

وزارة التعليم العالي

جامعة حماة

كلية التربية / معلم صف

مقرر مادة التربية الرياضية

السنة الأولى للعام الدراسي 2018 - 2019



اعداد الأستاذ : عمر العمر

## المحتويات

|                                                       |                                                                             |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1- مقدمة                                              | 22- طرائق التدريس المستخدمة في تدريس المهارات الحركية في التربية الرياضية   |
| 2- التربية الرياضية                                   | 23- التدريس في التربية الرياضية                                             |
| 3- مفهوم درس التربية الرياضية                         | 24- الشروط الواجب توافرها في طريقة أو أسلوب أو استراتيجية التدريس المناسبة. |
| 4- أهمية درس التربية الرياضية                         | 25- مواصفات الطريقة الجيدة في تدريس المهارات الحركية في التربية الرياضية.   |
| 5- أجزاء درس التربية الرياضية                         | 26- مزايا التنوع في استخدام طرائق وأساليب واستراتيجيات التدريس              |
| 6- أهداف درس التربية الرياضية                         | 27- خطوات تعليم المهارات الحركية باستخدام طرائق وأساليب التعلم والتعليم.    |
| 7- أغراض درس التربية الرياضية                         | 28- القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس                            |
| 8- شروط درس التربية الرياضية                          | 29- مكونات الموقف التدريسي                                                  |
| 9- واجبات درس التربية الرياضية                        | 30- خصائص التدريس:                                                          |
| 10- أنواع محددة لدروس التربية الرياضية                | 31- التدريس الفعال (النشط) في التربية الرياضية                              |
| 11- استمرارية درس التربية الرياضية                    | 32- الأسس التي يقوم عليها التدريس الفعال                                    |
| 12- مظاهر درس التربية الرياضية                        | 33- عناصر مناهج التربية الرياضية                                            |
| 13- طرق اخراج درس التربية الرياضية                    | 34- مصادر اشتقاق الأهداف التربوية في التربية الرياضية.                      |
| 14- صفات مدرس التربية الرياضية                        | 35- تصنيف الأهداف التربوية في التربية الرياضية.                             |
| 15- التمرينات البدنية                                 | 36- الوسائل التعليمية في التربية الرياضية                                   |
| 16- الاصطلاحات والأوضاع المستخدمة في التمارين البدنية | 37- التقويم في التربية الرياضية                                             |
| 17- طرق كتابة التمرينات                               | 38- القياس والتقويم في التربية الرياضية                                     |
| 18- النداء على التمرينات                              | 39- الألعاب الرياضية الجماعية والفردية                                      |
| 19- أسس اختيار وتدريس التمرينات                       | 40- الاداء الفني والخطوات التعليمية للمهارات الرياضية                       |

## مقدمة:

التربية البدنية أو ما يطلق عليه في بعض البلدان العربية (التربية الرياضية ) نظام مستحدث فقد ابتدعه المجتمع لمواجهة به عوامل الانحطاط البدني والحركي الناجم عن قلة الحركة والتي كانت أحد الآثار السلبية للتقدم التقني والعلمي الهائل في العصر الحديث، وهو نظام يستغل الدوافع الفطرية الطبيعية للعب وجاذبية الرياضة للنوع الإنساني وذلك من خلال مجموعة أهداف تربية في مضمونها وثقافية اجتماعية في جوهرها ولعل الهدف الرئيسي من نظام التربية البدنية بمفهومه المدرسي هو التنشئة الاجتماعية للمواطن الصالح. وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان " التربية البدنية والرياضة تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العام."

ينبغي أن تنمي التربية البدنية والرياضية باعتباره بعدين أساسيين للتربية والثقافة ، قدرات كل إنسان، وأن تنمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه، وأن تنمي اندماجه التام في مجتمعه. وينبغي أن نظمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة ومعقدة. وبذلك فإن انتماء الرياضة إلى التربية إنما يعبر عن انتماء موظف فهي الأنشطة الرياضية وسائط تربية عالية القيمة فلقد وضع نظام التربية البدنية من النشاطات البدنية والرياضية الهادفة المخطط لها أملا في إكساب الأفراد المستفيدين من برامجها أكبر قدر من الخصائص السلوكية والاجتماعية، وأيضا الاستفادة من الوسط الاجتماعي النشط والمتفاعل وذلك في عملية التنشئة باعتبارها إطارا تربويا أساسيا.

ولا شك أن تاريخ بداية ممارسة الرياضة قديم منذ بداية البشرية؛ إذ إن ممارسة الرياضة ارتبطت دائما بالفوائد الصحية سواء الجسدية أو النفسية للشخص الذي يمارسها، وهو الأمر الذي جعل من الرياضة أكثر كثيرا من مجرد وسيلة لقضاء وقت الفراغ.. وبطبيعة الحال، فإن مقولة: «العقل السليم في الجسم السليم» ليست إلا تأكيدا على أهمية الدور الذي تلعبه الرياضة ليس فقط في الحفاظ على صحة جيدة؛ ولكن أيضا في بناء مجتمع سليم، مما جعلها مقياسا لتطور الأمم ومدى اهتمامها بصحة مواطنيها.

وتعتبر التربية الرياضية منذ القدم فناً وعلماً، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تتبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية الرياضية فهماً خاطئاً خاصة في مجتمعنا السوري فالبعض يراها مجرد تمرينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت ويات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرست لمعرفة تأثير التربية الرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناءً على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين في هذا المجال.

إذا كان اللعب والممارسة الرياضية هما من أحسن الطرق للتخفيف من حدة القلق النفسي، فكيف نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع و الميول والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام والعضلات إلى الشمولية، والتي أخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس وأصبحت حالياً من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم والنفس كوحدة واحدة.

لهذا أصبحت التربية الرياضية من الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس، وذلك على اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، وتحل مكاناً بارزاً في البرامج الدراسية، فهي حركية في مظهرها، ووجدانية في أهدافها، واجتماعية ونفسية في علاقاتها. وعملية تدريس التربية الرياضية رغم سهولتها الظاهرية، إلا أنها تحتوي على كم هائل من التعقيدات، حيث أن الأستاذ يتعامل مع أطراف بشرية غير متجانسة وذات فروق فردية، وميول واتجاهات ونفسيات متباينة، تجعل من توليها وضبطها بإطار ضيق أمراً غير منطقي إن لم نقل غير مقبول. كما أصبح واجباً على

جميع العاملين في التربية الرياضية ،إطلاق يد التطوير والابتكار للوصول إلى انجازات نواجه بها سرعة حركة الآلة في المجتمع ،وما واكبها من إهمال وخمول في حركة التلاميذ ،فمهام المدرس لم تعد تقتصر على الدور التقليدي المعروف للجميع ،بل أصبح واجبا عليه الابتكار والتجديد لترغيب تلاميذه في النشاط الرياضي وممارسته ،وذلك على أسس عملية تضمن استمرارية ومواصلة التعلم والممارسة الرياضية .. حيث أصبحنا نرى أن حصة التربية البدنية والرياضية بعدما وضعت في البرنامج الدراسي كمادة أساسية لها أهداف وقواعد وأسس تسييرها . هكذا حظيت التربية الرياضية باهتمام بالغ في معظم هذه المجتمعات باعتبارها جزءاً مهماً من التربية العامة حيث أصبحت متطلباً رئيسياً في المناهج التعليمية منها وعلماً قائماً بذاته كسائر العلوم الأخرى ، وهذا ما جعل التربية الرياضية مفهوماً تربوياً واضحاً لها أهداف تسعى لتحقيقها عن طريق برامجها المتنوعة لتسهم في تنمية المهارات الضرورية لقضاء أوقات الفراغ، وفي إكساب الأفراد الصحة الجسمية، والتعليمية، الاجتماعية، والروحية باعتبار أن الفرد وحدة متكاملة.

**التربية الرياضية:** هي التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددتها.

### درس التربية الرياضية

يعرف درس التربية الرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر . يتم تقسيم منهج دروس التربية الرياضية إلى منهج منفرد لكل سنة دراسية والدرس اليومي بهذا المعنى هو حجر الزاوية في كل منهج للتربية الرياضية بالمدرسة والعناية بالدرس اليومي هي الخطوة الأولى والهامة لو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة من البرنامج كله .لذا يجب أن ندرس درس التربية الرياضية اليومي إجمالاً وتفصيلاً

**مفهوم درس التربية الرياضية :** درس التربية الرياضية يعتبر الوحدة الأساسية للمنهج ، ويمثل أصغر جزء من المادة الدراسية بل ويجمع كل خواصها ، إذ تمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للمتعلمين في وقت يتم تحديده لهم مسبقاً في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ، ويجبرون على حضوره إلا من أعفي بسبب يستوجب الإعفاء ، كما يعمل الدرس على تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية<sup>0</sup> ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية " أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية ، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض.

## أهمية درس التربية الرياضية:

أن أهمية دروس التربية الرياضية يمكن تحديدها في عدة نقاط وهي كما يلي

- 1 - يساهم درس التربية الرياضية في تحقيق أهداف برامج التربية الرياضية ، وذلك بالاهتمام بتحقيق النمو البدني والمهاري والاجتماعي والعقلي والنفسي للمتعلمين
- 2 - يعتبر درس التربية الرياضية إجبارياً كباقي المواد الدراسية الأخرى ويخضع لمنهج معين في كل مرحلة من مراحل التعليم المختلفة
- 3- يقوم بتنفيذ درس التربية الرياضية معلمون متخصصون في التربية البدنية كما أن درس التربية البدنية له مكانه في الجدول الدراسي
- 4- يحتوي درس التربية الرياضية على العديد من الأنشطة المتنوعة سواء كانت بدنية أو مهارية تتناسب مع الزمن المحدد للدرس
- 5 - يسهم درس التربية الرياضية في تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية ، ويمكن من خلاله شغل وقت الفراغ وإشباع ميل التلاميذ للعب وإدخال المرح والسرور عليهم.

## أجزاء درس التربية الرياضية:

يحتوي درس التربية الرياضية على الأجزاء الآتية:

- 1- المقدمة (الإحماء) 2- التمرينات البدنية (التمرينات التكوينية) 3- النشاط التعليمي -
- 4 - النشاط التطبيقي 5 - النشاط التساهلي 6- النشاط الختامي

1- المقدمة (الإحماء -3 - 5 د) الغرض الأساسي من المقدمة هو التدفئة العامة والإحماء وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل الأصعب الذي يقوم به الفرد في الأجزاء التالية من الدرس .كذلك تعد المقدمة للتلاميذ نفسيا لتقبل الدرس كاملا بروح المرح والسرور والانطلاق والحرية المنظمة .وقد يكون

نشاط المقدمة تمرينات أو ألعابا وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الحركات أو المهارات بسيطة سهلة شاملة .وان تكون معروفة للتلاميذ حتى لا تتعطل الحركة لعدم فهم النشاط أو صعوبته. ويمكن أن تعطى المقدمة علي شكل لعبة أو تمرينات أصعب.

### نماذج للأحماء درس التربية الرياضية

#### احماء بسيط

شكل واحد من النشاط البدني ( جري ، مشي )

مميزاته : سهولة التنفيذ

عيوبه: مُمل للطلاب

إحماء محطات و موانع

وصف الاحماء :

- يحوى عدد من المحطات موزعة على منطقة اللعب .
- يخصص تمرين و نشاط لكل محطة .
- ينتقل الطالب من محطة لأخرى بعد تنفيذ التمرين .
- يضبط التمرين بعدد محدد من التكرارات .
- يراعى تنوع ، وقت الانتقال بين المحطات عند الاداء .
- تستخدم الأنشطة والتمرينات ادناه في تصميم احماء الموانع :
- الوثب داخل الاطواق .
- المشي على مقعد سويدي .
- الجري المتعرج حول اقماع .
- الوثب بالقدمين فوق مقعد سويدي .
- الدحرجة الامامية على مرتبة .
- الحجل فوق العصا .
- ضغط عشر مرات
- العاب الصغيرة .

وصف الاحماء بالألعاب : —

يختار المعلم لعبة توافق طبيعة موضوع الدرس . —

مصادر الالعب تشمل : الموروث الثقافي للمجتمع ، لعبة رياضية معدلة . —

مميزاته: —

تعزير العلاقات الطيبة بين الطلاب. —

تربط الطالب بالموروث الثقافي للمجتمع . —

عيوبه : —

صعوبة ربط الجانب موضوع الدرس مع اللعبة . —

مخالفة الصورة الذهنية لدرس التربية البدنية التي تقوم على تمارينات بدنية ذات نسق و —

رتم منتظم

نماذج للأحماء بالألعاب الصغيرة

العب المطاردة :

طاق طاقيّة - الثعبان —

العب التصويب :صياد السمك - بطل الدائرة

العب الحجل والقفز: المروحة - سباق الخياش

2- التمارينات البدنية (10- 12) د : والغرض من هذه التمارينات العناية بقوام التلميذ

وليافته البدنية و التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل ويشترط في هذا الجزء العناية بصحة الأداء وأن تصل الحركات لأقصى مداها حتى تزداد إطالة العضلات وتقوى وبذلك تؤثر على القوام .وقد يؤدي هذا الجزء علي أدوات أو بدون ولكن استخدام الأدوات أفضل .وتشمل تمارينات هذا الجزء-1 :-تمارينات الرجلين 2- تمارينات القوة 3- تمارينات التوازن 4- تمارينات الجذع 5 - تمارينات المشي والجري.

بعض انواع التمارينات البدنية

رجلين

(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً

(وقوف) ثني الركبتين كاملاً

(جلوس على أربع) مد الركبتين نصفاً والتقدم للأمام

(جلوس على أربع) الوثب عالياً

(وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين

(جلوس على أربع) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً

(وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة يحددها المدرس

(وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين.

(وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة يحددها المدرس

## الجدع

(وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل

(وقوف -الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط

(وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) لف الجذع جانباً والضغط

(وقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل

(جلوس طويلاً - فتحاً) ثني الجذع أماماً مع تحريك الذراعين أماماً

(وقوف -الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً.

( جلوس طويلاً - فتحاً ) ثنى الجذع اماماً مع تحريك الذراعين اماماً.

(جلوس - طويلاً ) ثنى الجذع اماماً

(رقود على الظهر ) تبادل ثنى ومد الجذع للوصول إلى وضع الجلوس

-(وقوف فتحاً - ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً والضغط

## الذراعين

(وقوف الوضع اماماً - الذراعان اماماً ) ثنى الذراعين على الصدر

(وقوف- الذراعان عالياً ) خفض الذراعين مع ثنى الركبتين ببطء

(وقوف - انحناء الذراعان عالياً ) تحريك الذراعين بالتبادل

(وقوف - الذراعان جانباً ) الوثب اماماً بالقدمين معاً

( .وقوف - الوضع اماماً- ذراع اماماً ) المشي اماماً مع تحريك الذراع جانباً

(وقوف ) دوران الذراع خلفاً عالياً اماماً

( وقوف ) المشي اماماً مع تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة

(وقوف- الوضع اماماً- الذراعان اماماً ) ثنى الذراعين على الصدر.

(وقوف - انثناء عرضاً) ضغط المرفقين إلى الخلف..

(وقوف فتحاً - الذراعين جانباً ) رفع وخفض الذراعين في اربع عداة

(وقوف فتحاً - انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً ثم مد الذراعين جانباً والضغط

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً

## قوة

(جلوس على أربع ) مد الركبتين نصفاً والتقدم للإمام.

(جلوس على أربع ) الوثب عالياً.

(جلوس على أربع ) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً.

( وقوف ) ثنى الجذع اماماً أسفل ثم تحريك الذراعين.

(وقوف - الذراعان عالياً ) خفض الذراعين جانباً مع ثنى نصفاً الركبتين ببطء.

(انبطاح - مائل ) تبادل ثني ومد الذراعين.

(وقوف ثبات الوسط) الطعن أماماً

(وقوف- الذراعين اماماً ) تبادل ثني و مد الركبتين كاملاً

## توازن

(وقوف الذراعين جانباً) تبادل رفع الركبة زاوية قائمة والثبات والنزول

-(وقوف. الذراعين جانباً) الميزان الأمامي

-(وقوف- الذراعين جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً والثبات

3 - النشاط التعليمي ( 3 - 5 ) د : النشاط التعليمي هو النواة التي يبني عليها الدرس كله وهو صلب الخطة العامة وهو الجزء التعليمي من الدرس هو الذي يشمل الوحدة الدراسية .وعلى ذلك يصبح الغرض المباشر للدرس هو الغرض من هذا الجزء . تكون مدة الفترة (3-5) دقائق وقد تطول أو تقصر حسب خبرات وقدرات التلاميذ .وفي فترة النشاط التعليمي يتعلم

التلاميذ مهارات جديدة .ويقوم المدرس بتقديم النشاط الجديد ويتخذ الفصل تشكيلا يتناسب مع نوع النشاط وطريقة الشرح والتقديم التي يختارها المدرس.

**4- النشاط التطبيقي ( 10 - 15 ) د :** في هذه الفترة ينتقل التلاميذ إلى الجماعات التي ينقسم إليها الفصل ويستخدم نظام القيادة والحكم الذاتي وهو أحب أجزاء الجدول كله إلى نفوس التلاميذ وقيمته التربوية كبيرة وتكمن في حسن استخدام نظام الجماعات والقيادة . ويقوم فيه التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو التي تعلموها في النشاط التعليمي من نفس الدرس والمتبع عادة أن تقوم كل جماعة بنشاط معين ثم تنتقل الجماعات تبعاً لنظام موضوع لتمارس كل جماعة نشاط آخر غير الذي مارسته وتتبادل الجماعات أوجه النشاط ثم تنتقل مرة أخرى . حتى تمارس كل جماعة كل أوجه النشاط التي مارستها كل الجماعات الأخرى . وترجع أهمية هذا الجزء إلى انه يصقل من اكتساب المتعلم المهارات .فهذه فرصه للتدريب وإصلاح الخطأ وتثبيت المهارة . ومن الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء ترتيب الملعب وتجهيز الأدوات.

**5- النشاط التساقي ( 2 - 6 ) د :** يتم من خلاله تهيئة المواقف التي تشبع حاجات المتعلمين إلى تحقيق الذات والأمان والنجاح و إشباع الميل للحركة والهواية وإتاحة المواقف التربوية لتفريغ الانفعالات المكبوتة وتحقيق الاتزان النفسي ، واستغلالها وتنمية ميولهم الإيجابية نحو الترويح وذلك من خلال تنويع أوجه النشاط لتتفق مع ميول المتعلمين وتكون على هيئة لعبة بسيطة أو سباق خفيف .والغرض من هذه الألعاب الترويحية هو إنقاذ الدرس من الملل التي قد تنتاب التلاميذ.

**6- النشاط الختامي ( 2 ) د:** والغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة الفصل للرجوع إلى حجرة الدراسة ويكون الرجوع على هيئة قاطرات وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة وبطيئة التوقيت هادئة حتى تهدي من سرعة التنفس والدورة الدموية . وتستغرق هذه الفترة دقيقتين عادة في الدرس العادي .وقد تشتمل على تمرين أو تمرينين للرجلين أو الذراعين أو الجذع.

## أهداف درس التربية الرياضية

"ويمكن تقسيم أهداف درس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية إلى :

### 1- الأهداف المعرفية الإدراكية

تعرف الأهداف المعرفية الإدراكية بأنها ذلك المجال الذي يكتسب فيه المتعلم المعرفة، والمهارات العقلية والقدرات الذهنية، ويعمل على تنميتها وتطويرها، مثال ذلك القدرة على التذكر، والفهم، والتمييز، والتحليل، والتفسير، والتطبيق، ومن هذه الأهداف :

- توعية الطلاب بالتغيرات الجسمية التي تحدث في فترة المراهقة .
- توجيه التلاميذ لإتباع العادات الصحية السليمة ذات المساس بمزاولة الرياضة .
- توعية التلاميذ بثقافة رياضية عامة .
- إكساب التلاميذ المعلومات الوافية عن قوانين الألعاب وتوضيح السلوك الجيد عند المشاركة بالسباقات .

### 2- الأهداف الوجدانية العاطفية

انه المجال الذي يكتسب فيه المتعلم الميول، والاتجاهات، والقيم، والرغبات، والانفعالات الإيجابية، ويعمل على تنميتها وتطويرها، وهو مجال يتعلق بالانفعالات، والعواطف، والرغبات والميول والدوافع كافة، مثال ذلك الرغبة في مشاهدة مباراة رياضية

ومن الأهداف الوجدانية :

- تنمية الجوانب النفسية في مواقف الإثارة في الألعاب الرياضية .
- تعزيز روح القيادة عند التلاميذ .
- غرس الروح العسكرية ، صفات الجندية عند التلاميذ .
- تنمية روح التحلي بالصبر والنظام وحسن التصرف والشجاعة والتضحية والفداء في سبيل الوطن.

**3- الأهداف النفس حركية :** أنه المجال الذي يكتسب فيه المتعلم المهارات الحركية التي لها علاقة بالحركات العضلية وتوافقها مع الجهاز العصبي، حيث يرتبط هذا المجال بالعمل والمهارة ومن الأهداف النفس حركية

- زيادة تطوير القابليات البدنية والتوقع الحركي وسرعة رد الفعل .
- تطوير الجانب المهاري و الخططي للألعاب الرياضية المختلفة في دروس التربية الرياضية والتدريب الرياضي .

- تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية وتطويرها .
- توفير فرص التدريب وممارسة الألعاب لتطبيق النواحي الفنية لذوي الكفايات الرياضية

#### **4 - الأهداف العلمية: وتشمل على :**

- أ. زيادة معلومات الطفل العلمية والعامية .
- ب. معرفة الطفل لقواعد وأسس التعلم العام .
- ج. معرفة الطفل بأهمية ودور الرياضة في تنمية وتطوير الصفات العقلية والرياضية .

#### **5 - الأهداف البدنية:**

- أ. معرفة وممارسة التمارين والمهارات الحركية من خلال ممارسة الألعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية وإكساب الجسم القدرة على التحمل .
- ب. تنمية وتطوير الصفات البدنية وخاصة تطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - المطاولة - المرونة - الرشاقة )
- ج .المحافظة على القوام وذلك من خلال ممارسة بعض التمارين والحركات والتي من خلالها يمكن الحفاظ على اعتدال قامة الطفل وعلى سلامة نموه وتطويره .

#### **6- الأهداف الاجتماعية:**

- أ. تنمية وتطوير مستوى فهم وإدراك الطفل .
- ب .تنمية وتطوير الصفات الاجتماعية لدى الطفل ومنها الشجاعة، والقيادة، والأخلاق، والتعاون، والعمل الجماعي .
- ج. تلبية رغبة الطفل في العمل بحرية وحبه للاطلاع.

## 7- الأهداف الصحية:

- أ. الاهتمام والعناية بصحة الطفل بصورة عامة .
- ب. الاهتمام بالأجهزة الداخلية والمحافظة على سلامتها .
- ج. إصلاح العيوب والتشوهات التي قد تطرأ على الجسم.

## 8 - الأهداف النفسية:

- أ. تنمية وتطوير القدرة على ضبط النفس في كل الظروف والأحوال .
- ب. بناء الشخصية القوية القادرة على التكيف للحياة وفي جميع الظروف .
- ج. الأعداد والتهيئة النفسية للقيام بتنفيذ درس التربية الرياضية والأنشطة والمهارات الرياضية ويكل حماس واندفاع .

## 9- الأهداف التربوية:

- أ. التمتع بدرس التربية الرياضية وما يتضمنه من أنشطة وفعاليات إضافة إلى خلق حالة من الارتياح من خلال ممارسة اللعب والتمارين والمهارات .
- ب. تحقيق رغبة واتجاه الطفل بممارسته ما يحب من ألعاب ومهارات رياضية.

## أغراض درس التربية البدنية والرياضية :

- 1- تنمية الصفات البدنية.
- 2- النمو الحركي.
- 3- الصفات الخلقية الحميدة.
- 4- الإعداد للدفاع عن الوطن.
- 5- الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.
- 6- النمو العقلي و التكيف الاجتماعي

## شروط درس التربية الرياضية :

حتى يكون الدرس ناجحا ويحقق أهدافه لا بد أن تتوفر فيه شروط تساعد على تحقيقه وسوف نختصرها في بعض الشروط :

- 1 - يجب أن يكون لكل درس هدف يسعى إليه المعلم.

- 2- أن يحتوى الدرس على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم
- 3- نظافة الملعب
- 4 - ملائمة حالة الجو فلا يكون النشاط قليل في جو بارد ولا يكون النشاط مجهد في جو حار
- 5 - إشراك جميع التلاميذ وخاصة ذوى الاحتياجات الخاصة.
- 6- تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضي.

### واجبات درس التربية الرياضية :

- 1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- 2- تطوير المهارات الحركية الاساسية بالإضافة الى تعليم المهارات الرياضية .
- 3- تربية الصفات الخلقية التعاون ،المثابرة ، التضحية.
- 4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.
- 5- تطوير وتحسين القدرات العقلية ،الادراك، الانتباه، التخيل ،وهذا عن طريق الالعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج العقلية لتمكين التطوير .

### أنواع محددة لدروس التربية الرياضية كما يلي:

- 1- دروس تهدف إلى إكساب الصفات البدنية
- 2 - دروس تهدف إلى إكساب المهارات الحركية
- 3 - دروس تهدف إلى الربط ما بين النمطين السابقين
- 4- دروس تهدف إلى تحسين مستوى الأداء
- 5- دروس تهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ.

### استمرارية درس التربية الرياضية:

- لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:
- 1-أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.
  - 2-يجب عمل التشكيلات والتكوينات الصفوف والدوائر.

- 3-تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
  - 4 -يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
  - 5-تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس.
  - 6-إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- من خلال ما سبق ذكره ، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات اللازمة من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية الرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه.

### مظاهر التربية الرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة وأشكال متعددة ويمكن تقسيم مظاهر النشاط في التربية البدنية والرياضية إلى قسمين هما.

**مظاهر فردية:**

وتعني الأنواع التي تمارس من طرف الشخص بمفرده دون الاستفادة بآخرين فالملاكمة والجري والمصارعة والوثب والمبارزة والسباحة والرمي والتنس.....الخ كلها مظاهر للنوع الفردي.

**مظاهر جماعية:** وهي أنواع النشاطات التي تمارس في جماعات، كفرق كرة القدم، كرة السلة كرة اليد، كرة الطائرة، سباحات تتابع ،رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين اثنين.

### طرق إخراج درس التربية الرياضية:

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية " استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة.

أما الطرق الشائعة في اخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي:

#### **1 - الطريقة الجماعية:**

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي وبحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة ، وهذا النوع من الاخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة ، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة.

2 - طريقة الأداء التتابعي: في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقف ، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفرة.

### 3 - طريقة المناوبة. :

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب ، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف ، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء.

### 4 - طريقة المجاميع:

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل ، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى وبالإستعانة بالتلاميذ الممتازين.

### 5 - الطريقة الفردية :

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم.

## الصفات التي يجب توافرها في مدرس التربية الرياضية وهي كالآتي

### 1- قوة الشخصية

### 2-الإعداد الجيد للدرس.

### 3 -القدرة على اكتشاف المواهب الرياضية.

### 4 -القدرة على توجيه الطلبة التوجيه السليم.

### 5- - يقبل التطور والتجديد.

## التمرينات البدنية

التمرينات البدنية: هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بغرض تربيوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتزن وتنمية التوافق العضلي العصبي .

### أهمية التمرينات البدنية:

تلخص أهمية التمرينات الخاصة بأنها وسيلة جيدة وتلعب دورا مهما لمختلف الألعاب الرياضية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي وتكمن أهميتها .

- 1- تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالفاعليات الممارسة.
- 2- الاتقان للأداء الحركي للفعالية الممارسة وتطبيقه في اشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية او (مهارية خطية) لتلك الفعالية الممارسة فمثلا في تمرينات - خاصة بألعاب القوى تعطي تمرينات مع الزميل او التدريب على حركة منفردة في الجمباز او على تمرينات مركبة.
- 3 - الانتقال بالتدريب من الكم الى النوع لخدمة الاختصاص .
- 4- تطوير وظائف الأهداف البعيدة لأجل الحصول على مستوى اعلى من الاختصاص.
- 5- إيصال اللاعب الى الارتفاع في المستوى التدريبي للأجهزة والأعضاء في خدمة الاختصاص والنتيجة الرياضية.
- 6- تطوير وظيفة كل جهاز وعضو بشكل مستقل ومتناسق مع الاختصاص

### مميزات التمرينات البدنية

- 1-مساعدة الجسم على النمو المتزن .
- 2-تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية.
- 3-يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .
- 4-لا تتطلب ملعبا نظاميا له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة .
- 5-تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها .

## أسس التمرينات البدنية

إن التمرينات التي يضعها المدرب للاعب واحد أو عدد من اللاعبين ضمن قوانين خاصة لتطوير اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً. وتنمية السرعة الحركية والمهارات الأساسية التي تؤثر في خطط اللعب وخلق جو مشابه لجو المباريات التي تعتمد على السلسلة التدريبية ، لذا فإن للتمرينات البدنية أسس مهمة لابد من مراعاتها وهي :

- 1- ان لا تكون صعبة الفهم والإدراك وتحتاج الى شرح طويل .
- 2- ان تكون منسجمة مع القابلية البدنية والذهنية للاعبين .
- 3- ان تتوافر فيها المنافسة الفردية والجماعية .
- 4- ان يتوافر فيها الجانب التشويقي .
- 5- يتطلب استخدام الكرات والأدوات اللازمة.

### الفرق بين التمرينات البدنية والحركة العادية

| التمرينات البدنية                                                                              | الحركة العادية                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 - أوضاع وحركات بدنية                                                                         | 1 - حركات بدنية فقط .                                      |
| 2 - تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية                                                             | 2 - قد يكون لها تأثير على الجسم في بعض الحالات             |
| 3 - تؤدي لغرض تربوي .                                                                          | 3 - لا تؤدي لغرض تربوي وقد يكون لها غرض آخر.               |
| 4 - هدفها الوصول لأحسن قدرة ممكنة على الأداء في المجال الرياضي والمهني ومجالات الحياة المختلفة | 4 - قد يكون لها تأثير في مدى قدرة الفرد على الأداء.        |
| 5- لها قواعد اختيار (علمية- تربوية)                                                            | 5 - ليس لها قواعد اختيار .                                 |
| 6 - لها قواعد خاصة في الكتابة والنداء والتوصيف الحركي .                                        | 6 - ليس لها قواعد لكتابتها أو النداء عليها وتوصيف حركتها . |

## الاصطلاحات والأوضاع المستخدمة في التمارين البدنية

لكل مجال مصطلحاته التي يفهمها المشتغلون بهذا المجال والتخصص . وهي عبارة عن تسميات يطلق عليها للتمييز بين أشكال وتفسير ماهيتها بسرعة وسهولة أداء التمارين البدنية والاصطلاحات المستعملة في التمارين البدنية تشمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع ، والحركة والتمرين .

**الوضع :** هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أدائه لأية حركة مثل ( الوقوف ، الجثو ... )  
**الحركة :** فيقصد بها النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة واحدة مثل ( القفز والوثب ... )  
. وكذلك النشاط الذي يشترك فيه أكثر من عضو مثل حركة الرجلين والذراعين معا في حركة واحدة أو جملة أعضاء في حركة أخرى معينة .

**والمقصود بالوضع الأصلي :** هو الوضع البسيط الطبيعي غير المعقد وتسمى أيضا الأوضاع الأساس . وللتمارين البدنية خمسة أوضاع أصلية هي :  
( الوقوف ، الجثو ، الجلوس [ جلوس التريبع ] ، الرقود ، التعلق ) .

**أما المقصود بالوضع المشتق :** فهو الوضع الذي يشتق من الأوضاع الأصلية السابقة ويكون أما بتحريك الذراعين أو الرجلين أو الجذع . والأوضاع المشتقة لا حصر لها

### الأوضاع الأصلية

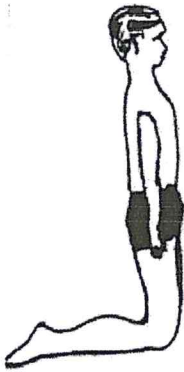
الأوضاع الأصلية هي :

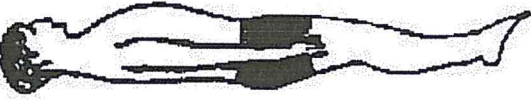
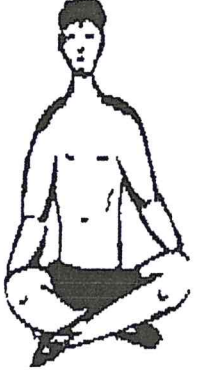
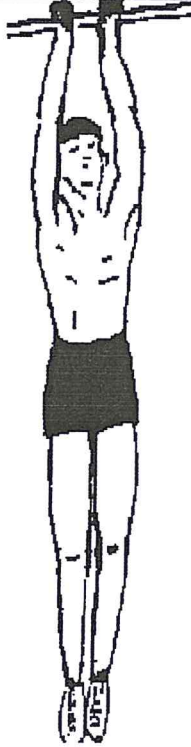
- 1- الوقوف .
- 2- الجثو .
- 3- الجلوس (جلوس التريبع )
- 4- الرقود .
- 5- التعلق .

وقد سميت هذه الأوضاع بالأوضاع الأصلية في التمرينات لتمييزها بالآتي :

- 1- سهولة الوضع وبساطته .
- 2- إمكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد من كل الأوضاع الأصلية .
- 3- يحقق الاستقرار لجسم الفرد .
- 4- الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها،

شرح لمواصفات جسم الفرد في كل من الأوضاع الأصلية :

| الشكل                                                                               | الوصف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>أ الوقوف :</p> <p>الجسم الطبيعي غير متصلب .</p> <p>الجسم كله مائلا للأمام قليلا من مفصلي الكعبين حتى يقع مركز ثقله على المشطين .</p> <p>الفقرات العنقية والظهرية والقطنية مستقيمة</p> <p>التنفس حرا والنظر للأمام والذقن للداخل .</p> <p>تتخفض الكتفان بثقلهما .</p> <p>الذراعان على استقامتهما بجوار الجسم .</p> <p>الأصابع متلاصقة والكفان ملاصقان للفخذين</p> <p>الركبتان متلاصقة ومفرودتان والمشطين متلاصقين .</p> <p>الجسم مرتكز على القدمين .</p> |
|  | <p>الجنو :</p> <p>الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلما في وضع الوقوف .</p> <p>الجسم مرتكز على الركبتين وهما متلاصقتين</p> <p>الساقين متوازيتان وموازيان للأرض .</p> <p>تكون الفخذين مع الساقين زاوية قائمة .</p> <p>المشطين مفرودين وملامسين للأرض .</p>                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>الرقود :</b></p> <p>الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف .</p> <p>الجسم ممدد على الأرض والظهر ملامس لها</p>                                                                                                                                 |
|   | <p><b>الجلوس : ( جلوس التربيعة )</b></p> <p>الرأس والكتفان والجذع مثلهما في الوقوف لجسم</p> <p>مرتكز على الحوض والمقعدة ملامسة للأرض .</p> <p>تتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج .</p> <p>اليدين تمسك مشطي القدمين من خارج الركبتين</p> |
|  | <p><b>التعلق :</b></p> <p>الرأس والكتفان والجذع مثلهما في الوقوف</p> <p>يتعلق الجسم بامتداد الذراعين على استقامتها لأعلى</p> <p>بإتساع الصدر .</p> <p>راحة اليد تحيط بالعارضة مع دوران الإبهام حولها .</p> <p>ظهر اليدين جهة الجسم .</p>     |

## طرق كتابة التمرينات

### تعريف الاصطلاح :

هو التعبير الكتابي للأوضاع والحركات البدنية المختلفة التي يتخذها الجسم . ويحركها في التمرين .

### تعريف التمرين :

فهو عبارة عن تكرار حركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة يقصد بها غرض خاص وتأثير معين . ويؤدي التمرين من وضع خاص يعرف ( بالوضع الابتدائي ) وهو إما أن يكون وضعاً أصلياً أو وضعاً مشتقاً .

ويشتمل التمرين على ثلاثة أجزاء رئيسية هي :

1- الوضع الابتدائي .

2- الحركة أو الحركات المكونة له .

3- الوضع النهائي .

### الوضع الابتدائي :

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين .

### الحركة أو الحركات المكونة للتمرين :

وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه .

### الوضع النهائي :

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من حركة أو حركات التمرين بقصد تكرار التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بوجه عام .

## 1- الوضع الابتدائي :

يكتب بين قوسين وهو إما أن يكون :

- أ- ( وضع اصلي ) مثل : وقوف ، جثو ، جلوس ( جلوس التربع ) ، رقود ، تعلق .
- ب- ( وضع اصلي + مشتق ) مثل : ( وقوف . فتحا ) - ( وقوف . الذراعان جانبا ) .
- ج- ( وضع اصلي + اكثر من وضع مشتق مثل : ( وقوف . فتحا . الذراعان اماما )

## الحركة أو الحركات المكونة للتمرين :

ويعتبر الجزء الرئيسي في التمرين، ويكتب بعد الوضع الابتدائي مباشرة ، ويتكون على التوالي من الأجزاء التالية.

1. ( نوع حركة التمرين ) رفع خفض ثنى مد دوران تقوس لف دحرجة وثب - - - - -
2. ( اتجاه الحركة ) جانبا - أماما - عاليا - مائلا أماما عاليا - مائلا جانبا أسفل ... الخ - -
- مثال : ( وقوف ) رفع الذراعان جانبا ...

## الوضع النهائي :

وهو عبارة عن الوضع الذي ينتهي به التمرين، ولا يكتب عادة إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي مثال. ( وقوف ) رفع الذراعان جانبا ... وهذا يعنى أن المؤدى لهذا التمرين يقوم برفع الذراعين جانبا ثم خفضهما أسفل من نفس الاتجاه ليصل بذلك إلى نفس الوضع الابتدائي وهو الوقوف.

## النداء على التمرينات

### النداء:

هو عبارة عن الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقي على الطلبة لأداء وضع أو حركة أو عدة حركات أو التوقف عن الأداء .

### أقسام النداء :

ينقسم النداء إلى ثلاثة أقسام هي :

1- التنبيه

2- برهة الانتظار

3- الحكم

• التنبيه:

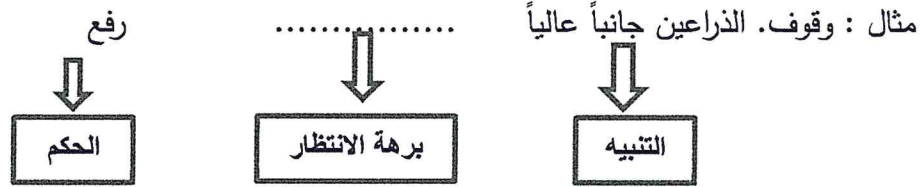
هو القسم الذي يحمل كل ما يريده المعلم ويرتكب من عدة كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها والحركات المراد تأديتها وفقا لاتجاهات المعاينة والسرعة المحددة والتوقيت المطلوب وعدد المرات أو العدة ويكون بصوت مسموع خالي من التعقيد والإطالة في الكلام . ويراعى تجنب المصدر في التنبيه مثال : ثني الذراعين ... ثني . هذا نداء خاطئ لاستخدام المصدر . والنداء الصحيح هو : الذراعان ... ثني .

• برهة الانتظار:

هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم . والغرض منها إتاحة الفرصة للطلاب بالتفكير لاستيعاب المطلوب منهم في التنبيه والاستعداد للعمل عن سماع الحكم . ويرمز لها (.....) ويراعى في برهة الانتظار عدم توجيه المعلم لأي طالب خلال هذه الفترة وأن تتناسب مع المستوى العقلي والحركي للطالب بحيث تطول مع الصغار غير المدربين وتقصّر مع الكبار المدربين . وألا يتخلل هذه الفترة تفسير أو شرح أو تحذير أو أي شئ آخر .

### • الحكم:

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة أو الحركات مباشرة ويفضل استخدام مصادر الكلمات ويقال بصوت واضح مسموع للجميع يكون الحكم لفظياً أو عدداً .



### أسس اختيار وتدريب التمرينات :

إن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يختار التمرينات ويدرسها وفق أسس علمية سليمة ، تساعد التلاميذ على اكتساب المهارة دون ضرر ، وحتى ينجح عمل المعلم ويحقق أهداف المخطط لها سابقاً ، يمكن تلخيص هذه الأسس فيما يلي:

#### أ. أسس اختيار التمرينات :

- 1- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين ، فتمرينات الكبار لا تناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا.
- 2- أن تتناسب مع الإمكانيات المتواجدة من أدوات وملاعب
- 3- أن تتناسب التمرينات مع طول ومدة الدرس.
- 4- أن تكون التمرينات متنوعة حتى لا يصبح الدرس مملاً ، فتختار تمرينات حرة من الثبات وأخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدوات
- 5- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديئة وتصحح القوام وتزيد من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات.

## ب - أسس تدريس التمرينات :

- 1- يجب أتباع مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب عن طريق أداء تمرينات بسيطة وإتقانها قبل إضافة حركات جديدة عليها.
- 2- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهم ، إضافة إلى الصوت المسموع والواضح.
- 3 - عرض نموذج جيد للتمرين أمام التلاميذ ويفضل أن يؤديه المعلم بنفسه....
- 4 - يجب أن يقف المدرس في مكان يرى منه جميع التلاميذ
- 5- يجب التأكد من توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا تحدث أصابه لأي تلميذ .
- 6- أن يقف التلاميذ في عكس اتجاه الشمس

## إصلاح الأخطاء في التمرينات

### أولاً -- أسباب ظهور الأخطاء هي :

- 1- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للتمرين
- 2- الاحساس بالتعب والإرهاق .
- 3 - الإحساس بالخوف وعدم الثقة بالنفس
- 4 - التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه وإتقانه على التمرين الجديد المراد تعلمه لاختلاف الإيقاع الحركي المميز لكل منهما .
- 5 - عدم كفاية الاستعداد البدني للطالب

### ثانياً -- أسس إصلاح الأخطاء في التمرينات :

1. سرعة إيضاح الخطأ عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
2. التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها . مع مراعاة إصلاح الأخطاء الشائعة أولاً ثم الأخطاء الخاصة .

3. إصلاح الخطأ الأساسي أولاً مما يؤدي إلى إصلاح الأخطاء الفرعية الثانوية.
4. محاولة إصلاح خطأ واحد في كل مرة وعدم إصلاح الأخطاء جميعها دفعة واحدة .
5. مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح . وذلك بعرض نموذج صحيح للتمرين مع الشرح .
6. تكرار جزء التمرين الذي يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء التمرين كله بعد ذلك.

### ثالثاً - اعتبارات هامة تتعلق بإصلاح الأخطاء

- 1 - إلمام المدرس إماماً كاملاً بصفات القوام الصحيح وأخطائه وأنواعه.
- 2 - مقدرة المدرس على معرفة سبب الخطأ وكيفية تجنبه وإصلاحه.
- 3 - النموذج الجيد والشرح الواضح.
- 4 - سرعة ملاحظة المدرس للأخطاء.
- 5 - اختيار المدرس لنفسه مكاناً يمكنه من رؤية جميع التلاميذ بوضوح أثناء قيامهم بالأداء

طرائق التدريس المستخدمة في تدريس المهارات الحركية في التربية الرياضية

1. الطريقة الكلية (النموذج).

2. الطريقة الجزئية (الشرح).

3. طريقة الكلية الجزئية (الشرح مع النموذج).

#### أولاً. الطريقة الكلية أو طريقة النموذج في تعليم المهارات الحركية

تعتمد هذه الطريقة على تعليم المهارة الحركية بصورتها الكلية كوحدة واحدة ذات معنى واحد ودون تجزئة أو تقسيم لتلك المهارة بحيث تسمح للطلبة بفهم وإنفعال الكل والعلاقة بين الاجزاء بالنسبة للكل، وعندما يؤدي المعلم نموذجاً للمهارة فإنه يؤدي نموذجاً للمهارة ككل، ثم يقوم المتعلمون بالاداء مقلدين نموذج المعلم، وهذه الطريقة (الجشطولية) تتماشى بدرجة أكبر مع الطرائق الحديثة في التدريس من الطريقة الجزئية المعتمدة على الشرح وتجزئة المهارة.

#### متى تستخدم الطريقة الكلية

- 1 - عندما يكون مستوى الأداء المهاري للطلبة مبتدئاً.
- 2 - عندما يكون عدد الطلبة في الدرس كبيراً.
- 3 - عندما يكون الزمن المحدد لتعليم المهارة الحركية قصيراً.
- 4 - عندما تكون شخصية المدرس قيادية وتخصصية.
- 5 - عندما يكون شكل المهارة ككل أهم من الاجزاء الدقيقة للمهارة.
- 6 - عندما تكون اعمار الطلبة كبيرة نسبياً ولديهم فكرة عن المهارة أو يشعرون بالملل سريعاً.
- 7 - عندما يكون لدى الطلبة خبرات سابقة بالمهارة الحركية.

#### مميزات الطريقة الكلية

- 1- تستخدم في تعليم المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها.
- 2- تعتبر طريقة شيقة وغير مملة بالنسبة للكثيرين.
- 3- تناسب المهارات البسيطة غير المعقدة والتي يصعب تجزيئها ويمكن استيعابها.
- 4- لا تأخذ وقتاً طويلاً في الشرح.
- 5- تستخدم عندما يكون الغرض العام من المهارة واضحاً، مثل أن يرمي الكرة لأبعد مسافة أو يدخل الكرة في السلة بغض النظر عن طريقة الأداء.

## عيوب الطريقة الكلية

- 1- لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .
- 2- من الصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفاصيل الحركة والتمرين .
- 3 - لا توفر عنصري الأمن والسلامة .
- 4- من الصعب تطبيقها في كل الحركات ، حيث أن بعض الحركات لابد من تجزئتها .
- 5 - صعوبة التخلص من العادات الخاطئة التي تتكون أثناء ممارسة المهارة كوحدة.
- 6 - تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من المتعلم

## ثانياً الطريقة الجزئية

تعتمد هذه الطريقة على تعليم المهارة بصورة مجزئة إلى اجزاء صغيرة، ويقوم المتعلم بأداء كل جزء على حدة، بحيث يتعلم الجزء منفصلاً عن الآخر وكأنه مهارة قائمة بذاتها، ولا يتم الانتقال إلى الجزء الذي يليه حتى يتقن ذلك الجزء، وبعد أن ينتهي المدرس من تعليم جميع الاجزاء الخاصة بالمهارة، يقوم بربط جميع الاجزاء مع بعضها البعض لتكتمل اجزاء المهارة يقوم المتعلم بأدائها دفعه واحدة.

## متى تستخدم الطريقة الجزئية.

- 1- عندما يكون تعلم وفهم اجزاء المهارة هدفاً أساسياً ومهماً في التعليم.
- 2- في مراحل التعليم الأولى للمهارة وخاصة للمبتدئين.
- 3- عندما يكون عدد المتعلمين المشاركين قليلاً.
- 4- عندما تكون المهارة صعبة أو مركبة.
- 5- في حالة إعداد الفرق الرياضية لتثبيت الاداء الصحيح في البداية.

## مميزات الطريقة الجزئية.

- 1- تستخدم في تعليم المهارات الصعبة والمركبة.
- 2- تراعي الفروق الفردية حيث تتناسب وقدرات كل متعلم.
- 3- توفر عنصري الامان والسلامة للمتعلمين وخاصة في المهارات الصعبة
- 4- تساعد على فهم واتقان جميع اجزاء المهارة ودقائقها.

5- تساعد على أفهم كل جزء على حدة، مما يساعد على سهولة ربط الاجزاء واداء المهارة ككل.

### عيوب الطريقة الجزئية.

- 1 - تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر.
- 2 - أن هذه الطريقة مملة وغير مشوقة للتلاميذ
- 3 - تستغرق فترة أطول من الطرائق الأخرى
- 4 - لا تتمشى مع ميول التلاميذ ، حيث أنهم في كثير من الأحيان يميلون إلى أداء الحركات الصعبة وليست البسيطة والسهلة.
- 5 - عدم وضوح الغرض العام من المهارة.

### ثالثاً: طريقة الوحدات التعليمية ( الطريقة الكلية - الجزئية)

#### \* تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت الخبرات على أن التعلم (بالطريقة الكلية - الجزئية) يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي:

- 1 - تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
- 2 - تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- 3 - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء.

مثال : عند تعليم كرة السلة يتم تقسيم اللعبة إلى المواقف التالية:

1. مسك الكرة
- 2- وضعية الاستعداد

4 - التمريرات بأنواعها

5 - الجري بالكرة

6 - التنطيط بأنواعه

7 - التصويب والتسديد

8 - الرميات الحرة

9 - توزيع الفريق في الملعب

10 - التكتيك والخطط

11 - شرح قانون اللعبة

حيث يتم تعليم كل جزء لوحده ثم يتم ربط الحركات مع بعضها حسب تسلسلها

### عيوب الطريقة الكلية الجزئية

1 - تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية في تقسيم المهارة أو التمرين إلى أجزاء صحيحة

2 - تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة

3 - تحتاج إلى إعداد مسبق ودقيق

### مزايا الطريقة الكلية الجزئية

1 - تتماشى مع قدرات التلاميذ الحركية وذلك بأن تعطي الفرصة لكل تلميذ ليتقدم في تعلم

المهارة حسب قدراته ومهاراته

2 - وضوح الغرض العام أمام التلاميذ ليتحقق عنصر الإيجابية في التعليم

3 - سهولة تنفيذها وتوفير عنصري الأمن والسلامة

4 - تقلل كثيراً من الوقت والجهد.

## التدريس في التربية الرياضية

تعرف طريقة التدريس بأنها الإجراءات التي يتبعها المعلم لتوصيل المعلومة أو الخبرة للتلاميذ لتحقيق الأهداف المنشودة في ضوء قدراته وخبراته، فهي الوسيلة أو الكيفية التي يتم من خلالها نقل المعلومة أو المهارة من المعلم إلى المتعلم.

أما أسلوب التدريس فيعرف بأنه مجموعته من الأنماط التدريسية الخاصة بشخصية المدرس وخصائصه النفسية والجسمية والاجتماعية، وينظر له أيضا بأنه الكيفية التي ينفذ بها المدرس الدرس وبطريقة تعكس خصائصه وصفاته الشخصية وفلسفته التي تميزه عن غيره.

وتعرف إستراتيجية التدريس بأنها مجموعة الخطوات والإجراءات المخطط لها مسبقا من قبل المعلم، وتتضمن استخدام مجموعة من الطرائق والأساليب التدريسية، واستخدام أمثل للمكانات المتاحة والتدريبات المناسبة لقدرات المتعلمين، بتكرار وتوزيع زمني مناسبين لتحقيق الأهداف المنشودة.

### الشروط الواجب توافرها في طريقة أو أسلوب أو إستراتيجية التدريس المناسبة.

- 1- مناسبة الطريقة للأهداف والنتائج التعليمية المراد تحقيقها.
- 2- مناسبة الطريقة لطبيعة المهارة أو المحتوى التعليمي
- 3- مناسبة الطريقة لخصائص وقدرات المتعلمين وخبراتهم
- 4- مناسبة الطريقة لحاجات المتعلمين وميولهم واتجاهاتهم
- 5- مناسبة الطريقة لمبدأ إشتراك وتفاعل أكبر عدد ممكن من المتعلمين
- 6- مناسبة الطريقة للإمكانات والملاعب والأدوات والأجهزة المتوفرة

### مواصفات الطريقة الجيدة في تدريس المهارات الحركية في التربية الرياضية.

1. تحقق الأهداف والنتائج التعليمية المنشودة في درس التربية الرياضية.
2. مشوقة وتراعي حاجات المتعلمين وميولهم واتجاهاتهم.
3. تراعي مستوى المتعلمين وقدراتهم البدنية والعقلية والمهارية.
4. تتدرج في تعليم المهارات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
5. تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.

### مزايا التنوع في استخدام طرائق وأساليب واستراتيجيات التدريس

1. يقلل من مستوى الملل ويزيد من عنصري المتعة والسرور لدى المتعلمين.
2. يطور علاقة إيجابية بين المتعلم والمعلم أساسها الثقة.
3. يكسب المتعلمين مهارات حياتية مختلفة ومنوعة.
4. يساعد في اكساب المتعلمين مستوى مرتفع من المهارة واللياقة.
5. يرفع مستوى الحماس لدى المتعلمين.

### خطوات تعليم المهارات الحركية باستخدام طرائق وأساليب التعلم والتعليم.

الخطوات المتسلسلة التي يتبعها المعلم عند تعليمه المهارات الحركية باستخدام طرائق وأساليب التعلم والتعليم:

- 1- يذكر اسم المهارة وفكرة عنها ثم أهميتها واستخداماتها.
- 2- يشرح المعلم النواحي الفنية لأداء المهارة لفظيا وباستخدام وسائل متنوعة.
- 3- يقوم المعلم بتطبيق عملي للمهارة، ليعد نموذجا يحتذى من قبل الطلبة، أو أن يقوم بأداء النموذج طالب مميز.
- 4- يقوم الطلبة بأداء المهارة حسب التمارين المحددة من المعلم المتنوعة والمتدرجة بالصعوبة.
- 5- يقوم المعلم بتصحيح أداء المتعلمين اذا وجدت وذلك باعطائهم تغذية راجعة (فردية أو جماعية).
- 6- تطبيق المهارة في ظروف مشابهة لظروف المباراة (لعب منافسة).

### وبتوقف اختيار طريقة التدريس على عدة عوامل نذكر منها:

- 1- الأهداف المنشودة : اختيار طريقة التدريس ترتبط بأهداف التعلم فكل طريقة تسهم في تحقيق هدف معين
- 2- مستوى المتعلمين : يجب أن تراعي عند اختيار الطريقة الفروق الفردية بين المتعلمين من حيث التعلم وأساليب التفكير كما تراعي أعمارهم وجنسهم وخلفياتهم الاجتماعية.
- 3- المحتوى العلمي للدرس : يؤثر المحتوى في اختيار طريقة التدريس فلكل درس محتوى وخصائص يراد أساليب خاصة لتدريسه ولما كانت المادة متنوعة لذا فإنه من الضروري تنويع الطرق لتناسب مع طبيعة المادة ومحتواها.

- 4- دوافع التلاميذ :أي تطوير رغبات التعلم لدى الطلاب فيجب أن تستثير الطريقة دوافع الطلاب للعمل مع المعلم وتولد لديه الاهتمام لبذل الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة.
- 5- الإمكانيات المادية المتاحة : ينبغي على المعلم التعرف على مختلف الإمكانيات المتاحة والتي يمكن توفيرها ( الملاعب الأدوات الصغيرة الأجهزة الوسائل التعليمية المراجع- - - )
- 6- التقويم : أن تحفز الطريقة المستخدمة الطلاب على التقويم الذاتي ودراسة النتائج التي يصلون إليها والاستفادة منها مستقبلا.

#### القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس:

التربية عملية يجب أن تهتم بالطلاب من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية لذا لا بد من الاهتمام بطريقة التدريس وقواعدها لتسهيل مهمة المعلم في توصيل المعلومات وتحقيق الأهداف بأقل جهد وبسرعة كما تحقق أهداف الطالب في التعلم والنمو السليم.

1 - التدرج من المعلوم إلى المجهول : لا يستطيع أن يدرك الطالب المعلومات الجديدة إلا إذا ارتبطت بالمعلومات القديمة السابقة ينشأ عنها حقائق متماسكة لذا يجب على المعلم الاستفادة من المعلومات السابقة لدى الطلاب من أجل تشويقهم وإثارة اهتمامهم عند تعليمهم كمهارة جديدة

مثال : التصويب في كرة السلة أو كرة اليد يجب أن يبدأ أولاً بتعليمهم مهارة الرمي

2 - التدرج من البسيط إلى المركب : وتبنى هذه القاعدة على أن العقل يدرك الأشياء ككل أولاً ثم يتبين الأجزاء والتفاصيل

3 - التدرج من المحسوس إلى المعقول : الطالب يدرك أولاً التجارب الحسية قبل الانتقال إلى التجارب المعنوية المجردة كما يجب على المعلم الاستعانة بالوسائل التعليمية لاستخدام أكبر عدد ممكن من الحواس حتى يدركوا المعنى إدراكاً صحيحاً.

4 - الانتقال من العملي إلى النظري : على المعلم أن يتخذ هذه القاعدة ليرشد الطلاب إلى البحث في الحقائق للوصول على معنى ما يحيط بهم فيجب على المعلم تدريس الألعاب الجماعية مثل كرة السلة أو الطائرة عملياً قبل الخوض في القوانين التي تحكم اللعبة نظرياً

## مكونات الموقف التدريسي:

**المعلم :** ان دور المعلم كمدير للعملية التدريسية إذ حدد الوظائف التي يمارسها أثناء تنفيذ العملية التدريسية كالتهيئة والتنظيم الضبط القيادة ومعلم التربية الرياضية يستطيع استثارة جميع القوى الكامنة في التلاميذ من جميع النواحي جسميا وعقليا وانفعاليا وأخلاقيا واستمالتها للعمل لصالح الفرد وخير الجماعة.

**الطالب :** يعتبر الطالب محو أساسي في الموقف التدريسي لذا يجب على المعلم استثارة دوافعه من خلال المواقف التدريسية الجيدة.

**الأهداف :** تعد الأهداف من القاعدة التي تبني عليها عملية التدريس والتي تسعى جميع عمليات التدريس إلى تحقيقها وتحديد الأهداف بدقة تؤدي إلى توجيه التفاعل بين المعلم والطلاب ومساعدة المعلم على التعرف على ما تم تحقيقه من مواقف تعليمية.

**المادة الدراسية :** هي الموضوع الذي يقدمه المعلم للطلاب ويجب عليه تحضيرها وتنظيمها وتحديد خطوات تنفيذها بأسلوب جيد حتى تؤدي إلى تحقيق الأهداف المحددة.

## خصائص التدريس:

1 - التدريس عملية شاملة تتولى تنظيم كافة مدخلات العملية التربوية من معلم وطلاب ومنهج وبيئة مدرسية لتحقيق الأهداف التعليمية.

2 - التدريس مهمة إنسانية مثالية .

3 - التدريس عملية إيجابية هادفة تتولى بناء المجتمع .

4- الطالب يمثل محور العملية التعليمية في التدريس .

5- يتميز التدريس بتنوع الأنشطة والأساليب والخبرات التي يكتسبها الطالب .

6- يهدف التدريس إلى تنمية القوى العقلية والجسمية والنفسية للطلاب .

## التدريس الفعال (النشط) في التربية الرياضية

أن عملية التدريس الحديثة لا تقتصر على التركيز على نقل المعلومات من المقرر إلى عقول الطلبة بواسطة التعلم المعتمد على التلقين بهدف المام الطلبة بأكبر كم من المعارف والمعلومات، بل تركز على بناء الشخصية المتزنة للمتعلم من جميع جوانبها العقلية والانفعالية والاجتماعية والبدنية والمهارية والقيمية.

**ويمكن تعريف التدريس الفعال:** بأنه العملية التي تمنح المتعلم الدور البارز في أحداث التغيير المطلوب وتحقيق الأهداف المرسومة المتمركزة حول بناء شخصيته، ويقاس التدريس الفعال بمدى ومدة تفاعل المتعلم خلال الدرس.

### الأسس التي يقوم عليها التدريس الفعال

1. إيجابية المتعلم وفاعليته في العملية التعليمية وذلك بالبحث والإكتشاف وإيجاد الحلول للمشكلات التعليمية.
2. مراعاة ميول المتعلمين ورغباتهم وحاجاتهم، بحيث يتميز بالتشويق وتقليل الملل ويلبي حاجاتهم في حياتهم اليومية.
3. التفاعل الإيجابي بين المتعلمين أنفسهم وبين المتعلمين والمعلم.
4. إشراك أكثر من حاسة لدى المتعلمين مع مراعاة قدراتهم.
5. مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
6. تشجيع المتعلمين على التفكير وإثارة اهتمامهم وزيادة دافعيتهم نحو التعلم.
7. يشجع على الإبداع والابتكار في حل المشكلات من خلال المشاركة والتجريب والاكتشاف.

### دور المعلم في التدريس الفعال.

- 1) يرشد ويوجه ويسهل ويدير العملية التعليمية التعليمية.
- 2) يهيئ البيئة التعليمية المحفزة والمثوقة للمتعلمين.
- 3) يساعد في رفع معنويات ودافعية المتعلمين نحو النشاط.
- 4) يعمل بحماس، وهو ما ينعكس على أداء المتعلمين.
- 5) يراعي الفروق الفردية.

## دور المتعلم في التدريس الفعال

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

## الصعوبات التي تواجه التدريس الفعال

هناك العديد من الصعوبات والمعوقات التي تحد من استخدام التدريس الفعال، ويمكن إيجاز أهم هذه الصعوبات بما يأتي:

1. ازدحام الصفوف والقاعات بالمتعلمين.
2. نقص في الإمكانيات والأدوات والملاعب في كثير من المدارس.
3. قصر الزمن المخصص للحصة التدريسية أو النشاط.
4. خوف المتعلم من التجريب والدخول في تجربة جديدة.
5. عدم توفر حوافز وتعزيزات مادية للمتعلم المتميز.
6. عدم احترام الطلبة لبعضهم البعض، وخاصة الطلبة ذوي المستوى (الأداء) المنخفض.
7. عدم تقبل الرأي الآخر أو الرأي المخالف من الزميل.

## فوائد التدريس الفعال.

- 1- يساعد في تحقيق الأهداف المنشودة.
- 2- يستثير قدرات المتعلمين ويحفزهم على التعلم.
- 3- يزيد من دافعية المتعلمين نحو التعلم.
- 4- يطور المهارات الاجتماعية والعلاقات بين المتعلمين.
- 5- يساعد على الفهم والتعلم بطريقة سهلة وبسيطة.
- 6- ينمي الثقة بالنفس لدى المتعلمين

## عناصر مناهج التربية الرياضية

### عنصر الأهداف التربوية

#### أهمية تحديد الأهداف التربوية في التربية الرياضية

ان أي عمل جاد لا بد له من أهداف يسعى لتحقيقها، فهي تحدد مسار العمل وتنظمه وفي ضوءها يتم تنفيذه، فتحدد الأهداف يساعد على رسم الطريق وتحديد المحتوى والأنشطة واختيار الأدوات والاجهزة والوسائل واستراتيجيات وطرائق وأساليب التدريس، وما يحتاج منها إلى تعديل أو تغيير أو حذف، كما انها تساعد على تقويم المنهج وما تم تحقيقه في سلوك المتعلمين. ان تحديد الأهداف يحفز الأفراد على النشاط المستمر والاجتهاد لتحقيق تلك الأهداف، ويمكن القول أن الأهداف التربوية (التعليمية) عبارة عن جمل تصف بدقة ما يمكن القيام به خلال حصة التربية الرياضية أو بعد الانتهاء منها. فهي تعين المشرف على التعرف إلى مستوى المتعلمين والمشكلات التي تواجههم. ومما سبق فان تحديد الأهداف التربوية للمادة التعليمية في التربية الرياضية تعد في غاية الأهمية، وذلك للاعتبارات الآتية:

- 1- تعد دليلا لمعلم التربية الرياضية، لدورها في مساعدته في عملية تخطيط الدروس.
- 2- تساعد المعلم والمتعلم على تحديد الأنشطة والتمارين المناسبة لطبيعة المتعلمين والمهارة المراد تنفيذها مما يوفر الوقت والجهد للوصول للأهداف المنشودة.
- 3- تساعد معلم التربية الرياضية في تحديد الأدوات والاجهزة والوسائل والملاعب المراد استخدامها لتحقيق تلك الأهداف.
- 4- تساعد معلم التربية الرياضية في تقسيم المحتوى إلى وحدات صغيرة يمكن تدريسها بفاعلية وبصورة تساعد على تحقيق الأهداف المرجوة.
- 5- تساعد معلم التربية الرياضية على تحديد إستراتيجيات وطرائق وأساليب التدريس المناسبة المراد استخدامها لتحقيق الأهداف المرجوة.
- 6- تساعد على تقويم مستوى المتعلمين وقدرتهم على اداء الأنشطة والتمارين.
- 7- تساعد على اختيار الاختبارات المهارية المناسبة التي تساعد بدورها على التأكد من مدى تحقق الأهداف الموضوعة.

8- تساعد على تقويم المنهج وتشخيص نقاط الضعف والقوة، واتخاذ الإجراءات اللازمة بهدف تطوير وتحسين المنهج الدراسي.

### مصادر اشتقاق الأهداف التربوية في التربية الرياضية.

الأهداف التربوية لا تأتي من فراغ ولكنها تشتق وتبنى من مصادر ذات أهمية وتأثير بالغين في العملية التعليمية ومن ابرز هذه المصادر:

#### أولاً: فلسفة المجتمع وحاجاته وطموحاته ومشكلاته

لكل مجتمع مبادئه التي تقوم عليها فلسفته التربوية، فالمجتمع يتكون من مجموعة من الأفراد الذين يعيشون معا في بيئة معينة تجمعهم الأهداف والرغبات والمنافع والقيم والثقافة والحاجات والادب والقوانين والانظمة.

فالمجتمع يواجه الكثير من المشكلات المتعلقة بالعمل وبالمشكلات الاجتماعية والجدلية التي ينقسم نحوها الناس بين معارض ومؤيد لتربية الرياضية، كمشكلة الاختلاط، وضعف مستوى اللياقة البدنية والمهارية بين المتعلمين، لذلك يجب أن تكون الأهداف الموضوعة تسهم في حل مثل هذه المشكلات وبما يتماشى مع العادات والتقاليد وحاجات المجتمع، مع التركيز على ربط المدرسة بالمجتمع.

#### ثانياً: فلسفة التربية

تتبع فلسفة التربية من فلسفة المجتمع، وتتسجمان معا، فاذا كان المجتمع متحضرًا وديمقراطياً يحترم الفرد ويعطيه قدرا كبيرا من الحرية والعدالة فان التربية مطالبة بالسير على هذا النهج، وتضع أهدافا تربوية تعمل على تحقيقها، كما تسعى من خلال الأهداف الموضوعة إلى تطوير هذه المبادئ وتحسينها للارتقاء بالمجتمع إلى حياة أفضل في الجوانب كافة، لذلك تعد فلسفة التربية مصدرا هاما من مصادر اشتقاق الأهداف التربوية التعليمية.

#### ثالثاً: طبيعة المتعلم

ان نمو المتعلم وحاجاته واهتماماته وقدراته واستعداداته ومشاكله وميوله واتجاهاته من الامور الأساسية الواجب مراعاتها من قبل واضعي المنهج ومنفذه عند وضع وبناء الأهداف التربوية، وبناء عليه ينوع مخططو المناهج من الأهداف الموضوعة لتتناسب وطبيعة المتعلمين وحاجاتهم والفروق الفردية بينهم لاكسابهم العادات والقيم والمهارات والصفات البدنية المناسبة،

واشباع ميولهم واتجاهاتهم من خلال الأنشطة والبرامج الرياضية التي تهدف إلى التنمية الشاملة والمتوازنة للمتعلمين.

#### رابعاً: طبيعة المادة التعليمية

نتيجة الثورة المعرفية والتكنولوجية تطورت المواد الدراسية المختلفة - ومنها التربية الرياضية- تطوراً علمياً واضحاً من جميع نواحيها وفروعها، كما أن لخصوصية مادة التربية الرياضية النظرية والعملية، واتصالها بالعلوم الأخرى كالفسولوجي والبيوميكانيك وعلم النفس والاجتماع وغيرها، منحها أهمية خاصة في مساعدة الأفراد في بناء الشخصية المتكاملة والمتزنة من جميع جوانبها، لذلك يجب أن تكون الأهداف الموضوعية تستوعب التطورات العلمية والتكنولوجية من جهة، وربطها بالعلوم الأخرى المتصلة بالتربية الرياضية من جهة أخرى، كما يجب أن تكون تلك الأهداف مرنة قابلة للتغيير في ضوء التطورات المتجددة، وتكون ذات قيمة علمية وإن تكون واقعية ومترابطة قابلة للتطبيق والتحقيق في ضوء الامكانيات المتاحة.

#### خامساً: طبيعة عملية التعلم.

إن للتعلم مجموعة من النظريات والأسس التي توضح كيفية حصول التعلم في البيئات التعليمية المختلفة، لذا فإن واضعي أهداف المنهج عليهم مراعاة تلك النظريات عند وضع الأهداف.

#### سادساً: آراء المختصين في التربية الرياضية.

على المختصين في التربية الرياضية والعلوم المرتبطة أن يصمموا قائمة بالأهداف التربوية في التربية الرياضية التي تتناسب وطبيعة المتعلمين في كل مرحلة تعليمية، وطبيعة البيئة التعليمية في ضوء التطورات والتغيرات، فأراء المختصين مهمة ونافعة، وهي ناتجة عن خبرة علمية وعملية مدروسة، فهم الأقدر على وضع مثل هذه الأهداف ذات الطابع الخاص والمرتبط بتخصصاتهم.

#### مستويات الأهداف التربوية في التربية الرياضية

1- الأهداف العامة.

2- الأغراض أو الغايات.

3- الأهداف السلوكية.

### أسس ومعايير بناء الأهداف التربوية العامة للتربية الرياضية.

عند بناء الأهداف التعليمية، على القائمين عليها أن يضعوا بعين الاعتبار الأسس والمعايير الآتية:

- 1- ان ترتبط الأهداف الموضوعية بالواقع الاجتماعي والتربوي، أي تكون نابعة من ارض الواقع لتخدم المجتمع وتنميته في ضوء دراسة وفهم مشكلات المجتمع وامكاناته.
- 2- ان تكون مرنة وقابلة للتعديل والتغيير.
- 3- ان تصاغ بلغة يفهمها كل من المخطط والمنفذ على حد سواء حتى لا تكون عرضة للتفسيرات والاختلافات في الفهم.
- 4- ان تكون خالية من التناقضات فيما بينها.
- 5- ان تتصف بالشمول بحيث تشمل جميع عناصر اللياقة والالعاب والمهارات.
- 6- ان تكون مناسبة لمستوى وقدرات المتعلمين.
- 7- امكانية التطبيق في ضوء الامكانات والملاعب والاجهزة والادوات المتوفرة.

### تصنيف الأهداف التربوية في التربية الرياضية.

الأول: المجال المعرفي.

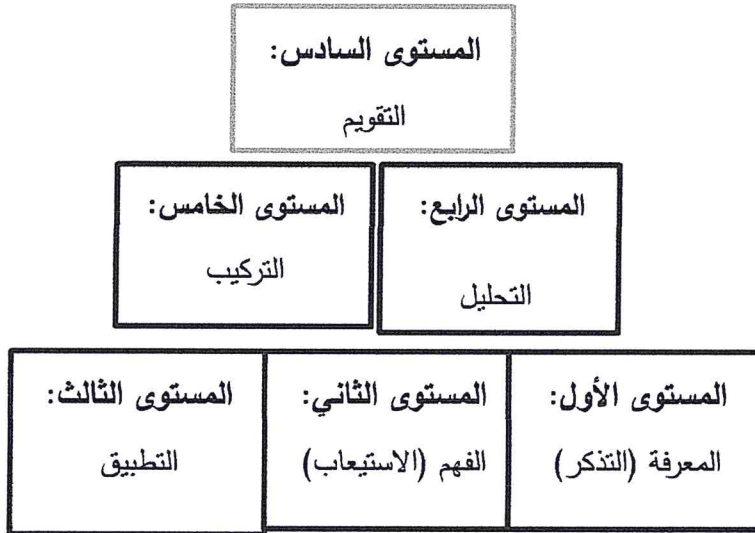
الثاني: المجال الوجداني.

الثالث: المجال النفس حركي.

### أولاً: المجال المعرفي

يتناول هذا المجال الأهداف التي تتعلق بالجوانب المعرفية والإنفعالية والقدرات العقلية ومهارات التفكير والقوانين والحقائق والمفاهيم والنظريات.

يقسم هذا المجال إلى ستة مستويات متفاوتة في سهولتها وصعوبتها، مرتبة هرمياً حيث تشكل قاعدة الهرم المستويات البسيطة والسهلة وتزداد صعوبة المستويات الأخرى كلما اقتربنا من قمة الهرم وعلى النحو الآتي:



### الثاني: المجال الوجداني

|                                      |                              |                                 |                            |
|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| المستوى الأول:<br>الاستقبال (التقبل) | المستوى الثاني:<br>الاستجابة | المستوى الثالث:<br>الحكم القيمي | المستوى الرابع:<br>التنظيم |
|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|

### الثالث: المجال النفس حركي:

|                                      |                             |                          |                            |                            |
|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|
| المستوى الأول:<br>المحاكاة (التقليد) | المستوى الثاني:<br>المعالجة | المستوى الثالث:<br>الدقة | المستوى الرابع:<br>الترابط | المستوى الخامس:<br>التطبيع |
|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|

## أهمية دراسة تصنيفات الأهداف التربوية

- ان فكرة التسلسل الهرمي للأهداف التعليمية في المجالات الثلاثة سابقة الذكر (المعرفي والوجداني والنفس حركي) تساعد معلم التربية الرياضية في التسلسل في تخطيط الأهداف والخبرات التعليمية تبعا لقدرات المتعلمين وخبراتهم والفروق الفردية بينهم.
- ويمكن تلخيص أهمية دراسة تصنيفات الأهداف التربوية إلى مايلي:
1. تساعد معلمي التربية الرياضية على تكوين فكرة واضحة عن الأهداف التعليمية ومجالاتها.
  2. تساعد المعلمين في تحديد أهداف درس التربية الرياضية وتحقيق التوازن بين هذه الأهداف دون أن يطغى المجال النفس حركي مثلا على المعرفي أو الوجداني.
  3. تساعد معلمي التربية الرياضية على بيان الأهداف التعليمية بصيغ سلوكية، أو على شكل نتائج تعليمية يتوقع من الطالب تحقيقها.
  4. تسهيل وتنظيم عملية التعلم والتعليم وملاحظة التغيرات التي تحدث في سلوك الطلبة.
  5. تساعد معلمي التربية الرياضية على التنوع في الأهداف لتحقيق وبناء شخصية متكاملة للمتعلم.

## 1 مراحل صياغة الأهداف في التربية الرياضية

### تمر صياغة الاهداف في التربية الرياضية بعدد من المراحل هي:

1. مرحلة التعرف على فلسفة التربية وحاجات المجتمع ومشكلاته.
2. مرحلة وضع الأهداف العامة لمراحل التعليمية.
3. مرحلة صياغة الأهداف التعليمية لكل منهج من مناهج المراحل التعليمية.
4. مرحلة صياغة أهداف منهج التربية الرياضية لكل صف من الصفوف الدراسية.
5. واخيرا مرحلة صياغة أهداف الدرس الواحد.

### شروط صياغة الأهداف التعليمية الجيدة في التربية الرياضية

- 1- أن تصاغ بعبارات واضحة دون غموض، كي لا تؤدي إلى اختلاف بالفهم والتفسير.
- 2- أن يصاغ الهدف بشكل يجعله قابلا لملاحظة نتائجه.
- 3- أن يصاغ الهدف بشكل قابل للقياس.

4- أن يصاغ الهدف بشكل يصف السلوك المتوقع من المتعلم، والسياق الذي يستخدم فيه هذا السلوك.

5- أن يصاغ الهدف بحيث يحتوي على الحد الأدنى للأداء كما وكيفاً ما يمكن.

### طرائق اختيار المحتوى في التربية الرياضية.

#### أولاً: آراء الخبراء الأكاديميين المختصين في التربية الرياضية

تقوم مديرية المناهج في وزارة التربية والتعليم بتشكيل لجان مختصة من الخبراء والأساتذة الجامعيين المتخصصين في مناهج التربية الرياضية وطرائق وأساليب تدريسها، ممن يشهد لهم بالكفاءة.

#### ثانياً: مسح الآراء

يتم هذا المسح للتعرف على آراء كل من له علاقة بمناهج التربية الرياضية كالمعلمين والمشرفين والخبراء والطلبة وأولياء الأمور وأهل الرأي وغيرهم.

#### ثالثاً: تحليل الأنشطة والأعمال

يتم تحليل الأنشطة والأعمال من خلال ملاحظة حصص وأنشطة عدد من مدرسي التربية الرياضية من خلال المشرفين وذوي الخبرة، إذ يقومون بتسجيل الملاحظات على تلك الحصص والأنشطة من حيث نقاط الضعف والقوة ومقترحات للتطوير.

#### رابعاً: دراسة وتحليل المناهج الأخرى

يتم ذلك من خلال الإطلاع على محتوى مناهج حديثة لدول متقدمة التي تهتم في مجال التربية الرياضية، وتتفق اموالا طائلة وجهودا كبيرة في بناء مناهجها وتقويمها.

#### خامساً: التجريب

يعتبر التجريب من أفضل الطرائق لاختيار المحتوى، حيث يتم ذلك على أساس وضع الخبرات والأنشطة المقترحة موضع التجريب والاختبار العملي على أرض الواقع قبل تعميمها، بهدف تدارك الأخطاء والنواقص، والتعرف على نقاط القوة والضعف والقصور وغيرها من الأمور لتلافيها تباعاً.

## الوسائل التعليمية في التربية الرياضية

مقدمة : تعد الوسيلة التعليمية الاداة أو مجموعة الادوات التي يستخدمها المعلم لايصال معلومة أو خبرة للمتعلم لتحقيق هدف معد مسبقا، وتعتبر الوسائل التعليمية أحد العناصر الأساسية والمهمة في نجاح تنفيذ درس التربية الرياضية، وذلك لما لها من أهمية في مساعدة المتعلم في إكتساب وفهم المادة التعليمية والمعلم في تبسيط وتوضيح المادة بأقل جهد ووقت للوصول إلى الأهداف والنتائج الموضوعية، فالوسيلة التعليمية هي كل ما يستخدمه المعلم في العملية التعليمية لتعينه على إيصال المعلومة أو الخبرة بسهولة وسلاسة للمتعلم، إذ أن استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة يعني أن يستخدم المتعلم أكثر من حاسة لاستقبال المعلومة، فكلما زادت عدد الحواس المستخدمة في عملية التعلم كان التعلم أكثر تأثيرا وفعالية. وهذه الوسائل لا تكون بديلا لدور المعلم أو تلغي دوره، لان دوره ضروري في تقديم التغذية الراجعة وفي التأثير على شخصية المتعلم نفسيا واجتماعيا وفكريا... الخ.

وفي المجال الرياضي هناك وسائل تعليمية لمساعدة المتعلمين على تعلم المهارات الحركية، ووسائل تعليمية تساعد على تعلم الاداء بصورة آمنة كالوسائل المستخدمة في تعليم المهارات الخطرة والصعبة في السباحة والجمباز وغيرها من المهارات والالعاب.

### • أقسام الوسائل التعليمية

مع هذا التطور العلمي والتكنولوجي كثرة وتنوعت الوسائل التعليمية المستخدمة في العملية التعليمية، ويمكن تقسم الوسائل التعليمية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

#### - الوسائل السمعية

ويستخدم المتعلم حاسة واحدة أساسية وهي حاسة السمع في عملية التعلم، ومن هذه

الوسائل التسجيلات السمعية، والإذاعة التعليمية

#### - الوسائل البصرية أو المرئية

ويستخدم المتعلم حاسة واحدة أساسية هي حاسة البصر في عملية التعلم، وتتمثل في الكثير من الوسائل منها الثابتة أو غير الآلية كالصور الثابتة والرسوم والمطبوعات، ومنها المتحركة أو الآلية كوسائل العرض المختلفة الصامتة كجهاز عرض الشرائح، وجهاز الحاسب الإلكتروني، وأفلام السينما وغيرها.

## - الوسائل السمعية البصرية (المختلطة)

ويستخدم المتعلم حاستي السمع والبصر في عملية التعلم في آن واحد، إذ تمتزج الحاستين في استقبال المثيرات الخاصة بعملية التعلم، ومن الامثلة على هذه الوسائل هي وسائل العرض الناطقة كالتلفزيون، والسينما، وجهاز الحاسب الالكتروني، وجهاز الفيديو، وجهاز الصور المتحركة الناطقة، وغيرها.

### • أنواع الوسائل التعليمية

ان كل ما يستخدمه المعلم من وسائل وامكانات لأيضاح فكرته ونقل المعلومة والمهارة للمتعلم تعتبر وسيلة تعليمية، وقد اجمع الخبراء والتربويون على الوسائل التعليمية الآتية كوسائل أكثر استخداما في العملية التعليمية وهي على النحو الآتي:

1 الالواح والسبورات: بأنواعها المختلفة من البسيطة كالالواح باستخدام الطباشير إلى الالواح الذكية.

2- الادوات المساعدة: كالاقلام بأنواعها والصلصال والالوان وغيرها.

3- الرسوم العادية والكاريكاتيرية: مثل رسم الملاعب الرياضية أو الحركة الرياضية بتسلسل، والرسوم الكاريكاتيرية، وفيها يتم رسم اشكال وصور مضحكة لنقل رسالة أو هدف توجيهي توعوي للطلبة كأهمية الرياضة على الجسم أو مضار التدخين.

4- الصور والملصقات والخرائط: لتوضيح مهارة أو معلومة من خلال الملصقات أو الصور الفوتوغرافية كصور الوثب العالي أو الجري وغيره.

5- الأدوات والأجهزة الرياضية: وتتضمن الكرات والادوات الأصلية للعبة أو البديلة والالجهزة الرياضية والالكترونية... الخ.

6- اجهزة عرض الافلام التربوية والتعليمية المتحركة: كاجهزة الفيديو والتلفزيون والحاسب الالي.

7- الإذاعة المدرسية: وتستخدم لاداء التمرينات الرياضية اثناء الطابور، أو لتوجيه الطلبة أو للاعلان للطلبة.

8- المجسمات والنماذج: تكون هذه المجسمات مشابهة للشيء الحقيقي وقد يكون أكبر منه أو اصغر حسب حجمه ونوعه، كنموذج لملاعب أو جهاز أو اداة أو جسم انسان أو جزء منه وغيره.

## • فوائد استخدام الوسائل التعليمية

هناك العديد من الفوائد الناجمة على استخدام الوسائل التعليمية سواء أكانت فوائد تعود على

المعلم أم المتعلم، وأهم هذه الفوائد:

- 1- توفير عنصر الإثارة والتشويق والمرح والسرور.
- 2- توفير الجهد والوقت لكل من المعلم والمتعلم.
- 3- جذب انتباه المتعلمين نحو المادة التعليمية.
- 4- زيادة تركيز الطلبة نحو الجزء المراد تعلمه.
- 5- التدرج بالمعلومة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- 6- توفر عنصر المنافسة والتحدي بين الطلبة.
- 7- مواكبة التطور التكنولوجي ووسائل الإعلام.
- 8- تساعد في تقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
- 9- تراعي الفروق الفردية في مستويات الطلبة.
- 10- توفير خبرات متنوعة ومشوقة للطلبة.

## • شروط استخدام الوسائل التعليمية

على المعلم عند اختياره أو استخدامه للوسيلة التعليمية أن يتأكد من توفر الشروط الآتية:

- 1- أن تكون مناسبة لموضوع الدرس.
- 2- أن تحقق الهدف من استخدامها.
- 3- أن تكون مناسبة لطبيعة الطلبة ومستوى نضجهم وخبراتهم.
- 4- أن تتناسب مع مكان وزمان استخدامها.
- 5- أن تساعد الوسيلة التعليمية على تفاعل الطلبة.
- 6- أن تكون الوسيلة سهلة وخالية من التعقيدات وواضحة للمعلم والطالب.
- 7- أن تكون مشوقة وتجذب إنتباه الطلبة.
- 8- أن تكون قليلة التكلفة ما أمكن.
- 9- أن تكون الوسيلة في مكان يسهل على جميع الطلبة رؤيتها.