعة كلها في دائرة أو الصف كله في دائرة

مثال/ (الاستلقاء ، الذراعان عاليا ، المسك باليدين) رفع الرجلين عاليا (:)

٩- عند كتابة التمرين البدني لا يعين الذراع أو الرجل (اليمنى او اليسرى) وكذلك لا يعين الجانب الأيسر أو الأيمن التي سوف تبدأ بالحركة.

ثالثاً/ كتابة الوضع النهائي:

هناك آراء عديدة بخصوص كتابة الوضع النهائي للتمرين البدني ، إلا أن اغلبها تؤكد إن الوضع النهائي هو " الوضع الذي ينتهي عقب أداء الجسم لأية حركة أو حركات وهو غالباً يكون نفس الوضع الابتدائي . وفي حالة كتابة الوضع النهائي ، فإنه يجب أن يكون هذا الوضع مختلفاً عن الوضع الابتدائي ، أي بمعنى لا توجد ضرورة لكتابته إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي للتمرين .

الفصل الخامس
الإيعاز في التربية الرياضية

الفصل الخامس / الإيعاز في التربية الرياضية:

يعرف الإيعاز (بأنه عبارة عن الألفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها مدرس التربية الرياضية على تلاميذ الصف للقيام بالحركات أو التمرينات أو أداء أي نوع من النشاط ، وهذه الألفاظ أو العبارات لابد أن تخضع لشروط معينة وقواعد متعددة)حتى يمكن أن تكون ما نسميه الإيعاز . وكذلك يعرف الإيعاز (بأنه الكلمات أو التعبيرات الخاصة التي تلقى على الطلاب بصيغة الأمر لاتخاذ أوضاع خاصة أو لأداء حركات معينة أو التوقف عن الأداء كلياً أو جزئياً) ، كما عرف الإيعاز (بأنه الكلمات والأوامر والتعبيرات التي يلقيها مدرس التربية الرياضية أو المدرب على التلاميذ لاتخاذ أوضاع معينة أو لأداء الحركات المطلوبة للتمرين البدني أو النشاط الحركي) . ويعتمد نجاح مدرس التربية الرياضية في تقديم درس ناجح وإخراجه على قدرة المدرس على إلقاء إيعازاته بطريقة جيدة وذلك أحد عوامل النجاح في التدريس، فضلا عن ذلك فان ثقة المدرس بنفسه تزداد كلما كان المدرس يحسن استعمال الإيعاز الذي يفهمه التلاميذ ويستجيبون له بسرعة ، فإيعاز المدرس يعطي الجو المراد في الدرس ويحدد طريقة تلبية الصف .

المبحث الاول/ شروط الإيعاز في التمرينات البدنية هي:

- ١- أن يراعي المدرس موضع الشمس بالنسبة لوقوف التلاميذ على أن لا تكون مواجهة لعيون التلاميذ .
- ٢- أن لا يطلق المدرس إيعازه إلا بعد أن يكون التلاميذ في حالة سكون .
- ٣- أن يكون الإيعاز بلغة واضحة ومفهومة ولفظ سليم وعدم الإطالة .
- ٤- أن يسمع التلاميذ جميعهم صوت المدرس عند الإيعاز .
- ٥- يجب أن يكون المدرس طبيعياً غير متكلف عند إعطاء الإيعاز .
- ٦- أن يتناسب إلقاء الإيعاز مع نوع الحركة من حيث القوة والسرعة والبطء .
- ٧- أن تستخدم الاصطلاحات الرياضية المعروفة والصحيحة التي تتناسب مع مستوى فهم التلاميذ .

المبحث الثاني / أقسام الإيعاز (النداء) :

ينقسم الإيعاز إلى ثلاثة أقسام لا يمكن بأية حال من الأحوال الاستغناء عن أي جزء منها وإلا اختل الإيعاز كله مما يجعل أداء الطلاب غير صحيح . ولذلك وجب على المدرس ان يعطي فرصة لتلاميذ الصف التدرب على الإيعاز واتقانه وإخراجه بالصوت و اللهجة المناسبة بما يساعد على انجاح الدرس والمدرس .

أما أقسام الإيعاز ، فيقسم على ثلاثة أقسام رئيسة وهي :

أولاً/ الإخبار (التنبيه):

يتكون من عدة كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها والاتجاه والطريقة التي تتحرك بها هذه الأجزاء ويجب أن يكون معبرا عن الحركة المطلوبة وكيفية ادائها . وقد عرف الإخبار بأنه الكلمة أو مجموعة الكلمات التي تبين للتلاميذ أي جزء أو الأجزاء من الجسم المراد تحريكها أو تغيير أوضاعها .

مثال/ ١ الذراعان جانبا عاليا رفع

فكلمة (الذراعان) هي كلمة الإخبار ، والذراعان جانبا عاليا هي كلمات الإخبار موضحا فيه أجزاء الجسم المراد تحريكها ونوع الحركة واتجاهها وسرعتها وعدد مرات تكرارها .

مثال/ ٢ بأقصى الى الجدار المقابل هرول

يتضح لنا من هذا المثال إن الإخبار عن الحركة المطلوب أدائها من تلاميذ الصف لابد ان تكون بأقصى سرعة ممكنة ، فضلا عن ان اتجاه الحركة سيكون نحو الجدار المقابل . فالإخبار قد أعطى فكرة واضحة لطلاب الصف عن الحركة المطلوبة وتبقى عملية التنفيذ عند إلقاء (الحكم) بالبداية الذي يأتي مباشرة بعد فترة الانتظار . ولزيادة التوضيح والفهم للإيعاز في الإخبار (التنبيه) لكل من الوضع الابتدائي والحركات المكونة للتمرين ، هناك شروط تخص كل منهما وهي:

أ - شروط الإخبار في الوضع الابتدائي وتتضمن الآتي:

١ - إذا أضيفت حركة الذراعين إلى حركة الرجلين للوصول إلى الوضع

الابتدائي للتمرين استوجب الإيعاز لحركة الذراعين قبل الإيعاز

لحركة الرجلين على شرط أن تكون حركات الذراعين والرجلين

متشابهة وبنفس مرّات العد .

مثال/ (الوقوف . فتحاً . الذراعان انثناء)

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

مع ثني الذراعين بقفزة الرجلين فتح .

ويرجع سبب تقديم إيعاز حركة الذراعين على الرجلين في الوضع الابتدائي الى:

* - سهولة حركة الذراعين قياساً بحركات الرجلين والجذع .

والذراعين وذلك لاختلاف حركة الجذع من حيث السرعة والمدى الحركي ولصعوبة حركة الرجلين والذراعين.

مثال/ (الوقوف، فتحاً، الذراعان انثناء، ميل الجذع)

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

مع ثني الذراعين ، بقفزة الرجلين خارجاً ٠٠٠٠٠٠ وضع

الجذع اماماً ٠٠٠٠٠٠٠٠ ميل

ب-شروط الإخبار عن الحركات المكونة للتمرين وتتضمن الآتي:

١- إذا كانت في التمرين حركة أصلية وأضيفت لها حركة مكملة لزيادة صعوبة التمرين ، فإنه ينادى على الحركة المكملة أولاً ثم على الحركة الأصلية.

مثال/ ١ (الوقوف) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين جانباً (٢ عدة)

الإيعاز على الحركة:

مع رفع الذراعين جانبا ، الركبتان نصفاً ٠٠٠٠٠ ثني.

تم تقديم حركة رفع الذراعين جانباً كونها (حركة مكملة) على حركة ثني الركبتين كونها (حركة أصلية)

مثال/ ٢ (الوقوف) رفع الذراعين جانباً مع ثني الركبتين نصفاً (٢ عدة)

الإيعاز على الحركة:

مع ثني الركبتين نصفاً ، الذراعان جانباً ٠٠٠٠٠٠ رفع

تم تقديم حركة ثني الركبتين كونها (حركة مكملة) على حركة رفع الذراعين جانباً كونها (حركة أصلية)

١- إذا كان في التمرين البدني حركات متوالية الواحدة بعد الأخرى ، فيجب أن ينادى على أداء الحركة الأولى ثم على الحركة الثانية فالحركة الثالثة وهكذا.
مثال/ (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثم ثني الركبتين كاملاً (٢ عدة)

الإيعاز على الحركة:

الذراعان جانباً ٠٠٠٠ رفع

الركبتان كاملاً ٠٠٠٠ ثني

١- عند الإيعاز بحركات العودة (الحركات الرجعية) للتمرين البدني ، يجب أن ينادى على حركة العودة (الرجعية) المكملة أولاً ثم على حركة العودة الاصلية .
مثال / (الوقوف) قتل الجذع مع رفع الذراعين جانباً(٤عدات)

مع رفع الذراعين جانباً، الجذع يمينا ٠٠٠٠ قتل (الحركة الأساسية)

مع خفض الذراعين أسفل، الجذع اماما ٠٠٠٠ قتل (الحركة الرجعية)

مع رفع الذراعين جانباً، الجذع يسارا ٠٠٠٠ قتل (الحركة الأساسية)

مع خفض الذراعين أسفل، الجذع اماما ٠٠٠٠ قتل (الحركة الرجعية)

ثانياً/ برهة الانتظار:

وهي فترة السكون الواقعة بين الإخبار والحكم ، التي تمنح للتلميذ الوقت الكافي لتفهم التمرين أو الحركة حتى يكون مستعداً لأداء الحركة مباشرة بعد سماع الحكم أو الإجراء ، وقد تكون مدة الانتظار طويلة أو قصيرة حسب قدرة التلاميذ ونوع الحركة ، ويمكن تلخيص ذلك :

أ-تكون مدة الانتظار طويلة في الظروف الآتية:

- مع التلاميذ في المراحل التعليمية الأولى .
- إذا كان مستوى التلاميذ ضعيفاً .
- في حالة الإيعاز بالتمارين المركبة والصعبة .
- لإعطاء الفرصة للتلاميذ المتأخرين للعمل مع زملائهم بتوقيت واحد ، وذلك بعد إكساب المدرس لمثل هذه الحالة .
- إذا كان التمرين جديداً

ب- تكون مدة الانتظار قصيرة في الظروف الآتية:

- إذا كان التمرين البدني سهلاً لا يحتاج الكثير من التفهم .
- مع التلاميذ المتقدمون في المهارات الحركية .
- مع التلاميذ في المراحل التعليمية المتقدمة
- إذا كان الإخبار قصيراً
- في الحركات التي تحتاج إلى استجابة سريعة

ثالثاً/ الإجراء (الحكم):

وهي كلمة الأمر التي يبدأ العمل بعدها مباشرة وتأتي بعد فترة الانتظار • ويعبر الحكم أو الإجراء عن شكل الحركة وسرعتها ، فالحكم الحاد القصير يدل على الحركات السريعة ، والحكم الطويل يدل على الحركات البطيئة كحركات التوازن أو حركات يتحرك فيها جزء كبير من أجزاء الجسم كالطعن، أو حركات ذات المدى الحركي الواسع الكبير كحركات المفاصل (مرجحة الذراعين أو الرجلين) • وقد يكون الإجراء لفظاً ويسمى (الإجراء اللفظي) أو عدداً ويسمى (الإجراء العددي) • وهي على النحو الآتي:

١- الإجراء لفظياً:

وهو احد أفعال الأمر أو مصدر أو لفظ خاص مثل (ثني ، مد ، جلوس •••• الخ)

الذراعان •••• ثني

على الأربع ••••• جلوس

٢- الإجراء اللفظي العددي:

وقد يكون الإجراء لفظياً وعددياً ففي هذه الحالة يجب ذكر كلمة بالعدد في بداية الإخبار (التنبيه) ، وتعد الخطوة الثانية للانتقال من الإجراء اللفظي غالى العددي بأن نعين الحركة برقم ، وفيما يأتي مثال يوضح الإجراء اللفظي أولاً ، يليه الإجراء اللفظي العددي •

مثال/١

(الوقوف) رفع الذراعين أماماً ثم ثني الركبتين كاملاً(٤ عدات)•

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

طلاب•••••••••• انتباه

الإيعاز على الحركات الأساسية:

الذراعان اماماً•••••••••• رفع

الركبتان كاملاً•••••••••• ثني

الإيعاز على الحركات الرجعية:

الركبتان كاملاً مد

الذراعان أسفل خفض

٣- الإجراء التوقيتي:

وفيه تستعمل أداة إيقاع (الموسيقى، أو الطبل، أو التصفيق) ويطلب أداء التمرين مرة واحدة ثم أداء التمرين باستمرار بعد التأكد من الأداء الصحيح للتمرين، ويمكن للمعلم استعمال المصاحبة اللفظية في أثناء أداء الإجراء مرة، والعددية مرة أخرى، ثم الإيقاع الصوتي مرة ثالثة وهكذا.....

(الوقوف) رفع الذراعين أماماً ثم ثني الركبتين كاملاً (٤ عدات)

الإيعاز على الوضع الابتدائي:

طلاب..... انتباه

الإيعاز على الحركات :

-رفع الذراعين أماماً ثم ثني الركبتين كاملاً فمدها عالياً ثم خفض الذراعين أسفل التمرين باستمرار ابتدئ

رفع..... ثني.....مد..... خفض

.....١-.....٢-.....٣-.....٤.....

هوب.....هوب.....هوب.....هوب.....هوب

وقد يكون الإجراء لفظاً خاصاً مثل

- الفرق..... انتباه

- أربع فرق أمامي..... تجمع

- طلاب..... ثابت

الفصل السادس
درس التربية الرياضية

الفصل السادس / درس التربية الرياضية:

درس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يمثل اصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها ، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ المدرسة ، ويمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للتربية الرياضية ومن خلاله تقدم الخبرات والمواد التعليمية كافة التي تحقق أهداف المنهج .

المبحث الاول/ درس التربية الرياضية للصف الأول والثاني والثالث الابتدائي :

سبق أن تكلمنا عن النشاطات الرياضية المناسبة لكل مستوى من مستويات المرحلة الابتدائية ، وما يمتاز به من خصائص وطرائق التدريس المناسبة لها .

تم تقسيم درس التربية الرياضية على ثلاثة أجزاء هي :

١- الجزء الإعدادي ويشمل :

أ- المقدمة :- وهي الجزء الإداري من الدرس وتشمل خروج التلاميذ إلى الساحة من الصف على شكل رتل واحد منسق من دون ضجيج أو ضوضاء والوقوف على شكل نسق واحد أو نسقين وترديد شعار الرياضة بصوت عال يوحى بالنشاط والحيوية وتعد المقدمة ناحية تربوية لتعويد التلاميذ على النظام والهدوء والشعور بالمسؤولية .

ب- الإحماء العام : وهو تهيئة أعضاء الجسم المختلفة وبصورة عامة من خلال السير والهرولة الخفيفة وتحريك الذراعين ورفع الركبتين وتقليد حركات الجندي وتعمل هذه النشاطات على رفع مستوى جهاز الدوري التنفسي وتهيئة العضلات للحركات المقبلة ، وتؤدي هذه الحركات بإشارة من المدرس وبتشكيلات منظمة ومنسقة .

ج- التمرينات البدنية : التي تكون إما على شكل قصة حركية أو حركات تمثيلية

المبحث الثاني / القصة الحركية :

هي عبارة عن تمرينات غير شكلية بسيطة تعطى على شكل قصة تداعب خيال التلميذ ، وتعمل على تقوية عضلات الجسم الكبيرة ، وتزيد من مرونة المفاصل

أو تشتمل على المطاردات والسباقات التي تساعد على امتصاص الطاقة الزائدة عند التلميذ وتحويلها إلى نشاط هادف ، وتعد هذه عملية تقليد عند التلميذ فعلى سبيل المثال ، فإن خيال التلميذ يجعله يعتقد أن المسافة بين خطين مرسومين على الأرض هي قناة مياه يجب أن يقفز لتخطيها أو يعمل العصا كحصان يركبها فهذه الأفكار القصصية مجال خصب لتنمية الخيال وتوسيع المدارك مع نشاط بدني وحركي يمتاز بالمرح والسرور ويكون محبباً الى نفوس التلاميذ .

****محتويات القصة الحركية :**

- ١- تمارينات بدنية تتسم بالبساطة والسهولة وبعيدة عن التعقيد وتعمل في هذه التمارينات العضلات الكبيرة .
- ٢- الأوضاع الحركية الأساسية مثل الجري والوثب والتسلق والدرجة .
- ٣- حركات إيقاعية منغمة .
- ٤- حركات مقصودة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة التي تناسب مرحلة نمو الطفل ، قد تكون (التوازن أو الرشاقة أو المرونة... الخ) .
- ٥- تكون القصة نابعة من البيئة المحيطة بالتلاميذ .
- ٦- تدرس بطريقة غير شكلية وتكون النداءات بلغة الحديث العادي
- ٧- تشتمل على حقائق ومعلومات تفيد التلاميذ من الناحية البدنية والعقلية والحركية .
- ٨- تتساوى مع مستوى نضج التلاميذ وإدراكهم من الناحية البدنية والعقلية والحركية .

****أسس القصة الحركية:**

- ١- أن تحتوي على معلومات جديدة في شكل بسيط سهل يتمثل ومدركات الطفل واهتمامه وتمس عالمه .
- ٢- أن تشتمل على استعراضات حركية ويكون من المفيد جداً مصاحبة الموسيقى مع ترجمة القصة إلى حركات .
- ٣- ملائمة القصة لبيئة الطفل كي تحقق القصة هدفها أي انعكاساً للبيئة التي يعيش فيها الطفل .
- ٤- أن تترك الحرية للطفل في ترجمة ما يسمعه إلى حركات ذاتية ولا يفرض عليه التعبير عن حركة معينة بطريقة معينة .
- ٥- أن تحكى بلغة بسيطة وألفاظ واضحة مناسبة لمرحلة سن الطفل .

****طرائق تنفيذ القصة الحركية:**

- ١- تحكى القصة اجمالاً بالكلمات فقط دون الحركة مع إعادة ألفاظها المناسبة لسن الطفل .

- ٢- يعاد سرد القصة مع تمثيل المواقف بالحركات بواسطة المعلم دون أن يعمل الطفل .
- ٣- يتم سرد القصة مرة أخرى مع التمثيل بالحركة على أن يصاحبك الطفل بالتقليد لنفس الحركات التي يؤديها المعلم .
- ٤- يترك للطفل ترجمة المواقف إلى حركات رياضية يختارها هو .
- ٥- يمكن للمعلم تصحيح الأوضاع التي يراها خاطئة .

****أنواع القصة الحركية :**

- ١- قصة حركية موسيقية غنائية يسودها الإيقاع وهذا الإيقاع يساعد التلميذ في التعبير عن الحركات التي تحتويها هذه القصة ، وهذا النوع مفضل في المراحل الأولى من الطفل حتى سن السابعة .
- ٢- قصة حركية تمثيلية وهي مناسبة للطفل بعد سن الرابعة إذ أن هذا النوع من القصص يعتمد كثيراً على خيال الطفل وميلهم الشديد لتنفيذ كل ما يحيط بهم .

المبحث الثالث/ الحركات التمثيلية :

وهي تمرينات بسيطة غير معقدة ومختلفة للذراعين ، والرجلين ، والجذع ، والتوازن ، وتصور الحركات التمثيلية للتلميذ صوراً حقيقية لحياته التي يعيش فيها وذلك بان يحرك المدرس خيال التلميذ وتكون هذه الحركات جميلة وفيها التوافق العصبي العضلي ، وتؤدي هذه الحركات بصورة حرة وينطلق التلاميذ بخيالهم الواسع لتأديتها بكل مرح وسرور فعلى سبيل المثال نذكر بعض النماذج لهذه الحركات التمثيلية :

(وقوف ، فتحا ، الذراعان عالياً) تبادل ميل الجذع للجانبين (حر)

تمثيل الشجرة تهزها الرياح

(الجلوس على الأربعة) السير اماماً (حر)

تمثيل القطة وهي تمشي إلى الأمام

(الوقوف ، الذراعان عالياً) ثني الجذع اماماً أسفل (حر)

الفلاح يقطع الخشب

أولاً/ التمرينات التمثيلية (تمرينات على شكل العاب):

احد الأساليب التي يمكن استخدامها عند تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختارة ، وهي تصلح للأطفال حتى سن الثالثة وهو أسلوب ينال في تعليم الحركات الأساسية في التربية الحركية بصفة خاصة .

وتعرف التمرينات التمثيلية على أنها " نوع من أنواع التمرينات الذي يحدد لخيال الطفل صورة من صور الحياة يقوم بأدائها وتقليدها .

ثانياً / أنواع التمرينات التمثيلية : التمرين التمثيلي ابسط أنواع الأداء إذ أن الطفل يتخيل أو يرى موقف معين ويقلده ، مثال (الطائر يطير في السماء ، رجل المرور ، نركب الباص وهكذا) كل هذه المواقف يمكن ترجمتها إلى حركة يقوم بها الطفل .

ثالثاً/ أسس استخدام التمرين التمثيلي:

- ١- أن تكون الحركات المكونة له في قدرة ومستوى الطفل .
- ٢- يفضل استخدام المواقف التي يعرفها الطفل وحدود معلوماته .
- ٣- يفضل استخدام الموسيقى أثناء الأداء .
- ٤- استخدام ألفاظ سهلة وجمل بسيطة ومناسبة للمرحلة السنية .
- ٥- اشتراك المعلم في الأداء مع الطفل مرغوب فيه للعمل كنموذج ولتحفيز الطفل .

رابعاً/ تعليم التمرين التمثيلي :

- ١- يعرض المعلم الموقف المطلوب أدائه أو تقليده على التلاميذ ، وقد يكون في صيغة سؤال (منو شاف الحصان وهو يركض) .
- ٢- يقوم المعلم بعمل النموذج للركض (مثل الحصان) .
- ٣- يطلب من التلاميذ العمل معه لمرة واحدة .
- ٤- تصحيح الأخطاء .
- ٥- يؤدي التلاميذ مرة أخرى للتأكد من تصحيح الخطأ .
- ٦- العمل باستمرار بعد الاطمئنان من صحة الاداء .

٣- الجزء الرئيس :

ويهدف هذا الجزء من الدرس إلى تحسين الصفات البدنية وهي (القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة) ، وتعطى خلال هذه الحصة تطوير احد عناصر اللياقة البدنية وتكون عن طريق الألعاب الصغيرة المعبرة عن تنمية تلك الصفة البدنية ، فضلا عن إعطاء ألعاب ترويحوية تتخلل الألعاب التي تنمي عناصر اللياقة البدنية من اجل التشويق للدرس وإعطاء راحة بدنية تساعد التلميذ على استعادته نشاطه وحيويته لتكملة الألعاب التي تنمي الصفات البدنية . ويهدف الدرس أيضا إلى العناية بالقوام وتنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري والمشي والحبل والرمي والتزحلق والتسلق) وتستعمل الألعاب الصغيرة المعبرة عن تطوير عناصر اللياقة البدنية (الحبال والعصي والكرات الصغيرة والكبيرة والحواجز والأطواق وأكياس الرمل وعقل الحائط) كل ذلك من اجل تقديم درس هادف ومعبر عن تنمية العناصر الأساسية من خلال الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة لها ، ولذلك يجب على مدرس التربية الرياضية أن يستحضر في منهجه ومفرداته كافة المستلزمات لإنجاح الدرس .

٤- الجزء الختامي :

الغرض من هذا الجزء هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة التلاميذ للرجوع إلى حجرة الدراسة ، ويشمل هذا الجزء تمرينات بطيئة هادئة تهدئ من سرعة التنفس كمرجحة الذراعين أمام الجسم ورفع الذراعين عالياً مع رفع الكعبين من خلال المسير وثني الجذع اماماً خلال المسير ، وبعدها الوقوف على شكل نسق واحد لترديد شعار الرياضة وبصوت يوحي إلى رجوع الجسم إلى حالة الطبيعة والعودة إلى الصف بشكل منظم من دون حدوث ضوضاء للتعبير عن النواحي التربوية .

المبحث الرابع/ درس التربية الرياضية للصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي :

يحتوي على أوجه نشاط متعددة اذ يقسم الدرس على ثلاثة أجزاء هي :

أولاً: الجزء الإعدادي ويشتمل :

١-المقدمة

٢-الإحماء

٣- التمرينات البدنية التشكيلية

١-المقدمة :

وهي الجزء الإداري من الدرس ، وتتمثل بخروج التلاميذ من الصف على شكل رتل منظم إلى الساحة من دون حدوث ضوضاء والوقوف على شكل نسق واحد أو نسقين كجزء إداري في بداية الدرس ليبدأ الدرس بشعار الرياضة وبصوت عالٍ يدل على نشاط التلاميذ وحيويتهم ، الغرض من ذلك تحقيق هدف تربوي يتعود عليه التلاميذ منذ بداية السنة الدراسية .

٢-الإحماء :

وهو تدفئة الجسم العامة وذلك عن طريق إشراك جميع أعضاء الجسم في الحركة ولاسيما العضلات الكبيرة والمفاصل تمهيدا للعمل الأصعب الذي سيقوم به التلميذ في بقية أجزاء الدرس ، كذلك إعداد التلميذ نفسياً لتقبل الدرس كله بروح المرح والسرور والانطلاق والحرية المنظمة ، ويكون عادة عن طريق الجري العادي أو الجري المتنوع أو تمرينات سهلة شكلية للذراعين والرجلين والجذع بعيدة عن القوانين المعقدة ويختلف الإحماء من فصل إلى آخر سواء أكان في جو بارد أم جو حار .

٣-التمرينات البدنية التشكيلية :

والغرض من التمرينات البدنية العناية بقوام التلميذ ولياقته البدنية وتنمية التوافق العصبي العضلي بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير في أجهزة الجسم الحيوية وزيادة مرونة المفاصل ، وتشترط صحة الأداء حتى تصل الحركة لأقصى مداها وتزداد مرونة العضلات وتقوى ، وأن تمهد هذه التمارين للفعالية المراد إعطاؤها خلال الدرس والمهارة المعطاة لتلك الفعالية ، وإذا كانت المهارة مثلاً كرة يد تكون مجموعة التمرينات مركزة أكثر على الجزء العلوي ، وهو الذراعان والجذع مع بقية أعضاء الجسم ، وإذا كانت المهارة كرة قدم يكون التركيز على الجزء السفلي كالرجلين والجذع مع بقية أعضاء الجسم ، ويمكن أن تكون هذه التمرينات مركبة توافقية لأكثر من عضو يتحرك في آن واحد للتوافق العصبي العضلي ، وفي العادة يتخذ الصف تشكياً معيناً لأداء التمرينات وقد يكون على هيئة صفوف أو قاطرات أو نصف دائرة ويتوقف ذلك على عدد تلاميذ الصف ، ويتخلل هذه التمرينات حركات مفاجئة وتكون خفيفة طابعها الحرية والانطلاق إلى جهة معينة من الساحة تبعث على السرور وذلك لإنفاذ الدرس من لحظات الملل أو التعب

الذي يظهر على التلاميذ ، ويركز المدرس في أثناء أداء التمرينات البدنية على اكتشاف الأخطاء وتصحيحها من خلال التشكيل الجيد الذي يستطيع مشاهدة التلاميذ كافة عند الأداء وتشتمل تمرينات هذا الجزء على تمرينات الرقبة ، والذراعين ، والجذع ، والرجلين ، والعقبين ، والركبتين .

ثانياً : الجزء الرئيس ويشتمل على :

١-النشاط التعليمي

٢-النشاط التطبيقي

١-النشاط التعليمي :

يعد هذا الجزء من الدرس النواة التي يبني عليها الدرس كله ، وهو صلب الخطة العامة والهدف التعليمي للدرس ، اذ فيه يتعلم التلاميذ مهارة جديدة لفعالية معينة مندرجة حسب الوحدة الدراسية ويكون تشكيل هذا النشاط تشكياً منظماً وهو مربع ناقص ضلع ، ويقوم المدرس بشرح المهارة الجديدة لفظياً لتوضيح أهميتها ثم عمل أنموذج يقوم به المدرس ، ويختار احد التلاميذ لتأديته تحت إشرافه ، ويعطي المدرس فرصة لعدد من التلاميذ ليؤدوا المهارة ، ويقوم بدوره بتصحيح الأخطاء أمام الطلاب كلهم ، ومن الممكن حينئذٍ شرح أكثر من مهارة في الدرس وحسب الأسلوب المطبق فيمكن شرح مهارتين لفعاليتين ، ويمكن شرح أربع مهارات لأربع فعاليات .

٢-النشاط التطبيقي :

يقوم المدرس بتوزيع التلاميذ إلى مجموعات وعلى راس كل مجموعة قائد يقودهم إلى مكان التدريب تحت إشراف المدرس وتقوم كل مجموعة بالتدريب على المهارة أو كل مجموعتين سوياً على مهارة إذا كان النشاط يحتوي على مهارتين لفعاليتين وبعدها يتم تبديل محلات الفرق ، أو يمكن لكل مجموعة وحدها ان تمارس مهارة لفعالية معينة إذا كانت هناك أكثر من مهارة لأكثر من فعالية ، ويعد هذا النشاط أحب النشاطات لأنه ينمي روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة ، ويقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو التي تعلموها في الجزء السابق من الدرس ، وتتبادل المجموعات أوجه النشاط أو عمل المنافسات بينهم ، ويحضر المدرس مع الجماعة التي تمارس نوعاً من النشاط فيه خطورة ، فعلى سبيل المثال ، يقسم الصف

إلى أربع مجموعات ، مجموعة تمارس الدرجة لكرة القدم وأخرى تمارس التمريرة بكرة السلة وأخرى تمارس الإرسال بالكرة الطائرة وأخرى تمارس التمريرة الجانبية بكرة اليد ، وبعد الانتهاء من الوقت المخصص لهم يتم تغيير المجموعات إما باتجاه عقرب الساعة أو عكسه وهذا الأسلوب يسمى الأسلوب المنوع بأربع فعاليات ، بحيث تتمكن كل مجموعة من المرور على بقية النشاطات ، وعليه فان زمن النشاط التطبيقي يجب أن يكون اكبر الأزمنة .

ثالثاً : الجزء الختامي ويشتمل

١ - لعبة ترويحية

٢ - الانصراف

١ لعبة ترويحية :

بعد الانتهاء من النشاط التطبيقي يقوم المدرس بتغيير واقع الدرس بإعطاء لعبة صغيرة ترويحية لاجل ان يعبر فيها التلاميذ عن الترويح وإراحة الجسم من الجهد المبذول خلال النشاط التطبيقي وتكون هذه اللعبة إما ترويحية أو تنافسية يعبر فيها التلاميذ عن نشاطهم الحر وإبداعهم في التغلب على الزميل من خلال التنافس الشريف

٢- الانصراف :

الغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة التلاميذ للرجوع إلى حجرة الدرس ، ويشتمل هذا الجزء على تمرينات بطيئة التوقيت هادئة كي تهدىء من سرعة التنفس كالمرجحات أو رفع الذراعين عالياً مع رفع العقبين ، وبعد ذلك يمكن الانصراف بعد أداء شعار الرياضة الذي يدل على عودة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .

المبحث الخامس/ المراحل الأساسية في طرائق تعليم المهارات

الحركية :

١ - الشرح اللفظي (المتعلم يسمع ويفكر):

يتوقف شرح المعلم للحركة أو التمرين المراد تحقيقه من قبل التلاميذ على مستوى إدراكهم ووعيهم ، فعند الصغار يقل الشرح لأنهم ميالون إلى الحركة والنشاط ولا يتحملون الوقوف لفترة معينة لاستماع ما يشرحه المعلم ، ويتوجب الإطالة بالشرح

كلما تقدم التلميذ في السن ، وعموما يجب عدم المغالاة في الشرح اللفظي ويكتفي بشرح ما يجب شرحه فقط بهدف إعطاء فكرة للتلميذ حول الأجزاء الأساسية من الحركة المراد تدريسها ، والمهم هو أن يأخذ التلاميذ فكرة عامة عن الحركة أجمالا ثم يستطيع المعلم أن يلفت نظرهم وشدهم إلى دقائق الحركات التي يريدونها عند قيام التلاميذ بأداء النموذج .

٢ - تقديم نموذج للحركة (المتعلم يشاهد ويفكر):

من أهم واجبات عمل المعلم مع التلاميذ هو عرض الحركة أمام التلاميذ صغار السن لكي يأخذوا فكرة واضحة عن الواجب الحركي المطلوب تنفيذه وبالإمكان عرض الحركة من قبل احد التلاميذ مع قيام المعلم بقليل من الشرح خلال تطبيقها وإصلاح الأخطاء وتوضيح الغرض من تلك الحركة للتلاميذ ، ويفضل أن يقوم المعلم بنفسه أداء الحركة عندما يكون التلاميذ صغار السن من اجل أداء النموذج بالشكل الصحيح ولكي يؤديها بشكل جيد .

٣ - قيام المتعلم بالحركة (المتعلم يمارس ويكتشف):

يتعرض المتعلم في هذه المرحلة للتجربة والخطأ ، بعد أن اخذ التلاميذ التصور الكافي للحركة من خلال الشرح وتطبيقها من قبل المعلم ، ويحاول القيام بعرض الحركة (أي تطبيقها) لأدائها بالشكل المطلوب ، وهنا تظهر بعض الأخطاء في الأداء ويختلف مقدارها تبعا لاختلاف القدرات الفردية بين تلاميذ الصف أو لدرجة صعوبة الحركة فالتلاميذ يتفاوتون في مقدار ما يستطيعون استيعابه من شرح ورؤية نموذج الحركة وعلى ذلك لا بد أن يكون هناك أخطاء في أداء الواجب الحركي وهنا يأتي دور المعلم في تصحيح الأخطاء وبدون ذلك فسوف يتعلم التلاميذ الأداء غير الصحيح وتصبح بعدها معالجة ذلك .

٤ - التدريب على الحركة (تكرار أداء الحركة) :

بعد أداء الحركة لمجموعات عديدة وتحت إشراف المعلم متبعا لجميع الخطوات المذكورة أنفا يشعر التلميذ بأنه قد أدرك الطريقة الصحيحة وشعر بمفتاح الحركة الذي يجعلها أسهل وأتقنها، ولكن إتقان الحركة يتطلب أثراً أعمق في الجهازين العصبي والعضلي حتى يحصل التوافق وتصبح الحركة منسجمة انسيابية ويحدث هذا عن طريق التكرار الصحيح حيث في كل مرة يترك الأداء أثراً في تنمية التوافق اللازم ويثبته ويقربه من المرحلة الأولية في الأداء، أي يتمكن التلميذ من القيام بالحركة دون تفكير في كل خطوة منها (الأوتوماتيك) .

٥ - التقدم بالمهارة أو (الحركة) :

قد تكون المهارة أو الحركة وحدة حركية ذات نسق لا يمكن تجزئتها كالتهديف الثابت على السلة باليدين وعليه يجب شرحها وأداؤها كليا دون تجزئتها ثم يكون التقدم بعد

التدريب الكافي لتثبيت المهارة إذ يطلب الدقة في العمل والتصويب من زوايا مختلفة ومن مسافات متباينة .

المبحث السادس/ صفات درس التربية الرياضية الجيد :

- ١- أن يكون للدرس هدف واضح معروف يمكن الوصول إليه سواء .
- ٢- أن تراعي النشاطات في الدرس الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والرغبات والحاجات والفروق في النمو والقدرة البدنية .
- ٣- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم من الناحية التربوية والنفسية .
- ٤- أن تكون أوجه النشاط ملائمة للظروف الجوية .
- ٥- أن يتخلل درس التربية الرياضية نشاط حر تلقائي يبعث السرور والبهجة ويحرر التلاميذ من التشكيلات النمطية .
- ٦- أن يحقق الدرس مبدأ إشراك التلاميذ كافة في النشاطات الرياضية .
- ٧- أن يحقق درس التربية الرياضية مبدأ نشر القيم وتكوين اتجاهات التلاميذ نحو الوطن والمجتمع والمدرسة .
- ٨- أن يختار مدرس التربية الرياضية انسب الطرائق وافضلها .
- ٩- أن تتناسب أوجه النشاطات مع الامكانيات الموجودة داخل المدرسة .
- ١٠- أن يراعى في الدرس التشويق والمرح .
- ١١- أن يقود الدرس إلى تعليم القيادة والريادة وذلك بتدريب التلاميذ على مواجهة المواقف .
- ١٢- أن يكون هناك تعاون بين التلاميذ والمدرس في تنفيذ أوجه النشاط بعيداً عن الشكلية والتعقيد ، وكما كان النشاط حراً فإنه يؤدي إلى تحقيق أهداف .
- ١٣- إن التعليم الذاتي وكل حسب قدرته هو الهدف الذي نسعى إليه للوصول إلى الأهداف المرجوة .

منهاج التربية الرياضية للصف (الأول والثاني والثالث) الابتدائي

الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث
المشي	حركات حول الجسم	الرمي - الضرب
الجري	التوازن من الثبات	الاستقبال
الحجل	التوازن من الحركة	ضرب الكرة باليد
القفز	الهبوط	ضرب الكرة بالقدم
الاتزان	الجري	تسلم وتسليم
الحجل والمشي	القفز	حركات توازن
التسلق	ألعاب صغيرة	درجة أمامية وخلفية في الجمباز
ألعاب صغيرة بأدوات وغير أدوات	الدرجة الأمامية والخلفية	ألعاب القوى
الدرجة في الجمباز	ألعاب بالكرات	سباق الموانع
	ألعاب الموانع	

نماذج لبعض مناهج الألعاب الفرقية للصف (الرابع والخامس والسادس) الابتدائي

منهاج كرة القدم

الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس
١ - إخماد الكرة بمشط القدم	١ - الإخماد بالفخذ .	١ - إخماد الكرة بالصدر .
٢ - إخماد الكرة المتدحرجة بباطن القدم .	٢ - درجة الكرة بوجه القدم .	٢ - إخماد الكرة بالرأس .
٣ - تمرير الكرة بالقسم الداخلي من القدم .	٣ - ضرب الكرة بوجه القدم .	٣ - التمريرة المتوسطة .
٤ - التهديف من الثبات	٤ - الدرجة مع التمريرة الواطنة .	٤ - رمية التماس .
	٥ - درجة الكرة بين الشواخص .	٥ - ضربة الجزاء .
	٦ - تمرينات مركبة من	٦ - التمريرة البعيدة .
		٧ - مزاولة اللعب .

بوجه القدم . ٥- تمرينان مركبة من المهارات السابقة ٦- شرح مواد القانون .	المهارات السابقة ٧- شرح مواد القانون .	٨- شرح مواد القانون .
--	---	-----------------------

منهاج كرة السلة

الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس
١- مسك الكرة باليدين . ٢- تسلم الكرة باليدين . ٣- التمريرة الصدرية ٤- التمريرة المرتدة . ٥- (الدربل) بالكرة من الثبات ٦- التهديد باليدين من الثبات . ٧- تمرينات مركبة بالمهارات السابقة ٨- شرح مواد القانون .	١- (الدربل)بالكرة بالحركة مع تغيير الاتجاه ٢- الدربل باليدين . ٣- التمريرة المرتدة من الثبات والحركة . ٤- التهديد بيد واحدة . ٥- التمريرة البعيدة بيد واحدة . ٦- الدفاع رجل لرجل . ٧- تمرينات مركبة من المهارات السابقة . ٨- شرح مواد القانون .	١- (الدربل) بوجود دفاع . ٢- التهديد السلمي . ٣- (الدربل) مع التهديد ٤- الرمية الحرة . ٥- (الدربل) بين الشواخص ٦- الدفاع رجل لرجل . ٧- مزاولة اللعبة . ٨- شرح مواد القانون .

الفصل السابع الواجبات الإضافية

الفصل السابع / الواجبات الإضافية :

الواجب الإضافي هو أداء معين يقوم به التلاميذ بصورة مستقلة بعد الانتهاء من النشاط الرئيسي ، أي أن التلاميذ لا يعودون مباشرة بعد أداء العمل ولكن يقومون بأداء واجب إضافي واحد . وإن استعمال أسلوب الواجب الإضافي في درس التربية الرياضية يعد من العوامل الهامة لزيادة فاعلية الدرس ، ومن أمثلة ذلك :

أ - بعد الانتهاء من أداء النشاط (الوثب العالي كنشاط أساسي مثلا) يقوم التلميذ بالوثب إلى أعلى على القدم الحرة (قدم الارتقاء) ١٠ مرات (واجب إضافي أول) بينما يقوم بالوثب للإمام على قدم الارتقاء مسافة ٥ م (واجب إضافي ثان) ثم يعود بعد ذلك إلى مجموعته .

ب - بعد التصويب على الهدف (كرة اليد نشاط رئيسي) يقوم التلميذ بالجري الزكزاك بين علامات إرشادية (واجب إضافي) ثم يعود إلى مجموعته .

ويمكن الأداء باستعمال الواجبات الإضافية عند الأداء في مجموعات ، وفي جميع الفعاليات أو الأنشطة الرياضية .

المبحث الأول/ اختيار الواجب الإضافي :

إن العامل المهم في اختيار الواجب الإضافي هو الواجب التعليمي الذي يتحقق عن طريق الأداء الحركي الرئيسي ، لذا فإن العلاقة بين الواجب الرئيسي وبين الواجب الإضافي علاقة هامة جداً . وإن كان الواجب الرئيسي يتطلب المزيد من الجهد البدني فيجب مراعاة ذلك عند اختيار الواجب الإضافي حتى يكون راحة ايجابية للنشاط الرئيسي ، وإذا كان النشاط الرئيسي لا يتطلب مجهودا بدنيا عاليا فيمكن توجيه الواجب الإضافي بهدف تنمية الصفات البدنية (القدرات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المطلوب تعلمها) . وفي هذا الصدد فإن الواجبات الإضافية تتيح الفرصة لإتقان وتثبيت المهارات الحركية والتدرج في حل التدريب في ضوء مراعاة التعلم الحركي .

المبحث الثاني/الحركات المفاجئة :

هي عبارة عن نشاط مفاجئ سريع غير مقيد بوقت أو بزمان والغرض منه الترويح والتغيير ، ومن الصعب التكهّن بمكانه في الخطة ومتى سيكون ، وهي ضرورية في استعمالها وذلك عندما يشعر المدرس إن هناك حالة ملل أو تضجر لدى التلاميذ من خلال شرح الفعاليات أو المهارات أو البطء في تأدية العمل لكثرة عدد التلاميذ في المجموعة الواحدة ، فتعطى لهم حركات مفاجئة وسريعة (كالهرولة للمس الجدار والعودة إلى الوضع الذي كانوا عليه) .

**مميزات الحركات المفاجئة :

- ١- بعنصر المفاجأة بحيث يكون الصف غير مستعد لها .
- ٢- بعنصر السرعة في الأداء بحيث لا تأخذ وقتا طويلا .
- ٣- لا تتكرر أكثر من مرة أو مرتين في الدرس .
- ٤- سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل .
- ٥- يستحسن أن يدخل فيها عنصر المنافسة .
- ٦- لا تتطلب دقة ووقت في أدائها .
- ٧- بإعطاء التلاميذ الشد والانتباه إلى الدرس .
- ٨- تبعث روح النشاط والحيوية لدى التلاميذ بعد تنفيذها .
- ١٠- تعمل على تنشيط الدورة الدموية ، فسرعة إبداء الحركة المفاجئة تزيد في نشاط الدورة الدموية وسرعة التنفس .

الفصل الثامن

درس التربية الرياضية في ظروف خاصة

الفصل الثامن / درس التربية الرياضية في ظروف خاصة:

تعد دروس التربية الرياضية عادة لتلائم الجو المعتدل وتعطى في الهواء الطلق ، ولكن يجب مراعاة بعض المسائل الهامة فإذا كان الجو بارداً جداً أو حاراً جداً أو ليس بالمدرسة فناء أو ملعب لتنفيذ الدرس ، أو ربما وجدت صالة ألعاب مكيفة ومجهزة بكل الامكانيات ، ولهذا يجب على المدرس أن يكون مستعداً لمواجهة مثل هذه الظروف .

المبحث الاول/ درس التربية الرياضية في الجو البارد :

يجب أن يعمل المدرس على تدفئة التلاميذ من خلال الحركات المستمرة في اثناء الدرس فتكون سمة الدرس كله الحركة المستمرة .

أ- قبل البدء بالدرس يقوم المدرس بشرح المهارات الحركية الواجب إعطاؤها في النشاط التعليمي لان التلاميذ في هذا النشاط يكونون في تشكيل دون حركة وبعد الانتهاء من النشاط التعليمي يبدأ المدرس بإعطاء أجزاء الدرس وتكون جميعها متصلة من دون توقف وبحركة مستمرة وذلك للتخلص من برودة الجو ، فالإحماء يكون عبارة عن جري وقفز ، ودمج معهما التمرينات البدنية وتعطى من خلال الحركة مثل ثني الجذع اماما من الحركة أو الحركة الجانبية للذراعين من الهرولة ويكون التلاميذ في نشاط حر منتشرين في الساحة .

ب- بعدها يبدأ النشاط التطبيقي والتدريبي على المهارات الحركية بصورة منافسات تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتجعل الجسم في حالة حركة دائمية فلا يشعر الطلاب بالبرد .

ج- يمكن إضافة زمن النشاط الختامي إلى النشاط التطبيقي أي بإعطاء بعض التمرينات السهلة التي تعمل على تهدئة الجسم مع الاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم ، ويستحسن الإكثار من المسابقات والمطاردات التي تبعث المرح والسرور والتي تشغل التلاميذ عن حالة الجو ، وبعدها العودة إلى الصف مباشرة بعد الانتهاء الدرس د- يجب على المدرس التربية أن يختار الفعاليات والنشاطات التي تحتاج إلى حركات طوال مدة الدرس وليس فيها توقفات ، كما إن إعطاء الواجبات الإضافية ضروري جداً لجعل التلميذ دائماً في حالة حركة مستمرة من دون إضاعة وقت يذكر .

المبحث الثاني/ درس التربية الرياضية في الجو الحار :

يجب تعديل الدرس بحيث يتناسب مع الجو ، فالمقدمة مثلاً أو الإحماء يكون سهلاً ومشوقاً سواء الجري الخفيف أم لعبة تبعث على المرح والسرور والتمرينات تكون سهلة غير معقدة ، وإذا كان هناك ظل في الساحة فيجب استغلاله كظل شجرة أو مضلة ولا تشترط الشكليات في التشكيل ويكون النداء موجزاً ولا ضرورة لاستعمال التمرينات التي تحتاج إلى قوة إذ يمكن استغلال الفعاليات التي لا تحتاج إلى جهد كبير وحركة كبيرة .

المبحث الثالث / درس التربية الرياضية داخل صالة مغلقة :

يعطى الدرس اعتيادياً سواء كانت الصالة مكيفة أم غير مكيفة وتراعي التهوية الجيدة مع تجنب وجود تيار هوائي مباشر على التلاميذ ، وتكون درجة الحرارة مناسبة كالجو الاعتيادي خارج القاعة ، أو ابرد قليلاً ويمكن التعديل في حجم المجموعات وطريقة التغيير طبقاً للمساحة المتاحة داخل الصالة .

المبحث الرابع/ درس التربية الرياضية داخل الصف الدراسي :

قد يضطر المدرس الى إعطاء درس التربية الرياضية داخل الصف ربما بسبب سقوط الأمطار الكثيفة أو الثلج أو البرد أو لعدم صلاحية أرضية الساحة لوجود مياه أو أحوال ، وهذه فرصة لإعطاء بعض المعلومات النظرية وتحقيق الأهداف المعرفية للدرس ، كشرح بعض المواد السهلة من قانون الألعاب الفرعية أو الفردية ، أو شرح مهارة حركية سوف يقوم بإعطائها في الدروس المقبلة ، أو عمل بعض المسابقات التي يغلب عليها الطابع الفكري والتي تحقق الأهداف السلوكية للمجال الإدراكي أو المعرفي ، كما يمكن إعطاء بعض التمرينات السهلة التي لا تحتاج إلى مساحة كبيرة ، كحركة الذراعين ، أو الرقبة ، أو الجذع التي يمكن تأديتها إما في الفراغات بين المقاعد الدراسية أو استغلال مساحة الصف بنقل بعض المقاعد الدراسية إلى الخلف وإعادتها في نهاية الدرس ، وتجب مراعاة التهوية الكاملة للمكان وعدم إصدار أصوات تؤثر في التدريس في بقية الصفوف ، ومما سبق يتضح لنا أن مدرس التربية الرياضية يجب أن يكون على استعداد تام لمواجهة أي مواقف قد تؤثر في تنفيذ الدرس ، مع مراعاة التقدم الدائم في الدرس طبقاً للوحدة التعليمية ، ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال إعداد جيد لدرس التربية الرياضية وتحضيره وتنفيذه .

الفصل التاسع
التشكيلات في درس التربية الرياضية

الفصل التاسع / التشكيلات في درس التربية الرياضية:

تلعب التشكيلات دوراً هاماً في درس التربية الرياضية ، اذ تعمل على تسهيل عملية التدريس وتوفير الجهد وتزويد من جاذبية التلاميذ لدرس التربية الرياضية ، والتشكيلات يقصد بها اخذ المكان المناسب وشكله الذي يتخذه التلاميذ عند عرض الفعالية أو القيام بالعرض أو سماع الشرح مراعيًا المعلم اتجاه الشمس والريح وهي ضرورية لتنظيم العمل في أثناء الدرس كما إنها تسهل عملية التدريس . ولا بد للمعلم أن يعلم تلاميذه التشكيلات الشائعة في الدرس ، ولا يمكن تنفيذ درس التربية الرياضية ، إلا إذا كان التلاميذ جميعهم منتظمين في تشكيل معين ، إذ لكل نشاط حركي خاص تشكيلًا معينًا .

١ - شروط تنفيذ التشكيلات :

- يكون لها غرض واضح من الدرس .
- تسمح للمدرس برؤية جميع التلاميذ .
- يتمكن التلميذ من رؤية المدرس وسماع صوته .
- تسمح بوجود مسافات كافية بين التلاميذ .
- إشغال الساحة بالأشكال المناسبة للفعالية ومتطلباتها .
- تراعي المسافات المناسبة بين تلميذ وآخر .
- أن يناسب التشكيل نوع النشاط القائم فان كان النشاط سباق التتابع مثلا فان تشكيل القاطرات انسب لها .

٢ - مدى الاستفادة من التشكيلات:

- يستفيد المدرس من التشكيلات في أثناء:
- تعليم بعض المهارات .
 - أداء التمرينات .
 - تعليم الأوضاع النظامية .

-عمل العروض الرياضية •

-سهولة تسليم وتسلم الأدوات أثناء تنفيذ الدرس •

- لتسهيل مهمة المعلم عند تقديم التغذية الراجعة أثناء تنفيذ الواجبات الحركية •

- عامل تعليمي للسلوك النظامي المنضبط خلال الدرس •

٣- أنواع التشكيلات في درس التربية الرياضية:

هناك نوعين من التشكيلات هما الأول فهو (النوع الغير الشكلي) مثل (النشاط الحر) ، أما النوع الثاني فهو (الشكلي) • وفيما يأتي توضيح لكل نوع :

أ-التشكيل الحر (الغير شكلي) :

وفيه يقف الطلاب في مجموعات غير منتظمة بحيث تسهل حركة كل منهم في أثناء العمل ، ويمكن للمعلم استعماله مع التلاميذ لما فيه من انطلاق وحيوية وعدم كبت التلاميذ في أثناء إعطاء الواجبات في الدرس بشكل عام أو في التمرينات البدنية بشكل خاص • كذلك يعطي الفرصة للتلميذ للتعبير عن رأيه مما دون ان يتقيد بتشكيل معين • ويجب على المعلم ان يقف في مكان يسيطر فيه على التلاميذ ليسمح للجميع بروئيته في أثناء شرح النشاط وانه ناجح مع الصغار والكبار أيضا •

ت- التشكيل الشكلي :

وهو الذي يؤدي من خلال تشكيل معين أثناء تنفيذ الدرس وقد تكون هذه التشكيلات إما في (صفوف ، أو قاطرات ، أو دائرة ، أو نصف دائرة ، أو مربع ناقص ضلع ، ، الخ)

وفيما يأتي توضيح لكل نوع من هذه التشكيلات :

* القاطرات :

يقف التلاميذ في قطار واحد خلف الطالب الذي يحدده المعلم ويكون ترتيب التلاميذ القصير القامة في الأمام والطويل في الخلف على أن يبتعد كل تلميذ عن الذي أمامه بمسافة خطوة أو خطوتين •

* الصفوف :

بإدارة القاطرة يمينا أو يسارا تصبح القاطرات صفوفًا ويكون الدوران برفع المشط قليلا عن الأرض ولف الجسم كله على العقب أو يكون الدوران بالقفز (في عدة واحدة) وتستعمل في التمرينات التي يريد المعلم فيها مشاهدة التلاميذ من الجانب .

* الدائرة : يتم تشكيل الدائرة من وضعين :

أ- من تشكيل صف :

يتحرك الطلاب الذين في منتصف الصف للخلف في حين يتقدم الباقون للأمام حتى يتقرب التلميذ في أول الصف مع زملائه في آخره ويتم تشبيك اليدين وتكون الذراعان ممتدتين جانبا أو مائلتين جانبا أسفل .

ب- من تشكيل قاطرة :

يرفع التلاميذ الذراع أماما ولتكن اليسرى والأخرى خلفا وهي اليمنى ، ويمسك كل تلميذ يد التلميذ الآخر في اليمين بيده اليسرى ويقترب التلميذ الدليل مع الدوران للداخل لجهة اليمين لمسك يد آخر تلميذ اليسرى ثم تتجه المجموعة للدوران للداخل في جهة اليمين لتشكيل الدائرة .

* نصف الدائرة :

وهو تشكيل مثل الدائرة ويؤدي كذلك من وضع الصفوف بان يتحرك التلاميذ في منتصف الصف إلى الخلف قليلا في حين يتقدم الآخرون للأمام من دون قفل الدائرة وهذا التشكيل متقدم بالنسبة للتلاميذ ويجب أن يتدرج في تعليم هذا الشكل حتى يكون الشكل منتظماً .

* المربع :

وفيه يقف التلاميذ في صفوف متساوية بحيث يكونون شكل مربع ونظرهم متجه للداخل.

* النسق :

حينما يرغب المعلم وضع تلامذته في نسق ، فيهرول التلاميذ بكل نشاط وأول تلميذ يقف أمام المعلم وعلى بعد خطوتين منه بوضع (الوقوف ، فتحاً) ويعُدُّ هو القدوة لزملائه ثم يتجمع التلاميذ كافة عن يمين القدوة ويساره وبوضع (الوقوف ، فتحاً) وبذلك يصبح النسق . وعندما يطلب منهم المدرس الاستدارة يمينا أو يسارا يصبح الصف في وضع رتل و غالبا ما يستعمل تشكيل القاطرات في أداء التمرينات التشكيلية أو عند ممارسة تمرينات الرشاقة والوثب والقفز بأنواعها وسباق والتتابع .

* الصافرة :

إن الصافرة من الأدوات المفيدة والكثيرة الاستعمال في درس التربية الرياضية وذلك حينما يكون عدد التلاميذ كبيراً أو تكون الساحة كبيرة أو عند توزيع فرق الصف لممارسة الألعاب الفرقية (المنظمة) إذ يتم استعمال الصافرة بصورة كثيرة .

* طرائق استعمال الصافرة :

- ١ - في أثناء النشاط الحر يكون التلاميذ في حالة اقرب للحرية والانطلاق وان النشاط الحر كثيراً ما يؤخذ في الملاعب المفتوحة وهنا يصعب على التلاميذ سماع صوت المدرس ، وللصافرة هنا فائدة كبيرة على أن يعود المدرس تلاميذه على معاني الوقوف فوراً في حالة اللعب أو البدء في اللعب بعد الشرح ، والصافرة في الحالة الأولى (قف) والثانية (أبدأ) .
- ٢ - تستعمل الصافرة في الألعاب الصغيرة ، حيث الأطفال الصغار يصعب عليهم فهم الايعازات اللفظية في أثناء تنفيذ العاب صغيرة فردية أم جماعية .
- ٣ - تستعمل في الصفوف ذوات العدد الكبير من التلاميذ ، إذ يصعب إيصال صوت المعلم أو المدرس إلى التلاميذ جميعهم .
- ٤ - تستعمل في السباقات والألعاب الحركية المنوعة .
- ٥ - تستعمل في تحكيم أكثر المباريات الرياضية وسباقات الساحة والميدان .
- ٦ - تساعد الصافرة على تعلم الانتباه وسرعة التلبية .
- ٧ - تستعمل في الاجتماعات الكشفية وفي المعسكرات .

*أما الظروف التي لا يرغب فيها استعمال الصافرة فهي :

- ١ - حينما يكون التلاميذ في وضع صعب وخرج يحتاج إلى تركيز الانتباه .
- ٢ - عدم استعمالها في الألعاب الهادئة التي تدرب حاسة السمع أو تركيز الانتباه .
- ٣ - في كثير من مدارسنا نجد إن الملعب المخصص للتربية الرياضية داخل المدرسة وتحيط به الصفوف الدراسية الأخرى ، مما يؤثر في سير العملية التعليمية للمواد الأخرى في المدرسة .

* الأدوات البديلة في درس التربية الرياضية :

تلعب الأدوات دوراً مهماً في درس التربية الرياضية وتعد من الوسائل التي تعمل على تشويق وجذب التلاميذ للدرس . لذلك كان من الضروري التغلب على مشكلة نقص الأدوات بالمدارس عن طريق اقتراح بعض الأدوات البديلة التي يستطيع المدرس أو التلميذ توفيرها من خلال البيئة . ومن أهم الأدوات البديلة المقترحة في درس التربية الرياضية هي: (الأطواق والعصا الخشبية والحبال والكرات والأقراص وأكياس الرمل.....الخ) -

الفصل العاشر الألعاب الصغيرة

الفصل العاشر / الألعاب الصغيرة :

تعد الألعاب الصغيرة مهمة أساسية في درس التربية الرياضية ولمختلف المراحل السنية إذا أحسن استعمالها وطريقة تأديتها إذ أنها تؤدي الغرض نفسه المراد في التمرينات البدنية فضلا عن ذلك الرغبة الشديدة في إشباع وميولهم في ممارسة اللعب والترويح ، وعرفت الألعاب الصغيرة بأنها (استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية) ، ومن أهم الأوجه التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة هي:

- ١- لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد دولية معترف بها .
- ٢- لا ترتبط بزمن محدد للعب أو بعدد من اللاعبين .
- ٣- من السهل تغيير قواعدها وتبديلها وشروط اللعب بما يتلاءم والظروف الطبيعية والإمكانات المالية .
- ٤- لا تتطلب مهارات حركية أو خططا ثابتة لكل لعبة مقارنة بالألعاب الرياضية .
- ٥- يستغرق إعدادها وأداؤها وقتا قصيرا .
- ٦- إشغالها مساحة صغيرة من الساحة او الملعب .
- ٧- يمكن أن تستعمل فيها أدوات صغيرة .
- ٨- يمكن أن يشترك في الألعاب الصغيرة مجموعة صغيرة من التلاميذ .
- ٩- يمكن أن تخضع الألعاب الصغيرة إلى عدة طرائق في تنظيم السباقات كما هو متعارف عليه في الألعاب الرياضية كطريقة التسقيط الفردي أو الزوجي أو الدوري .

* أهمية الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية:

يتكون درس التربية الرياضية من وحدات من النشاط المختلفة تتعدد بطبيعة الدرس وأهدافه ، لذا فان الألعاب الصغيرة هي إحدى هذه الوحدات التي تحوي خواص الدرس نفسها بحيث تعد الألعاب الصغيرة ذرة تحتوي خواص العنصر نفسه الذي يمثل درس التربية الرياضية ، وتختلف طبيعة الألعاب الصغيرة في محتواها من درس لآخر ومن حيث درجة الصعوبة وشدة الحمل وكذلك نوع الفعاليات التي تحتويها وطبيعتها ، إذ تتضمن الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية الشامل تحسين الصفات البدنية وتعليم المهارات المرتبطة بالفعاليات الرياضية ، أما في درس التربية الرياضية الخاص ، فان الألعاب الصغيرة قد تهتم بتحسين الصفات البدنية المتعددة الجوانب وتطويرها ، وقد توضع الألعاب الصغيرة في إحدى فقرات الاختبارات الرياضية بحيث تتم المنافسة بين التلاميذ على شكل لعبات صغيرة . و

مما لاشك فيه إن دروس التربية الرياضية التي تستعمل الألعاب الصغيرة وتعتمد على السباقات والمنافسات التي تتضمنها تعد من انجح دروس التربية الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأهداف التربوية الحديثة . ومن خلال ما تقدم يمكن أن نحدد بعض النواحي المهمة في الألعاب الصغيرة منها:

١ - **الناحية التربوية:** يذكر أن اللعب يسهم في تربية التلاميذ بإكسابهم مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة لبناء مجتمع يمتاز بعلاقات أفضل بين أبنائه ، ويبني على الصدق والإخلاص في العمل وكذلك على النظام والتعاون الجماعي وإنكار الذات لصالح الجماعة ويمكن ذكر بعض الإمكانيات التربوية المهمة في الألعاب الصغيرة:

-التمسك بالنظام: يفرض على التلاميذ التمسك بالنظام والمحافظة عليه من خلال ممارستهم اللعب وإشباع رغباتهم الشديدة .

-الأمانة والصدق: إن لكل لعبة قواعدها الخاصة بها مهما كانت صغيرة ، وإن فهم التلاميذ اللعبة يجعلهم يقبلون على ممارستها وتطبيقها بصدق وأمانة .

-تنمية روح التعاون: يحاول المعلم تنمية قدرات التلاميذ على صفة التعاون عن طريق ممارستهم الألعاب الصغيرة وذلك من خلال المفاهيم الصحيحة ، فضلا عن تهذيب سلوكهم بحيث يبتعدون عن روح الأنانية الفردية والتوجه نحو العمل من أجل مصلحة الجماعة .

-سمات التواضع واحترام الآخرين: من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة ، يبيث المعلم في نفوس التلاميذ سمة التواضع واحترام الآخرين ، وإن المنافسة والنتائج في اللعب هي من أجل تدفع التلاميذ إلى الممارسة وليس من أجل التعالي على الآخرين .

-تربية الفرد اجتماعيا: إن صفة التنافس في الألعاب الصغيرة تدفع بالتلميذ لتحقيق حاجاته الأساسية مثل التفوق وحب الشهرة والظهور ، لهذا على المعلم أن يبيث في التلاميذ حب التعاون والانتماء للجماعة في أداء العمل ونكران الذات .

٢ - **الناحية العلمية :** إن الأهداف التعليمية في درس التربية الرياضية واضحة وإن الألعاب الصغيرة تؤدي الغرض في أداء أية مهارة أو تمرين خلال الوحدة التعليمية ، ويحدد دور اللعب بوصفه أداة:

تعليم واكتشاف: يتمكن المعلم اكتشاف مظاهر الاضطراب والتطور من النواحي الوجدانية والعقلية في أثناء ممارسة اللعب ، كما يمكن من تحديد مراحل نمو التلميذ العقلي .

-أداة تعويض: وهي وظيفة أساسية يهئ اللعب بها للطفل مجالا لإعادة الاتزان أو التوازن ويتخلص الطفل عن طريق اللعب من التوتر الذي يتولد او يتجمع لديه نتيجة الضغوط المختلفة •

-أداة تعبير: التعبير يطور قدرات الطفل الجسدية والعقلية واللفظية وهو أداة للتعبير والتواصل بين الأطفال فيما بينهم •

-تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم : التلاميذ بحاجة ماسة إلى الحركة وأداء بعض المهارات الحركية وعلى المعلم أن يتيح لهم الكثير من الفرص في ممارسة اللعب الهادف التي تعتمد على استقلالية الحركة الجسمية مع المحافظة على التلاميذ ومن ذلك (التسلق والجري والقفز والشد •••• الخ) ، ويعد النشاط الحركي من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة له اثر فعال في أجهزة الجسم ، وتنمي القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية كجهاز الدوران والتنفسي فضلا عن تنمية القدرات العقلية والبدنية ويمكن ان نجد اثر ممارسة الألعاب الصغيرة وتحقيق تلك الأغراض فيما يأتي:

-تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما: إذ من خلال الألعاب و منافستها التي تعتمد على الركض والهرولة وتغيير الأماكن و تنويع الأوضاع التي بدورها تعمل على تنمية الصفات البدنية (كالسرعة والتحمل) حيث تؤثر تلك الصفات في التمثيل الغذائي تأثيراً مباشراً وتسهم في تقوية الأعضاء الداخلية وترقية الكفاءة الوظيفية للدورة الدموية ، و جهاز التنفس كما ان ممارسة الألعاب الصغيرة في الملاعب الخارجية تعمل على حسن الإفادة في الهواء الطلق وأشعة الشمس •

- تعمل على تنسيق الجسم واستكمال نموه واعتدال قامته : إن اختيار الألعاب الصغيرة حسب المراحل العمرية وحسن تنظيمها يعمل على الاستعمال الأمثل لعدد كبير من المجموعات العضلية مما يؤدي إلى تقويتها و تنسيقها ومرورتها حيث يؤثر ذلك بشكل واضح في اكتمال نمو الجسم واعتدال قامته •

*-أنواع الألعاب الصغيرة :

أولا : العاب غنائية :

تسعى إلى ربط الموسيقى والحركة منذ الصغر ولاسيما أغاني البيئة المتوارثة مع بعض التعديلات وتقسيم الألعاب الغنائية على :

- ١ - العاب تمثيل : وهي تتحدث (عن الفلاحين والعمال والطيور) .
- ٢ - العاب الأغاني : وهي أغاني مع الأشكال الحركية الجماعية أو الفردية بشكل سلاسل أو صف .
- ٣ - العاب الرقص : وهي تؤدي مع حركات راقصة اقوي إيقاعا من سابقتها .

ثانيا : العاب الجري : وتتمثل ب :

- السباقات : وتشمل سباق المجموعة الواحدة (جري مشترك لخط النهاية)
- النتابعات: يقسم التلاميذ على مجموعات تدخل مسابقات مشتركة .
- العاب البحث عن المكان: أو الأداة الكرسي الموسيقية .
- العاب المطاردة : مسك الزميل أو لمس ، أو الكر والفر .

ثالثا/ العاب الكرات :

وتشمل العاب كرة القدم والسلة والطائرة واليد وغيرها .

أمثلة على ذلك:

- العاب استقبال وقطع واستحواذ الكرات مثل (كرة النمر) يحاول لاعب ضمن دائرة مسك الكرة التي يتقاذفها الطلاب فيما بينهم ، وإذا لم يتمكن من مسكها أو لمسها يدخل الطالب المخطئ مكانه .
- العاب لتطوير دقة الإصابة والهروب من الخصم مثل لعبة إصابة الهدف حيث يتم الرمي على هدف ثابت ثم متحرك ومن مسافات قريبة ثم بعيدة أو أهداف كبيرة ثم صغيرة وهكذا .

رابعا/ العاب قوة وتحمل:

وتشمل هذه الألعاب:

- ١ - منازلات سحب وجر مثل السحب باليدين او سحب الحبل .
- ٢ - منازلات دفع وضغط مثل الدفع من وضع البروك أو ظهراً .
- ٣ - العاب التوازن مثل لعبة صراع الديكة .
- ٤ - العاب ذات الطابع المرح مثل لعبة الرجل الحديدي .
- ٥ - العاب لتنمية الحواس مثل المراقبة الدقيقة والتصرف السريع مثل لعبة العصا تقع (وفيها يشكل التلاميذ دائرة في نسقين متقابلين بينهما (٨-١٠))

أمتار بين أحد النسقين كرة، ويقف في منتصف المسافة تلميذ ظهره لأحد النسقين ثم يرمي التلاميذ بالكرة، وعلى التلميذ أن يستدير فوراً لمعرفة من رماه فإذا نجح سوف يأخذ التلميذ مكانه وهكذا .

٦- ألعاب منزلية : وتشمل :

- العاب منافسة أو تجارب قوة مثل تشابك الأصابع ويحاول كل واحد سحب خصمه .
- العاب رشاقة وتوازن مثل أطفال الشمعة : حيث يتقابل تلميذان كل منهما يحمل شمعة مشتعلة ويحاول كل منهما القفز على رجل واحدة وإطفاء شمعة الآخر .
- العاب حجب النظر : مثل البحث عن شيء .

وفيما يأتي الألعاب المناسبة للصفوف (الأول والثاني والثالث) الابتدائي:

أولاً : ألعاب اللمس والمطاردة

ثانياً : ألعاب سهلة التنظيم

ثالثاً: ألعاب الرمي وللقف

أولاً : ألعاب اللمس والمطاردة :

وهي من الألعاب الشيقة لدى التلاميذ ، التي يحبها ويقبل عليها الأطفال بحماس ، كما إنها تحتوي على الركض والمشي واللمس ، وذلك لأنها تشبع رغبتهم في اللقف والركض وتقليد الحيوانات والطائرات ومنها على سبيل المثال .

١- لعبة تبادل الأماكن : لا تحتاج هذه اللعبة إلى أدوات ، حيث يكون التلاميذ دائرة ويختار المدرس احد التلاميذ ليقف في وسط الدائرة ويسمى (اللامس) ، يأخذ كل تلميذ رقماً في الدائرة يبدأ من ١ ----- وينادي المدرس على رقمين في الدائرة مثلاً ٥ ، ٩ ، وبمجرد سماع التلاميذ الرقمين ٩ ، ٥ يتبادل التلاميذ أماكنهما في الدائرة ويحاول اللامس أن يمسك احد التلاميذ في أثناء عملية التبادل وبعدها يصبح التلميذ الملموس لامساً وتكرر اللعبة ، يمكن للمدرس أن يشكل أكثر من دائرة ، حيث ينادي دائرتين أمامي ---- كون .

٢- الذئب في القفص : لا تحتاج إلى أدوات ، حيث يكون المدرس دائرة أو دائرتين يختار المدرس احد التلاميذ ويسمى (الذئب) ويتحرك التلاميذ مع عكس عقارب

الساعة أو مع عقارب الساعة ، وعند الإشارة يحاول الذئب الخروج من الدائرة أو المرور منها ، في أية طريقة يراها التلميذ مناسبة ، وإذا خرج الذئب من الدائرة يجري خلفه التلاميذ ومن يلمسه أولاً يصبح هو الذئب في داخل الدائرة .

٣- **مطاردة الدائرة :** لا تحتاج إلى أدوات ويمكن أن يشترك التلاميذ جميعهم في هذه اللعبة ، بحيث يكون المدرس من التلاميذ مجموعات من ١-٥ ، ثم يكون التلاميذ جميعهم دائرة ، وعندما ينادي المدرس احد الأرقام التي كونها في الفرق ، كان ينادي على رقم (١) فان التلاميذ الذين يحملون الرقم (١) يجرون جميعهم إلى الدائرة خلف بعضهم ومن يلمس أولاً يدخل داخل الدائرة وهكذا تكرر العملية ، ويمكن أن يكون التلاميذ أكثر من دائرة .

٤- **الدائرة المضاعفة :** لا تحتاج إلى أدوات ويشترك فيها التلاميذ جميعهم ، اذ يشكلون دائرتين أحدهما داخل الأخرى ويدور تلاميذ الدائرة الخارجية لليمين والداخلية لليساار ، وعند الإشارة يحجل تلاميذ كل دائرة عكس بعضها ، وعند الإشارة الثانية يحاول كل تلميذ ان يجد تلميذاً آخر والتلميذ الذي يبقى بدون زميل يخرج من اللعب ، ويمكن تكرار اللعب بحيث يشمل الحجل ، والقفز أو قفز الضفدعة أو الجري الجانبي وهكذا .

وفيما يأتي الألعاب المناسبة للصفوف (الرابع والخامس والسادس) الابتدائي :

أولاً : العاب ضرب الكرات بالقدم

ثانياً : العاب ضرب الكرات باليد

ثالثاً : العاب (أو سباقات) التتابعات

أولاً: العاب ضرب الكرات بالقدم : وهي ألعاب تستلزم السيطرة على الكرة ، أي التعامل مع الأشياء بالإطراف مثل ضرب الكرات وإيعادها واستقبالها .

١- **العب القذيفة العالية :** تحتاج إلى كرة قدم ، يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٤٠ م ، ويقف التلاميذ خلف خط المرمى ، ويتجمعون في وسط المنطقة بين الخطين ، ويقوم المدرس بقذف الكرة إلى الأعلى (بعد أن يقسم التلاميذ على قسمين مميزين) وبعد أن يلقف الكرة احد الفريقين يرجع كل فريق خلف خط المرمى الذي يتبع له ، ويقوم أي تلميذ من الفريق بضرب الكرة بالقدم خلف خط مرمى الفريق الآخر ، ويقوم الفريق الآخر باستقبالها أو بلقفها ثم يحملها ويضربها من خلف خط المرمى ،

وإذا استطاع الفريق المنافس لقف الكرة في أثناء طيرانها ، فإنه يكون له الحق بالتقدم خطوتين إلى الأمام ، ليقوم بضرب الكرة ، وإذا مرت القذيفة العالية فوق خط المرمى ولم يلتقطها احد التلاميذ فإنه تحتسب نقطة للفريق الثاني .

٢- **اضرب الكرة والقفها :** تحتاج إلى كرة قدم ، وان يرسم خطان متوازيان يبعد كل منهما مسافة ٢٥ م في الأقل ، ويقوم المدرس بتقسيم التلاميذ على فريقين ، يقف كل منهما خلف خطه ، ثم يقوم المدرس بإعطاء رقم متسلسل لكلا الفريقين ، ويأخذ التلاميذ دورهم في حمل الكرة وضربها على وفق تسلسل الأرقام ١، ٢، ٣، ٤ ، مثلا يقوم التلميذ رقم (١) من احد الفريقين بحمل الكرة وضربها إلى خط الفريق الآخر ، ويقوم أي تلميذ من الفريق الآخر بمحاولة لقف الكرة قبل سقوطها ، وإذا سقطت الكرة خلف خط الفريق الآخر يحسب المدرس نقطة للفريق الضارب .

ثانيا : ألعاب ضرب الكرات باليد:

١- **الكرة الطائرة البسيطة :** تحتاج إلى كرة طائرة وفي ملعب كرة الطائرة ، يقسم المدرس التلاميذ على فريقين متساويين في الملعب ، ويقوم احد التلاميذ برمي الكرة إلى أعلى ، ويحاول الفريق الآخر استقبال الكرة وضربها باليدين إلى الفريق الآخر ، وتستمر اللعبة إلى أن تسقط الكرة في ملعب احد الفريقين ، وهكذا .

٢- **اطرح الكرة :** تحتاج إلى كرة تنس ارضي أو كرة متوسطة الحجم ومضرب تنس ، يختار المدرس احد التلاميذ ليكون ضاربا للكرة لأول مرة ، ويرمي الضارب الكرة في الهواء ثم يقوم بضربها بمضربه في الهواء ، وينتشر بقية التلاميذ في الملعب ، فإذا تمكن احد التلاميذ من لقفها ، يصبح ضاربا للكرة ويصبح هو مناديا ، " اطرح المضرب " فيقوم الضارب بوضع مضربه على الأرض بجانب اللاعب الذي معه الكرة ، فيحاول هذا التلميذ درجة الكرة بسرعة فوق المضرب ، فإذا نجح في ذلك يصبح ضاربا للكرة ، وهكذا أما إذا لم ينجح في درجة الكرة على المضرب ، فان الضارب يستمر في أداء دوره ضاربا للكرة .

ثالثا : ألعاب (أو سباقات) التتابعات

١- **الرمي والجري :** تحتاج إلى كرة لكل فريق ، بحيث يقسم التلاميذ على قسمين متساويين ويقف كل التلاميذ في قاطرات خلف خط يحدده المدرس ، وتبعد القاطرات عن بعضها مسافة ٦- ١٢ م ثم يعطي المدرس كرة للتلميذ الأول على خط البداية ، وعند الإشارة من المدرس يقوم هذا التلميذ برمي الكرة

للتلميذ الأول في القاطرة ثم الأخرى ثم يجري ويقف خلف القاطرة في الفريق الآخر ، ثم يقوم التلميذ الذي تسلم الكرة بتمريرها إلى التلميذ الموجود في القاطرة أمامه ثم يجري ليقف في نهاية القاطرة التي أمامه وهكذا ، حتى يفوز الفريق الذي ينهي الكرات أولاً .

٢- رمي الكرة الطبية : تحتاج إلى كرة طبية وزنها ٢/١ ك ، يقوم المدرس برسم خطوط بعرض الملعب موازية لبعضها ، ويبعد الخط عن الآخر ١٠ م أو حسب المسافة التي يراها المدرس مناسبة ويقسم المدرس التلاميذ على فرق متساوية ويضع المدرس التلاميذ على الخطوط التي حددها ، وعند الإشارة يجري التلميذ الذي يقف على خط البداية إلى التلميذ الذي أمامه في الخط الثاني ليسلمه الكرة الطبية ، فيقوم التلميذ الذي تسلم الكرة بالجرى إلى الخط الذي أمامه ليسلم التلميذ الآخر الكرة وهذا بدوره يجري إلى خط النهاية وهكذا تستمر اللعبة وتفوز القاطرة التي تصل إلى خط النهاية أولاً .

فيما يأتي نماذج ألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية :

أولاً : ألعاب التحمل:

١- **الثعلب والأرنب** : تحتاج هذه اللعبة إلى كرة أو منديل ، يرسم خطان متوازيان ، المسافة بينهما ٥٠ م ، يقسم المدرس الصف على فريقين متساويين ويعطي أرقاماً متسلسلة من ١-١٠ مثلاً ثم يرسم المدرس من منتصف الخطين دائرة أو مربعاً ويضع فيه منديلاً أو كرة ، وينادي المدرس على رقم ما في الفريقين فإذا نادى على الثعلب (٢) مثلاً يجري من رقم الفريقين تلميذان يحملان رقم (٢) ويحاول كل منهما خطف المنديل أو الكرة والرجوع بها الى مكانه في الفريق قبل التلميذ الآخر . وإذا وصل الاثنان معاً ، يحاول كل منهما خطف المنديل ، ويجب أن لا يغفل المدرس أن ينادي على كل رقم ، وفي هذه الحالة يكتسب التلاميذ التحمل من خلال الجري مسافة ٢٥ م لكل طالب .

٢- **سباق الحبال** : تحتاج هذه اللعبة إلى وجود حبل مع كل تلميذ ، يرسم المدرس خطين متوازيين المسافة بينهما ٥٠ م ، ثم يرسم دائرة لكل فريق حتى يضع الحبال فيها ، ثم يقسم المدرس التلاميذ على فريقين متساويين ، ثم يحدد من أين يبدأ السباق من اليمين أو اليسار . وعند الإشارة ينطلق التلميذ إلى دائرته ويضع فيها حبله ويرجع فوراً إلى فريقه ، ويسلم على التلميذ الذي يليه ليقوم بنقل حبله الى دائرته وهكذا ، يجمع المدرس عدد الحبال الموجودة في الدائرة ليقرر الفريق الفائز ويعطي زمناً لكل فريق ليضع الحبال في دائرته وهكذا تستمر اللعبة .

ألعاب القوة العضلية :

١- **سباق المشي على أربع** : يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية ، ثم يرسم خطين ، خط بداية وخط نهاية لكل قاطرة ، والمسافة بين الخطين ١٥ م ، وعند

الإشارة ينطلق تلميذ من كل قاطرة ليعبر خط النهاية جرياً على أربع ، والتلميذ الذي يعبر خط النهاية أولاً من كل قاطرة تحتسب لفريقه نقطة ، وهكذا تستمر اللعبة ، وهذه اللعبة تنمي قوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل تنافسي .

٢- **سباق القفز والحجل من فوق الكرات** : يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية ويحدد أسماء لكل قاطرة ، مثلاً قاطرة الأسود و قاطرة الثعالب و قاطرة الخيول ، ويضع أمام كل قاطرة ٦ كرات طيبة ، المسافة بين الكرة والأخرى ٥٠ سم ، وعند الإشارة يبدأ التلميذ من كل قاطرة بالقفز من فوق الكرات أولاً ثم يرجع مرة أخرى ويحجل من فوقها ويسلم على زميله الآخر في القاطرة ليقوم بالنشاط الحركي نفسه . والقاطرة التي تكمل السباق أولاً تعد فائزة رقم (١) ثم قاطرة رقم (٢) وحسب عدد القاطرات في الصف .

ثالثاً : ألعاب الجلد الدوري التنفسي

١- **تتابع اللمس** : يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية ، ويرسم خطين متوازيين خط البداية وخط النهاية والمسافة بينهما ٢٥ م ، وعند الإشارة يجري التلميذ الأول من كل قاطرة إلى خط النهاية ليتعداه بقدميه ثم يرجع أيضاً جرياً ويسلم على التلميذ الآخر في قاطرته وتفوز القاطرة التي تكمل سباق تتابع اللمس أولاً .

٢- **سباق تتابع الصولجان** : يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية ومع كل قاطرة صولجان تحمله ، يرسم المدرس دائرة صغيرة على بعد ٥٠ م لكل قاطرة ، وعند الإشارة يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بالجري ليضع الصولجان في دائرته ثم يعود مسرعاً ويسلم على زميله في القاطرة ويعود خلف القاطرة . تستمر اللعبة هكذا ويعطي المدرس مدة ٣ دقائق لكل قاطرة لتكمل سباق تتابع الصولجان بشكل منافسة .

رابعاً : ألعاب المرونة :

١- **سباق الدببة** : يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية ، ثم يرسم خطين متوازيين المسافة بينهما ٤-٨ م . عند سماع الإشارة من المدرس ، يقوم كل تلميذ في أول القاطرة برفع الذراعين عالياً والقدمان متباعدتان ثم يمشي على أربع حتى يعبر خط النهاية ، ويركز المدرس على بقاء الركبتين ممدودتين ، وتفوز القاطرة التي تكمل السباق أولاً .

٢- **سباق مشية الفيل** : يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية المسافة بينهما ٥-١٠ م وعند سماع الإشارة ، يقوم كل تلميذ في القاطرة برفع الذراعين جانباً مع ثني الجذع اماماً أسفل ، والمشي اماماً إلى خط النهاية ، وفي أثناء المشي تقوم الفيلة بعمل صفوفات باليدين حتى خط النهاية ، وهكذا

تفوز القاطرة التي تصل إلى خط النهاية أولاً ثم يكرر التلاميذ العمل لمدة زمنية يحددها المدرس .

خامساً : ألعاب السرعة :

١- **سباق الذئب والأغنام :** يقسم المدرس الصف على دوائر متساوية " تلميذ يمثل الذئب " وثلاث أغنام داخل كل دائرة ، ويكون الذئب خارج الدائرة ، وعند سماع الإشارة يقوم الذئب بالجري داخل الدائرة محاولاً مسك الأغنام داخلها ، وعند مسك أي من الأغنام تتحول الأغنام إلى لاعبين على الدائرة ، وتستمر اللعبة إلى أن يمسك الذئب جميع الأغنام ويحاول المدرس تغيير الذئب والأغنام بالتساوي ، وتستمر اللعبة وهكذا ... ويمكن للمدرس أن يكون أكثر من دائرة .

٢- **سباق الأدوات الصغيرة :** يرسم المدرس خطين متوازيين المسافة بينهما ٢٥ م ، وتوضع على خط النهاية أدوات صغيرة متنوعة ، ثم يقف التلاميذ بشكل صف على خط البداية ، وعند سماع الإشارة يجري التلاميذ بأسرع ما يمكن لإحضار أداة من خط النهاية ، يجب أن يكون عدد الأدوات المتناثرة اقل بواحد من عدد التلاميذ ، وبهذه الحالة يكون هناك تلميذ بدون أداة ، ويستبعد هذا التلميذ من السباق وتستمر اللعبة هكذا ، مع ملاحظة عدم استبعاد التلاميذ مدة طويلة بدون لعب ويمكن للمدرس أن يعمل أكثر من خط بداية ونهاية .

سادساً : ألعاب الرشاقة :

١- **سباق الجري المكوكي :** يقسم المدرس الطلاب على عدة قاطرات متساوية ، ويرسم خطين متوازيين خط البداية وخط النهاية والمسافة بينهما ١٥ م ، ثم يضع أدوات خلف خط النهاية وحسب عدد القاطرات . وعند سماع الإشارة يجري التلميذ الأول من كل قاطرة من خلف خط البداية إلى خط النهاية ليحضر أداة من الأدوات الموجودة خلف خط النهاية ويضعها خلف خط البداية . ثم يجري مرة أخرى ليحضر الأداة الثانية ويضعها على خط البداية ثم يجري اللاعب الآخر من كل قاطرة لإعادة الأدوات إلى خط النهاية ، يجمع الفريق النقط التي يحصل عليها كل تلميذ من التلاميذ الذي يصل أولاً إلى مكانه ، والفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط .

٢- **الجري حول الحواجز :** يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية ، وتقف القاطرات خلف خط البداية الذي يحدده المدرس ، ثم يقوم بوضع ستة حواجز أمام كل قاطرة ، البعد بين الحواجز والآخر (١ م) ، وعند سماع الإشارة من المدرس يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة ، بالجري بين الحواجز بشكل زجراجي (متعرج) حيث يبدأ بالمرور على يسار الحواجز الأول ثم على يمين الثاني ثم على يسار الثالث ثم على يمين الرابع ثم على يسار الخامس ثم على يمين السادس ويلف حوله ويعود بالأسلوب نفسه حتى يصل إلى خط البداية ويلمس التلميذ التالي الذي يبدأ بالجري بين الحواجز ويعود إلى خلف القاطرة

ويستمر اللعب إلى أن يأخذ كل تلميذ دوره في القاطرة حتى ينتهي جميع لاعبيها أولاً ، والقاطرة التي تكمل السباق أولاً هي الفائزة بالسباق .
سابعاً : ألعاب التوازن : يقسم المدرس الصف على قاطرات متساوية ، ثم يرسم خطوطاً على الأرض ويحدد خط البداية وخط النهاية لكل قاطرة .
وعند سماع الإشارة يقوم كل تلميذ من كل قاطرة برفع الذراعين جانباً والمشي على رؤوس أصابع القدمين (أو على مقعد سويدي إن وجد) وأي خروج عن الخط المرسوم على الأرض يعد انسحاباً من السباق ، ويحدد المدرس المسافة بين خط النهاية وخط البداية بما يراه مناسباً ويمكن التدرج بهذا السباق بإغماض العينين مثلاً كلما زاد مستوى نضج التلاميذ ، ويمكن أيضاً استعمال السباق كآتي :

- ١ - المشي مع وضع كيس حب على الرأس مع رفع الذراعين جانباً ، لتنمية عنصر التوازن .
- ٢ - المشي مع وضع كيس حب على الرأس مع رفع الذراعين جانباً والمشي خلف ، لتنمية عنصر التوازن .
- ٣ - الوقوف على قدم واحدة والحجل على خط مستقيم . لتنمية عنصر التوازن

وتفوز القاطرة التي تكمل السباق أولاً ، ويمكن التدرج بهذه الألعاب لتنمية عنصر التوازن وذلك بالمشي خلفاً مع رفع الذراعين جانباً أو المشي خلفاً مع إغماض العينين .

الفصل الحادي عشر
برنامج التربية الرياضية

الفصل الحادي عشر / برنامج التربية الرياضية

أصبح البرنامج هو وسيلة المدرسة لتنمية التلاميذ نمواً متكاملًا ملائماً لمطالب المجتمع وإكسابهم معرفة شاملة ، وأحسن وسائل التعليم هي الممارسة ، فالتلميذ يتعلم لعب الكرة في المدرسة ويمكن أن تمارس خارجها وأصبح مفهوم البرنامج المدرسي العام هو جميع أوجه النشاط المدرسي التي تختارها المدرسة وتنظمها وتقوم بتنفيذها لإعداد التلاميذ بما يتناسب وإمكاناتهم وتحقيق أهداف المجتمع وفي تعريف آخر فإنها مجموعة من الخبرات الضرورية التي تساعد على تنمية التلاميذ وتطويرهم من جميع النواحي العقلية والبدنية والاجتماعية والصحية والنفسية التي توفرها المدرسة داخل الصف وخارجه .

* خطوات إعداد برنامج التربية الرياضية :

يتطلب إعداد أي برنامج إتباع خطوات دراسية معينة حتى يتمكن على أساسها الوصول إلى تخطيط سليم ، فالبرنامج الجيد يعد الأداة التي تساعد الطلبة على اكتساب الخبرات التعليمية وفيما يأتي خطوات أساسية يجب أن تراعى عند تنظيم برنامج للتربية الرياضية وهي:

أولاً/ تحديد الأهداف والأغراض المراد تحقيقها من البرنامج المدرسي:

لاشك إن هذه الأهداف والإغراض توضع في ضوء الفلسفة العامة للدولة ، وفي ضوء ذلك نستطيع تحديد الخبرات التربوية وطرائق التدريس الملائمة والنشاطات المختلفة لبرنامج التربية الرياضية وتختلف هذه الأهداف والأغراض في كل مرحلة من مراحل التعليم ، فالإغراض الموضوعية للمرحلة الابتدائية تختلف عنها في المرحلة المتوسطة .

ثانياً/ دراسة خصائص التلاميذ الذين يوضع لهم البرنامج من حيث حاجاتهم وقدراتهم وميولهم وخصائص مرحلة نموهم:

فمن المعروف بأن الطفل ينمو وله خصائص في هذا النمو إذ يتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ، فنوع النشاط الذي يتضمنه النشاط يحدد قيمة البرنامج ، ولا بد للنشاطات ان يختارها المعلم على أساس قاعدة المادة الدراسية مع ثقته بان التلاميذ جميعهم يحتاجون إلى ممارسة النشاطات المختارة التي تتناسب وخصائص التلاميذ والظروف المحلية ، ولذلك فان عملية التعلم لا تحدث إلا على

وفق رغبات التلاميذ وميولهم على ألا يؤثر ذلك في الخطوط الثابتة لبرنامج التربية الرياضية ، أما القدرات فهي إمكانية التلميذ على تحقيق نتيجة معينة في نشاط معين وعند وضع البرنامج لابد أن يراعى مستوى المستفيدين منه كونه يساعد على توجيه التلميذ الى النشاطات التي تناسبه وتوفر الكثير من الوقت والجهد في اكتسابه للخبرات التعليمية المناسبة .

ثالثاً/ محتويات البرنامج:

وهي عبارة عن أوجه النشاط الرياضي الذي يحويه البرنامج وهي متعددة ، ويراعى اختيار ما يتناسب مع حاجات التلاميذ وقدراتهم ، ومن الخطأ أن نضع محتويات البرنامج ثم نحاول أن تلائم حاجات التلاميذ مع هذه المحتويات ، وهذا يتطلب وضع حاجات التلاميذ في الاعتبار الأول ، وقبل اختيار برنامج النشاط يجب على المعلم أو المدرس أن يدرس كافة العوامل التي يمكن أن تؤثر من نوع النشاط وكميته ومن أهم هذه العوامل :

- أ- الوقت المخصص للدرس .
- ب- الإمكانات المتوفرة في المدرسة (أدوات وساحات وأجهزة) .
- ت- تصنيف التلاميذ وعددهم في الصف الواحد .
- ث- عدد الهيئة التدريسية وكفايتهم .

رابعاً/ خصائص المجتمع:

من الصعب فصل البرنامج ونشاطاته عن عادات المجتمع وتقاليد ، إذ قد لا تسمح تقاليد ما في بلد ما بدخول بعض أوجه النشاط الحركي في برامج مدارسها ، في حين يرحب بها في بلد آخر ويشجع على درجها في المناهج التربوية ، لهذا يجب أن تتوافق ملامح البرنامج وصفاته مع ظروف المجتمع وتكون نابعة من حياته ، فقد ترحب المجتمعات في المدن الكبيرة ببعض أوجه النشاط الحركي ولكن لا يرحب بها بعض المجتمعات الريفية ، فمن واجب معلم التربية الرياضية أو المدرس أن يهتم بدرس هذه التقاليد والعادات قبل وضع برنامج النشاط .

خامساً/ الميزانية المخصصة لنشاط التربية الرياضية في المدرسة:

لا يمكن لمعلم أن يضع برنامجاً متكاملًا والذي يستغرق مدة طويلة من العمل مع التلاميذ سواء في المدرسة أم على مستوى النشاطات الخارجية من دون توفير الإمكانيات المالية المخصصة لتحقيق نجاح البرنامج ، إذ إنها تعد العمود الفقري لأي برنامج رياضي ، فالموازنة المالية التي هي وضع جدول ثابت لتوزيع الحصص على أقسام النشاط قد تساعد المعلم على السير بخطوات ثابتة للوصول إلى الهدف

الذي وضعت من اجله فشاء التجهيزات الرياضية وإعداد المستلزمات للسباقات الخارجية وتكريم المتميزين كلها تتوقف على مدى تخصيص عن الموازنة المالية لحصة النشاط الرياضي في المدرسة .

*** محتويات برنامج التربية الرياضية :**

يتضمن برنامج التربية الرياضية إذا أحسن المعلم أو المدرس إتباعه وإذا توافرت العناصر الأساسية جميعها الأهداف المرجوة من البرنامج ابتداءً من درس التربية الرياضية وانتهاءً بالنشاطات الخارجية المتنوعة . ويمارس مدرس التربية الرياضية دوراً مهماً وكبيراً في وقتنا الحاضر ويشارك في الكثير من النشاطات على نطاق المدرسة والمجتمع وما تفرضه عليه الواجبات الوطنية في الإسهام بالنهوض بواقع الحركة الرياضية ، ويحتوي برنامج التربية الرياضية على :

أولاً/ درس التربية الرياضية (الجزء المدرسي الأساسي):

من أهم واجبات مدرس التربية الرياضية هو تحقيق التنمية الشاملة عن طريق اكتساب التلاميذ المعارف والمعلومات بالتعلم المركز والتمرين والتدريب الذي يؤدي إلى نمو الناحية البدنية والعقلية والانفعالية ، ودرس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يشمل كل أوجه النشاط الذي يريد مدرس التربية الرياضية أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه النشاطات ، كما أن هذه الوحدة الصغيرة تعد حجر الزاوية في كل منهاج للتربية الرياضية وتحتوي على مجموعة من التمرينات والفعاليات والمهارات الحركية المختلفة طبقاً لمراحل النمو ، وان تتوافق مع رغبات التلاميذ وميولهم مع مراعاة الفروقات الفردية والاختلافات الجنسية مع اختلاف الخطة من مرحلة إلى أخرى .

ثانياً/ النشاط الداخلي (أي خارج درس التربية الرياضية المنهجي):

١- النشاط اليومي: وينقسم على قسمين:

أ- الرياضة الصباحية:

وهي نشاط رياضي حر يمارس يومياً قبل بداية الدرس الأول وذلك بتجمع التلاميذ في الساحة ويمكن مشاركة مدرسيهم في هذا النشاط الحيوي ، والهدف من

هذا النشاط هو المحافظة على اللياقة البدنية عن طريق إعطاء تمارين خفيفة ومتنوعة تستغرق عشر دقائق •

ب- النشاط الرياضي خلال مدة الاستراحة الكبيرة بين الدروس:
وهو نشاط رياضي يمارس خلال المدة الزمنية الطويلة بين الدروس وذلك بمشاركة التلاميذ وبأعداد كبيرة يمكن إعطاؤهم تمارين وحركات الخفة والرشاقة ويساعد المدرس من بعض التلاميذ المتميزين في الإشراف على هذا النشاط •

٢- النشاط الأسبوعي:

أ- السباقات الداخلية : تشمل النشاطات الرياضية بين الصفوف من خلال إجراء مباريات بالألعاب الرياضية المنظمة ضمن جدول يحدده المدرس، وتمارس هذه الألعاب دائما بعد الدرس ويكون المدرس مشرفا مباشرا عليها ، ومن خلالها يستطيع المدرس الكشف عن القابليات والمواهب لدى التلاميذ واختيار فرق المدرسة منهم للدخول في السباقات الخارجية مع المدارس الأخرى •

ب- النشاط الصحي: من مسؤوليات مدرس التربية الرياضية خلال الأسبوع بالتعاون مع إدارة المدرسة هو الاهتمام بنظافة صالة التدريب والملاعب ومكان خلع الملابس ودورات المياه فضلا عن العلاقة الجيدة بينه وبين التلاميذ وبين التلاميذ أنفسهم ، وإجراء الفحوصات المستمرة للتلاميذ والكشف عن حالات الإصابة ، وبالإضافة الى ذلك فالتربية الرياضية لديها الإمكانيات للمساعدة في تخطيط البرامج الصحية للمدرسة والبيئة وتحسينها •

٢-النشاط السنوي:

أ-النشاط الترويحي: يضع المعلم أو مدرس التربية الرياضية ضمن برنامجه العام وخلال السنة النشاط الترويحي بهدف إكساب الخبرات والمعلومات وتلبية الرغبات ومساعدة التلاميذ على التطور والنمو لصالح المجتمع وفائدته • والترويحي حاجة أساسية لجميع الأفراد وهو ضروري لنموهم من جميع الجوانب وان يراعى عند اختياره ميول التلاميذ ورغباتهم وقدراتهم الفردية في مراحل نموهم •

ب-السباقات الخارجية: يعد المعلم أو المدرس في المدرسة الفرق الرياضية المتنوعة في الألعاب ، ويشترك في السباقات مع المدارس الأخرى من خلال برنامج تقررته مديرية النشاط الرياضي المدرسي ، ويعد هذا النشاط حصيلة الجهد الذي يبذله معلم أو مدرس التربية الرياضية خلال السنة •

ت-الاستعراضات الرياضية السنوية: تشارك فيها مجموعة من المدارس وحسب المراحل الدراسية في كل نهاية سنة دراسية وتكون المشاركة فيها بالألعاب المختلفة مثل (فرق السير ، واللوح السويدي والسباقات الفردية والجماعية) وهذا النشاط

تشارك فيه مجموعة كبيرة من التلاميذ تمثل المدرسة بعد الإعداد والتدريب من المعلم أو المدرس •
ث-المهرجانات الرياضية:

من مهام معلم أو مدرس التربية الرياضية المشاركة في إعداد مجموعة من التلاميذ لمزاولة أنواع مختلفة من النشاطات الترويحية والألعاب المسلية لإدخال البهجة والسرور على جو المهرجان ، من خلال برنامج أعدته مديرية النشاط الرياضي المدرسي وبالتنسيق مع إدارات المدارس •

ثالثاً/ النشاط الخارجي (نشاط خارج المدرسة):

يعد هذا النوع من النشاطات مكملاً المنهاج التربوية الرياضية فهو نشاط يمتاز بشموله لمعظم الألعاب واقتصاره على المتميزين من التلاميذ ذوي الأداء المهاري العالي ، ويعد هذا النشاط امتداداً للنشاط الداخلي ومن خلاله يمكن تقويم عمل المعلم خلال السنة الدراسية وكذلك يعد الفرصة المناسبة لتقويم عمل التلاميذ بصورة فردية وعملهم كمجموعة •

ويتضمن النشاط الخارجي ما يأتي:

أ- النشاط الرياضي المرتبط بوزارة التربية :
يقوم المعلم أو المدرس بإعداد الفرق الرياضية وتدريبها من ضمن مهامه لتحقيق البرنامج الرياضي المدرسي ، ويستفيد المدرس من ذلك زيادة خبرته ومعلوماته عن طريق الاحتكاك بالوسط الخارجي ، كما يتم اختيار التلاميذ المتميزين في مشاركتهم بتشكيل منتخبات التربية وإدخالهم المعسكرات التدريبية استعداداً للمشاركة في السباقات الخارجية ضمن الدورات المدرسية العربية •

ب-النشاط الرياضي المرتبط بالأندية الرياضية:
ساعد التوسع في تشكيل الأندية الرياضية وانخراط الشباب فيها لمزاولة النشاطات الرياضية في أوقات فراغهم ، في مشاركة التلاميذ في ممارسة نشاطاتهم المتخصصة واكتساب الخبرات أو القابليات الرياضية العالية من خلال التدريب ، فتدريب التلاميذ في الأندية الرياضية هو استمرار لعمل المدرسة وهو يحقق فائدة متبادلة فضلاً عن أن مشاركة المدرس في التدريب والإشراف وحضوره في النادي الرياضي يعزز نشاطه المدرسي •

الفصل الثاني عشر

التقويم في التربية الرياضية

الفصل الثاني عشر / التقويم في التربية الرياضية :

التقويم يشار إليه على انه (وسيلة يراد بها الحكم على مشروع أو عمل من الأعمال في ضوء الأهداف المقررة لذلك العمل لمعرفة مقدار النجاح أو الفشل فيه) ويجب أن لا تقتصر عملية التقويم على المعلم فقط ، بل يتسع المجال بدرجة كبيرة ليضم المسؤولين على العملية التربوية ، ولاشك أن اقتصار عملية التقويم على المعلم او التلميذ فقط يتعارض مع مفهوم العمل التعاوني وقيمته ، لهذا ركزت البحوث والدراسات العلمية والتربوية على تحديد أهداف التقويم وجعلها موزعة على جوانب العملية التربوية من دون الاقتصار على المعلم فقط ، وذلك للتعرف على نتائج أعمالهم ونشاطاتهم وان يتعرفوا على نواحي القوة والضعف في جوانب عملهم .

* أهداف التقويم :

- ١-الاهتمام بتحسين جميع العوامل والظروف والأبعاد المختلفة التي تؤثر في تحسين مظاهر التعليم المؤثرة بشكل مباشر في تحسين نمو التلاميذ وتعليمهم .
- ٢-مساعدة المعلمين على تقويم انعكاسات قراراتهم التعليمية ومدى تحقيقهم للأهداف التي يقصدون انجازها .
- ٣-مساعدة التلميذ في تحديد نقاط ضعفه ومدى تقدمه فيما يتعلمه وتحفيزه نحو المثابرة وزرع الثقة بنفسه من اجل تطوير إمكاناته وقابليته .
- ٤-تقويم سلوك المعلم لكونه جانباً مهماً وضرورياً وذا تأثير واضح في تربية تلامذته لأنه قدوة لهم بكل تصرفاته وسلوكه .
- ٥-إتاحة الفرصة للمعلم للحكم على درسه حكماً أساسه الدليل والبرهان .
- ٦-إيجاد المناخ الإبداعي للمعلم من اجل إكسابه قدرة على التطوير والابتكار .
- ٧-إدخال الوسائل العلمية الحديثة التي تهدف إلى رفع المستوى العلمي للتلاميذ .

* وظائف التقويم : تهدف عملية تقويم إلى مايتي:

- ١-مساعدة التلميذ على رؤية نقاط ضعفه ومدى تقدمه فيما يتعلمه .

٢- مساعدة المعلم على التعرف على مدى تحقيقه للأغراض التي يقصد انجازها من خلال تدريسه .

٣- تعطي عملية التقويم للتلميذ الثقة بالنفس .

٤- تعمل على تحفيز التلاميذ نحو المثابرة والدراسة .

٥- إعطاء فكرة للمسؤولين عن نوعية التلاميذ الذين يجرى تقويمهم حتى يتسنى لهم انتقاء واختيار ما يحتاجون منهم واختيارهم في الوظائف والقبول في مراحل دراسية مختلفة .

٦- تقدير التحصيل الدراسي لكل متعلم

٧- تشخيص صعوبات التعلم بالنسبة للمتعلم

٨- تقدير الفعالية لكل من المنهج وأدوات وأساليب التدريس - تطوير السياسة التعليمية-

* أنواع التقويم:

إن للتقويم فوائد متعددة وهذا يتطلب تنوعه في مراحل عملية التقويم لتحقيق فاعليته في العملية التعليمية ، ومن أهم أنواع التقويم هي:

١- التقويم المبدئي :

يطلق عليه (التمهيدي أو الاستهلالي أو القبلي أو الاستفتاحي) ويتم قبل البدء في تطبيق المنهج حتى تتوفر صورة كاملة على الوضع القائم قبل التطبيق ويساعد في :

- تحديد وضع المتعلم من حيث نقطة البداية في التعامل مع المنهج فقد ترتب مستويات مختلفة للبدء في التعامل مع المنهج او البرنامج أي يمكن ان يقسم الدارسون إلى مستوى متقدم ، متوسط ، مبتدى .
- معرفة الأوضاع التي سيتم فيها تطبيق المنهج من حيث الإمكانيات المادية والبشرية وذلك لبدء المنح على أساس من معرفة الواقع معرفة سليمة .

٢- التشخيصي:

يعد من الممارسات التربوية التي يجب أن تنفذ في أي نشاط تعليمي وفي ضوء نتائجه يتبين للمعلم ما استوعبه التلاميذ وما اكتسبوه من معلومات ومهارات ، ويهدف التقويم التشخيصي إلى التعرف على جوانب القوة والضعف لدى المتعلمين في أي مجال من المجالات التي تتناولها العملية التعليمية ، ومثال على ذلك لو تصورنا إن معلم التربية الرياضية أراد أن

يعلم تلاميذه مهارة الإخماد بالفخذ في كرة القدم حسب المنهج التعليمي المرسوم في الكتاب المقرر ، فيجب عليه البدء في تدريس هذه المهارة المقررة ويتأكد أن تلاميذه قد تمكنوا من استيعاب متطلبات أداء مهارة الإخماد بكرة القدم بصورة صحيحة ، ومن ثم يقوم المعلم بإجراء اختبار لتقدير مستوى أداء التلميذ في مهارة الإخماد .

٣- التقويم التكويني :

ويطلق عليه (البنائي ، الشكلي ، المستمر ، التطوري) ويلعب دورا هاما في العملية التعليمية لما يوفر من تغذية راجعة لكل من المعلم والمتعلم ومخططي المنهج ، فهو يتبع بصفة مستمرة نمو المتعلم في مختلف الجوانب المعرفية والوجدانية والنفس حركية ويبين نواحي الضعف في هذا النمو ، كما يساعد المتعلم على تحسين تدريسه وإيجاد طرائق تدريس بديلة تناسب الموقف التعليمي التعليمي كما يساعد القائمين بعملية تخطيط وتطوير المناهج على اتخاذ القرارات المتعلقة بالمنهج على أسس واقعية ومعلومات صحيحة . ويهدف هذا النوع من التقويم إلى التأكد ما إذا كانت الوسائل أو الطرق أو الأساليب التي يستخدمها المعلم كافية ومجدية وتسير في الطريق الصحيح ، وعليه يتم تعديل الدرس لمقابلة متطلبات التلميذ ، وهو ذو إطار معياري يحكم فيه على كل تلميذ بالعلاقة مع الأهداف المباشرة ، ولذا يختلف عند كل معلم لاختلاف الأهداف المحددة في كل درس ، وهذا النوع من التقويم يعطي المعلم تغذية راجعة كي يطور ويعدل من أساليب وطرائق تدريسه ومن خلاله يتعرف التلميذ على مستواه ومدى تمكنه من المهارات والخبرات التي اكتسبها ، وعادة ما يكون ذلك في نهاية كل موضوع أو وحدة تعليمية .

٤- التقويم التجميعي:

ويطلق عليه (النهائي ، الختامي) الذي يهدف إلى تحديد مستوى انجاز كل تلميذ وكذلك الصف الدراسي ويتيح فرصة المقارنة بين انجاز المجموعات الدراسية ، شاملة جميع الخبرات والمهارات والأنشطة والفعاليات التي اكتسبها التلميذ من خلال العام الدراسي ، وذلك باستخدام أنواع متعددة من الاختبارات والمقابلات والملاحظات والأسئلة حتى تكون الصورة كاملة وواضحة عن كل تلميذ ويصنع القرار بدقة وبدون مبالغة وإعطاء مؤشرات صادقة عن الكفاءة والمقدرة التي وصل إليها التلميذ تبعا للأهداف المحددة مسبقا ، وعادة ما يكون ذلك في نهاية كل فصل دراسي أو نهاية السنة الدراسية ، وفي هذا النوع من التقويم تحدد الأهداف أولا ثم توضع الأدوات المناسبة لمقابلة الأهداف ويتم طرحها في نهاية الفترة التعليمية ، وتحدث هذه العملية عندما تتم عملية التعلم .

٥- التقويم التتبعي :

يرى البعض أن دور المنهج يقتصر على كون المتعلم دارساً له ، أما ما بعد تخرجه فليس من شأن المنهج ، وهذا التقويم يكون عن طريق مواصلة متابعة المتعلم بعد التخرج يوفر معلومات عن هذا كله وبالتالي يمكن الحكم على فاعلية المنهج وتطويره على أساس علمي سليم بتوفير تغذية راجعة عن أثره المستقبلية .

**مع تمنياتنا لجميع طلبتنا الاعزاء التوفيق
والنجاح**