

الجمهورية العربية السورية

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

السنة الثانية

الفصل الثاني

القسم النظري

طرائق التدريس في التربية الرياضية

مدرس المقرر: الدكتور عبد الستار الهدلة

العام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩

طرائق التدريس في التربية الرياضية

ماهية التربية الرياضية المدرسية

المقدمة :

إن تدريس التربية الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقاتا سعيدة .

وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة .

إن التلميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم ونحن نلاحظ ذلك أثناء ملاحظتنا لهم وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب ، إن الحركة بالنسبة لهم تمثل شكلا من أشكال المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدد يقومون به ومن المهم والحيوي جداً أن نتاح للتلميذ الفرصة ليتعلم كيف يتحرك وأيضا ليتحرك كي يتعلم ، وعلينا كمدرسين مسؤولية أن نحبيب التلميذ في التربية الرياضية وبالتالي يتم تنمية مهارات الحركة وتزايد لديهم المعرفة بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم خلال مراحل حياتهم .

إن الوقت الذي يتم فيه أداء أنشطة التربية الرياضية هو وقت العمل المحبب لدى التلميذ فهم يعملون عملاً حقيقياً وليس فقط الرؤية أو الاستماع .

إن التلميذ عادة ما يحبون الجو الممتع حولهم وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق والبعد عن جو الالتزام المفروض عليهم داخل جدران الفصل .

يساعد على خلق روح المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة ومن خلالها يقطن التلميذ إلى أن يقوم بأداء هذه الحركات وحده أو مع آخرين .

وأنت كمدرس مدرسي لك ميزة أن هؤلاء التلاميذ مازالوا في سن مبكر وبالتالي فعليك العمل على زيادة حبهم للاشتراك في الدروس التي تقوم بتعليمها لهم .

*. تعريف موضوع طرق التدريس لمادة التربية الرياضية :

أصبحت العلوم الرياضية في العصر الحديث متعددة الجوانب مرتبط بعضها ببعض الآخر ارتباطاً وثيقاً وجميعها ترمي إلى خدمة الإنسان من أجل رفع مستواه الصحي والاجتماعي والنفسي والبدني .

وهذا يتطلب من مدرس التربية الرياضية تمكنه من علم النفس والتربية وعلم النفس الرياضي وعلم التشريح والفيزيولوجية وعلم الصحة ونظريات وطرق التربية الرياضية وعلم التدريب والعلوم الرياضية الأخرى .

ودرس التربية الرياضية هو مجموعة من هذه العلوم التي يركز عليها الدرس وتكون واضحة في ذهن المدرس الذي يستخدمها لإخراج درس التربية الرياضية بشكله العلمي الصحيح. وقديما كانت طرق تدريس التربية الرياضية تحتاج إلى مدرس سبق له أن مارس لعبة من الألعاب الرياضية وأتبع دورة تدريبية لمدة قصيرة وأصبح معلما لها يعلم بعض المهارات الحركية التي تعلمها عن طريق الممارسة والتجربة. وقد أدى هذا إلى وقوع المعلم في كثير من الأخطاء الفنية والعلمية وكانت سببا من أسباب عدم تقدم التلاميذ في المجال الرياضي وتعرضهم إلى كثير من التشوهات والإصابات. أما مدرس التربية الرياضية في العصر الحديث فهو المدرس العلمي الذي درس مجموعة العلوم الإنسانية والرياضية في معاهد وكليات التربية الرياضية وأصبحت لديه المقومات الرئيسية لتدريس هذه المادة بطرق علمية وفنية.

ولما كان درس التربية الرياضية يركز على المراكز الرئيسية التالية :
المدرس ، التلميذ ، المنهاج العلمي ، الأدوات ، الملعب ، والطريقة التي يتم فيها تدريس التربية الرياضية والتي تعد متركزا أساسيا لإيصال المعلومات إلى ذهن التلميذ فيمكن القول أن طريقة التدريس : (هي الأسلوب العلمي الذي يتبعه مدرس التربية الرياضية لإيصال المعلومات إلى ذهن المتعلم للقيام بمهارات حركية غرضها النمو البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي والصحي).

*. وتعتمد طرق التدريس في أسلوبها على :

- ١- دراسة مراحل النمو لكل مرحلة من المراحل وخصائصها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية التي يتم في ضوءها تنفيذ المناهج والبرامج.
- ٢- إعداد مدرس التربية الرياضية إعدادا علميا عن طريق معاهد وكليات التربية الرياضية لتدريس هذه المادة بالطرق العلمية الصحيحة.
- ٣- إن إمكانات المدرسة من ملاعب وصالات ومساح وتجهيزات وأدوات رياضية يساهم مساهمة فعالة في طريقة تدريس مادة التربية الرياضية.
- ٤- لكل منهج من مناهج الألعاب الرياضية طريقة خاصة في تعليم المهارات الحركية للعبة ما. فبعض الألعاب الرياضية يتم تعليمها بالطريقة الجزئية / مثال ذلك الوثب العالي والقفز بالعصا ورمي القرص أو الرمح أو الدرجة الأمامية والوقوف على اليدين والقفز فتحا بالألعاب الجمباز/ والبعض الآخر يتم تعليمها بالطريقة الكلية مثل (الشقلبة الهوائية ضرب الكرة بالرأس... الخ). والبعض الآخر يتم تعليمها بطريقة الوحدات التعليمية مثل (التمريرات في كرة السلة) ومع كل ذلك فمدرس التربية الرياضية يرى الطريقة المناسبة لتدريس المهارة الحركية لأية لعبة من الألعاب الرياضية التي تخدم تعليم المهارة.

٥- يجب ان يناسب طرق تدريس التربية الرياضية مع سن التلاميذ وادراكهم العقل ومقدرتهم الحركية في تعليم المهارة فالطريقة الكلية تناسب مع صغار التلاميذ حيث تعد من الطوبى المشوقة لأداء المهارة ولا تحتاج إلى شرح طويل والصغار ليس لديهم القدرة على التركيز في شرح دقة المهارة وغالبا ماتستخدم هذه الطريقة في الألعاب الصغيرة.

٦- إن طريقة إدارة النشاط الرياضي أثناء درس التربية الرياضية والنشاط اللاصفي يكون أحيانا بإشراف مدرس التربية الرياضية أو من قبل قادة الجماعات أو قادة الفرق . ويتبع في إدارة هذه الأنشطة الطرق المستخدمة في تدريس مادة التربية الرياضية .

الخلاصة:

نستطيع القول بأن طرق التدريس في التربية الرياضية متعددة الأساليب تحتاج إلى مدرس مختص في مادة التربية الرياضية يمكن من جميع العلوم الرياضية ، يتقن المهارات الحركية ولديه المقدرة التامة على إيصال هذه المعلومات إلى ذهن المتعلم بطريقة مشوقة وبأحدث الطرق العلمية .

* أهمية التربية الرياضية المدرسية :

إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية ، وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية .

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المتابقات والتمرينات التي يتم من خلال تعاون التلميذ مع آخرين أو منفردا .

أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة .

والتربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ ولذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلميذ لمنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية .

إن التلميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات وبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالبا ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم.

ومن الهام جدا أن نعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلميذ في التربية الرياضية لتنمية مهاراتهم الشخصية وانتماءاتهم تجاه التربية الرياضية ، وأيضا فإن وجود برنامج رياضي يشمل على أنشطة

إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر هام جدا وعلى ذلك فمن غير
أن جميع الأطفال سوف يؤدون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة ونفس المستوى .

* أهداف التربية الرياضية :

إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية

- ١ . إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة .
- ٢ . تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم .
- ٣ . المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها .
- ٤ . تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة .
- ٥ . تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة .
- ٦ . تحسين قدرتهم الابتكارية .
- ٧ . تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة .
- ٨ . تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم .

وعلى المدرس تعليم التلاميذ كيفية حل المشاكل كجزء من هذه العملية التربوية ، فمن الهام جدا أن يتعلم
التلميذ خلفية علمية مناسبة أثناء كل فصل تعليمي في التربية الرياضية . إن أهداف برامج التربية
الرياضية تختلف تبعا لكل برنامج وجودة كل برنامج تتوقف على الأهداف المطلوب الوصول إليها من
خلال تنفيذ البرنامج . وهدفنا كمدرسين أن نعمل على تدريس الأنشطة الرياضية التي تشجع التلاميذ
وتساعدهم على أن يكونوا متحركين من خلال مهارات حركية سليمة لمواجهة كافة الظروف . والأنشطة
الحركية سوف تعمل على تأثير إيجابي لهم طوال حياتهم من خلال لياقتهم الجسمانية .

* ما الذي يعيق تطور التربية الرياضية المدرسية :

لقد تعاظم دور مناهج التربية الرياضية بالمدارس بمراحلها المختلفة وهناك كثير من المدارس الآن
تستخدم الأساليب الحديثة في تدريس بعض الأنشطة التي تستوجب استخدام الأدوات والمعدات الحديثة
وهناك مدارس آخر (وهي الغالبية العظمى) لا يوجد لديها أي تسهيلات أو إمكانيات إلا وجود منطقة
مفتوحة لإعطاء الدروس الخاصة بالتربية الرياضية أو صالة صغيرة فيها بعض الأحبال والأطواق
والكرات .

ونشأت ضعفت الإمكانيات ، بشرية - مادية ، من محافظة إلى محافظة . فهناك المحافظات التي يغلب عليها الطابع الريفي والزراعي هناك المحافظات التي يتكون سكانها من البدو والبقية من سكان المدن . لذلك يجب علينا أن نركز على طبيعة الجانب الإقليمي لأن مشكلات المدن تختلف عن القرى بالرغم من اشتراك الجميع في مجموعة من المشاكل الرئيسية التي تجمع بينها جميعا بعضها عام وبعضها خاص بدراسة التربية الرياضية كما أن هذه المعوقات يرتبط بعضها بالدرس مباشرة والبعض الآخر له علاقة بنظام التعليم وإمكانياته ككل :

١- كثافة الفصول : لا تسمح المباني الموجودة بالمدرسة باستيعاب العدد المتزايد للتلاميذ وهذه الكثافة في العدد تخلق عبئا متزايدا على عاتق مدرس التربية الرياضية كذلك على الإمكانيات الرياضية الموجودة بالمدرسة .

٢- نظام الفترات : نجد أن كثير من المدارس الرسمية تطبق نظام الفترتين وينتج عن ذلك ضغط اليوم التعليمي وإعطاء الأولويات للمواد الأخرى مع إهمال المواد التربوية الهامة مثل التربية الرياضية والموسيقى والرسم .

٣- نقص أعداد المدرسين : وهي مشكلة هامة لأن بعض خريجي كليات التربية الرياضية يتجه إلى مهن أخرى تدر عليه دخلا أكبر . والبعض الآخر للتخلص من نظرة الآخرين الدونية إلى التربية الرياضية .

٤- عجز الإمكانيات المادية بالمدارس وقلة الميزانيات التقديرية التي تقدمها إدارات التربية الرياضية في المناطق التعليمية ، وكذلك بناء الفصول في أحواش المدارس .

٥- مشاكل مرتبطة بالحالة الصحية والغذائية للتلميذ وانخفاض المستوى الاقتصادي والصحي للتلاميذ .

٦- اهتمام الدولة بالرياضة الاتحادات الرياضية جزئيا وإهمال الرياضة المدرسية .

٧- عدم وجود الوعي الرياضي بين أولياء الأمور والتركيز على اجتياز الشهادات العامة وعلى الدروس الخصوصية وإهمال التربية الرياضية والفنية .

٨- عدم الاهتمام الكافي من وسائل الإعلام على الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية .

٩- مادة التربية الرياضية مازالت إلى الآن مادة ليس لها تأثير في مجموع الدرجات الكلية . وهناك أيضاً بعض المدارس التي تولي اهتماما كبيرا ببرنامج التربية الرياضية اليومي في الوقت الذي تقوم فيه بعض المدارس الأخرى باعتبار ذلك الوقت هو وقت فراغ يتم إشغاله من خلال أي أنشطة دون تجهيز أي برنامج ويقوم مدرس التربية الرياضية بعمل مباراة يكون فيها هو الحكم أثناء لعب التلاميذ فقط .

إن هناك دلائل كثيرة على أن الأنشطة البدنية واللياقة البدنية لهما من العناصر الرئيسية في الحياة الصحية السليمة للتلاميذ والبالغين على حد سواء. وعلى هذا الأساس فيجب على المدرسين أن يشاركوا التلاميذ في ممارسة الرياضة من خلال البرامج الرياضية الترفيهية. ومن خلال الرؤية السابقة فإننا يجب أن نجد برامج تشتمل على تدريبات اللياقة والنمو الحركي واكتساب المهارات وتنمية العلاقات الاجتماعية وتعليم المهارات الأساسية والعمل على ابتكار الحركات الجديدة.

— إن المدخل العلمي هو مدخل يركز على قيمة التخرجات الرياضية السليمة في حياة التلاميذ، مع ضرورة التأكيد على أنهم هم الهدف الرئيسي من تدريس التربية الرياضية وعلى هذا الأساس لابد أن نكون على قدر كبير من الحساسية ومتفهمين وقادرين على تعليم التلاميذ ما يحتاجونه.

اللعب ونظرياته

يدخل اللعب في حياة جميع الكائنات الحية. فحيثما توجد الحرية نجد اللعب والسعادة وقد تكون الحرية هي العامل الأكبر في التشجيع على اللعب وخلق وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والانطلاق والابتكار.

واللعب من جهة أخرى ضرورة من ضروريات الحياة. فالطفل يحتاج للفرصة التي يكون فيها بطلاً من الأبطال ويحتاج إلى أن يقود عالمه أو أن يتبع هذا العالم، ولا يأتي ذلك بالتدريب والممارسة والإعداد، واللعب فيه الفرصة لتطبيق هذه الناحية بما يعمل على تشكيل شخصية الطفل في المجتمع وتكييفه للحياة في هذا المجتمع.

والميل إلى اللعب فطري موروث في كل طفل طبيعي وهو يساعده على التعبير عن نفسه وتساعده إلى التجربة والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء لأن الطفل متعدد الميول متشعب الرغبات. وكل ميل وكل رغبة تدفعه إلى الاستطلاع والاكتشاف والتجربة.

ومن الظواهر الملحوظة أن اللعب يأخذ أشكالاً مختلفة باستمرار تبعاً لنمو الطفل من مرحلة إلى مرحلة أخرى فالميل إلى نوع من اللعب دون نوع آخر يأخذ أشكالاً تتناسب مع مدى نمو ونضج الطفل من الوجهة الجسمية والعقلية والعاطفية ويظهر ذلك في نوع النشاط الذي يندمج فيه الطفل عن رغبة وبشوق. وهذا التطور في الميل إلى أنواع معينة من اللعب ضروري حتى يسير نمو العضلات والتوافق العضلي العصبي ومختلف أجهزة الجسم وقدراته الحركية والعقلية، فمثلاً نجد أن الطفل في الطفولة المبكرة يقنع بمجرد مسك الكرة وقذفها بل ويسر جداً لذلك، ثم ينمو الطفل ويكبر ويزداد قوة ومهارة فلا يقنع بمجرد مسك الكرة أو قذفها بل يحاول أن يلقيها ويبتلع من هذه المحاولة الجديدة ويسعد ثم ينمو أكثر ويميل إلى منافسة زملائه في عملية اللقف والقذف ويحاول أن يتغلب عليهم في ذلك ويصبح ذلك

غرضاً من أغراضه ثم ينمو ويتطور وفي كل مرحلة يتطور معه ميله ويزداد طموحه تبعاً لازدياد قوته وقدرته واتساع افقه العقلي والاجتماعي .

ولقد حاول المربون البحث في منشأ اللعب وطبيعته والسبب في تشابه ألعاب الأطفال الذين في سن معينة دون اتصال بين هؤلاء الأطفال والسبب في تعدد أنواع اللعب كما أرادوا معرفة السبب في انكباب الأطفال عليه وما إلى ذلك من دراسات تتعلق باللعب وكان نتيجة هذه البحوث أن وضعوا أربع نظريات لتفسير السبب في اللعب وهي :

١. نظرية الطاقة الزائدة :

وتفسر هذه النظرية الميل للعب بأن الكائن الحي يملك من الطاقة أكثر مما يحتاج إليه للنمو وهو صغير أو للكسب وهو كبير وهذه الزيادة في الطاقة تؤثر في الكائن ويتولد عن هذا التأثير حركات اللعب وهذه النظرية تفسر تعدد أشكال اللعب ولكنها تعجز عن تفسير السبب في لعب الطفل وهو تعب أو السبب في ميل بعض الحيوانات إلى أنواع خاصة من الألعاب دون الأخرى كالألعاب المطاردة عند القط الصغير مثلاً .

٢. نظرية الاستجمام :

وملخص هذه النظرية أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في كسب العيش . وهذا الاستجمام يتأتى من الحرية والانطلاق والتلقائية التي يمارسها من يلعب ولكن هذه النظرية لا تفسر السبب في لعب الطفل عقب استيقاظه من النوم مباشرة أي عندما يكون أقل ما يمكن احتياجاً للاستجمام .

٣. نظرية التلخيص :

ونقول هذه النظرية أن الكائن الحي يتطور في لعبه تطوراً يشابه التطور الذي مر به أجداده منذ بدء خليقتهم . فالطفل الأدمي مثلاً يرقى بلعبه تدريجياً متتبعا الأدوار والأطوار التي مر بها العنصر الأدمي من وجد . فاللعب يكون فردياً ثم يتطور إلى لعب جماعي به مطاردة وكر وفر وهجوم ثم لعب جماعي به تعاون بسيط ثم لعب جماعي يتطلب تعاوناً أكبر وتنافساً شديداً وهكذا . وهذه النظرية تفسر السبب في تشابه ألعاب الأطفال الذين من سن معينة في مختلف بقاع العالم كألعاب الصيد وتوجههم لهذا النوع من اللعب ثم تركهم له بعد أن يبلغوا مرحلة النضج ثم انتقالهم إلى اللعب التعاوني والاعتراف بقوة الجماعة وحب الانتماء لهم

٤. نظرية التمرين والاستعداد:

ونقول هذه النظرية أن اللعب إعداد للحياة المستقبلية، ولما كانت فترة الطفولة هي التي تتميز بأنها فترة إعداد لـ إذا نجد أنها الفترة التي يمارس فيها الكائن الحي حرية أكبر في لعبه، وتطول فترة الطفولة أو تقصر تبعاً لتعقّد حياته أو لبساطتها. فطفولة القط فترتها قصيرة إذا قورنت بطول فترة طفولة الإنسان. ذلك لأن حياة القط أبسط من حياة الإنسان في مظهرها ومطالبها، وطفل القط يمارس أنواع المطاردة وهي تلذ له ولا يمل منها ذلك لأن حياته المستقبلية مفروض أنها تتوقف على قدرته على الصيد. أما طفل الإنسان فإن ألعابه تتعدد وتتشكل فالعاب يقد بها أباه وأخرى ينافس فيها زملاؤه وثالثة فيها التعاون واكتساب مهارات جسمية وعقلية مختلفة. والطفلة تلعب بعرائسها والطفل يركب عصاً كالفراس..... وهكذا.

والنظريات السابقة كلها لا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته ولكنها تتكامل فتفسر كل نظرية منها مظهراً من مظاهر اللعب. والمهم في الأمر من الوجهة العملية التطبيقية هو أننا لو تناولنا أية نظرية فلا يمكن إنكار أن الميل للعب قوي وطبيعي وتلقائي وهو بهذه الصفة أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية ولا يمكن لأي مدرس أن يتجاهل أو يهمل هذه الحقيقة بل الواجب استغلال هذا الميل الفطري في مساعدة الطفل على النمو الصحيح باختيار النوع المناسب من ألوان اللعب لمرحلة النمو التي يجتازها. الطفل ثم تقديم هذا اللون في جو تربوي اجتماعي نظيف تحت ملاحظة وإرشاد القيادة الحكيمة الفاهمة الواعية.

ويتطلب ذلك تفهم طبيعة النمو كعملية بيولوجية نفسية ثم تفهم اللعب وأصول وقواعده وطرق تدريسه، وبملاحظة هاتين الناحيتين يمكن تقديم النوع المناسب للمرحلة المناسبة ثم اختيار الطريقة التي تتماشى مع هذا اللون من النشاط وتلائم هذه المرحلة من النمو.

مدرس التربية الرياضية

لا أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي يلعبه المدرس في حياة الطفل في المدرسة ، فهو الذي يساعده على النمو والتطور في الاتجاه الاجتماعي السليم ، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه الصحيح . ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة حتى تتخذ محصلة مجهودات الطفل الاتجاه النافع .

والمدرس يثبت المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى منواله يسير الكثير منهم ، ويتأثرون بشخصيته ويقلدونه ، فدور المدرس الإيجابي الناتج عن تأثر التلاميذ بشخصيته كبيرة والتعليم عن طريق القدوة له أثره الواضح العميق .

وليس هناك مدرس في المدرسة تحت أي نظام تربوي تتاح له الفرص التي تتاح لمدرس التربية الرياضية من الأخذ بيد التلاميذ إلى الطويق المستقيم السوي المقبول اجتماعياً وذي الأثر الصحي والجسمي والعقلي حتى يكون طريق نموهم وتطورهم طريقاً خالياً من العثرات والعوائق . لذلك كان من ألزم الضروريات العناية التامة الكاملة بإعداد وتأهيل مدرسي التربية الرياضية تأهيلاً يجعلهم في المكانة اللائقة بتحمل هذه المسؤوليات الضخمة . مسؤوليات تربوية وتنشئة أبناء المجتمع .

وهناك كثير من العناصر التي يجب توافرها في مدرس التربية الرياضية حتى يمكن الاطمئنان إلى أنه أصبح قادر على القيام بالمهام المطلوبة منه على وجه مرضي . ويمكن تحديد هذه العناصر بالتالي :

١- الشخصية

٢- الإعداد المهني

٣- الخبرة

٤- الصحة

أ. الشخصية :

الشخصية هي أول العوامل المؤثرة في مدى نجاح الشخص كمدرس ، ويتوقف نجاح برنامج التربية الرياضية إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفائه ، ويمكن تعريف الشخصية بأنها (مجموعة تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها) وهذا يعني أن هناك عدة نواحي للشخصية ويعني أيضاً أنه ليست هناك شخصية كاملة في كل المواقف إذ أنه لا يوجد شخص يمكنه أن يتمالك شعوره ولا غضبه في كل المواقف أولاً يشعر بالقلق مطلقاً في حياته .

ومن الصعب حصر صفات المدرس الناجح أو ملامح الشخصية التي تساعد على تحقيق رسالة التدريس . فما يجعل من شخص معين مدرسا ناجحا قد لا يكون له نفس التأثير في نجاح آخر ولقد قسام البعض بمحاولة دراسة هذا الموضوع وحصر الصفات التي يرون أنها تساهم مباشرة في نجاح الشخص في التدريس فوجد أنها تحوي ثلاثة وثلاثين عنصرا ، وكانت هذه الدراسة خاصة بمهنة التدريس . عموما ومدرس التربية الرياضية يجب أن يحوز صفات وملامح أكثر وأعمق مما يجب أن يحوزه المدرس الآخر وبالرغم من استحالة حصر الصفات المرغوبة في شخصية مدرس التربية الرياضية إلا أن هناك بعض الصفات العامة التي يجب على المدرس أن يتصف بها إذا أحب أن يبلغ النجاح في مهنته .
ومن هذه الصفات :

- ١- أن يكون مخلصا صادقا في أقواله وأفعاله .
- ٢- أن يحب مهنته ويؤمن برسالتها في تربية النشء والشباب ويبدل جهده في هذا السبيل .
- ٣- أن يكون ملما بالطبيعة البشرية ، فيكون عادلا عطوفا ، يساعد الضعيف ويشجع المثابر ويقدر جهد العامل .
- ٤- أن يتقبل الطبيعة البشرية ويحاول تهذيبها دون عنف ، وألا يأخذ شقاوة التلاميذ على أنها إهانة شخصية له بل على أنها صفة مميزة لهم في سن معينة .
- ٥- أن يكون حائزا على مؤهلات القائد الذي يستطيع الاستخواند على ثقة النشء والشباب أن يكون مبالا لخدمة هؤلاء الشباب ومؤمنا بهذه الرسالة .
- ٦- أن يلم بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات وآراء مستمدة من كل الفروع العلمية الممكنة كعلم التشريح ووظائف الأعضاء والمجتمع وعلم النفس ... الخ
- ٧- أن يكون ذو قدرة على التنظيم والإدارة .
- ٨- أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى فوق المتوسط (وهذا شرط ضروري فتي المدرس المبتدئ وتقل أهميته بكبر سن المدرس وزيادة خبرته) .
- ٩- أن يهتم بصحته الشخصية ويحافظ على مستواه الصحي عاليا دائما .
- ١٠- أن يكون قادرا على الإنتاج محبا للعمل .
- ١١- أن يكون سليم القوى العقلية .
- ١٢- أن يكون ذو قدرة على التقاهم والتسامح والعفو .
- ١٣- ألا يكثر من الشكوى والتذمر بل يظهر الرضا والقناعة .

- ١٤- ألا يتكلف في تصرفاته بل يكون طبيعياً غير متصنع .
- ١٥- أن يتمكن من ضبط عواطفه دائماً أو على الأقل في أغلب المواقف التي تتطلب القدرة على ضبط النفس .
- ١٦- أن يعنى بمظهره . ويكون نظيفاً دائماً . ولكن بدون بهرجة .
- ١٧- أن يكون واسع الصدر محباً للمرح .
- ١٨- أن يكون حلو اللفظ حريصاً في انتقاء ألفاظه .
- ١٩- أن يحسن التعبير عن النفس شفويًا وكتابة .
- ٢٠- أن يكون ذكياً لبقاً حسن التصرف .
- ٢١- أن يمتلك القدرة على حفظ النظام دون تعسف .
- ٢٢- أن يكون ملماً بتركيب المجتمع ونظامه .

ب. الإعداد المهني :

ويقصد بالإعداد المهني هنا كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الشخص في المدارس والهيئات الأخرى المماثلة والتي تهدف أوتساهم في إعداده كمدرس .
والمعنى الواسع لكلمة الإعداد يشمل في العادة كل الخبرات التي يتعرض لها الشخص طوال حياته والإعداد المهني لمدرسي التربية الرياضية يجب أن يشمل النواحي التالية :

- ١- تاريخ وفلسفة ومبادئ التربية الرياضية .
- ٢- فسيولوجية العمل العضلي .
- ٣- علم النفس خصوصاً وعلم النفس الرياضي .
- ٤- خصائص ومميزات المجتمع الذي يعيش فيه .
- ٥- علم التشريح .
- ٦- تنظيم وإدارة التربية الرياضية وأوجه نشاطها .
- ٧- الصحة العامة والصحة الشخصية .
- ٨- الصحة المدرسية وصحة البيئة .

٩. اللغة الوطنية ، ويفضل أن يلم بلغة أجنبية .

١٠. المقاييس والاختبارات في التربية الرياضية .

١١. طرق التقويم في التربية الرياضية .

١٢. الطرق الخاصة لتدريس أوجه النشاط العملية في التربية الرياضية .

١٣. أصول التربية .

١٤. التربية العملية .

هذا. بالإضافة إلى التدريب على نواحي النشاط الحركي المختلفة ، ومن أهم نواحي النشاط التي يجب على المدرس التدرب عليها تلك الألعاب والنشاطات المنتشرة في المجتمع . ففي سورية مثلا يدرس المدرس التالي :

كرة القدم — السلة — الطائرة — اليد — الطاولة — الريشة الطائرة — المصارعة — الملاكمة — السباحة — ألعاب الماء — التمرينات البدنية — الجمباز — ألعاب القوى من جري ووثب ورمي .

ج. الخبرة :

والمقصود بها هنا عدد السنين التي قضاها الشخص في المهنة . والخبرة بهذا المعنى لها بعض الفوائد وهي :

١- تزيد من ثقة المدرس بنفسه .

٢- قد تحسن من مقدرة المدرس .

٣- تساعد على تقويم المدرسين بطريقة أعدل .

د. الصحة الشخصية :

إن انعدام الصحة انعداماً تاماً أمر لا يمكن أن يستطيع معه أي شخص القيام بأي عمل فالمدرس وخصوصاً مدرس التربية الرياضية لا يستطيع أن يقوم بمهنة التدريس إذا كان منعدم الصحة تماماً كما في حالة انعدام الاعداد المهني أو ضعف الشخصية .

فالمدرس ضعيف الصحة يشعر بالتعاسة وينعكس هذا على تصرفاته وقيامه بأعباء وظيفته . ومدرس التربية يعمل في مهنة شاقة كمهنة تتطلب درجة كبيرة وعالية من الصحة البدنية حتى يستطيع القيام بالعمل والقدرة عليه .

والصحة العقلية والنفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية . وهناك بعض الأمراض – بدنية أو عقلية أو نفسية – تجعل وجود المدرس المصاب بها في حجرة الدراسة أو في الملعب أو في الصالة مع التلاميذ أمر خطر عليهم . فالسل مثلاً أو الاضطراب العقلي أو العاطفي كل منها تجعل من الشخص المصاب بها غير صالح لمهنة التدريس .

ومن أجل حماية صحة التلاميذ والمدرستين يجب إجراء فحص طبي شامل على المدرس قبل تعيينه وكل مدة معلومة بعد التحاقه بالعمل .

الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية

إذا فرضنا أن الطالب له رغبة أكيدة في تعلم ناحية معينة أو أكثر من النشاط الحركي فما هي الطريقة أو الطرق الممكنة أن يتبعها المدرس لتعليم التلميذ هذه المهارات ؟

إن طرق التحليل والدراسة تشير إلى أن هناك طرقاً عامة يمكن للمدرس أن يستخدم إحداها أو عدداً منها عندما يحاول مساعدة التلميذ في تعلمه بإحدى المهارات الحركية . وفيما يلي بعض الطرق العامة :

- ١- أن يقوم المدرس بنموذج للحركة .
- ٢- أن يقوم بالنموذج شخص آخر (غير المدرس) ما هو في هذه الحركة .
- ٣- الشرح اللفظي للحركة بواسطة المدرس أو خبير في الحركة .
- ٤- تقديم التلميذ للمكتبة الرياضية التي تتناول هذه المهارة .
- ٥- استخدام المدرس للرسوم المختلفة والصور أو السينما البطيئة التي تبين الطريقة الصحيحة للأداء مع قيامه بالشرح أو التعليق .
- ٦- مساعدة التلميذ بدنياً أثناء أدائه للحركة ، فإذا كان المتعلم يقدم لحركة الوقوف على الرأس مثلاً ، يستطيع المدرس أن يصحح من وضع جسمه ، كأن يطلب منه زيادة تقوس الظهر ويختلمش بيده الجزء الذي يريد زيادة التقوس عنده .
- ٧- النموذج بأشياء أو هياكل غير حية ، كتمثال بالحجم الصغير لشخص يقوم بالوثب العالي وهو فوق العارضة ، فإن هذا يمكن أن يؤدي خدمة كبيرة في تفهم للتلميذ لدقائق الوضع .
- ٨ - تحليل المهارة بواسطة المدرس والمجموعة .
- ٩- مطالبة المتعلم بأن يقوم بمحاولات تجريبية للمهارة وعن طريق هذه المحاولات يتمكن المتعلم من اكتساب الإحساس الصحيح بالحركات التي تتضمنها هذه المهارة .
- ١٠- مطالبة المتعلم بشرح طريقة الأداء المرغوبة ، فقيام المتعلم بهذا الشرح يجعله أكثر وعياً وإدراكاً لتفاصيل طريقة الأداء .
- ١١- مطالبة المتعلم بنقد مجهوداته بنفسه .
- ١٢- وتبعاً لهذه النقاط المذكورة هناك أكثر من عشرة طرق عامة يستطيع المدرس أن يستعمل إحداها أو بعضها لمساعدة التلاميذ في اكتساب المهارات الحركية ، وليس هناك طريقة يمكن القول بأنها أفضل من الطرق الأخرى ، فلكل طريقة مزاياها والمواقف التي تجعلها أفضل من غيرها . كما أنه ليس بالضرورة إذا كان المدرس يعرف هذه الطرق أنه أصبح ماهراً في التدريس ، بل تتطلب المهارة في التدريس أن يلم إماماً بالنواحي الآتية :

١- أي هذه الطرق العامة يجب على المدرس أن يتبعها في الحالات المختلفة .

٢- أحسن وسيلة لاستخدام هذه الطرق .

٣- نسبة الاعتماد على كل طريقة .

الخطوات المتبعة في تعليم المهارات الحركية

الطرق السابقة كلها طرق عامة يمكن استخدامها لتعلم المهارات الحركية، وهناك طرق خاصة لتعلم أوجه النشاط المختلفة وتختلف هذه الطرق من نشاط إلى آخر. فالطرق الخاصة بتعليم التمرينات الرياضية تختلف عن الطرق الخاصة بتعليم الفعاليات كالسلة، الطائرة، السباحة..... الخ. ولكننا لو نظرنا إلى طرق تعليم المهارات الحركية بوجه عام لوجدنا أنها تتبع خطوات منطقية تسير حسب الترتيب الآتي :

أولاً : الشرح اللفظي (المتعلم يسمع ويفكر)

ثانياً : تقديم نموذج للحركة (المتعلم يشاهد ويفكر) .

ثالثاً : قيام المتعلم بالحركة تحت إرشاد المدرس وإصلاح الأخطاء (المتعلم يمارس ويكتشف) .

رابعاً : تدريب المتعلم على الحركة أو تكراره لأدائها بعد أن يكون قد فهم الصحيح من الخطأ في المرحلة الثانية. (وذلك لتثبيت المهارات المكتسبة) .

خامساً : التقدم بالحركة وذلك بإضافة حركات أخرى وزيادة الدقة في الأداء .

أولاً : الشرح اللفظي (المتعلم يسمع ويفكر) :

يجب أن نلفت النظر هنا إلى أن هذه الطريقة ، أو هذه المرحلة يقل استخدامها كلما صغر سن التلميذ . لكن كلما اتسع إدراك المتعلم وزاد تحصيله اللغوي كلما أمكن استخدام هذه الطريقة ، وعموماً يجب عدم المغالاة في استخدامها . ويكتفي بشرح ما يجب شرحه فقط . والمهم هو أن يأخذ التلميذ فكرة عامة عن الحركة إجمالاً ثم نستطيع أن نلفت نظرهم إلى دقة الأداء عند قيام التلميذ بالنموذج .

ثانياً : تقديم نموذج للحركة (المتعلم يشاهد ويفكر) :

يقوم المدرس بالنموذج بنفسه أو التلميذ لعرض الحركة المطلوبة . وكلما صغر سن التلميذ كان من الأفضل أن يقوم المدرس بالنموذج بنفسه ، وقد يكون النموذج للحركة كلها أولاً حتى لو كان المطلوب بالفعل جزءاً من الحركة ولكن بالقيام بنموذج للحركة كلها يأخذ التلميذ فكرة إجمالية كاملة عن الحركة وعن دور الجزء الذي سيقوم به في هذا الدرس ، ويصبح لهذا الجزء غرض معين يريد المتعلم أن يصل إليه ، ويعرف إلى أين سيقوده هذا الجزء ، ثم يقدم المدرس بعد ذلك نموذجاً للجزء المقصود مع شرح التفاصيل التي يجب أن ينتبه إليها التلميذ .

ثالثاً: قلام المتعلم بالحركة (المتعلم يمارس ويكتشف):

وهذه المرحلة من المراحل التي يتعرض فيها المتعلم للتجربة الخطأ ، ولكن الخطأ هنا يكون محدوداً ، بعد أن سماع المتعلم الشرح لما سيقوم به ، ثم شاهد نموذجاً له ، ولكن بالرغم من ذلك سيجاول كل تلميذ القيام بما استوعبه هو مما سمعه وشاهده ، و يختلف مقدار ذلك من تلميذ إلى آخر . فالتلاميذ يتفاوتون في مقدار ما يستطيعون استيعابه من أي شرح ومن رؤية أي نموذج وعلى ذلك لا بد أن يكون هناك شيء من الخطأ في الأداء .

ومن ناحية أخرى نجد أن التلاميذ الذين يجوز أن يكون استيعابهم بنفس المقدار يختلفون في مقدرتهم على تنفيذ ما استوعبوه بإدراكهم ، فالمقدرة الحركية تختلف من تلميذ إلى آخر

وهذا سبب آخر يؤكد احتمال وجود نسبة من الأداء الخطأ . فسبب حدوث الخطأ إما عن طريق الاستيعاب غير الكامل أو عدم المقدرة الحركية على تنفيذ ما استوعبه الفرد . ومن هنا تبرز أهمية إصلاح الخطأ - إذ بدون إصلاح الأداء الخاطئ يتعلم التلميذ هذا الأداء . ومن ثم يصعب عودته إلى الطريقة الصحيحة لأداء الحركة ضمن الواجب ، إذاً يجب أن يهتم المدرس بإصلاح الخطأ من أول خطوة في كل مرحلة حتى لا تعرقل عملية تعلم الأداء الخاطئ بعملية التعلم الصحيحة .

رابعاً: التدريب على الحركة (أو تكرار أداء الحركة):

يشعر المتعلم بعد أن يقوم بالحركة عدداً من المرات بأنه قد أدرك الطريقة الصحيحة لأداء هذه الحركة والحركات النسبية لأجزاء جسمه ، خصوصاً إذا كان أدائه بهذه الحركة تحت إشراف وإرشاد مدرس أو مدرب قدير في مهنته ، ولكن إتقان الحركة يتطلب أثراً أعمق في الجهاز العصبي والعضلي حتى "تتعلم" العضلات المختلفة القيام بدورها بالقدر الكافي وفي اللحظة المناسبة وتصبح الحركة بذلك منسجمة انسيابية ، ويسهل للتوافق العضلي العصبي اللازم لأدائها . ويتأتى ذلك كله عن طريق تكرار القيام بالحركة بالطريقة الصحيحة ، فكل أداء يترك أثراً في تربية التوافق اللازم تكرار الأداء يثبت هذا التوافق في الأداة أي يصبح الشخص قادراً على القيام بالحركة دون تفكير في كل خطوة منها و لذلك فالتدريب على الحركة مهم لتثبيت طريقة الأداء واكتساب المهارة في الحركة .

خامساً: التقدم بالمهارة أو الحركة:

قد تكون الحركة عبارة عن وحدة مهارية متكاملة ذات شق لا يمكن تجزئته كالتصويب على السلة باليدين من الثبات ، فهذه الحركة لا يمكن أن تجزأ إلى مهارات أبسط من شكلها الكلي . وعلى ذلك يبدأ

تعليم هذه الحركة بشرحها وأدائها كلها ثم يكون التقدم ، بعد التدريب الكافي لتثبيت المهارة بالمطالبة بالدقة وبالتصويب على زوايا مختلفة ومن مسافات أطول ، وهكذا

أما إذا كانت الحركة ذات مهارات متعددة ويمكن تجزئتها إلى هذه المهارات المتكاملة كمهارة التمريرة الصدرية بكرة السلة يمكن تعليم حركة الرجلين مثلاً وتعلم هذا الجزء والتدريب عليه لإتقانه والتقدم بتعلم الحركة عن طريق تعليم وحدة مهارية أخرى كحركات الذراعين مثلاً والتدريب على هذه المهارة ، ثم ضم المهارتين وهكذا كما في الشكل رقم (١) .

شكل رقم (١) : يبين التقدم بمهارة التمريرة الصدرية بكرة السلة :

١- الوقفة الصحيحة .

٢- المناولة بين زميلين من الثبات .

٣- المناولة بين زميلين من الحركة .

٤- المناولة بين زميلين من الهرولة بعدتين .

٥- المناولة بين ثلاث زملاء من الهرولة وبعدتين .

٦- التحرك بسرعات مختلفة .

يؤدي من الجري وعلى شكل منافسات بين المجموعات :

٧- لعبة صغيرة على التمريرة الصدرية باليدين .

طرق تدريس التربية الرياضية

تحضير الدرس اليومي

يتوقف نجاح أي درس من الدروس في أية مادة دراسية على ما بذل من عناية في تحضير هذا الدرس ، وقد يبدو أن التحضير يلزم المدرس المبتدئ أكثر مما يلزم المدرس ذو الخبرة وهذا صحيح في معظم الحالات ، ولكن أهمية التحضير في نجاح الدرس لا تظهر بالوضوح الكافي إذا نحن قارنا مدرساً ذو خبرة بمدرس مبتدئ ، ولكن الأمر يصبح لا لبس فيه إذا قارنا المدرس نفسه في حالتي العناية وعدم العناية بالتحضير ، فليس هناك أي شك في أن المدرس (سواء أكان مبتدئاً أم ذو خبرة) يستطيع إخراج درس أنجح إذا كان قد بذل مجهوداً في تحضير هذا الدرس قبل البدء في إعطائه حتى لو كان هذا المدرس قديراً على إخراج درس ناجح دون تحضير .

وعند تحضير الدرس اليومي للتربية الرياضية يستحسن بالمدرس أن يتبع الخطوات التالية خصوصاً إذا كان هذا المدرس مبتدئاً ، أما إذا كان ذو خبرة كافية فيمكن أن يستغني عن خطوة أو أكثر من هذه الخطوات :

- ١- يحضر المدرس الدرس اليومي قبل حلول موعد تنفيذ هذا الدرس بمدة كافية مضمناً إياه أوجه النشاط التي يجب أن يقوم بها هذا المدرس في تحقيق جزء من الغرض النهائي للخطة الكاملة الموضوعة لهذا الفصل . ويفضل أن يضع المدرس دروس الأسبوع كله قبل بداية الأسبوع . ويكون التحضير تاماً من الناحية النظرية والعملية بمعنى أن يتضمن الدرس كل أوجه النشاط والملاحظات الواجب العناية بها ..
- ٢- يضع المدرس نفسه في الجو الملائم للتحضير قبل البدء في وضع الدرس اليومي أو دروس الأسبوع كله ، وذلك بأن يقرأ التفاصيل الواجب مراعاتها في الدرس اليومي ليتذكرها ولتأكد أنه لن ينسى إحداها . ثم يزاجع خصائص مراحل النمو لتلاميذ المرحلة التي يضع لها الدرس . وفي هذه الخطوات يجب أن يضع أمامه دائماً نتائج دراسته للمدرسة وإمكانياتها والبيئة المحلية .
- ٣- يضع أوجه نشاط الدرس اليومي حسب النظام المقترح ، بمعنى أن يضع تماريناً المقدمة (الإحماء) أولاً ثم التمارين التشكيلية ثم النشاط التعليمي والتطبيقي ثم التمارين الختامية .
- ٤- بعد أن يضع الدرس مبدئياً يقرأه مرة وإثنين للمراجعة والتعديل إن احتاج الدرس لتعديل حتى يتأكد من أنه منسجم متكامل وأنه يطابق الشروط الواجب توفرها في درس التربية الرياضية .
- ٥- يستحسن أن يقوم المدرس بتدريس هذا الدرس على نفسه أمام مرآة أو على أحد زملائه أو بعض التلاميذ ، ويتدرب على النداء المناسب ، وينفذ نفسه أو يطلب من زملائه نقده ونقد الدرس . ويضع في اعتباره النقاط التي نقد فيها ويعدلها إن احتاج الأمر إلى تعديل أو ينتبه لها عند تدريسها إن كانت تتعلق بطريقة التنفيذ .

٦- يتخيل المدرس ما يمكن أن يقوم التلاميذ به من أخطاء ويعد نفسه إعداداً تاماً لإصلاح هذه الأخطاء ، كما يعد نفسه للتصرف إذا ما طرأ عامل مفاجئ على الدرس كتغيير غير متوقع في حالة الجو أو ما شابه ذلك . إن الاستعداد لمثل هذه الظروف يساعد المدرس إلى الاحتفاظ بهدوئه ورباطة جأشه وتفكيره إذا حدث أو طرأ طارئ من هذه الطوارئ .

٧- من الأمور المساعدة للمدرس أن يحضر بعض الألعاب الترويحية الإضافية ويحتفظ بها كخبرة احتياطية ويكون مستعداً لاستخدامها لإنقاذ درسه من لحظات الملل أو الركود أو عندما يبدو على التلاميذ بعض علامات التعب . إن لعبة ترويحية في الوقت المناسب تعيد إلى التلاميذ السرور والبهجة وترجعهم إلى الدرس بروح متجددة .

٨- يكتب المدرس بياناً بكل الأدوات والأجهزة التي يحتاجها الدرس في جميع مراحله ويتأكد من صلاحيتها ويعدّها إعداداً تاماً قبل بدء الدرس بمدة كافية .

نصائح للمدرس المبتدئ

١- درس التربية الرياضية وحدة متكاملة منسجمة متدفقة باستمرار وعدم توقف أو كثرة فترات التوقف بين نشاط وآخر في أي درس تقتل الدرس وتدعو إلى صرف رغبة الطلاب عنه .

٢- من أهم واجبات المدرس أن يتأكد من أنه لا توجد فترات ميتة بين أي نشاط وآخر . وهذا يجعل المدرس يفكر في ناحيتين هامتين في أن واحد ، فهو يفكر في تعليم النشاط الذي يقوم به الطلاب ويحاول اكتشاف الأخطاء ويصححها ويحث البعض ويشجع الآخر وفي نفس الوقت الذي يقوم به في هذه النواحي يفكر في النشاط التالي بعد هذا النشاط ويفكر في كيفية بدئه وكيف ينهي النشاط العالي بحيث يصل إلى نقطة بدء النشاط التالي دون توقف في العمل أو إضاعة للوقت .

٣- التحضير المعثى - به يساعد على الخروج من هذا المأزق بسهولة . ففي التحضير الجيد يتخيل المدرس كل الصعوبات ويحضر نفسه لها وبذلك يكون مستعداً لمثل هذا المأزق .

٤- بالرغم من التحضير والعناية بالدرس فكثيراً ما ينسى المدرس (خصوصاً المبتدئ) ما حضره من أوجه النشاط وأن ينسى تسلسل هذه الأوجه من النشاط مما قد يتسبب في خلق فترات ميتة أو مما يجبر المدرس في الاستمرار في لعبة أو تمرين واحد مدة أطول من اللازم على أمل أن تسغه الذاكرة مما يدعو إلى تعب الطلاب ومللهم .

حتى لا يقع المدرس (مبتدئ كان أو قديم) في مثل هذا المأزق عليه أن يكتب على ورقة صغيرة ما يشير إلى أوجه النشاط وتسلسلها ويضع هذه الورقة تحت جلد ساعته أو في جيب قميصه ، ثم إذا احتاج الأمر لعملية تذكر بسيطة يستطيع أن يلجأ إلى لعبة أو تمرين ترويحي يذهب بالتلاميذ في أنحاء الملعب متفرقين وينظرة سريعة يعرف وجه النشاط التالي ثم يجمع التلاميذ .

٥- عدم الاعتماد كثيراً على مثل هذه الورقة فلا يمكن أن تحل هذه الوسيلة محل التحضير الجيد ومراجعة الجدول الموضوع وتعديله حتى يهضمه المدرس . ووسيلة الاستعانة بالورقة يجب أن يتخلص منها بأسرع ما يمكن فهي وسيلة مساعدة للمدرس المبتدئ فقط ولكي تهدئ من جأشه في دروسه الأولى حتى يكتسب خبرة ودراية .

أهمية وضع الخطة وتحضير الدرس اليومي

لقد سبق شرح أهمية تحضير خطة كاملة لبرامج التربية الرياضية بالمدرسة وأهمية تحضير الدرس اليومي بعناية وتفصيل . ووضع الخطة العامة وتحضير الدروس اليومية يساعد في كثير من النواحي وهي :

- ١- يجعل الغرض من الخطة كلها واضحاً وبالتالي يكون هناك توجيه العمل وبذلك يصبح العمل هادفاً .
- ٢- يجعل الغرض من الدرس اليومي واضحاً أمام المدرس وبذلك تضمن تحقيق الأغراض الموضوعية للبرنامج خطوة بخطوة .

- ٣- يجعل المدرس مستعداً أو متوقفاً لما يحدث في درسه فيكون أقدر على مواجهته بأفضل الطرق .

- ٤- يجعل الدرس كله أنجح ، فالأدوات تكون جاهزة والنظام معروفاً ، وتوزيع العمل ، وطرق التدريس لكل جزء ... كل هذا يكون المدرس قد حضره بغاية تكفل النجاح .

- ٥- يمد المدرس بثقة في نفسه ومن ثم بقوة في تدريسه ويجنبه الاضطراب الذي غالباً ما ينشأ عن عدم التحضير تحضيراً وافياً كأن تكون أوجه النشاط غير كافية بالنسبة لزمن الدرس أو غير مرتبة ترتيباً منطقياً مسلسلاً ، وقد يدعو هذا إلى خلق فترات ميتة بالدرس وهذه الفترات تجعل المدرس يضطرب ويفقد الثقة في نفسه ويفقد التلاميذ الثقة فيه كمدرس يمكن الاعتماد عليه .

- ٦- يضمن التقدم بالدروس ، فالإطار الكبير الذي يمثل "الكل" معروف ومدرس ، وكل درس يومي ما هو إلا خطوة في سبيل تحقيق الغرض . وكل خطوة يجب أن تكون مكمل للخطوة السابقة ومتقدمة عنها .

- ٧- يجعل تحقيق الأغراض المرجحة أمراً مستطاعاً ، ومدرسياً وموضوعياً بتوقيته معين معقول بناءً على

دراسة وبصيرة .

أما عدم التحضير فإنه يترك هذه الأغراض وتحقيقها للفرص التي قد تسنح ، وحتى حينما تسنح مثل هذه الفرص فإن المدرس يستطيع أن يستغلها بطريقة أفضل إذا كان قد أعد نفسه إعداداً معقولاً عن طريق التخطيط والتحضير والدراسة .

طرق تعليم المهارات الحركية

هناك عدة طرق لتعليم المهارات الحركية :

أ - الطريقة الجزئية :

وتقسم فيها الحركات إلى أجزاء يعلم كل منها بشكل مفصل وبعد أن يتقن الجزء ينتقل إلى الجزء التالي وترتبط بعدد جميع هذه الأجزاء مع بعضها .
ويؤخذ على هذه الطريقة ما يلي :

- عدم وضوح الهدف .
- خلوها من عامل التشويق .
- إطالة مدة التدريب .
- في بعض الأحيان يفقد الأجزاء الارتباط بعضها ببعض الآخر فيتأخر إتقان التوافق المنشود للحركة .

- احتمال نشوء بعض الحركات الخاطئة أحياناً .
 - إن بعض الحركات لا يمكن تجزئتها .
- وينصح عند تطبيق هذه الطريقة بضرورة قيام الفرد بالتدريب على الأجزاء التي تكون الوحدة ولكن بتتويج طرق التدريب هذه .

مميزات هذه الطريقة :

- ١- فهم الأجزاء الصغيرة المكونة للحركة .
- ٢- إتقان كل جزء على حدة وعدم الانتقال من حركة إلى أخرى قبل إتقان الحركة السابقة .
- ٣- سهولة الإخراج وكذلك بالنسبة للمتعلم حيث يتدرج المدرس في تعليم المهارة ويستطيع المتعلم أن يتفهم دقائق الحركة .
- ٤- تقلل من حدوث الإصابات لتوفر عامل الأمن والسلامة في أثناء أداء الحركة .
- ٥- تساعد المتعلم على التقدم بحسب قدراته ومهاراته .
- ٦- تساعد على اكتشاف مواطن الضعوبة في الحركة ومواطن الضعف عند المتعلم .
- ٧- إن تقسيم الحركة إلى أجزاء طريقة هامة للمدرس والمتعلم حتى يتقدم بالمهارة فلا يستطيع التقدم من جزء إلى آخر حتى يقف على أداء كل جزء على حدة .

عيوب هذه الطريقة :

- ١- تحتاج إلى وقت طويل في التعليم .
- ٢- طريقة مملة خالية من التشويق .
- ٣- عدم وضوح الغرض العام .
- ٤- تقسيم الحركة إلى أجزاء يحتاج إلى طاقة عصبية كبيرة . لأن عملية التعليم هي تكوين ارتباطات جديدة في الجهاز العصبي ومعنى ذلك أن كل جزء سيحتاج إلى تكوين ارتباطات عصبية وكلما زادت الارتباطات زادت الطاقة العصبية المستنفذة .
- ٥- إن تسهيل العمل على المتعلم بالتجزئة يتنافى مع ميله إلى حب المخاطرة وأداء الحركات الصعبة التي تتناسب مع طاقاته وبالتالي لن تشبع رغبته وميله في هذه المرحلة .

ب - الطريقة الكلية :

- يؤدي فيها الحركات ككل دون تجزئة وهي طريقة مدرسة الإدراك الكلي .
- ويؤخذ على هذه الطريقة ما يلي :
- ١- عدم مناسبتها لبعض الحركات المركبة الصعبة والمعقدة .
 - ٢- صعوبة معرفة دقائق الحركة وتفصيلاتها .
 - ٣- إن التدريب على الحركات المكونة من أجزاء بسيطة وأجزاء معقدة بهذه الطريقة يقود إلى إضاعة الوقت وبذل الجهد بتكرار بعض الأجزاء السهلة .
- ويستحسن عند تطبيق هذه الطريقة في تعليم المهارات الصعبة أن يقوم الفرد بأداء الحركة ككل بطريقة مبسطة مع استخدام التوقيف البطيء ويعمل المدرب على حث اللاعب في التركيز على أجزاء معينة (صعبة) من المهارة والعناية بطرق الأمن والسلامة لأنه قد تحدث الإصابة بسبب عدم التدرج .

مميزات هذه الطريقة :

- ١- وضوح الغرض العام أمام المتعلم وبالتالي يجعله إيجابى في عملية التعليم ويحاول الوصول إلى تحقيق الغرض في أقصر وقت .
- ٢- طريقة مشوقة للمتعلم وتشبع رغبته للمخاطرة وتثير عواطفه .
- ٣- تتمشى مع روح الألعاب والحركات الكبيرة .
- ٤- لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية كثيرة ولا تأخذ وقتاً طويلاً .
- ٥- تتميز بعدم الشكلية .

عيوب هذه الطريقة :

١- نظراً لوجود فروق فردية بين التلاميذ من حيث المهارة والتركيب الجسمي فإنها لا تتناسب مع المستوى العام لأن الطلاب بينهم الضعيف والقوي والوسط وبالتالي نجد أن بعضهم يتقدم بسرعة دون الآخرين .

٢- يصعب على التلاميذ معرفة دقائق الحركات وتفضيلاتها .

٣- تحتاج إلى حرص كبير من قبل المدرس بسبب كثرة الإصابات نتيجة عدم التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب وعدم الأداء الصحيح للحركة .

٤- هناك بعض الحركات يصعب تعلمها كوحدة دون أن تجزأ مثال (الشقلبة على اليدين)

٥- صعوبة التخلص من العادات الخاطئة التي تتكون أثناء ممارسة المتعلم للعبة أو الحركة .

ج- طريقة الوحدات التعليمية :

وهذه الطريقة يمكن أن نعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين لأن اللعبة أو الحركة لا تقسم إلى أجزاء بل إلى مواقف تعليمية وكل موقف يشمل جانباً من جوانب اللعبة .

وتعلم هذه المواقف كلها ثم ينتقل المدرس إلى الوحدة التالية وهكذا

ففي كرة القدم مثلاً : يمكن تقسيم اللعبة (الوحدة) إلى المواقف التعليمية التالية :

١- كتم الكرة والتمرير والضربات .

٢- الجري والمرأوغة بالكرة .

٣- فن اللعب (التكتيك والخطط) .

٤- القوانين .

وفي حركة الشقلبة على الرأس تقسم هذه الوحدات إلى المواقف التعليمية التالية :

١- الوقوف على الرأس ثم الانتقال إلى الوقوف على اليدين بالسند .

٢- الوقوف على الرأس ثم الانتقال إلى الوقوف على اليدين بدون سند .

٣- الحركة نفسها على جزء من الصندوق .

٤- الحركة نفسها على جزء من المرتبة .

مميزات هذه الطريقة :

١- تعطى فرصة للناشئة للتعلم بحسب قدراتهم الحركية .

٢- فرص الإصابة فيها أقل بكثير من الطريقة الكلية .

٣- تقلل من الوقت المستنفذ وكذلك من الارتباطات العصبية .

٤- تحدد الهدف النهائي أمام التلاميذ ويبعد الطلاب عن السلبية .

عيوب هذه الطريقة:

- ١- عدم وضوح الهدف العام وضوحاً تاماً .
 - ٢- تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة .
 - ٣- تحتاج هذه الطريقة إلى دقة المدرس في تقسيم الوحدة أو المهارة إلى مواقف تعليمية سليمة طبيعية .
- إن هذه الطرق المختلفة لها مميزاتها ولها عيوبها وعليها أن نختار أن نوفق بين هذه الطرق ونستفيد من مميزات كل طريقة حتى نصل بسرعة إلى أهدافنا بأقل جهد وأقصر وقت .
- وبالإمكان اتباع الطريقة المشتركة لهذه الطرق جميعها لضمان توافر وضوح الغرض أمام الناشئة. ولتحقيق الإيجابية في التعليم يراعى ما يلي:
- ١- التمشي مع قدرات الطلاب الحركية بإعطاء كل طالب الفرصة للتقدم في التعلم.
 - ٢- سهولة تنفيذ الطريقة والتقليل من فرض الإصابتة.

الوحدة الدراسية

تعريف :- الوحدة الدراسية هي عدة مواقف تعليمية تكون في مجموعها وحدة متكاملة لها غرض محدد يمكن الوصول إليه عن طريق هذه المواقف .

وقد توصف الوحدات الدراسية بأسماء مختلفة فقد تسمى الوحدة الدراسية بوحدة الميول أو وحدة النشاط أو وحدة العمل أو وحدة الخبرة ... الخ . وهناك نوعان رئيسيان للوحدات الدراسية هما :

١- وحدة دراسية أساسها الموضوع الدراسي .

٢- وحدة دراسية يكمن أساسها في غرض المتعلم نفسه .

أولاً: الوحدة الدراسية التي أساسها الموضوع الدراسي :

هي عبارة عن جزء من أجزاء المنهاج الدراسي يمكن أن يكون وحدة قائمة بذاتها و متكاملة . يدرسه المتعلم بغرض اكتساب المهارة المتضمنة فيه .

ففي برنامج التربية الرياضية قد تكون الوحدة الدراسية كرة قدم أو كرة طائرة أو سلة أو سباحة أو كرة يد..... الخ . فيتعرض المتعلم لمواقف تعليمية في دروس متعاقبة ولكنها كلها مرتبطة ببعضها ومتكاملة

ومتناسقة وتدور كلها حول غرض معين هو اكتساب كل المهارات المختلفة المرتبطة بهذه الوحدة الدراسية .

فإن كانت الوحدة الدراسية هي كرة سلة فإن التلاميذ يتعلمون الأثران الجسمي ومبادئ الحركات الجسمية

والمهارات الأساسية في كرة السلة ، والعمل مع الآخرين والتحكم في النفس . ويتفهمون القيم الصحية

الناجمة عن التدريب الرياضي وعدداً آخر من المفاهيم والأغراض الصحية والترفيهية والاجتماعية التي

يمكن تعليمها أثناء اللعب في كرة السلة وعن طريق ممارسة المهارات المتضمنة في هذه اللعبة .

ثانياً: الوحدة الدراسية التي أساسها غرض المتعلم :

وهذه عبارة عن مجموعة من الخبرات التربوية منتظمة ومتمركزة حول غرض المتعلم فإذا كان غرض

المتعلم اكتساب صفة القوة الجسمية مثلاً فقد يختار عدة مواقف تؤدي إلى اكتسابه هذه الصفة ، وقد تكون

هذه المواقف في أوجه مختلفة ومتعددة كالمصارعة والملاكمة وكرة القدم وغيرها . والمهم أن تكون هذه

المواقف بحيث تؤدي إلى إكساب المتعلم غرضه فتصبح وحدة قائمة بذاتها .

وإذا حاولنا تحليل أنواع الوحدات الدراسية واختيار أنسبها لبرامج التربية الرياضية لوجدنا أن الوحدة

الدراسية التي أساسها الموضوع هي الوحدة الدراسية الوحيدة الممكن تكوينها وتنظيمها في أغلب البرامج

وفي مثل هذه الوحدات يكون اكتساب المهارات الحركية هو الغرض الأساسي ولو أن هناك أنواع أخرى

من الأغراض التربوية التي يمكن اكتسابها عن طريق التعلم المصاحب المباشر وغير المباشر .

وتعتبر أوجه النشاط الجركي ذات التنظيم العالي والتي تتكون من وحدات مركبة مثل " الألعاب الجماعية " ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة الخ ، تعتبر أوجه النشاط هذه من الأهداف الطبيعية الواضحة لاختيار وتنظيم الوحدات الدراسية في التربية الرياضية ، فتعلم لعب كرة القدم أو كرة اليد وحده يمكن أن تتكون من عدة دروس منظمة للوصول إلى هدف معين .

الوقت اللازم لتعليم الوحدة الدراسية :

يحتاج تحديد الوقت اللازم لتعليم وحدة دراسية إلى استكشاف لعدة نقاط في أول الأمر ، وقد لا يستطيع معرفة كل المعلومات اللازمة وفي هذه الحالة يوضع زمن تقريبي لتعليم الوحدة الدراسية ثم يعدل هذا الزمن تبعاً للمعلومات التي يستقيها المدرس من واقع ملاحظته ودراسته للتلاميذ ولظروف المدرسة ، ومن الواضح هنا أن المدرس الذي مكث مدة طويلة بالمدرسة يكون أقدر على وضع الزمن اللازم لتعليم الوحدات الدراسية . هذا وأهم المعلومات اللازمة لتحديد الزمن اللازم لتعليم وحدة دراسية يمكن تلخيصها فيما يلي :

أولاً : معلومات عن التلاميذ أنفسهم من حيث :

- ١- الميول والحاجات ولقد سبق شرح ما لهذه النقطة من أثر وأهمية عند وضع أية خطة تربوية سواء أكانت هذه الخطة للبرنامج كله أو لوحدة دراسية .
- ٢- مستوى التلاميذ بالنسبة للمهارات المتضمنة في الوحدة الدراسية ، ومن الطبيعي أن تختلف مستويات التلاميذ من مهارة إلى أخرى فقد يكون الفصل متقدماً في لعبة ككرة السلة مثلاً فلا تحتاج هذه الوحدة الدراسية إلى نفس الزمن الذي تحتاجه إذا ما قدمت لفصل آخر به نفس العدد من التلاميذ ولكنهم متأخرون في هذه اللعبة .
- ٣- مدى تقارب قدرات التلاميذ في الفصل . فكلما كان تلاميذ الفصل ذوي قدرات متقاربة كلما قل الزمن اللازم لتعليم هذا الفصل مهارة حركية معينة ، ومن هنا كان تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة من العوامل المساعدة على سهولة وسرعة عملية التعلم .
- ٤- عدد التلاميذ بالفصل . فالخطة اللازمة لتدريس وحدة دراسية كالكرة الطائرة مثلاً لفصل عدده (٢٥) تلميذ تختلف من حيث المدة اللازمة لتعليم فصل آخر من نفس المستوى ولكن عدده (٤٥) تلميذاً .

ثانياً : معلومات عن الموقف التعليمي بالمدرسة :

- ١- الإمكانيات والتسهيلات الموجودة في المدرسة وعدد الأجهزة والأدوات اللازمة لتعليم وحدة دراسية معينة لا شك أنها تؤثر في طول المدة اللازمة لتعليم هذه الوحدة الدراسية .
- ٢- وضع درس التربية الرياضية بالنسبة للجدول المدرسي . فإذا كانت حصص التربية الرياضية المخصصة لفصل معين هي السادسة أو السابعة بينما الحصص المخصصة لفصل آخر هي الأولى

والثانية فمن المرجح أن الفصل الأول يحتاج لزمان أطول مما يحتاجه الفصل الثاني لتعليم وحدة دراسية معينة . فالتعب العقلي والبدني له تأثير على القدرة على التعلم الحركي .

٣ حالة الجو : ففي فصل الشتاء حيث تستحب الحركة الكثيرة يستغرق تعليم الوحدة الدراسية عدداً من الحصص أقل مما يستغرق تعليم نفس الوحدة الدراسية إذا قدمت لنفس التلاميذ في فصل الصيف .

ثالثاً : أنواع المهارات المتضمنة في الوحدة الدراسية نفسها :

فبعض أنواع المهارات يمكن تعليمها في زمن أقصر مما يحتاجه تعليم مهارة أخرى فالمهارات المتضمنة في وحدة دراسية كتتنس الطاولة لا يستغرق تعليمها نفس الزمن اللازم لتعليم المهارات المتضمنة في وحدة دراسية ككرة القدم مثلاً .

هذه هي المعلومات التي يجب على المدرس جمعها قبل أن يتمكن من تحديد الزمن اللازم لتعليم وحدة دراسية لفصل من التلاميذ . ولكن لا يجوز للمدرس مطلقاً ألا يضع الزمن التقريبي اللازم للوحدة الدراسية لعدم تمكنه من جمع كل هذه المعلومات بل الواجب أن يضع ولو خطة مبدئية قابلة للتعديل وتوضع هذه الخطة بناء على ما يمكن جمعه من معلومات، ثم يكتسب المدرس يوماً بعد يوم خبرة أكبر ومعرفة أشمل عن هؤلاء التلاميذ وميولهم وخبراتهم..... ويعدل من بناء الوحدات تبعاً لذلك أو قد يجعل هذه المعلومات أساساً لبناء الوحدات الدراسية للسنوات القادمة.

عدد الوحدات الدراسية في الدرس الواحد:

يتوقف عدد الوحدات الدراسية الممكن إدراجها ضمن الدرس الواحد في النشاط التعليمي على عوامل منها:

١- الزمن اللازم لتعليم المهارات المتضمنة في الوحدة الدراسية الواحدة، ولقد سبق شرح العوامل التي تؤثر على هذه الناحية.

٢- طول مدة الدرس، وهذا العامل من الواضوح بحيث لا يحتاج للشرح أو لضرب أمثلة.

٣- القدرة على الإشراف.

وفي العادة يكون في الدرس الواحد وحدة دراسية واحدة حتى يتمكن المدرس من الإشراف على سير الدرس وعلى تنفيذ الخطوات التعليمية، فلو ضمن المدرس درسه أكثر من وحدة دراسية فقد ينتج عن ذلك إشراف فقير موزع من المدرس. ولكن إذا كان المدرس قد قام بإعداد وتدريب عدد من القادة بالفصل إعداداً يمكنه من الاعتماد عليهم في إدارة نشاط المجموعات المختلفة بكفاءة كافية لأمكنه أن يضمن درسه وحدتين دون خوف من قلة الإشراف. اللازم خصوصاً إذا كان هناك نظام تقليدي يتبعه المدرس مع فصوله ويعتمد على الإدارة الديمقراطية الذاتية واحترام القائد.

* أغراض الوحدات الدراسية:

عند وضع الخطة الأولية للوحدات الدراسية يجب أن يضع الغرض أو الأغراض من كل وحدة دراسية، ويستحسن أن تكون هذه الأغراض أغراضاً عامة ثم تحلل إلى الأغراض الخاصة القريبة والتي يسعى كل درس إلى اكتساب بعضها مباشرة. فمثلاً إذا كانت الوحدة الدراسية هي كرة السلة فتكون الأغراض العامة هي :

أ - تعلم كيفية لعب كرة السلة .

ب - اكتساب القدرة على العمل مع الآخرين .

ثم يحلل الغرض العام الأول مثلاً إلى :

١ - الإلمام بالمبادئ الأساسية للعبة .

٢ - معرفة تكتيكات بسيطة للفريق (دفاعية وهجومية) .

٣ - معرفة قوانين اللعبة الهامة .

ويحلل الغرض العام الثاني مثلاً إلى :

١ - اكتساب صفة التعاون مع الزملاء .

٢ - عدم الأنانية .

٣ - المساهمة لرفع الفريق .

٤ - قبول أعضاء الفرق المتنافسة كأصدقاء .

وبالطبع ليس المقصود بذكر هذه الأغراض سواء العامة أم الخاصة في هذا المثال هو التحديد والحصص أو

إلزام من يدرس وحدة كرة السلة أن يلتزم باتخاذ هذه الأغراض كأهداف لهذه الوحدة

ولكن المقصود هنا هو الشرح عن طريق ضرب مثل فقط .

* خطة تدريس الوحدة الدراسية :

عند اختيار هذه الوحدات توضع خطة زمنية لتدريسها يوماً بعد يوم ، وقد تكون هذه الخطة مؤقتة ولكنها على أي حال تكون أحسن خطة يمكن أن يبنها المدرس عند بداية العام الدراسي للوصول إلى أغراض البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة . وفي معظم الأحوال يكون من المؤكد أن يتناول المدرس هذه الخطة ببعض التعديل بعد أن تزداد معرفته بالتلاميذ .

والمدرس بعد أن يضع تخطيطاً عاماً للوحدة الدراسية يمكنه أن يرجع ويحاول أن يقرر مقدماً المهارات التي سوف يضمنها كل درس يومي . ومن المتوقع أن تختلف قدرة المدرس على تقسيم الوحدة الدراسية على الدروس اليومية تبعاً لمدى معرفة المدرس لتلاميذه والظروف المدرسية . ولكن حتى المدرس الجديد على المدرسة يستطيع في أغلب الأحيان أن يضع محتويات الدروس اليومية بالتفصيل للدروس الأربعة

الأوائل على ضوء سير العمل ومدى تفهم التلاميذ للمهارات الموضوعية واستيعابهم لها وتقديمهم في هذه المهارات يمكن للمدرس أن يضع محتويات بقية الدروس لهذه الوحدة بالتفصيل مع ملاحظة احتمال التعديل إن احتاج الأمر .

* شروط اختيار الوحدات الدراسية :

ليس من الضروري أن تتناول الوحدة الدراسية كل مهارات اللعبة الكبيرة بحيث ينتهي تعليم كل مهارات اللعبة الكبيرة " كرة السلة مثلاً " في مرحلة واحدة " أي سنة دراسية واحدة " بل إن هذا أمر غير مرغوب فيه . وعند اختيار الوحدات الدراسية هناك بعض الشروط التي يجب ملاحظتها ومن أهم هذه الشروط ما يلي :

١- أن يكون القدر المختار من المهارات مناسباً لقدرات التلاميذ ، فلا تكون المهارات صعبة بحيث يئس التلاميذ من اكتسابها ولا تكون سهلة بحيث لا تتحدى قدرات التلاميذ ولكن يجب أن تكون من الصعوبة بحيث يشعر التلاميذ أنهم يتعلمون شيئاً جديداً وأنهم يتقدمون في مهارات هذه اللعبة وأن المهارات التي يقدمها لهم المدرس تتحدى قدراتهم وتستثير حمتهم للعمل وتستحق منهم بذل الجهد .

٢- أن تكون المهارات التي تتضمنها الوحدة الدراسية مناسبة لميول التلاميذ في مرحلة نموهم فهذا يجعل إقبالهم على العمل تلقائياً وبرغبة ومن ثم يكون تعلمهم لهذه المهارات أسرع وأكثر .

٣- إن إدراج وحدة دراسية من لعبة كبيرة سبق أن أدرج المدرس وحدة دراسية من نوعها أمر ممكن ولكن يجب ملاحظة التقدم بالمهارات المطلوبة وأن يكون هذا التقدم ملموساً . فالوثب العالي مثلاً قد تقدم كوحدة دراسية في السنة الثانية ثم يقدم مرة أخرى كوحدة دراسية في السنة الثالثة ولكن في هذه الحالة يجب أن يكون المستوى المطلوب في السنة الثالثة أعلى من المستوى الذي طالبهم به المدرس في السنة الثانية من جهة الدقة في الأداء والارتفاع لمطلوب تعديته هكذا .. أو قد يكون المدرس قد علم التلاميذ الوثب بالطريقة السرجية في السنة الثانية فيعلمهم الوثب بالطريقة الظهرية أو بطريقة أخرى في السنة الثالثة .

٤- يجب أن يكون نوع النشاط المكون للوحدة الدراسية مناسباً للجو . فهناك ألعاب يميل الأفراد إلى ممارستها شتاء ككرة القدم أو كرة السلة وألعاب أخرى تناسب فصل الصيف أكثر كالسباحة مثلاً . ومن أهم الصفات الواجب توفرها في أوجه النشاط التي تمارس شتاء هي :

أ- أن تشمل مهارات تستلزم عمل المجموعات العضلية الكبيرة التي تعمل بدورها على تدفئة الجسم .
ب - يجب أن تكون من النوع الذي يعمل على شغل أكبر عدد ممكن من التلاميذ في نفس الوقت .
أما ألعاب الصيف فتكون من النوع الأقل عنفاً كالكرة الطائرة و الرياضات المائية وألعاب القوى .
وليس هناك حد فاصل بين النوعين فالألعاب الصغيرة مثلاً يمكن أن تمارس صيفاً شتاء وكذلك ألعاب القوى والكرة الطائرة .

٥- يجب أن لا تحتكم الألعاب الكبيرة الوحدات الدراسية فالألعاب الصغيرة لو أحسن اختيارها وتنظيمها لا تقل مطلقاً عن الألعاب الكبيرة من جهة الفائدة التي تعود على التلاميذ عقلياً أو جسمياً أو اجتماعياً . بل قد تفوق الألعاب الصغيرة الألعاب الكبيرة خصوصاً إذا كان المشتركون صغار السن ، وعموماً فهي الأساس الذي يجب أن يبدأ به المدرس في المراحل الأولى للتعليم كما أنها يمكن استخدامها في أنواع وأشكال كثيرة ومتباينة من الأراضى والملاعب كما أن قوانينها يمكن تعديلها بسهولة ودون ارتباك في معنى اللعبة بالنسبة للمشارك .

ایہا لہجہ نیاں لہجہ نو نیہ لہجہ کدلیہ لہجہ ساسیہ

من اسمها استرك على أركانها أجزاء لدرست قبيح أن من ضا الخرب لم تكون لم طس و تس كيد
الشك ليس تليف و اعطاك الحق لم يدر عن لست و تلاف و عيون لقوام لتي مكد ان لست و تلاف
الطراز مرأى اذ هو موضوع فاطمة أمه لمشي أو طس و عيون لقوام لتي مكد ان لست و تلاف
حل القادح المنزلة القليلة لوزن و ماضية في مركات لقو السري

كانت حقيقة لغات ملهوه من التبريات بالساعة لقواعم لالت

آ- هناك عدة أشكال يمكن توضع إطلاقات فيها لأداء المقررات (إعطارات، صفوف، دوائر، أقواس، ...)
ولكن الطريقة الأفضل هي توضعها في صفوف بحيث أن هذا الشكل يسمح كاف- إطلاقات برؤية المدرس
شكل واضح وبالعكس، ضمن المدرس رؤيته كاف- إطلاقات لا يمكنه إصلاح الأخطاء وبالتالي لا داعية
لأنه يرفع المدرس صورة شكله

٢٠ أن تشمل تزيينات لكل أجزاء الجسم (رؤس - ذراعين - جف - رجليين) وتركيز على تزيينات الخدع
لأن معظم مشهورات القوام النسبية للأطفال تركيز الجف والأجزاء المرتبطة به من رجليين وذراعين وأن
تشمل أيضا على تزيينات (القوة والتوازن) وأن يكون ذلك داءً تركيز من الضروري وجودها في تزيينات
فتيات قوية ومبشرة بالقوة والصلابة وزيادة مقاومتها.

أرضاً ممتدة لتوازن كمية تزايد الزيادة لتكوين الانتباه من الجوانب الخمسة وهذا يعني زيادة قدرة الإنتاج
على استيعاب ما هو مطلوب من الزيادة المطلوبة في الإنتاج

١- يجب أن تحتوي الشهادة لمدرس على روح طرح وتجميع وتحتوي من لقوة ما، ليس من السيطرة على سير اللعبة وخامراً

٢- قدرة مدرس على تجميع الطلاب وإعدادهم إلى لقطات بنظام وسريع

٣- اجتماع الداري: فان لدارة الكهربائية تعني ربط مكوناتها بشكل متناهي وصالح لتوليد الطاقة والاتحاد

الداري يهدف في قيام الطلاب بالموارد على مجموعة من الأدوات المفردة عن الماهية

متبقياً عن قبل المدرس وأداء حركات مختلفة - بشكل مستمر ومتواصل ومتناسق لتوليد

الطاقة الحرارية التي ستتحول إلى طاقة حركية وتشبه هذه الحركات حركات (رجلين

ذراعين - جدي) (والتجربة) (من هنا أتت تسمية بالداري

شروط نجاح اجتماع الداري

١- يجب أن يكون توزيع الأدوات متشعباً قبل وصول الطلاب إلى الساحة

٢- يجب أن يكون التوزيع متسلسل ومتنوع ولا يمكن عدم تجميع الطلاب عند أداء معينة وذلك

بضبط توزيع الأدوات ذات المهارات السريعة مع الأدوات ذات المهارات البطيئة نسبياً

٣- يجب أن يكون التوزيع مكاناً يمكن من الإشراف على الأدوات التي فيها مشاكل أو الصعوبة

على الطلاب

٤- يجب أن تشمل أداء الحركات على هذه الأدوات تحريك المجموعات لفصلية الكبيرة بالجسم

كالرجلين والذراع

٥- توفير عنصر الأمن والسلامة كما شرحة مسبقاً

٦- قدرة مدرس على تجميع الطلاب وإعدادهم إلى لقطات بشكل منظم

٨- يجب أن تشمل الاجتماعات على غريبات، وسهولة ومرونة عن التقيد بوقت معين قدرة كافة الأطفال على تنفيذها واستقرار اجتماع الحق في إلقاء المطالبات.

٩- قدرة المدرسين على إعادة الطلاب إلى لقطات، بشكل مستمر وبسيط.

١٠- يجب أن تكون الاجتماعات على شكل لعبة عامة أن تحقق هذه اللعبة لفرص المطالبات من

الاجتماع أي ضمان احترام ذلك المطالبات منها من الأجزاء المتألمة من المدرسين

دون تعرضها للأذى من خلال تيسير الدورة لمرحلة والجرم المصير ويب توفير عدة شروط

الضمان في إجرائها:

١١- أن يبرهن أن اللعبة أي لما ألت تكون ضمن حدود اللعب بل سوية أو ضمن دائرة مرسومة مسبقاً

أو حسب دور المدرسين

١٢- توفير عيش الأمان وليس لامتثال مثل استرجاع الاجتماع الجري

١٣- يجب أن تضمن اللعبة مشاركة كافة الطلاب ولا تتركهم خارج المطالبات

١٤- يجب أن تتناسب مع أعداد الطلاب فيمضونهم وبعيداً عن وقت انتهاء الحصة ولا يترك

١٥- يمكن أن يطلب المدرسين من الطلاب إلقاء الجري حول الملعب قبل البدء باللعبة وذلك لتهدئتهم

للدهوك باللعبة كالتنبيه للذهاب والجرم المصير وإذا اشعر بأن اللعبة مفيدة إلا أن كفاها للطلاب

١٦- يجب شرح اللعبة بشكل بسيط وغير مفرط وضرب أصرارهم سماعة وفهم كافة الطلاب

١٧- ما هو المطلوب من هذه

١٨- إذا شعر المدرسين بفشل اللعبة قد يكون السبب عدم لفهم كافة الطلاب في إيقاف اللعبة

١٩- وعادة لشرح أو قد يكون السبب عدم مناسبة العمر الطلاب وقد ارتفع في أن يكون المدرسين

مخططاً لبدء ذي التعشيق فوراً

٢٠- يجب على المدرسين أن يقدروا مكان مناسب يمكن من الإشراف على سير اللعبة

٢١- استخدموا صافرة بالشكل المناسب

فهم التربية الرياضية

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية . فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة .

ولكن المنهاج الشامل العام لا يمكن القيام بتدريسه أو مساعدة التلاميذ على استيعاب واكتساب كل المهارات التي يتضمنها هذا المنهاج دفعة واحدة لذلك لجأنا إلى تقسيم هذا المنهاج العلم إلى منهاج منفرد لكل سنة دراسية كما قسمنا منهاج السنة الدراسية إلى أقسام أصغر يمكن تنفيذ كل منها في شهر ثم قسمت هذه الخطة الشهرية إلى أجزاء أصغر حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وهذه الوحدة هي الدرس اليومي للتربية الرياضية .

والدرس اليومي بهذا المعنى هو حجر الزاوية في كل منهاج للتربية الرياضية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة كلها على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس اليومي .

محتويات درس التربية الرياضية :

صحيح أن تبين لنا درس التربية الرياضية هو حجر الأساس في برنامج التربية الرياضية المدرسي وأنه يشبه الجزء الذي يمثل أصغر جزء من المادة يحمل كل خصائصها . فالدرس اليومي يجب أن يكون غنية صغيرة من المنهاج بمعنى أنه يجب أن يشمل على أوجه نشاط تمانل في تنوعها أوجه النشاط التي تكون المنهاج كله . وليس المقصود هنا أن يمثل كل نشاط وضع بالمنهاج في كل درس وإنما المقصود أن يظهر الدرس اليومي أن البرنامج به أوجه نشاط مختلفة ومتنوعة وأن يشمل هو " أي الدرس اليومي " على عدد من هذه الألوان من النشاط تتناسب وطول مدة الدرس .

ويحتوي الدرس اليومي على أوجه نشاط متعددة . وتنظيماً للعمل ورغبة في الحصول على أكبر فائدة ممكنة من الدرس اليومي اصطلح على تقسيم الدرس اليومي في الظروف العادية إلى الأجزاء التالية :

أ - المقدمة

ب - التمرينات التشكيلية

ج - النشاط التعليمي

د - النشاط التطبيقي

هـ - النشاط الختامي .

أ - المقدمة : (تمارين الإحماء) :

والغرض الأساسي من نشاط المقدمة هو التدفئة العامة والإحماء وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيداً للعمل الأصعب الذي سيقوم به الفرد في الأجزاء التالية من الدرس .

وقد يكون نشاط المقدمة تمارين أو ألعاب . وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الحركات أو المهارات بسيطة سهلة شاملة ويحسن أن تكون معروفة للتلاميذ حتى لا تتعطل الحركة أو تبطؤ لعدم فهم النشاط أو صعوبة . لذا نجد أنه مع تقدم السنة الدراسية وتحصيل التلاميذ لبعض المهارات وتفهمهم لبعض التمارين والألعاب ، نجد أنه من الممكن إعطاء المقدمة على هيئة لعبة أو تمارين أصعب على شرط أن تكون من التي سبق أن أدائها التلاميذ وفهموها ورأى المعلم أنها مناسبة للإحماء لشمول حركاتها ولأنها محبوبة لدى التلاميذ . وللمقدمة في الدروس الأولى من السنة الدراسية غرض آخر هو بث النظام في نفوس التلاميذ ،

لذا يصرف المدرس مع التلاميذ في الدروس الأولى وقتاً طويلاً قد يستغرق المقدمة كلها أو يتعدها في إعطاء تمارين النظام كـ معرفة التلميذ لمكانه بالنسبة لبقية التلاميذ في الفصل وطريقة الاصطفاف لأخذ الغياب وكيفية تكوين الصف أو القاطرة أو الدائرة أو التشكيلات الأخرى وخطوات المشي والجري والانتقال من مكان إلى آخر أثناء العمل على الأجهزة أو في جماعات أثناء النشاط التطبيقي .

وإن اختار المدرس أن تكون المقدمة في درس ما تمارين فإن المجموعات التالية هي التي يمكن أن تدرج في هذا الجزء من الدرس اليومي :

١- تمارين العظام .

٢- تمارين الرجلين

٣- تمارين العنق

٤- تمارين الذراعين

٥- تمارين الجذع (بطن أو ظهر أو جانبيين)

ولا يشترط مطلقاً أن تشمل المقدمة على كل هذه التمارين بل يجوز التجاوز عن بعضها لضيق الوقت . ولكن مع تقدم العمل مع فصل معين يمكن ضم بعض هذه التمارين إلى بعض بحيث يقوم تمارين واحد بإدخال أكثر من جزء من أجزاء الجسم في دائرة الحركة كما يمكن نقل تمارين شامل من تمارين الجزء الخاص بالتمارين التشكيلية إلى الجزء الخاص بالمقدمة .

أما إذا اختار المدرس أن تكون المقدمة لعبة فيجب أن تكون من الألعاب الصغيرة البسيطة البعيدة عن القوانين المعقدة ، وأن تكون من النوع الذي يشغل كل تلميذ الفصل في العمل خصوصاً إذا كان الجو بارداً .

وتمتاز الألعاب في أغلب الأحيان بملاءمتها لإعداد التلاميذ نفسياً فالألعاب فيها انطلاق وحرية وأداء فردي في التمرينات ، ولكن التمرينات تمتاز بأنها تضمن أن يعمل التلاميذ كلهم وأن تتشط مجموعات عضلية معينة . وليس هنا تفضيل لناحية على أخرى مادام الغرض الأساسي من المقدمة قد تفذ ألا وهو الإعداد البدني والنفسي للعمل المقبل .

ويجب ألا يتقيد المدرس بأن يؤدي التلاميذ تمرينات المقدمة في تكوينات معينة كالقائرات أو الصفوف أو الدوائر فأى تشكيل يؤدي الغرض طالما هناك تلبية سريعة من التلاميذ . لذا كان من الواجب في تدريس المقدمة أن يبدأ العمل بسرعة وبنشاط حتى يبدأ الدرس بحيوية وتدفق .

وتختلف المدة اللازمة للمقدمة حسب مدة الدرس نفسه وحسب حالة الجو . ففي درس مدته (٤٥) دقيقة تكون المقدمة (٥) دقائق تقريباً تزيد أو تقل حسب حالة الجو ، فهي تزيد في الجو البارد وقد تقل في الجو الدافئ الحار .

ب - التمرينات المحلية الأساسية (التشكيلية) :

والغرض من هذه التمرينات :

١ - العناية بقوام التلميذ ولياقته .

٢ - تنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة .

٣ - التأثير على أجهزة الجسم .

٤ - زيادة مرونة المفاصل .

ويشترط في هذا الجزء :

١ - العناية بصحة الأداء .

٢ - أن تصل الحركات لأقصى مداها حتى تزداد مرونة العضلات وتقوى وبذلك تؤثر على القوام ومن الملاحظ أن كثيراً من المدرسين لا يهتمون لهذا الجزء الاهتمام الكافي ،

ومن أهم مظاهر عدم الاهتمام ما يأتي :

١ - عدم العناية بتحضير التمرينات المناسبة لسن التلاميذ .

٢ - قلة التمرينات المدرجة بالدرس .

٣ - قصر الزمن المخصص لهذا الجزء من الدرس فكثير من المدرسين يتصرفون كما لو كانوا يودون

التخلص من هذا الجزء بأسرع ما يمكن .

٤ - عدم تكرار الحركات عدداً كافياً من المرات .

٥ - عدم العناية بشكل الحركة ومداتها ، ومن ثم إهمال إصلاح الأخطاء .

٦- طريقة تعليم التمرينات ضعيفة ، فالنداء وموقف المدرس وصوته وحركاته عوامل يجب العناية بها
عناية خاصة .

٧- فن وصل التمرينات غير معتنى به .

٨- في أغلب الأحيان لا يعنى المدرس بالمسافات التي بين التلاميذ مع بالغ أهميتها في إعطاء التلميذ الحرية في الأداء الصحيح .

وتمتاز تمرينات هذا الجزء من الدرس بأنها أصعب من تمرينات المقدمة وأن أدائها يجب أن يكون أدق . ومن الواجب أن يلاحظ المدرس العناية بالمجموعات التي لم تعن بها تمرينات المقدمة العناية اللازمة بمعنى أن يكون هذا الجزء والجزء الخاص بالمقدمة متكاملين .

وقد يؤدي هذا الجزء على أدوات أو بدون أدوات ولكن استخدام الأدوات أفضل كلما وجدت . ومن هذه الأدوات المقاعد السويدية والعارضات وعقل الحائط والصندوق والمهر وغيرها . وفي حال غياب الأدوات يمكن أن يعمل التلاميذ أنفسهم كأدوات آدمية ومن أمثلة ذلك قفزة الضفدعة على ظهر الزميل أو تثبيت قدمي الزميل في تمرينات البطن .

وتشمل تمرينات هذا الجزء التالي :

١- تمرينات المنكبين .

٢- تمرينات القوة .

٣- تمرينات التوازن .

٤- تمرينات الجذع .

٥- تمرينات المشي والجري .

ويراعى في تدريس هذا الجزء ترتيب الأدوات المستخدمة وفقاً لترتيب العمل حتى لا يضيع الوقت في حمل الأدوات وإحضارها ووضعها ، وقد يفضل المدرس استخدام نوع واحد من الأدوات في الدرس الواحد كأن يستعمل العارضات لدرس وعقل الحائط لدرس آخر وعدداً من صناديق الوثب والقفز في درس ثالث وهكذا وليس من الضروري أن يشتمل هذا الجزء على كل الترتيبات المذكورة سابقاً ولكن يجب العمل على أن يكون هذا الجزء مكملًا لجزء المقدمة وأن يشمل تمرينات الجزء العلوي من الجسم (المنكبين أو القوة) وتمرينات الجذع (وتكون مخالفة لتمرينات الجذع في المقدمة فإن كان تمرين المقدمة خاصاً بمجموعات عضلات البطن يهتم التمرين الثاني بالظهر أو الجانبين) وتمريناً أو أكثر للتوازن أو للتوافق العضلي العصبي .

" يتخلل هذه التمرينات في كثير من الأحيان ما يسمى بالتمرينات الترويقية وهي تمرينات خفيفة طال و الانطلاق وغالباً ما تكون على هيئة لعبة بسيطة أو سباق خفيف . والغرض من هذه التمرينات أو الألعاب

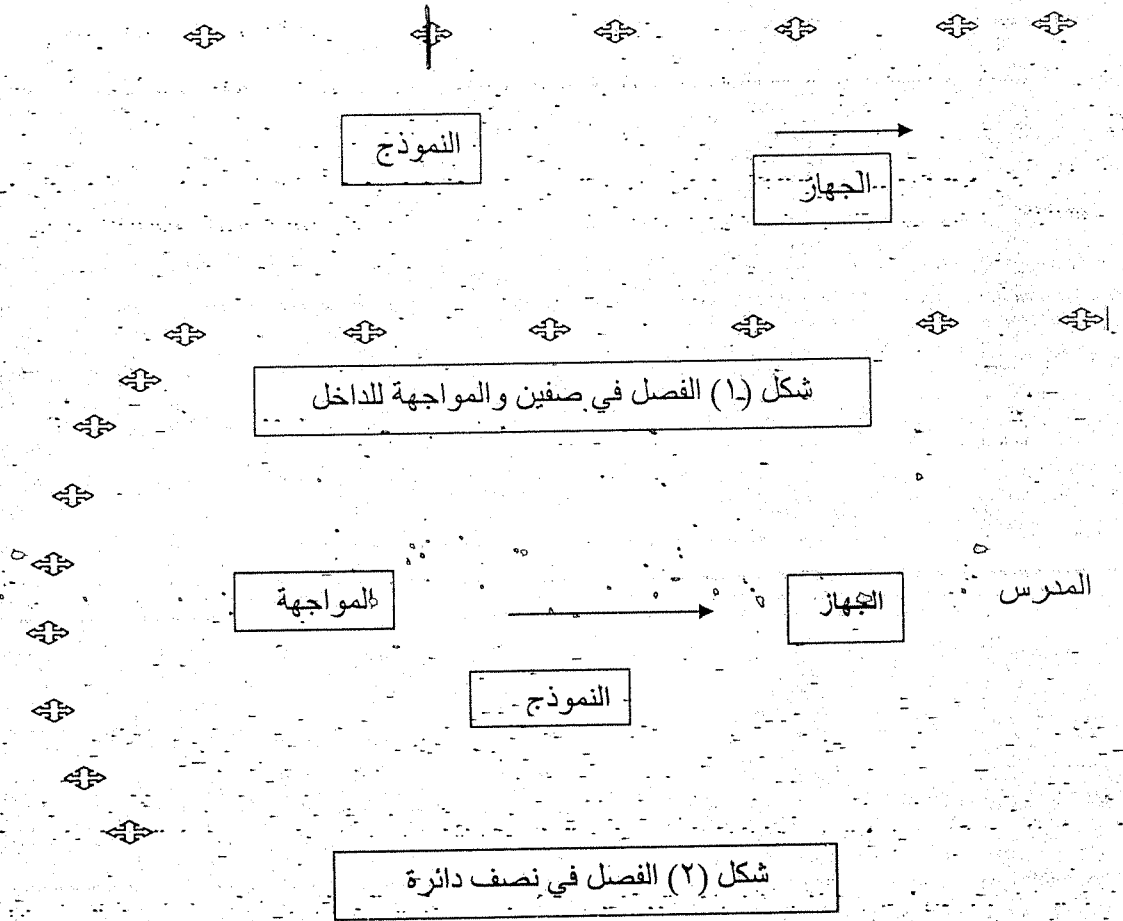
الترويحية هو إنقاذ الدروس من لحظات الملل التي قد تنتاب التلاميذ ، وقد يلجأ إليها المدرس أيضاً إذا رأى بوادر التعب بدأت تظهر على حركات التلاميذ .

وفي الدرس العادي الذي مدته (٤٥) دقيقة يستغرق هذا الجزء من عشر إلى اثنتي عشر دقيقة .

ج - النشاط التعليمي :

هذا الجزء من الدرس هو الذي يكون النواة التي يبنى عليها الدرس كله ، وهو صلب الخطة العامة . ولكل درس غرض قريب يتعلق هذا الغرض بالوحدة الدراسية التي يتضمنها هذا الدرس . وهذا الجزء التعليمي من الدرس هو الذي يشمل الوحدة الدراسية وعلى ذلك يصبح الغرض المباشر للدرس هو الغرض من هذا الجزء ومن هنا تظهر أهميته وتكون مدة هذه الفترة عادة عشر دقائق ولكن قد تطول هذه الفترة أو تقصر حسب خبرات وقدرات الفصل . فإذا كان الدرس في أول العام الدراسي وكان الفصل مبتدئاً فإن هذه الفترة تطول ويُأخذ جزءاً من الفترة اللاحقة لها " فترة النشاط التطبيقي " ذلك لأن التلاميذ لا يكون لديهم من الخبرات ما يمكن أن يطبقوه في النشاط التطبيقي و يصبحون بذلك أحوج إلى أن يتعلموا بعض المهارات وقد تقصر هذه الفترة مع الفصول المتقدمة التي يمتلك تلاميذها خبرات ومهارات متعددة . ويذهب جزء من هذه الفترة إلى الفترة التطبيقية . وفي فترة النشاط التعليمي يتعلم الفصل مهارة جديدة . ويحسن أن يكون الفصل كله متجمعاً ويقوم المدرس بتقديم النشاط الجديد ويتخذ الفصل تشكيلاً يتناسب مع نوع النشاط وطريقة الشرح والتقديم التي يختارها المدرس . فإذا كان النشاط يحتاج إلى شرح لفظي مع النموذج العملي كحركات الوثب مثلاً فيجب أن يقف الفصل في صفين مواجهين والجهاز بينهما ويقوم المدرس بالشرح اللازم ثم يقوم هو أو يختار أحد التلاميذ المهرة في هذا النوع من النشاط القيام بالنموذج للحركة ويبين المدرس النقط الهامة التي يجب أن يلفت عليها أنظار التلاميذ ، وقد يقف الفصل على هيئة نصف دائرة مواجهين الجهاز والنموذج أو قد يتخذ الفصل أي تشكيل يتيح لكل أعضائه رؤية النموذج وسماع الشرح بوضوح وسهولة .

ويعطي المدرس فرصة لعدد من التلاميذ ليقوموا بأداء الحركة ويصلح لهم الأخطاء أمام الفصل كله . وإن سمح له الوقت وكان عدد الأجهزة كبير فقد يعطي الفرصة لكل تلميذ أن يقوم بالحركة ليأخذ ما يستسيه بالإحساس بالحركة ، والتلميذ بهذا يتعلم بهذه الممارسة عن طريق التجربة والخطأ بعد أن كون نوعاً ما فكرة عن الحركة فيقل بذلك الخطأ وتصبح التجربة أجدى وأنفع ، ثم يصلح الخطأ أما عن طريق إحساسه هو أو بإرشاد أحد الزملاء ، ويكون ذلك كله تحت إشراف وملاحظة المدرس .



٥ - النشاط التطبيقي :

في هذه الفترة ينتقل التلاميذ إلى جماعات ينقسم إليها الفصل ويستخدم فيها نظام القيادة . وهذا الجزء من الدرس هو أحب أجزائه إلى التلاميذ وقيمته التربوية كبيرة و تكمن في حسن استخدام نظام الجماعات والقيادة .

ويقوم فيه التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو التي تعلموها في الجزء التعليمي من نفس الدرس والمتبع عادة أن تقوم كل مجموعة بنشاط معين ثم تنتقل الجماعات تبعاً لنظام موضوع لتمارس كل مجموعة نشاطاً آخر غير الذي مارسته . وتبادل الجماعات أوجه النشاط ثم تنتقل مرة أخرى حتى تمارس كل جماعة كل أوجه النشاط التي مارسته كل الجماعات الأخرى ، وقد لا يسمح الوقت بذلك فلا تستطيع كل جماعة ممارسة كل أوجه النشاط فتقوم كل جماعة بممارسة الاثنين من النشاط مثلاً على أن تقوم بأوجه النشاط الأخرى في الدرس التالي .-

وينتظر بعض المدرسين الفرصة ليثبت مهارة الجزء التعليمي في هذه الفترة فتقوم جماعة بالتدريب على هذه المهارة ثم تتناوب الجماعات أوجه النشاط فتمر كل جماعة بهذا النشاط وبذلك يطبقون ما تعلموه في فترة النشاط التعليمي .

وهذه الفترة تقصر في الدروس الأولى من العام الدراسي لكون لا يوجد شيء للتطبيق فيها ولكنها تطول مع تقدم العمل أو مع ذوي المهارات المتعددة .

ومن أهم أغراض هذا الجزء هو تثبيت القيم الاجتماعية وهذه ناحية تربوية اجتماعية تبرز أهم الصفات الاجتماعية لدى الفصل وتنمي روح الجماعة وتعود التلاميذ على أمور القيادة وخسب التبعية . ومن الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء ترتيب الملعب وتجهيز الأدوات بحيث يمكن انتشار الفصل وتوزيعه إلى جماعات بسهولة دون ضياع للوقت . ويوزع المدرس اهتمامه على الجماعات المختلفة وينتقل من جماعة إلى أخرى بحيث يشعر التلاميذ أنه معهم دائماً ولكن دون تدخل منه في سير العمل إلا عن الضرورة القصوى حتى يأخذ القائد فرصة كاملة في القيادة والتصرف .

والمفروض أن تتال كل مجموعة من اهتمام المدرس قدرأ يساوي بالتقريب ما تتاله أي مجموعة أخرى . ولكن من الضروري أن تكون عين المدرس على الجماعة التي تمارس نوعاً من النشاط فيه خطوة . كما أن الجماعة التي تمارس النشاط الذي تعلمه الفصل في فترة النشاط التعليمي في نفس الدرس يحتاج إلى رعاية أكثر من غيرها .

وقد يحوي النشاط في هذه الفترة مناقشة بين مجموعتين كمباراة صغيرة في لعبة من الألعاب التي تعلمها الفصل وهنا يجب مراعاة أن يكون الحكم تلميذاً وأن يتدرب التحكيم الجيد كما يجب العناية بالناحية الخلقية الاجتماعية بالتعاون واحترام الغير واحترام الذات والسير مع القانون وما إلى ذلك من قيم ومفاهيم اجتماعية .

هـ- النشاط الختامي :

والغرض من هذا النشاط هو : تهيئة التلاميذ نفسياً وجسدياً والرجوع بالأجهزة الجسمية إلى حالتها الطبيعية وبذلك نهى الفصل للرجوع إلى جرة الدراسة . فبعد أن ينتهي نشاط الفترة السابقة (النشاط التطبيقي) يعود التلاميذ إلى تشكيل معروف ويحسن أن يكون على شكل قاطرات . وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة بطيئة التوقيت هادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس والدورة وتستغرق هذه الفترة (٤) دقائق عادة في الدرس العادي . وقد تشتمل على تمرين أو تمرينين للرجلين أو الذراعين أو الجذع .

الزمن المخصص لأجزاء الدرس اليومي مدته (٤٥) دقيقة

الإجماء	٥-٣	دقائق تقريباً
التمرينات التشكيلية التكوينية	١٢-١٠	دقائق
النشاط التعليمي	٥-٣	دقائق
النشاط التطبيقي	١٥-١٠	دقائق
الألعاب والمسابقات	٥	دقائق
النشاط الختامي	٣	دقائق

وتصرف الدقائق الخمسة الباقية في مقابلة الفصل وخلع الملابس .

الزمن المخصص لأجزاء الدرس في درس مدته (٣٠) دقيقة

المقدمة	٣	دقائق
التحركات	٦	دقائق
النشاط التعليمي	٨	دقائق
النشاط التطبيقي	٨	دقائق
النشاط الختامي	٢	دقائق
	٢٧	دقيقة

وتصرف الدقائق الثلاثة الباقية في مقابلة الفصل وخلع الملابس

ح

تمرين لدرس تربية رياضية

درس رقم السنة الدراسية التاريخ مدة الدرس
 الغرض الخاص من الدرس (بالإضافة إلى الأغراض العامة للتربية الرياضية)

نوع النشاط	المدة	النشاط	الأدوات	الطريقة
إداري	٥	خلع الملابس وأخذ الغياب	كراس الغياب	يصحب المدرس التلاميذ في خلع الملابس . يبلغ رؤساء المجموعات عن الغياب
الإحماء	٣ - ٥	رجلين [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً ثم جانباً عالياً . جذع [وقوف فتحاً] ثني الجذع أماماً أسفل والضغط		يقف الصف في قاطرات والمدرسين مواجهه . يقف الصف في صفوف والمدرسين مواجهه
تمارين التشكيلية التكوينية	١٠ - ١٢	جذع [وقوف فتحاً] تبادل ثني الجذع جانباً . منكبين [وقوف] المرجحة بزواوية مع رفع العقبين في العدة الثانية وخفضهما في العدة الرابعة . قوة [وقوف على أربع] نقل اليدين أماماً في ٤ عدات للوصول لوضع الانبطاح المائل .		يقف الصف في صفوف والمدرسين مواجهه . يقف الصف متائلاً في صفوف .
نشاط تعليمي	٣ - ٥	كرة القدم : التمرين بباطن القدم	٤ كور	يشرح المدرس المهارة والفضل في قاطرتين مواجهتين ثم يقوم بنموذج للحركة ويكلف عدد من الطلاب القيام بها .

النشاط التطبيقي	١٠ - ٢٥	جماعة ١: كرة قدم التمرير بباطن القدم جماعة ٢: كرة السلة التصويب بيد واحدة جماعة ٣: كرة طائرة التمرير من أعلى جماعة ٤: الدحرجة الأمامية	كرة قدم كرة سلة كرة طائرة مرتبة	تستخدم طريقة الجماعات والقيادة وتمر كل مجموعة بأوجه النشاط كلها بالإشارة ويشرف المدرس على الجميع مع العناية بالنشاط رقم (١) ورقم (٤).
الالعاب والمسابقات	٥			
النشاط الختامي	٣	[وقوف] المرجحة البندولية [وقوف] المرجحة البندولية مع رفع العقبين مع رفع الذراعين أماماً وخفضهما مع الذراعين جانباً		يقف الصف في قاطرات يقف الصف في قاطرات يقف الصف في قاطرات

صفات درس التربية الرياضية الناجح

لدرس التربية الرياضية الناجح شروط وصفات يجب توفرها . ومن أهم هذه الشروط ما يلي :

أولاً : أن يكون للدرس غرض معروف يرمي إلى الوصول إليه .

ثانياً : أن يكون الدرس في مجموعه وتفاصيله نموذجاً صحياً . فمثلاً :

١- يكون الملعب (أو المساحة التي يقدم فيها الدرس) نظيفاً منظماً خالياً من العوائق ، مسطحاً دون وجود

حفر أو مطبات .

٢- تكون أوجه النشاط في الدرس ملائمة لحالة الجو فلا تتضمن حركة ضئيلة في جو بارد أو حركة مجهددة عنيفة مستمرة في جو شديد الحرارة .

٣- ألا يكون في الدرس أوجه نشاط خطيرة بالنسبة لمستوى السن أو المقدرة .

٤- تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضي .

٥- يكون هناك نظام مناسب لخلع الملابس واستبدالها والاستحمام إن أمكن .

٦- يعنى المدرس بنظافة التلاميذ الشخصية ويعمل على خلق المواقف التي تدعو إلى الاهتمام بالنظافة.

٧- يكون المدرس نفسه قدوة حسنة للعناية بصحته ومظهره النظيف المناسب لما ينادى به .

ثالثاً : أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الناحيتين النفسية والتربوية فمثلاً :

١- تكون أوجه النشاط شيقة ومناسبة لسن التلاميذ .

٢- يحوي كل درس على أنواع من النشاط الحر التلقائي .

٣- يضمن كل درس على إشراك كل طالب أطول مدة ممكنة من الحصّة .

٤- يكون التلاميذ على معرفة مقبولة بقوانين وطرق لعب النشاط المقدم في الدرس .

٥- يكون في الدرس قدر كاف من التعاون والمنافسة .

٦- يجب أن يكون الدرس حلقة بين الدرس السابق له والدرس اللاحق به .

٧- تكون في الدرس فرص كافية لتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية .

٨- تكون أجزاء الدرس متكاملة وسلسة في تناسقها بمعنى أن التلاميذ يستطيعون الانتقال من جزء إلى

آخر بأقل قدر ممكن من تعديل أماكن الأجهزة وانتقال المجموعات .

٩- يكون للدرس غرض خاص قريب يرمي إلى تحقيقه ويكون هذا الغرض جزءاً من الغرض الكبير

للمنهاج كله .

١٠- يدرك التلاميذ الغرض من الدرس بوضوح .

رابعاً : أن يرمي إلى بث القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ . وعلى المدرس أن يخلق المواقف

التي تشبه مواقف الحياة الواقعية وأن يستغل هذه المواقف والمواقف الطبيعية التي تأتي في سياق

الدرس في تعليم وبث التقاليد والقيم الاجتماعية في النفوس مثل التعاون وحسن المعاشرة والتنافس

الشريف واجترار البطلة و الشجاعة الأدبية الخ .

خامساً : يجب أن تسير أوجه النشاط بالمدرس وطرق التدريس أسس العلوم الأساسية للتربية الرياضية

مثل التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس والعلوم الاجتماعية .

سادساً : أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة فمثلاً :

١- تكون المساحة الموجودة كافية لأداء النشاط بحرية .

٢- تكون الأجهزة والأدوات كافية وفي حالة جيدة وسليمة من التلف أو ما يعرض التلاميذ للحوادث .

٣- يكون سطح الملعب مناسباً لنوع النشاط الذي يمارسه التلاميذ .

سابعاً : عند تنفيذ الدرس يجب أن نلاحظ النقاط التالية :

١- يكون الجزء الأول من الدرس مبهجاً مرحاً ومدفئاً للتلاميذ .

٢- يبدأ الفصل العمل في الدرس بسرعة وبدون إضاعة للوقت .

٣- يسود الدرس النظام والطاعة .

٤- تكون شخصية المدرس عاملاً مؤثراً في الدرس .

٥- تكون أجزاء الدرس مرتبة بحيث تشمل التغير والتقدم من درس لآخر وبحيث تسمح باتصال العمل أثناء الدرس مع تجنب شدة الإجهاد .

٦- يجب التغيير في تركيب الصالة أو الملعب وتغيير الأدوات من حين لآخر .

٧- ليس من الضروري أن يشمل الدرس كل الأجزاء المصطلح عليها من مقدمة إلى تمرينات لنشاط تعليمي وتطبيقي وختامي ولكن من الضروري أن يكون الدرس بحيث تعمل أوجه النشاط فيه على تدريب جميع أجزاء الجسم خصوصاً مجموعات العضلات الكبيرة .

٨ - ليس من الضروري أن تؤدي التمرينات والتلاميذ في أماكنهم في التشكيلات المعروفة بل يجب التغيير في نظام الفصل واتجاه التلاميذ وتشكيلهم حتى لا يصبح العمل مملاً .

٩- يجب أن يعتاد التلاميذ العناية بالأدوات وأن يتدربوا على حملها ونقلها من مكان لآخر بسرعة واحتراس .

أغراض الدرس اليومي :

من المعروف أن كل درس من دروس التربية الرياضية يرمي إلى تحقيق جزء من الأغراض الموضوعية للبرنامج كله . فلكل درس غرض واضح يعمل له المدرس ، بل إن لكل وجه من أوجه النشاط التي يتضمنها الدرس غرضاً خاصاً يسعى المدرس مع الفصل لتحقيقه . وقد يكون هذا الغرض فنياً كتعليم التوقيت أو تحسين شكل الأداء وطريقته أو اكتساب مهارة حركية جديدة كالمحاورة أو التصويب أو التمرير ، وقد يكون الغرض تهيئياً اجتماعياً كتعليم التعاون واحترام الذات والمنافسة الشريفة . كما أن الغرض قد ينحو نحو الناحية العقلية كتعليم قوانين كرة القدم الهامة أو دراسة خطة دفاعية في كرة اليد .

وغالباً ما يعبر عن هذا الغرض القريب من الدرس باختبار وحدة دراسية تعليمية لتكون المحور الذي يدور حوله هذا الغرض . فإذا كان الغرض المقصود من درس معين هو تعليم التنس مثلاً فإن الدرس يصرف أغلبه لتعليم مهارات التنس مثل ضربة البدء أو الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية وكيفية السلوك في الملعب وحركات القدمين والخطط الهجومية الخ . ولكن لا يعني إهمال الأغراض الأخرى الأصلية التي ترمي إليها التربية الرياضية عامة .

ومن واجب المدرس أن يربط بين الأغراض القريبة وبين الأغراض الكبيرة التي يرمي إليها البرنامج كله وأن يشرح هذا للتلاميذ كي يقتنعوا بأهمية كل تدريب يقومون به و مكانته بالنسبة للغرض العام الكبير .

٤٦

دروس التربية الرياضية في ظروف خاصة

تحضر دروس التربية الرياضية عادة للجو المعتدل أو الدافئ أو المائل قليلاً للبرودة على فرض أن الدرس سوف ينفذ في الهواء الطلق باعتبار أن أفضل الدروس وأفيدّها ما نفذ منها في الهواء الطلق. وتحت أشعة الشمس.

ولكن في بعض الأحيان يفاجأ المدرس بظروف لم تكن في حسبانته حين حضر درسه كالمطر أو شدة الرياح أو زيادة برودة الجو أو زيادة حرارة الجو . وفي كل الظروف لو كان بالمدرسة صالة للتدريب الرياضي كاملة ومجهزة بالأدوات لأمكن للمدرس أن ينتقل بتلاميذه إلى داخلها وأن ينفذ درسه كما حضره. ولكن الواقع أن أغلب المدارس الموجودة حالياً ليس بها صالات تدريب تسمح بتدريس دروس التربية الرياضية ولذا كان لزاماً على المدرس أن يعدل ويبدل في أوجه النشاط بدرسه ليقابل مثل هذه الظروف التي طرأت :

ومن أنجح السائل لمقابلة هذه المواقف أن يكون المدرس قد حضر بالفعل بضعة دروس خاصة لها ، كأن يكون هناك درس جاهز ومحضر تحضيراً كاملاً ليتلائم الجو الشديد البرودة وآخر ليقابل الجو الحار وأن يحتفظ المدرس بهذه الدروس ويكون مستعداً لتدريسها في الظروف المناسبة .
وفيما يلي نتناول بعض هذه الظروف وما يناسبها من أوجه النشاط :

آ - درس التربية في الجو البارد :

لنفرض أن مدرساً للتربية الرياضية ذهب إلى المدرسة في صباح يوم فإذا به يفاجأ بأن الجو يبرد وتزداد برودته بشكل غير متوقع في مثل هذا الفصل من السنة والذي على أساسه حضر المدرس درس اليوم فكيف يتصرف .

من البديهي أن يتناول المدرس الدرس اليومي بالتعديل والتغيير حتى تلائم أوجه النشاط هذا الجو . ومن الطبيعي أن يكون مقدار التعديل أو التغيير الذي يطراً على الدرس متناسباً مع درجة البرودة كلما كانت الحاجة أعظم إلى التمرينات بالحركة ، ومن التعديلات التي يمكن إدخالها على الدرس اليومي ليناسب

الجو البارد ما يلي :

- ١- إضافة أوجه نشاط لم تكن موجودة في الدرس أصلاً ، وهي عبارة عن ألعاب ترويحية أو تمرينات على شكل ألعاب أو لعبة صغيرة معروفة للتلاميذ أو محبوبة لديهم .
- ٢- تغيير الدرس كله إلى ألعاب بها حركة سريعة شاملة للجسم كله . وترك التمرينات المحلية الأساسية التي تعنى بجزء معين من الجسم .

وقد يبدو هذا الأمر سهلاً ممتعاً لمربيها للمدرس ، ولكن الواقع غير ذلك لأن الانتقال من درس منظم إلى آخر فيه حرية غير محدودة تتطلب من المدرس بذل جهد مضاعف حتى يكون هذا الدرس على نفس الدرجة من التنظيم ، ولكي ينال كل تلميذ نفس النصيب من الحركة في درس كله ألعاب كان من اللازم بذل عناية فائقة في اختيار الألعاب وتنظيم الدرس ، وهذه مسألة أقل صعوبة في الدروس التي يكون طابعها التمرينات .

٣- تدريس درس حضر خصيصاً لمثل هذا الجو ، والمدرس الكفاء يكون مجهزاً دائماً ببضعة دروس تناسب الظروف المختلفة .

مثل هذا الدرس هو الطريقة المثالية لمقابلة هذا الموقف . والمدرس الجريص يحضر عدداً من مثل هذه الدروس ويحتفظ بها لمثل هذه الظروف وفي مثل هذا الدرس يجب ملاحظة ما يلي :

أ - اختيار أوجه النشاط المعروفة للتلاميذ والتي مارسوها من قبل وفهموها وأحيوها ، لأنه في هذا اليوم لا يعتبر ظرفاً مناسباً للشرح وإصلاح الأخطاء و الأفضل أن يدخل التلميذ في الحركة مباشرة ودون إضاعة للوقت .

ب - الدرس كله " من ناحية المهارات الحركية " أقرب إلى أن يكون تحت المستوى المتوسط للفصل .

ج - نختار التشكيلات السهلة السريعة التكوين وأحسنها هنا هو التشكيل الحر .

د - إذا أدخل المدرس تمرينات في هذا الدرس فيجب ملاحظة أن تمرينات المجموعات العضلية الكبيرة هي المفضلة هنا . فتمرينات كتفي الجذع أماماً أسفل أو جانباً أو لف الجذع والجري بأنواعه أفضل من تمرينات ثني الذراعين ومدهما أو ثني الرقبة أو لفها .

هـ - يقل الاهتمام بدقة الأداء وإصلاح الأخطاء البسيطة . والواجب هنا أن يكون الاهتمام بسرعة للحركة أكثر من دقتها .

و- تمرينات الذراعين ليست ذات أهمية في تدفئة الجسم خصوصاً إذا أدت من وضع الوقوف ، ولكن يمكن إدخالها في الدرس كجزء من تمرين مركب .

س - الألعاب البسيطة ذات القوائين القليلة غير معقدة والتي تستوعب عدداً كبيراً من التلاميذ هي أنسب أوجه النشاط لمثل هذا الجو .

ح - تبدأ الحصة بالنشاط الشامل مباشرة وينتقل الفصل من نشاط إلى آخر دون فترة انتظار .

ط - أوجه النشاط التي تستوعب بعض أفراد الفصل بينما ينتظر البعض الآخر يجب أن يصرف عنها النظر نهائياً في مثل هذا الجو حتى لو كان النشاط مسلياً ومحبوباً .

ب - درس التربية الرياضية في حجرة الدراسة :

في بعض الأحيان لا تسمح الظروف بتنفيذ درس التربية الرياضية العادي أو حتى المعدل في باحة المدرسة أو بالملعب المخصص للنشاط الرياضي كأن يكون الجو ممطراً أو ما شابه ذلك من ظروف تعيق السير العادي لدرس التربية الرياضية بمكان مكشوف في الهواء الطلق .
في مثل هذه الظروف يجب أن يلجأ المدرس إلى مكان يحميه من عوامل الجو هذه .
ولعدم وجود صالة للتدريب يلجأ المدرس لحجرة الدرس وينفذ درس التربية الرياضية بعد تعديله بما يتلاءم مع الظروف الجديدة .

و درس التربية الرياضية الذي يدرس بحجرة الدراسة يستدعي ملاحظة ثلاث نقاط رئيسية هي :

١ - التهوية ٢ - ترتيب أرضية الحجرة ٣ - عدم إزعاج الفصول الأخرى .

١ - التهوية : تفتح النوافذ لتهوية الفصل بما يتلاءم مع نوع النشاط مع ملاحظة تجنب التيارات الهوائية .
وعموماً تتوقف عملية تهوية الحجرة على درجة حرارة الجو وشدة الرياح .

٢ - ترتيب أرض الحجرة : لو كانت المقاعد خفيفة سهلة النقل نقلها التلاميذ إلى جانب واحد من الحجرة حتى يتسع المجال للعمل دون عزلة من المقاعد .
وقد تكون المقاعد من النوع الذي يصعب نقله ، وفي هذه الحالة يمكن أن ينفذ الدرس بالمقاعد كما هي مع اختيار تمرينات بسيطة وعلى العموم يمكن تقسيم العمل في مثل هذه الدروس إلى :

أ - تمرينات بسيطة فيها حركة لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم دون إصدار أي أصوات تعطل سير العمل في الفصول الأخرى المجاورة . ولشرح نوع هذه التمرينات يمكن إعطاء الأمثلة التالية :

— أوضاع القدم والمشط .

— رفع العقبين .

— ثني الركبتين نصفاً أو كاملاً .

— ضم المشطين .

— ضغط الرأس للخلف .

— ثني أو ميل الجذع خلفاً من وضع الجلوس على المقعد .

— تمرينات الطعن الخفيفة .

— تمرينات الذراعين التي تسمح بها المسافة الموجودة .

— دوران المرفقين ودفعها للخلف .

— ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف .

٤٨

ويلاحظ أن التمرينات التي تحتاج لمساحة واسعة لا يمكن إدراجها في مثل هذا الدرس كما يجب تجنب الحركات السريعة العنيفة مثل مد الذراعين بقوة في الاتجاهات المختلفة أو قذف الرجلين خلفاً من وضع الجلوس على أربع أو دوران الذراعين بسرعة .

ب - ألعاب هادئة فيها مرح وترفيه وترويح . ويلاحظ هنا أن الألعاب ينقصها عنصر القوة أو الحركة السريعة والمجهود الجسماني الكبير ويمكن أن تكون من الأنواع الآتية :

— ألعاب صغيرة يمكن استخدامها ولكن بحذر ومن أمثلة الألعاب بالكرة التي تناسب هذه الظروف لعبة كرة النفق وفيها يقف التلاميذ في قاطرات بين المقاعد وتمرير الكرة باليدين (تسلم من يدي التلميذ الأمامي للتلميذ الذي خلفه) من فوق الرأس . ويمكن أن تقام على شكل مسابقة بين القاطرات .

— ألعاب صغيرة بدون كرة : وهذه يكون مجال الاختيار فيها واسعاً والشرط الأساسي هو التزام الهدوء عند ممارستها .

— تدريب عقلي . فهناك ألعاب هادئة يمكن استخدام المهارات العقلية فيها إلى حد كبير .

ج - شرح لعبة جديدة أو أكثر تنفذ في الدروس القادمة .

د - تربية صحية ، كشرح بعض العادات الصحية أو الفوائد الصحية للتمرين الرياضي أو الشروط الصحية الواجب اتباعها في التدريب الرياضي الخ .

هـ - شرح بسيط لقوانين بعض الألعاب .

وفي مثل هذه الدروس يكون من الطبيعي ألا تستغرق الحركة إلا جزءاً قصيراً من الدرس ويستغل باقي الدرس في النواحي الترويحية الهادئة ثم النواحي النظرية الأخرى .

إخراج دروس التربية الرياضية

إن وضع خطة عامة لبرنامج التربية الرياضية بالمدرسة وتوزيع هذه الخطة توزيعاً زمنياً على مدار الدراسية خطوة لا يمكن الاستغناء عنها لنجاح البرنامج الموضوع . كما أن العناية بتحضير الدرس اليومي الذي يعتبر الوحدة الأساسية في برنامج التربية الرياضية أمر لا يقل أهمية عن تحضير الخطة العامة . ولكن بالرغم من ضرورة هاتين الخطوتين فإنهما وحدهما لا يمكن أن يضمننا نجاح البرنامج وتحقيق القيم التربوية الموضوعية له بل من الضروري أيضاً أن ينجح الدرس اليومي الذي عن طريقه يمكن التأكد من نجاح البرنامج كله .

ونجاح الدرس اليومي لا يعتمد على حسن العناية بتحضيره فقط ، بل يجب اتخاذ الخطوات اللازمة لحسن إخراج الدرس أيضاً . وفي الحقيقة يأخذ الإخراج بالنسبة للدرس المكانة الأولى بالنسبة للتلميذ ، فتحضير الدرس أمر يهم المدرس أما التلميذ فإنه يهتم بما يتلقاه من نشاط وطريقة تنفيذ هذا النشاط ونظافة وسلامة الملعب الذي يزاول عليه هذا النشاط ومعاملة المدرس له وأحتكاكه بإخوانه الطلاب ، وكل هذه الأمور لا يتوقف نجاحها على حسن تحضير المدرس فقط ، بل هناك عوامل أخرى لها تأثير مباشر على نجاح هذه الأمور .

وأول هذه الأمور تتعلق بالخطوات الواجب على المدرس أن يتبعها في إخراج درسه و ثانيها تتعلق بالعوامل المساعدة على حسن هذا الإخراج . أما الخطوات الواجب أن يتبعها المدرس في إخراج الدرس فيمكن تلخيصها في التالي :

أ- إعداد مكان الدرس ب- تنفيذ الدرس

أ- إعداد مكان الدرس : يعتبر الإعداد خطوة متوسطة بين التحضير والتنفيذ . فالتحضير يشمل إعداد المدرس نفسياً وعلمياً بالمادة التي سيدرسها والطريقة التي سيتبعها والأدوات والأجهزة وما يجب أن يكون عليه الملعب من تنظيم وتخطيط ومكان الأجهزة المختلفة وما إلى ذلك ، ويتلو ذلك الإعداد لتنفيذ الدرس وهي مرحلة يقوم فيها المدرس بالتفتيش على الأدوات والأجهزة ثم ترتيب الملعب وإعداده وتخطيطه وتوزيع الأدوات والأجهزة أو على الأقل معرفة مكان كل جهاز حينما تدعو الحاجة لاستخدامه ثم تحضير الأجهزة في مكان قريب يسهل حمله منها إلى مكان الدرس بسرعة وأمان . ويتطلب إعداد مكان الدرس وأدواته والأجهزة اللازمة دراسة سابقة شاملة وتكون هذه الدراسة من حيث العدد والحالة والطريقة التي تضمن أحسن استخدام للموجود فيها إلى أقصى حد ممكن . فقد يكون بالمدرسة ملعب واحد لكرة السلة مثلاً بالإضافة إلى بعض مساحات أخرى مخصصة لألعاب أخرى مع عدم وجود ملعب أو مساحة خاصة بالكرة الطائرة ، ففي مثل هذه الحالة لا يكون الحل هو إلغاء الكرة الطائرة من

البرنامج كله بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن أن يستخدم باللعبين بل قد يضطر في بعض الأحيان إلى استخدام ملعب واحد للعب عدة ألعاب كاستخدام الملعب السابق . وهنا لا يجوز لأي مدرس للتربية الرياضية أن يتخذ قلة الأدوات أو ضيق المساحة المخصصة لدروس التربية الرياضية حجة يتذرع بها كنسب في تحديد كمية النشاط الموضوع للبرنامج أو عدم تمكنه من إخراج درس ناجح — صحيح أن الأدوات والأجهزة والتسهيلات المدرسية تساعد في حسن الإخراج ولكن لا يمكن اتخاذ قلة حجة لسوء الإخراج .

تخطيط الملاعب : يجب العمل قدر المستطاع على تخطيط الملاعب الموجودة والتي ستستعمل استعمالات كثيرة طوال العام الدراسي تخطيطاً واضحاً ودائماً ويكون ذلك قبل بدء العام الدراسي . يكون التخطيط في الصالات المغلفة بالزيت أو باستخدام شريط من القماش يلصق بالأرض بدلاً من الخطوط المرسومة و بالعرض القانوني لهذه الخطوط فإذا كانت المساحة الموجودة مستغلة لأكثر من ملعب واحد فمن الأفضل أن تكون الخطوط الدالة على كل ملعب ذات لون مخالف للخطوط الدالة على الملاعب الأخرى .

أما تخطيط الملاعب المفتوحة فيكون بالحير المذاب بالماء أو بالزيت مع ملاحظة أن يكون اتجاه الملاعب شمال / جنوب وليس شرق / غرب حتى لا تكون الشمس مصدر مضايقة لفريق دون آخر .
ترتيب الأجهزة : يجب أن تكون الأجهزة والأدوات مرتبة بحيث يكون كل جهاز وأداة في مكان مناسب للنشاط ونوعه وحتى يسير الدرس سيراً منتظماً وأن يكون الانتقال من نشاط إلى آخر سريعاً دون إضاعة وقت . وأن تنتقل الجماعات من نشاط إلى آخر بخطى مرسومة دون الانتقال مسافة طويلة وتكون تغيير أو تبديل في الأدوات والأجهزة أو انتقالها من مكان لآخر .

وقد يدعو الأمر في بعض الأحيان إلى نقل جهاز من مكان لآخر تبعاً لظروف طارئة أو تبعاً لخطة الدرس ، لذلك كان من الواجب أن يعرف التلاميذ كيفية حمل ونقل ووضع الأجهزة على أن يتعلموا هذه النواحي في الدروس الأربعة أو الخمسة الأوائل من بدء العام الدراسي .

ب - تنفيذ الدرس :

تبدأ أول خطوة في تنفيذ الدرس عند مقابلة المدرس للتلاميذ بحجرة الدرس وينتهي الدرس عند رجوع التلاميذ إلى حجرة الدراسة عقب تأديتهم أوجه النشاط المخصصة للدرس . ويكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الدرس في العادة كما يلي :

١- مقابلة المدرس للتلاميذ .

٢- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية .

٣- الذهاب إلى المكان المخصص لدروس التربية الرياضية .

٤- الاصطفاف لأخذ الغياب .

٥- البدء في تنفيذ أوجه نشاط الدرس و السير حسب الترتيب المعتاد (المقدمة - التمرينات - النشاط

التعليمي - النشاط التطبيقي - النشاط الختامي) .

٦- الاصطفاف بعد الانتهاء من الدرس لأداء التحية المتبادلة بين المدرس و التلاميذ.

٧- الذهاب إلى مكان الاستحمام واستبدال الملابس .

٨- التوجه إلى حجرة الدراسة .

أولاً : مقابلة المدرس للتلاميذ:

و غالباً ما تكون بحجرة الدراسة خصوصاً إذا كانت هي المكان المخصص لخلع الملابس العادية واستبدالها بالملابس الرياضية . أما إذا كان هناك مكان خاص لخلع الملابس فإن المدرس يقابل التلاميذ في هذا المكان .

وفي الدروس الأولى من العام الدراسي تستغرق مقابلة المدرس للتلاميذ وقتاً أطول وتكون في حجرة الدرس يتم فيها شرح البرنامج العام و أغراضه وطريقة العمل التي سيتبعها وطريقة اخذ الغياب وما إلى ذلك من خطوات تنظيمية

ثانياً: خلع الملابس :

في حال عدم وجود المكان الخاص بخلع الملابس تستخدم حجرة الدراسة لذلك . وفي أثناء تغيير الملابس يتقدم التلاميذ الذين يرغبون في الاعتذار عن الاشتراك في درس اليوم إلى المدرس بما لديهم من أعذار ويقرر المدرس إعفاءهم أو عدم الإعفاء .

والمشكلة الحقيقية بالنسبة لخلع الملابس تبدأ عقب انتهاء الدرس وليس قبله بمعنى أن احتمال إصابة التلميذ بالبرد تأتي بعد الدرس . وهنا من واجب مدرس التربية الرياضية أن يحاول إيجاد زي رياضي للمدرسة يرتديه التلاميذ في دروس التربية الرياضية وفي نهاية الدرس وبعد الاستحمام أو التغسيل يتم استبدال الملابس الرياضية بالملابس العادية منعاً لإصابة التلاميذ بالبرد . وإذا ما حالت ظروف المدرسة الاقتصادية من إيجاد مثل هذا الزي الرياضي فيجب أن يتأكد المدرس من أن يخلع التلاميذ ملابسهم الثقيلة مثل الجاكيت والملابس الصوفية على الأقل . ثم يرتدي التلاميذ هذه الملابس عقب الانتهاء من الدرس فتحفظ عليهم حرارتهم ولا تسمح لها بالتسرب السريع .

ثالثاً : الذهاب إلى المكان المخصص للتربية الرياضية :

إذا كان بالمدرسة صالة مغلقة للتربية الرياضية إذا كان بالمدرسة مثل هذه الصالة فتكمن غرفة خلع الملابس ولا يحتاج الانتقال من مكان الدرس لإرشادات خاصة . ولكن إذا كان خلع الملابس في حجرة الدراسة وهذا ما هو حاصل في مدارسنا فإن الانتقال إلى مكان الدرس يجب أن يكون تبعاً لنظام موضوع . ويمكن هنا الاستفادة من تدريب بعض التلاميذ على القيادة . فإما أن يكون هناك تلميذ مسؤول عن الفصل

بأجمعه أو الانتقال بالمجموعات وعلى رأس كل مجموعة قائد . ويستحسن أن يكون انتقال التلاميذ من حجرة الدراسة إلى مكان الدرس تحت ملاحظة المدرس نفسه حتى يضمن الهدوء وعدم إزعاج الفصول المجاورة .

رابعاً : الاصطاف وأخذ الغياب :

ليس هناك طريقة محددة لأخذ الغياب وإنما هناك عدة طرق جيدة مستعملة لأخذ الغياب وهي :

أ - تدوين الأرقام :

وهذه الطريقة تستخدم إذا كان هناك صالة خاصة بالترتيبة الرياضية حيث تدون الأرقام على الأرض في صف واحد أو في صفين ويقف كل طالب على رقمه المحدد له وبالتالي يمكن أخذ الغياب .

ب - أخذ الغياب عن طريق الجماعات :

وفيه يقسم الفصل على عدد من الجماعات على كل مجموعة قائد وعند أخذ الغياب ينادي المدرس

" الغياب " فيأخذ رؤساء المجموعات خطوة إلى الأمام بالترتيب ويبلغون رقم أو اسم الطالب الغائب . وهذه الطريقة مقبولة وهي تتيح الفرصة لاشتراك الطلبة كما أنها لا تتكلف أي مال وتصلح في أي مكان .

ج - تسجيل الأرقام الغائبة :

وفي هذه الطريقة يصطف التلاميذ تبعاً لطولهم ويأخذ أطول تلميذ رقم (١) ويليه رقم (٢) وهكذا :

وعند نداء المدرس " الغياب " يبدأ رقم (١) في العد ثم يليه رقم (٢) وهكذا ، فلو فرض وكان هناك تلميذ غائباً وليكن رقم (٨) مثلاً فبعد أن ينادي رقم (٧) على رقمه يقول رقم (٩) (٨) غائب (٩) فيدون المدرس رقم الغائب .

٤ - أخذ الغياب بالأسماء :

وكما هو واضح من العنوان . يؤخذ الغياب هنا بأن ينادي المدرس على أسماء التلاميذ من دفتره ويدون علامة أمام اسم التلميذ الغائب . وهذه الطريقة بطيئة وتأخذ وقتاً طويلاً إلا أنها تعرف المدرس على أسماء التلاميذ خصوصاً في الدروس الأولى .

خامساً - تنفيذ أوجه نشاط الدرس تبعاً للنظام المعتاد :

يبدأ الدرس بنشاط المقدمة والتي يجب أن تختار تمارينها أو اللعبة فيها بحيث تتماشى مع الغرض منها وهو إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وإعداد التلاميذ فسيولوجياً للدخول في الجزء الأصعب والذي يتطلب جهداً عضلياً كبيراً وحركة أوسع .

ثم ينتقل المدرس إلى التمرينات المحلية الأساسية وهذه يجب أن تكون هادفة إلى العناية بالقوام وتقوية العضلات ومزونة المفاصل وإصلاح مد قد ينشأ من الأوضاع الخاطئة في حجرة الدراسة وفي هذا الجزء نقل الحرية ويتخذ العضل تشكيلاً معيناً لأداء تمرين معين ثم يجوز أن يتغير التشكيل لبرنامج تمرين آخر . ويقوم المدرس بالشرح اللفظي ثم القيام بنموذج ثم ينتقل على العمل المستمر . ومن أهم النقاط الواجب ملاحظتها في هذا الجزء إصلاح الأخطاء . وأن يأخذ التلاميذ المسافة الكافية لحرية الحركة .

ثم ينتقل الدرس إلى الجزء الخاص بالنشاط التعليمي وفي هذا الجزء يقوم المدرس بشرح المهارة التي تكون الوحدة التعليمية التي يرمي الدرس إلى تعليمها للتلاميذ وقد تكون هذه الوحدة جزءاً من المبادئ الأساسية للعبة ما أو خطة دفاعية أو هجومية وقد تكون إحدى نواحي ألعاب القوى أو إحدى حركات الرشاقة . ويصطف الفصل في التشكيل المناسب حتى يرى الكل النموذج إن كان هناك نموذج . وقد يلجأ المدرس إلى طريقة الشرح اللفظي ثم النموذج وهذه الطريقة المتبعة . ثم يسمح للطلاب بأداء المهارة التي شرحها تحت ملاحظته لكي يصلح الأخطاء . ومن المفضل ألا يعلم المدرس في الدرس الواحد أكثر من وحدة تعليمية واحدة .

ثم ينتقل الفصل إلى النشاط التطبيقي حيث يوزع إلى أربع مجموعات تمارس كل منها نشاط معين تحت إشراف قائدها ويكون هذا النشاط من المهارات التي سبق للتلاميذ ممارستها من قبل فيقود كل مجموعة تلميذ منها وهذا نظام ديمقراطي يدرّب التلاميذ على القيادة والتبعية . ويكون دور المدرس هنا ملاحظة جميع المجموعات والذهاب لمساعدة الجماعة التي يرى أنها تحتاج لمساعدة أكثر . ويوزع المدرس اهتمامه بالتساوي على المجموعات الأربعة ويهتم أكثر قليلاً بالمجموعة التي تمارس النشاط التعليمي الجديد لمساعدتهم على إصلاح الأخطاء ، و تنتقل المجموعات من نشاط لآخر حسب نظام موضوع بحيث تمارس كل جماعة كل أوجه النشاط التي قدمت في هذا الجزء من الدرس ويلاحظ المدرس أن يكون الانتقال من جهاز إلى آخر أو من مكان إلى آخر بنشاط وسرعة ونظام .

وبانتهاء النشاط التطبيقي يجتمع الفصل مرة أخرى لأداء تمرين أو اثنين هادئين وتكون حركات هذا الجزء الختامي من النوع البطيء القليل العمل العضلي والذي يرمي إلى إعادة التلميذ إلى حالة نفسية هادئة و يبطئ من سرعة دورته الدموية ويجعله أكثر استعداداً للانتقال إلى حجرة الدراسة مرة أخرى .

سائساً . يتبادل التلاميذ والمدرس التحية وينتهي الدرس اليومي .

سابعاً - الاستحمام واستبدال الملابس ثم الذهاب إلى حجرة الدرس :

إذا كان بالمدرسة مكان خاص للاستحمام وتغيير الملابس فإن التلاميذ يذهبون إليه ويقوم المدرس بملاحظتهم أثناء ذلك ويعاونه في ذلك رؤساء المجموعات . أما إذا كانت الملابس موضوعة على مقاعد التلاميذ في الفصل فإن التلاميذ يتوجهون إلى حيث يغسلون أوجهم وأيديهم ثم يذهبون إلى حجرة الدراسة بهدوء ودون صوت زائد يقلق الفصول الأخرى ، ويصحبهم المدرس إلى حجرة الدراسة ويعاونه في ذلك رؤساء المجموعات لأرتداء الملابس التي تركها التلاميذ بالفصل على أن يتم ذلك بهدوء وسكينة .

التقدم في دروس التربية الرياضية

من أهم الأغراض التي من أجلها توضع خطط عامة لدروس التربية الرياضية ضمان التقدم بالدروس من خطوة إلى أخرى تقدماً منطقياً مطرداً .

وفي كل البرامج التربوية لابد من أن يرمي البرنامج إلى التقدم بالمهارات التي يكتسبها المتعلم من يوم لآخر . والتقدم نوعان :

أ - نوع عرضي يحدث نتيجة للمحاولة و الخطأ .

ب - نوع ناتج عن دراسة وتخطيط وهذا هو الذي نقصده هنا .

أما عن النوع الأول فكلنا يعلم أن الشخص الذي يتعلم السباحة وحده دون إرشادات من مدرب متخصص يتقدم في مهاراته ولكن تقدمه هذا يستغرق وقتاً أطول لأنه يعتمد على التجربة والخطأ فبعد عدة محاولات فاشلة يكتشف الشخص أن طريقة معينة هي التي تساعد على التقدم في الماء فيسير عليها ، والمحاولات الفاشلة تستغرق وقتاً أطول أو يقصر بقدر ذكاء المتعلم الحركي ، ولكنها قطعاً تستغرق وقتاً أطول مما لو كان الشخص قد بدأ تبعاً لتعليمات وإرشادات مدرب متخصص يرشده من أول الأمر إلى الطريقة الصحيحة ثم يبدأ بتحسينها .

كما أن التقدم العرضي تشوبه شائبة أخرى ، فالمتعلم بهذه الطريقة يختار الطريقة التي شعر هو أنها أفضل ما وصل إليه بمجهوده ، وفي أغلب الأحيان لا تكون هذه الطريقة خالية من الأخطاء وبذلك يكون المتعلم هنا إنما يكرر ضمن ما يكرر أخطاء تجد من إجادته ومهارته . فالخطأ يمكن أن يتعلمه الشخص تماماً كما يتعلم الصواب ، ومن ثم فتقدم مثل هذا الشخص محدود ومحكوم عليه بالتوقف عند مستوى معين قد لا يرقى إلى إمكانيات الشخص في أغلب الأحيان بينما التقدم المدروس خطواته يتماشى تعلم الخطأ . ويقوم المدرس أو المدرب بإصلاح الأخطاء أولاً بأول بحيث يصبح الطريق للتعلم الصحيح ممهّداً وسهلاً وخالياً من العوائق التي تحد من تقدم الشخص إلى أقصى ما تسمح به إمكانياته .

والتقدم بأي نشاط رياضي تبعاً لخطة مدروسة عبارة عن عملية تغيير يمر بها النشاط من مرحلة إلى أخرى بالتدرج لتصبح المهارات المتضمنة في أي مرحلة أصعب في الأداء من المهارات السابقة فيرقى المتعلم درجة درجة حتى يصل إلى اكتساب كل المهارات التي يحويها النشاط المذكور .

وفي الحياة المدرسية ينمو الطفل ويتطور من سنة لأخرى في ميوله ورغباته وحاجاته وقدراته العقلية والجسمية والاجتماعية . ومهمة التربية الرياضية أن تقابل هذا النمو وهذا التطور بأوجه من النشاط تناسب المرحلة التي يمر بها الطفل .

والتقدم بالمهارات الرياضية إنما يتبع القاعدة التربوية الهامة من حيث البدء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول .

ونظرة عامة إلى أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ في المدرسة الابتدائية ثم تلك التي يمارسها في المدرسة الإعدادية والثانوية توضح أن هذه الأوجه من النشاط تختلف من مرحلة إلى أخرى ، وبالطبع هذه مراحل كبيرة متميزة ولذا يبدو التقدم بأوجه النشاط فيها كبيراً وواضحاً . والغرض من ضرب هذا المثل هو إيضاح أن التقدم موجود وأنه من أفضل أن يكون هناك خطة لهذا التقدم حتى يضمن استمراره وصلاحيته .

ومن الشروط الصحيحة لعملية التقدم بالمهارات الحركية مايلي :

١- ألا يكون التقدم فجائياً عشوائياً بل يكون متدرجاً وتبعاً لخطة مدروسة .

فالتقدم يتم من حصة لآخرى . فهذا بالإضافة إلى أنه يجعل الوصول إلى الغرض البعيد يسير في طريق مرسوم معروف بدايته ونهايته فإنه يجعل لكل درس غرضاً قريباً يمكن تحقيقه في نفس الحصة وهذا مبدأ من أهم مبادئ التعلم ، فمن طبيعة المتعلم أنه يجنب أن يصل إلى غرضه من أقصر السبل وهو شغوف بالنجاح . فلو أدى دوساً من دروس التربية الرياضية غرضه معروف لديه ووصل التلميذ إلى تحقيق هذا الغرض فإنه يكون قد وصل لغرضه مباشرة كما أنه يحس بلذة النجاح مما يجعله يقلل على هذه الدروس بروح عالية .

أما من جهة المدرس فإن التقدم التدريجي المدروس يجعل المدرس لا يواجه بمعضلة تعليم كل المهارات المتضمنة في النشاط المرغوب الوصول إليه دفعة واحدة بل يمكنه عن طريق التقدم المتدرج أن يقسم هذه المهارات ويعلم كل واحدة منها أو أكثر في حصة فيتعلم على الصعوبات واحدة إثر أخرى بحيث تبدو كل صعوبة في متناول التلميذ مع تحدي مناسب لقدراتهم مما يثير حماسهم ، فمثلاً إذا كان غرض المدرس الوصول بالتلاميذ المبتدئين إلى اكتساب المهارات المتضمنة في تمرين مثل التمرين التالي :

[وقوف . انثناء] ميل الجذع أماماً ثم مد الذراعين عالياً .

فيجب عليه أن يبدأ أولاً بتمرين غير معقد ثم يتقدم بهذا التمرين درساً بعد درس حتى يصل إلى هذا الشكل النهائي وتكون الخطوات في هذه الحالة كالتالي :

[وقوف] ثني الذراعين .

[وقوف] ثني الذراعين ومدهما عالياً .

[وقوف . ثبات الوسط] ميل الجذع أماماً .

[وقوف . انثناء] ميل الجذع أماماً .

[وقوف . انثناء] ميل الجذع أماماً ثم مد الذراعين عالياً .

ويلاحظ أن كل من هذه التمرينات تمرين قائم بذاته يحتاج لإصلاح ولمعرفة الأوضاع الجسمية الصحيحة في كل جزء من أجزائه .

٢- يجب أن لا يكون التقدم بطيئاً جداً بحيث يضعف شوق التلاميذ للعمل ولا يكون سريعاً فجائياً بحيث لا يلاحقه التلاميذ بسهولة . فيجب أن يكون هناك قدر من التقدم في المهارة بحيث يستثير همّة التلاميذ ويتحدى قدراتهم ويحمسهم للعمل وبذل الجهد ومحاولة التغلب على الصعوبات الجديدة التي أضافها المدرس، ولكن لو زادت هذه الصعوبة المضافة عن القدر الذي يمكن للتلاميذ (وهم في هذه الحالة ممن القدرة والمهارة) أن يأملوا في أن يحققوه فإن ذلك يكون مدعاة ليأسهم وعدم محاولتهم بذل الجهد للوصول إلى هذا الهدف .

٣- يجب أن لا يتقدم المدرس بالمهارة إلا بعد أن يتقن التلاميذ المهارة التي تعتبر أساساً لها ، والمثل لهذه القاعدة هو التقدم بالتمرين : [وقوف . إنشاء] ميل الجذع أماماً ثم مد الذراعين عاليًا . فيجب على المدرس ألا يصل إلى هذه المرحلة إلا بعد أن يكون التلاميذ قد أتقنوا مهارة ثني الذراعين وهدما عاليًا ثم مهارة ميل الجذع أماماً . ومن هنا يستطيع المدرس التقدم بربط هاتين المهارتين معاً بعد أن يكون التلاميذ قد أتقنوا كل مهارة على حدى .

٤- يجب ألا يكون التقدم بالدرس فجائياً ، فكما سبق وبيننا أن التقدم في تعليم أي مهارة حركية يجب ألا يكون فجائياً ، كذلك يمكننا الانتقال إلى أن التقدم بالدرس كله يجب ألا يكون فجائياً ، بمعنى أن التقدم بالدرس يجب ألا يشمل كل أجزاء الدرس من المقدمة إلى التمرينات إلى النشاط التعليمي والتطبيقي ثم إلى النشاط الختامي لأن مثل هذا التقدم يعني أن الدرس الجديد سيكون أغلبه عبارة عن شرح ونقل فيه الحركة التي يجب أن تكون العماد الأول لدروس التربية الرياضية . وعلى ذلك فيجب أن يتناول التقدم جزءاً أو جزأين من أجزاء الدرس ثم يستمر الدرس التالي بهذين الجزأين كما هما ويتناول التقدم جزءاً أو جزأين آخرين من الدرس وهكذا

٥- لضمان التقدم يجب عدم إهمال أي أداء خطأ لأية حركة أو التغاضي عنه في أي مرحلة من المراحل ، لذلك فإنه — كما سبق وبيننا — يجوز أن يتعلم الفرد الأداء الخاطئ تماماً كما يمكنه أن يتعلم الأداء الصحيح ، فلو نحن أهملنا إصلاح الأداء الخطأ في مرحلة ما فمعنى ذلك أن التقدم الذي يلي هذه المرحلة سيكون مبنياً على أساس خاطئ وتبدأ العراقل في التعلم الصحيح . وقد يتخذ التقدم أكثر من شكل .

ومن الأساليب المتبعة في التقدم بالمهارات الرياضية ما يلي :

أولاً : في التمرينات البدنية :

يبدأ المدرس في شرح التمرين مع أداء نموذج له ثم يطالب التلاميذ بأدائه بالعدد إن كان التمرين صعباً ، ثم ينتقل إلى الأداء المستمر ، وفي كلا الخطوتين يقوم المدرس بإصلاح الأخطاء ، ويعتبر الانتقال من الأداء بالعدد إلى الأداء المستمر خطوة تقدمية ثم يمكن التقدم في الأداء بالطرق التالية :

- ١- ضبط الحركات وتوافقها ودقة توقيتها مع صحة وضع أجزاء الجسم أي المطالبة بمستوى أعلى من الأداء لنفس التمرين .
- ٢- ضم بعض التمرينات لبعض التمرينات حتى يكون الوضع الختامي لأحدها وضعاً ابتدائياً للتمرين الذي يليه . مثال : [الوقوف على أربع] مد الركبتين مع ثني الجذع أسفل والضرب على الأرض عدة مرات منتهياً بالجنو . [جنو أفقي] ثني الذراعين مع مد الركبتين .
- ٣- زيادة صعوبة شكل الحركة في التمرين كالتغيير في الوضع الابتدائي . مثال :
[وقوف فتحاً . ثبات الوسط] ثني الجذع جانباً .
[وقوف ضم . ثبات الوسط] ثني الجذع جانباً .
- ٤- التكرار أي أداء الحركة عدداً أكبر من المرات .
- ٥- التغيير في سرعة الحركة ، فهذا يتطلب قدرة على التوقيت أكبر .
- ٦- زيادة العمل العضلي في التمرين و يكون ذلك :
أ - إما بإطالة ذراع الثقل في الرافعة خصوصاً في تمرينات الجذع ، فثني الجذع جانباً يصبح العمل العضلي فيه أصعب لو كانت الذراعان في وضع عال .
ب - بترك التلاميذ في وضع صعب مدة من الزمن كوضع الطعن أماماً مثلاً . ولكن يجب استخدام هذه الوسيلة بحرص وحذر إذ يتخذ بعض التلاميذ وضعاً يريحهم إذا تعبوا وفي كثير من الأحيان يكون هذا الوضع غير سليم .
- ٧- بإضافة حركات أجزاء من الجسم لم تكن موجودة في التمرين الأول كضم حركات الذراعين لحركات الرجلين . مثال :
[وقوف . ثبات الوسط] الوثب فتحاً .
[وقوف . انثناء] الوثب فتحاً مع مد الذراعين في الاتجاهات المختلفة .

ثانياً : في الألعاب وألعاب القوى :

- أما في الألعاب وألعاب القوى فيكون التقدم عن طريق الخطوات الآتية :
- يبدأ المدرس كما في التمرينات بشرح طريقة الأداء الصحيح للحركة ويقدم نموذجاً حياً لذلك الشرح ثم يطلب من التلاميذ أداء الحركة ويقوم بإصلاح الأخطاء في الأداء ثم يتقدم بالمهارة متبعاً الخطوات التالية :
- ١- يكون الأداء أولاً من الثبات وبدون أدوات إن كانت الأدوات غير كافية أو أن رأي المدرس أن الأداء بهذه الطريقة فيه تفهم أكثر لدقائق حركات الجسم اللازمة .
- مثال : شرح حركة الذراع في التصويب بيد واحدة في كرة السلة والقيام بنموذج لذلك عن طريق المدرس نفسه أو بواسطة تلميذ ماهر في هذه الحركة ، ثم قيام التلاميذ بهذه الحركة وهم في قاطرتين مواجهتين بحيث يصبح كل تلميذ مواجهاً زميلاً له ويصحح كل منهما للآخر أخطائه .

٢- ثم تضاف الأداة ، ففي المثال السابق ينتقل التلاميذ إلى القيام بحركة التصويب بالكرة أو قد يكون المهارة رمي الرمح مثلاً يبدأ التلاميذ بالقيام بحركات الرمي دون رمح ثم يضاف الرمح ، وفي الكرة الطائرة مثلاً يقوم التلاميذ بحركة الذراع في الضربة الساحقة دون كرة ثم تضاف الكرة وهي معلقة وثابتة ثم تمرر إليه الكرة فيضربها وهي متحركة .

٣- بعد إتقان تأدية المهارة من الثبات وبالأداة (كالكرة مثلاً) تضاف خطوة تأدية المهارة من الحركة .

- مثال :

أ - التمرير من الثبات في كرة اليد .

ب - التمرير من الحركة في كرة اليد .

٤- وتزداد صعوبة الأداء أيضاً بزيادة المسافة المطلوبة الأداء في حدودها ، ففي التمرين السابق مثلاً قد تكون المسافة بين الزميلين في أول الأمر من "٤ إلى ٦ متر" ثم تزداد المسافة ويعتبر ذلك تقدماً في الأداء .

٥- كما أن الاتجاه يعتبر عاملاً هاماً لزيادة صعوبة الأداء ، فالتمرير أماماً في الكرة الطائرة أو في كرة القدم أو كرة السلة أسهل في أدائه من التمرير بزواوية وهذا بدوره أسهل من التمرير للخلف ، كذلك الاستلام فاستلام الكرة الآتية من أمام الشخص مباشرة سهل نسبياً إذا قورن باستلام الكرة الآتية من الجانب أو من الخلف . وعلى ذلك فيجب البدء بالتمرير والاستلام من الأمام ثم من الجانب ثم من الخلف إذا كان هناك لزوم للتمرير أو الاستلام من الخلف .

٦- سرعة الأداء أيضاً تعتبر خطوة تقدمية في المهارات الحركية . فبعد إتقان الأداء وتفهم شكل الحركة وتكتيكها لأبد وأن يؤدي اللاعب الحركة بالسرعة التي يود أن يؤديها بها في المواقف التنافسية كالمباريات مثلاً ، ومن ثم كان الواجب إضافة عامل السرعة في الأداء بعد إتقان ميكانيكية الأداء وشكل الحركة ، ففي التمرير في كرة القدم مثلاً يبدأ اللاعب بإتقان ميكانيكية حركة التمرير ببطء حتى يفهم النقط الهامة في الأداء ويعرف وضع كل جزء من أجزاء جسمه أثناء التمرير ، فلا بد وأن يقوم بكل هذه الحركات بسرعة فأداء التمرير لا يتوقف على مدى تفهم اللاعب لتكتيك حركات الأداء فقط بل لابد من التمرير بسرعة حتى يمكنه استخدام التمرير في اللعب .

٧- دقة الأداء : فبعد إتقان شكل الحركة عموماً لابد وأن تؤدي الحركة بالدقة اللازمة . وهناك مناقشات حول أي النقطتين يبدأ المدرب في تعليمها للتلاميذ ، يبدأ بسرعة الأداء أم يبدأ بالاهتمام بدقة الأداء ثم ينتقل إلى السرعة ؟ وعموماً فليس هذا مجال المفاضلة بين البدء بالاهتمام بالسرعة أم الدقة . ولكن من الواضح أن الاهتمام بدقة الأداء خطوة تقدمية تأتي بعد أن يتقن اللاعب شكل الحركة العامة إتقاناً معقولاً .

مثال : في ضربة الإرسال في التنس يهتم اللاعب أولاً بحركات أجزاء الجسم المختلفة أثناء تأدية الإرسال ، وبعد أن يضمن أن هذه الحركات صحيحة وأن الكرة تصل إلى ملعب الخصم يبدأ في الاهتمام بالدقة فلا

يكفي بإيصال الكرة إلى ملعب الخصم بل لابد وأن تصل الكرة إلى النقطة المعينة من الملعب بحيث يصعب على الخصم ردها.

٨- زيادة عدد الطرق المستخدمة في أداء مهارة واحدة فبعد أن يعرف التلميذ كيف يكتم كرة القدم ببساطن القدم يمكن أن يتقدم به المدرس فيعمله كيف يكتم الكرة بجانب القدم وبالساق وبالبدن وبالصدر وبالرأس، فهذه كلها مهارات مختلفة لكتم الكرة. ويعتبر اللاعب الذي يتقن طرقاً أكثر أمهر من اللاعب الذي لا يتقن سوى طريقة واحدة لأداء مهارة معينة.

٩- الانتقال من الأداء الميكانيكي للمهارة إلى كيفية استخدام هذه المهارة تحت ضغط الظروف المختلفة ، فالتمرير في كرة السلة مثلاً : قد يعرف اللاعب كيف يقوم بالتمريرة الصدرية أو بالتمريرة المرتدة أو من الكتف أو غيرها من التمريرات أداء ميكانيكياً أي أنه يعرف كل الحركات الصحيحة اللازمة لتأدية أي من هذه التمريرات حينما يطلب منه المدرس القيام بنموذج لهذه التمريرات دون وجود دفاع بينه وبين المستلم ولكن مثلي هذا اللاعب لا بد وأن يضطرب ولا يعرف أي نوع من التمريرات أفضل إذا ووجهه بخصم يقف بينه وبين زميله المستلم وعلى ذلك كان لزاماً أن يتدرب اللاعب على كيفية التصرف في المواقف المختلفة التي يحتمل أن تحدث في السير الطبيعي للعبة . فلعبة كرة السلة لا يلعبها فريق واحد بل لا بد من وجود فريق خصم يحاول عرقلة جهود هذا الفريق وفي هذه الحالة لا يكفي أن يعرف اللاعب أوضاع الجسم وترتيب الحركات لأداء المهارة بل ولا بد وأن يتدرب أيضاً على حسن اختيار المهارة المناسبة لاستخدامها في موقف معين . وعلى ذلك تعتبر هذه خطوة تقدمية تلي خطوة إتقان الأداء التكنيكي للمهارة.

١٠- ومن خطوات التقدم بالمهارة أيضاً ضم بعض المهارات المتكاملة لبعضها البعض لتصبح مهارة واحدة متكاملة ويصبح التوافق العضلي العصبي منسجماً . وتندمج هذه المهارات حتى يبدو للمشاهد أنها مهارة واحدة . فبعد أن يتعلم لاعب كرة القدم كيفية الجري بالكرة وطريقة التمرير وأحسن طرق التمويه والتصويب على الهدف بدقة وقوة وسرعة ، بعد أن يتعلم كل هذه المهارات كل مهارة وحدها يجب أن يتعلم التمرير من الجري بالكرة والتصويب إثر استلام تمريرة من زميل ، وقد يرى المدرس أن يربط كل مهارتين ببعضها في مرحلة متقدمة أي عقب إتقان هاتين المهارتين ثم يتقدم بتعليم التلميذ مهارة أخرى ثم يدمج هذه المهارة إلى المهارات السابقة . ولكن عموماً تعتبر خطوة دمج مهارة في أخرى لتصبح مهارة إنسانية واحدة تعتبر هذه الخطوة خطوة تقدمية في تعليم المهارات المتعددة التي تكون في مجموعها كلها لعبة واحدة ككرة القدم أو كرة السلة أو رمي الكرة الحديدية أو القفز بالزانة أو السباحة ، ففي السباحة مثلاً يتعلم التلميذ حركات الذراعين وحركات القدمين ثم تضم هاتان المهارتان ثم تتضمن إليهما مهارة أخذ التنفس أثناء السباحة وهكذا.

١١- الانتقال من استخدام المهارات المختلفة كسلاح فردي إلى كيفية استخدامها كجزء من خطة الفريق كله أي إدماج المهارات الفردية واستخدامها كأجزاء من مهارات الفريق . بخطوات الدفاع في كرة السلة تعتبر

أصلاً سلاحاً فردياً ولا بد وأن يتقن كل فرد في الفريق هذه المهارة. ولكن يتقدم الفرد في لعبة كرة السلة لا بد وأن يخضع هذه المهارة لمصلحة الفريق كله كوحدة متكاملة متماسكة وينتقل من خطوات الدفاع كغرض في حد ذاتها إلى خطوات دفاعية كأداة يستخدمها لتنفيذ تكتيك الفريق الدفاعي. وتعتبر هذه المرحلة أسمى خطوات التقدم بالمهارات الحركية مما سبق نجد أنه لا غرابة هناك إذا نحن وجدنا أن طالب المدرسة الإعدادية يقوم ببعض الألعاب التي يقوم بها طالب المدرسة الثانوية كالكرة الطائرة مثلاً أو كرة اليد أو كرة القدم أو كرة السلة. فمجال التقدم بالمهارات في هذه الألعاب مجال كبير واسع ولا يمكن إجادة المهارات التي تتضمنها هذه الألعاب في مدة وجيزة. فليس بمستغرب أن نرى التلميذ قد بدأ في تعلم مهارات كرة القدم في المدرسة الإعدادية ثم يستمر في ممارستها في المدرسة الثانوية. بل إنه بعد التحليل المنطقي السابق يكون المستغرب ألا يحدث ذلك؛ فالتقدم بهذه المهارات كما سبق وبيننا لا يجوز أن يكون فجائياً أو يحدث طفرة واحدة بل لا بد له من التدرج المعقول كما أنه — أي التقدم — لا يجوز أن يكون عشوائياً دون تخطيط موضوع بناءً على دراسة تحليلية. ومن ثم كان من الواجب البدء في تعليم هذه المهارات مبكراً حتى يصل التلميذ إلى ذروة الإجابة وهو في سن العشرين أو حولها تقريباً خصوصاً بعد أن علمنا أن المهارات المتضمنة في هذه الألعاب مهارات كثيرة متعددة فيها التبسيط وفيها المعقد المركب وإن هذه المهارات لا بد وأن تندمج وتتسجم بحيث تصبح مهارة متماسكة متكاملة تعطينا في قمة أدائها لاعباً ممتازاً في كرة القدم أو السلة.... الخ.

إصلاح الأخطاء في دروس التربية الرياضية

يعتقد البعض أن إصلاح الأخطاء يعني الاهتمام بالأداء الفني للحركة ومن ثم فكل ما يتطلبه الأمر هو شرح ما أخطأ فيه التلميذ أو التلاميذ وبيان الطريقة الصحيحة لهذا الأداء فقط. ولكن الحقيقة أن إصلاح الخطأ عملية تربوية وبهذه الصفة فهو يتضمن عوامل وعناصر أكثر من مجرد الإشارة إلى الخطأ الفني وكيفية إصلاحه . فنحن نتعامل مع الإنسان والإنسان كائن حي يتأثر بعوامل كثيرة من أهمها العوامل النفسية . ومن الملاحظ أن الصغار والكبار حساسون جداً لما يوجه إليهم من نقد لذا كان من الضروري ملاحظة التأثير النفسي للطريقة المتبعة في إصلاح الخطأ واختيار الألفاظ المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة . فالناحية النفسية في هذا الشأن لا تقل أهمية عن الناحية النفسية بل قد تفوقها في أغلب الأحيان ، فهي القاعدة التي تسمح بتقبل أو رفض الإصلاح أصلاً . فتوبيخ التلميذ المخطئ والإقلال من شأنه أمام زملائه مثلاً يصبح جائزاً قوياً بل أقوى من الصعوبة الفنية التي لإقائها التلميذ. ويقف هذا الحاجز حائلاً دون إتقان التلميذ لهذه الحركة، بل قد يمتد أثره إلى غيرها من الحركات والمهارات وإلى كل أوجه النشاط الحركي. وفيما يلي بضعة نقاط تتعلق بإصلاح الخطأ وما يجب ملاحظته أثناء القيام بهذه العملية:

- ١- يجب أن يمتلك المدرس العين الناقدة التي تتميز بكشف الأداء الصحيح من الأداء الخطأ وأن يكون ذا قدرة على معرفة نوع الخطأ وكيفية إصلاحه .
- ٢- أن يكون المدرس ملماً بالإمما بصقات القوام الصحيح وأخطائه وآثاره هذه الأخطاء وكيفية تجنبها وإصلاحها . كما يجب أن يعرف الطريقة الصحيحة لأداء المهارات التي يعلمها وما يحتمل أن يقع فيه التلاميذ من أخطاء وكيفية إصلاح هذه الأخطاء .
- ٣- أن يعمل المدرس على تنمية روح الألفة والود والصدقة مع تلاميذه إذ أن هذا يساعده جداً على تقبل التلاميذ لنقده وتوجيه لهم ومن ثم تسهل عملية إصلاح الخطأ .
- ٤- مظهر المدرس وثقته في نفسه ومعلوماته وطريقة تدريسه وامتياز به بالحنان والرفق والعطف على التلاميذ وسعة الصدر كل هذه الصفات لازمة لقدرة المدرس على إصلاح الأخطاء وعلى تقبل التلاميذ لإصلاحه بروح الطاعة .
- ٥- التشجيع عند إحراز التلميذ لأي تقدم في طريقة الأداء من الأمور المساعدة على سرعة إصلاح الأخطاء .
- ٦- السخرية والتهكم وكثرة النقد غير مستحبة لأن ذلك يؤثر على شخصية التلميذ وإن كان هذا التلميذ في المرحلة الثانوية فغالباً ما يثور أو على الأقل يصبح مصدراً للمتاعب في الفصل .
- ٧- على المدرس عدم التذمر وإظهار التأفف لوقوع التلاميذ أو بعضهم في خطأ أو خطأتين ، فإن أثر مثل هذه الظاهرة النفسية على المدرس سيئ على التلاميذ .
- ٨- عدم إيقاف العمل لإصلاح خطأ ثانوي خصوصاً إذا كان هذا الخطأ من عدد قليل من التلاميذ.

٩- عدم الاحتفاظ بالتلاميذ في وضع جسماني معين / سواء أكان هذا الوضع صعباً أو غير صعب / لغرض إصلاح الأخطاء .

١٠- إصلاح الخطأ بلمس المخطئ باليد يستحسن عدم استخدامه إلا في الحالات التي لا بد فيها من ذلك .

١١- إذا كان الخطأ عاماً فيجب إيقاف الحركة أو التمرين و إعادة شرحه من جديد .

١٢- إذا كان الخطأ طفيفاً فإن التعليق العام أثناء سير العمل يؤدي الغرض . ويستحسن أن يكون التعليق على وتيرة واحدة مع توقيت الحركة .

١٣- في المهارات الفردية كحركات الوثب والقفز و الرشاقة يصبح إصلاح الخطأ فردي محض . فكل

تلميذ يقوم بالحركة وحده ويكون هو مركز الاهتمام أثناء قيامه بهذه الحركة ومن هنا يصبح الإصلاح

خاصاً به . وفي هذه الحالة يجب أن يكون تعيين الجزء الذي أخطأ فيه التلميذ محدداً مع تعليمه أحسن

الطرق لإصلاح هذا الجزء .

أما عند تقسيم الفصل إلى جماعات أثناء النشاط التطبيقي فإن عملية إصلاح الخطأ تصبح أصعب .

ومما يساعد على إصلاح الأخطاء في هذا اللون من النشاط ما يلي :

١- أن يكون النشاط الممارس قد سبق للتلاميذ ممارسته لدرجة تكفي لأن تكون لديهم فكرة كافية عن كيفية الأداء الصحيح .

٢- أن يكون قائد المجموعة ماهراً في هذه المهارة و على السند و إصلاح ما قد يحدث من أخطاء فيها .

٣- أن يكون القائد متديراً على فن القيادة عموماً و مقبولاً من جماعته و ذو شخصية متزنة محتوية .

وعموماً فمكانة القائد مهما بلغ من درجة في التدريب على فن القيادة تقل بكثير عن مكانة المدرس ، لذا

يجب أن تكون كل الجماعات تحت إشراف المدرس دائماً . و أن يستخدم المدرس حكمته في توزيع

اهتمامه وعنايته على كل المجموعات .

استخدام الصفارة

لاشك في أن أفضل وسيلة للاتصال بين الفصل والمدرس هو صوته، فكلما كانت الظروف مواتية لأن يكون صوته مسموعاً بوضوح للجميع فإن استخدامه يصبح أفضل، فهو أكثر توضيحاً و يحمل المعنى المقصود في نغماته و قوته و شدته. كما أن نبراته تدل على التحذير والحث فهو يكاد يكون كائناً حياً في تعبيراته وهو الوسيلة الطبيعية للاتصال بين الناس عموماً.

ولكن هناك ظروف تجعل من استخدام الصفارة أجدى للفائدة أو للغرض المطلوب ولكن يجب أن تستخدم الصفارة استخداماً حكيماً. فهي بلا شك تقتصد من صوت المدرس وتساعد على حفظ النظام، ولكن الاستخدام الزائد يجعلها غير ذات معنى ويفقدها تأثيرها.

ويجب وضع معنى لكل صفارة ، والتدريب على التلبية الصحيحة لهذا المعنى ، ويكون هذا التدريب في الدروس الأولى من السنة الدراسية. حتى يعود التلاميذ على الطاعة ونددهم للصفارة وتلبية ما تعنيه . فإذا كان التلاميذ يلعبون وهم منتشرون في أنحاء الملعب وبعيدون عن المدرس فإن صفارة طويلة توقف العمل وتجمع التلاميذ أمام المدرس بينما النداء بصوت المدرس يصبح لا طائل منه أو يضطر المدرس إلى الصراخ فيصبح كظهره غير جيد .

كما أن الصفارة قد تنتقد بعض التلاميذ من الحوادث ، فلو فرضنا أن مجموعة من الفصل كونت دائرة وتحركت هذه الدائرة بسرعة في لعبة ما ثم انفكت هذه الدائرة في نقطة ما فإن صفارة حادة سريعة لها دلالة التحذير وإيقاف العمل مباشرة قد تنقذ التلاميذ من حادثة محتملة .

وعلى ذلك فيجب تدريب التلاميذ على طاعة صفارة المدرس وأن يضع المدرس معنى لكل صفارة ، وأن يستعملها بحكمة حتى تحتفظ بمعناها ومكانتها عند التلاميذ .

بناء خطة للتربية الرياضية

بالرغم من أن مدرس التربية الرياضية يعرف أوجه النشاط الحركي الذي يمكن أن يستخدمه كوسيلة لتربية الطلاب تربية اجتماعية بدنية عقلية . وبالرغم من أنه قد درس أطوار النمو المختلفة للكائن البشري ومميزات كل دور من أدوار النمو وحاجيات الأطفال في السنين المختلفة وميولهم ورغباتهم كما أنه تعلم كثيراً من الأسس والمبادئ الصحية لممارسة النشاط الرياضي ودرس العلوم الأساسية التي تساعد في تفهم المبادئ العلمية التي على أساسها تسير التربية الرياضية كعلم وفن ، بالرغم من كل ذلك ومن غير ما قد يكون مدرس التربية الرياضية قد درسه وألم به فإن دروس التربية الرياضية لا يمكن أن تتم فائدتها إلا إذا كانت تسير حسب خطة شاملة مدروسة . يسير العمل على نهجها من نقطة بدء معلومة إلى نهاية موضوعية لبرنامج كامل حتى يكتسب العمل الصفة المستمرة وحتى يتدرج التلميذ في تعلمه من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب تدرجاً طبيعياً يتمشى مع طبيعة نموه وتطوره ومدى نضجه الجسماني والعقلي والوجداني .

وللقيام بعملية التخطيط (أي رسم خطة) لأي مشروع يجب أولاً معرفة طبيعة هذا المشروع والغرض المراد الوصول إليه أو الذي يجب أن يحققه هذا المشروع . ثم تدرس أحسن السبل أو الطرق للوصول إلى هذا الغرض مع دراسة الإمكانيات الموجودة والتي يمكن استخدامها لتحقيق هذا الغرض . ومن أنجح الطرق المستخدمة في ذلك تقسيم المشروع كله إلى أجزاء أصغر يعتبر كل جزء من هذه الأجزاء خطوة من الخطوات اللازمة للسير نحو تحقيق المشروع كله ، ويكون لكل جزء من هذه الأجزاء غرض صغير قريب هو في نفس الوقت جزء من الغرض الكبير المرجو من المشروع كله . وعن طريق تحقيق هذه الأغراض الصغيرة القريبة يمكن تحقيق الغرض الكبير البعيد ، ويلبي هذه الخطوة وضع توقيت للعمل أي وضع جدول زمني يكون بمثابة إطار يحدد موعد تنفيذ المشروع كله ومواعيد تنفيذ الأجزاء التي قسم إليها المشروع الكبير .

وعند وضع خطة لمشروع ما يجب على المخطط أن يفكر في كافة الوسائل والأجهزة والقوى التي يمكن أن تساعد على تنفيذ هذا المشروع وأن يعمل على حشدها جميعاً إن أمكن وإلا فيجب عليه أن يحشد كل ما يستطيع حشده من هذه الوسائل والقوى .

ولو طبقنا هذه القواعد على وضع خطة للتربية الرياضية بالمدرسة لوجدنا أننا يجب أن نتبع الخطوات التالية :

أولاً : يجب أن يكون المخطط (المدرس في هذه الحالة) ملماً تماماً بطبيعة التربية الرياضية وماهيتها وفلسفتها وأغراضها وهذا يستلزم أيضاً أن يكون المدرس على دراية تامة بالأسس العلمية التي تسند التربية الرياضية وتمدها بالجذور العميقة القوية مثل علم النفس وأصول التربية وعلم التشريح ووظائف الأعضاء وفروع المواد الاجتماعية والإنسانية بوجه عام .

ثانياً : يحدد الغرض من التربية الرياضية في المدرسة . فقد يختلف الغرض من التربية الرياضية من مكان إلى آخر ، فمثلاً يختلف الغرض من التربية الرياضية بالمصانع عنه في النوادي أو المدارس ، وعلى ذلك فيجب أن يكون الغرض من التربية الرياضية بالمدرسة معروفاً وواضحاً في ذهن المخطط تماماً حتى يمكنه أن يضع خطته على ضوء هذا الغرض .

وبما أن أغراض كل العمليات التربوية بالمدرسة تدور حول محور واحد هو التلميذ بما في ذلك التربية الرياضية لذا كان من الواجب على مدرس التربية الرياضية أن يدرس التلميذ بالمدرسة (مرحلة ابتدائية أو إعدادية أو ثانوية أو خلاف ذلك) ويتعرف عليه تماماً قبل أن يخطو أية خطوة لبناء خطته . وفي كثير من الأحيان يحدد الغرض تبعاً لطبيعة التلميذ بالمدرسة المراد وضع خطة لتلاميذها . ومن هنا كان من الخطأ وضع خطة واحدة للمدارس الثانوية جميعاً وذلك لاختلاف التلاميذ في كل مدرسة عنهم في المدرسة الأخرى ، هذا بالإضافة إلى عوامل أخرى تجعل من الأفضل أن يوضع لكل مدرس خطة مستقلة ، وعلى ذلك .

فيجب أن تكون الخطوة التالية كما يلي :

ثالثاً : يدرس تلميذ المدرسة من حيث السن والميول والرغبات والاحتياجات والاستعداد والميول الذي وصلوا إليه في المهارات الحركية وتجهيزهم الاجتماعي وما إلى ذلك من نواحي يجب على المدرس أن يلم بها قبل وضع خطته . ويجب على المدرس أن يضع في اعتباره الأول أن أوجه النشاط التي يتضمنها أي برنامج للتربية الرياضية لا يجوز مطلقاً أن تكون هي محور الارتكاز الذي يحظى بالأهمية الأولى ولكن حاجات التلاميذ الذين وضع لهم البرنامج وميولهم ورغباتهم هي النقطة الهامة التي حولها ينسج البرنامج وأوجه النشاط التي يحويها . وهي التي تقرر وتحدد نوع هذا النشاط وكميته . بل هي التي تحدد الهدف من التربية الرياضية عامة بالمدرسة . فيجب أن يكون الهدف من التربية الرياضية في أي مدرسة هو تحقيق حاجات التلاميذ على أن يكون ذلك متمشياً مع رغبات وميول هؤلاء التلاميذ بقدر المستطاع مع ملاحظة الأغراض التربوية العامة والأغراض الاجتماعية .

رابعاً : يدرس السبل التي تؤدي إلى تحقيق أغراض التربية الرياضية بالمدرسة وأهم هذه السبل هي :

أ - وضع برنامج للتربية الرياضية للمدرسة كلها ، واختيار أوجه النشاط التي يمكن أن تكون هذا البرنامج المتكامل مبتدئاً من المستوى الذي يتقنه التلاميذ بالمرحلة الأولى بالمدرسة ومنتهاً بالمستوى الذي يجب أن يصل إليه تلاميذ المرحلة النهائية بالمدرسة . وهذا يستلزم أن يقوم المدرس بدراسة تلاميذ كل مرحلة كما يقوم بدراسة تلاميذ المدرسة كلها ثم يضع البرنامج الذي يمكن أن يحقق ما يراه المدرس من أغراض . وهناك عوامل عديدة تتحكم في نوع وكمية أوجه النشاط التي يمكن أن تكون البرنامج الرياضي المدرسي .

وعموماً فبرنامج التربية الرياضية الممكن إدراجه بالمدرسة هو البرنامج الدراسي (أي البرنامج داخل الجدول المدرسي) وبرنامج النشاط الخارجي (أي برنامج المباريات المدرسية) ثم برنامج التربية

الرياضية للخواص . وليس من المحتم أن تكون كل هذه البرامج مدرجة في خطة كل مدرسة فقد يكون بالمدرسة برنامج دراسي وبرنامج للنشاط الداخلي فقط ، وقد يزيد على ذلك برنامج النشاط الخارجي أو برنامج التربية الرياضية للخواص أو الاثنان . وعلى العموم يجب أن يكون لكل برنامج من هذه البرامج خطة كاملة وأن تكون البرامج الموجودة كلها متناسقة متكاملة وتكون في مجموعها خطة شاملة مستمرة .

ب - طرق التدريس التي ينتهجها المدرس في تدريسه . ومن الطبيعي أن تختلف الطرق المتبعة في تدريس التربية الرياضية تبعاً لنوع النشاط نفسه ثم لمستوى سن التلاميذ كما أن الإمكانيات الموجودة في المدرسة غالباً ما توحى بطريقة معينة .

فمن جهة نوع النشاط نجد أنه من المسلم به أن الطريقة التي تتبع في تعليم السباحة مثلاً تختلف عن الطريقة التي تتبع في تعليم الجري السريع .

أما من جهة سن التلاميذ فهذه نقطة من الواضح بحيث لا تحتاج إلى الشرح ، وللدلالة على ذلك نسوق مثلاً : أن الطريقة التي تتبع مع طلبة المرحلة الثانوية لتعليم لعبة ما يجوز أن تعتمد على مجرد الشرح اللفظي ، ولا يمكن إتباع هذه الطريقة مع أطفال المرحلة الابتدائية الأولى . والإمكانيات أيضاً لها تأثيرها على طريقة التدريس واختيار طريقة وتفضيلها على طريقة أخرى

فالمدرسة التي بها صالة للرياضة طريقة التدريس فيها تختلف عن المدرسة التي لا يوجد بها صالة . كما أن وجود كرات سلة بكثرة في مدرسة ما يجعل المدرس أميل إلى إتباع طريقة الشرح البسيط مع التنفيذ باستخدام الكرات منذ البداية . وعدم وجود كرات بكثرة يدعو المدرس إلى إتباع طريقة الشرح والقيام بالحركات المرادة دون كرة حتى تتاح الفرصة لأكبر عدد من التلاميذ للتدريب على شكل أداء الحركة .

وشخصية المدرس وتجاربه وخبراته الشخصية لها أثر كبير في تفضيل طريقة على أخرى . فقد يفضل مدرس إتباع الطريقة الكلية بينما يفضل مدرس آخر إتباع الطريقة الجزئية ، وقد يفضل مدرس ثالث المزج بين الطريقتين في تعليم مهارة معينة .

خامساً : يقسم البرنامج العام (البرنامج المدرسي) إلى أجزاء أصغر يشمل كل جزء البرنامج الخاص بسنة دراسية أو ما يسمى بمنهاج السنة الدراسية فيصبح البرنامج العام شاملاً لمنهاج السنوات الأولى والثانية والثالثة الخ .

سادساً : يتناول منهاج كل سنة دراسية ويقسمه إلى وحدات دراسية ويوزع هذه الوحدات على الزمن المختص لدروس التربية الرياضية طوال العام الدراسي بحيث تستغرق كل وحدة زمناً معيناً ، فيمكن لمدرس التربية الرياضية أن يقوم بتجزئة الوحدة الدراسية إلى مهارات ومن هذه المهارات يمكن أن يصل إلى كيف يجب أن يستوعبه التلاميذ في كل درس من دروس التربية الرياضية .

سابعاً : يقوم بتنفيذ هذا البرنامج مع الاستمرار في ملاحظة التلاميذ وتدوين ما قد يتراءى له بعد التعمق في الدراسة للتلاميذ ومشاهدتهم أثناء عملهم معرفة ميولهم واستعدادهم وحاجاتهم التي تظهر بوضوح أكثر عن طريق هذه المشاهدة والملاحظة .

ثامناً : يقوم المدرس بعملية تقويم للنتائج التي يحصل عليها التلاميذ مع استخدام الأغراض (التي وضعتها في بادئ الأمر كهدف يجب الوصول إليه) كمعايير تقاس النتائج بالنسبة لها ،
تاسعاً : بناءً على عملية التقويم هذه يمكن أن نتضح حاجات وميول التلاميذ بطريقة أفضل ثم تراجع الأغراض على ضوء ما قد يكون قد ظهر من معلومات جديدة . وقد تعدل هذه الأغراض ثم تختار أوجه النشاط التي يمكن أن تحقق الأغراض الجديدة .

هذه هي الخطوات التي يجب أن تتبع عند بناء البرنامج الدراسي للتربية الرياضية . ولكن بالإضافة إلى هذه الخطوات يجب أن يلاحظ المدرس أن تفاصيل الدرس اليومي لابد وأن يطرأ عليها بعض التعديل بين الحين والآخر ، ذلك لأن رغبات وميول وحاجات التلاميذ وظروف المدرسة والبيئة المحلية الخ .
كل هذه العوامل ليست عوامل ثابتة بل هي حية وتتفاعل وتتغير بين وقت وآخر . ولذا يلزم تناول تفاصيل الخطة بالتعديل تبعاً لتغير هذه العوامل ، وتعتبر الخطة التي وضعت بهذه الطريقة خطة مبدئية قابلة للتعديل .

من هذا كله يتبين أن من أهم الصفات الواجب توفرها في الخطة كلها وفي كل جزء من أجزاءها صفة المرونة بحيث يمكن التعديل في الخطة كلها أو في جزء من أجزائها حسب ما يجد من ظروف لم تكن موجودة أو لم تكن ظاهرة للمدرس عند وضع الخطة المبدئية .

بدء العمل في المدرسة

لنفرض أنك مدرس جديد وأنك ستتسلم عملك في بدء العام الدراسي القادم ، فأول ما ستقوم به من جهة استكشاف عملك هو أن تعرف أعمالك في المدرسة وتتسلم جدول من إدارة المدرسة مبيناً فيه الفصول التي ستقوم بتدريسها ، وأوجه النشاط المدرسي الآخر الذي ستتولى القيام به كتدريب الفرق أو الإشراف على النشاط الداخلي أو النشاط الخارجي الخ .

وفيما يتعلق بناحية التدريس التي ستقوم بها ، فإنك ستحاول أن تضع خطة تسيّر عليها ، وقد يكون هناك خطة عامة لبرامج التربية الرياضية كلها ، وهذه الخطة قد تكون وضعت بطريقة ثابتة أي قد يكون هناك برنامج للتربية الرياضية تسيّر المدرسة عليه عاماً بعد آخر وقد تكون هذه الخطة من وضع الإدارة العامة للتربية الرياضية ، وقد يكون البرنامج قد وضعه مدرسو التربية الرياضية بالمدرسة العام الماضي أي أنه بمجهود مشترك من رجال قسم التربية الرياضية بالمدرسة وتبعاً لحاجات تلاميذ هذه المدرسة بالذات ، ولكن من الطبيعي ومن المتوقع دائماً أن تتغير حاجات تلاميذ المدرسة من سنة إلى أخرى تبعاً لما قد يطرأ عليها من عوامل كثيرة كدخول تلاميذ جدد واختلاف تلاميذ السنة الثانية هذا العام عن العام الماضي مثلاً وهكذا .

وأول سؤال قد يتبادر إلى ذهنك هو اليس من حقّي أنا وأمثالي من المدرسين أن نضع برنامج التربية الرياضية لتلاميذ مدرستنا ؟ وإن لم يكن هذا واجب علينا وحق لنا في نفس الوقت ، فمن هو إذا المسؤول عن وضع خطط وبرامج التربية الرياضية للمدارس ؟

ولقد كانت هذه الناحية بالذات من زمن قريب من واجب مفتشي التربية الرياضية وكان هؤلاء يضعون البرامج بما يحقق أغراض التربية الرياضية العامة وبما يتماشى مع فلسفة التربية العامة بالبلاد ، وكان على المدرس أن يقوم بتدريس هذه البرامج دون الاشتراك في وضعها .

ولكن بتطور النظريات التربوية ، أصبح وضع برنامج التربية الرياضية عملاً يشترك فيه كل المسؤولين عن هذا البرنامج من مدرسين ومفتشين وغيرهم ، وأصبح للمدرس هنا الأولوية بهذا العمل فهو المسؤول الأول عن تنفيذه وهو الأقرب للتلاميذ والذي يستطيع أن يلمس حاجاتهم ويلاحظ نموهم وتطورهم عن كثب . ولما كانت البرامج توضع تبعاً للأغراض المرجوة ويحددها الإمكانيات والظروف المحلية ولما كانت الظروف لكل مدرسة تختلف عن ظروف المدرسة الأخرى من حيث عدة عوامل كعدد التلاميذ ومتوسط أعمارهم والإمكانيات الموجودة والميزانية الخ .

لذا كان من المتوقع أن تختلف البرامج من مدرسة لأخرى ، ولذا كان من الواجب أن يشترك مدرسو كل مدرسة في وضع برامجها .

ولكن ليس من المفضل أن يقوم مدرسو المدرسة أو قسم التربية الرياضية بالمدرسة بوضع البرنامج وحدهم ، بل يستحسن اشتراك مدير المدرسة ومفتش التربية الرياضية ولو أمكن ضم ممثلين عن أولياء أمور

الطلبة وممثلين عن التلاميذ أنفسهم وإن كان هناك خبير في وضع البرامج فمن الواجب ضمه إلى هذه اللجنة.

ولقد سبق وتناولنا الخطوات التي تتبع عند وضع خطة وبرامج التربية الرياضية المدرسية. فيما يلي سنتناول بعض هذه الخطوات بتوسع قليل في الشرح.

أولاً: دراسة التلاميذ الذين توضع لهم الخطة والبرنامج:

ويكون ذلك عن طريق الإلمام بكل فروع العلوم التي تبحث في خصائص مراحل النمو من الناحية الاجتماعية والبيولوجية والنفسية والعقلية.... والواقع أن الحقائق التي تمدنا بها هذه العلوم تعتبر الأساس الذي يركز عليه المدرس عند دراسته لتلاميذه، وهي تكشف عن خصائص مراحل النمو بصفة عامة ولكنها لا تعطي خصائص مجموعة من الأولاد بالذات أو بصفة خاصة. وقد تختلف مجموعة من الأولاد في بعض صفاتها عن الصفات العامة للأولاد في مثل هذه السن لذلك كان من الواجب على المدرس أن يلاحظ تلاميذه يومياً وأن يدون كل ما يلاحظه مما قد يكون من الصفات الخاصة بهؤلاء الأولاد، وبإضافة هذه الملاحظات إلى الحقائق العلمية التي تكشف عن الخصائص العامة لمراحل النمو ويمكن معرفة خصائص وصفات التلاميذ الذين يكونون هذه المدرسة بالذات، وعلى هذا الأساس يمكن وضع أو تعديل المنهاج تعديلاً جوهرياً حسب ما يتطلبه الموقف.

ومن الأفيد أن تكون هذه الدراسة من جميع مدرسي المدرسة ثم تجمع المعلومات من الجميع لدراستها ووضع البرنامج على ضوءها. فإذا كنت ستقوم بالتدريس في بدء العام فإنك تكون حسن الحظ لو كانت هناك مثل هذه المعلومات بالمدرسة التي ستقوم بالتدريس فيها، وإلا فيجب عليك أن تعتمد على الخصائص التي تستمدّها من العلوم المختلفة والتي سبق الإشارة إليها. ثم تضع الخطة والبرنامج على ضوء هذه الحقائق بشرط أن تكون الخطة والبرنامج مؤقتين وقابلين للتعديل حسب ما يظهر من عوامل وظروف جديدة لم يكن في إمكان المدرس الإلمام بها قبل دراسة هؤلاء التلاميذ دراسة كاملة.

ثانياً: وضع الأغراض المرجوة من الخطة: على ضوء ما اتضح من حاجات التلاميذ وميولهم

ورغباتهم واستعداداتهم يمكن أن يوضع هذا السؤال: كيف يمكن أن تخدم التربية الرياضية هؤلاء

التلاميذ وتحقق لهم حاجاتهم وتمشي مع ميولهم مع ملاحظة القيم والمعايير الخلقية والاجتماعية

ولقد لخصت الأغراض العامة للتربية الرياضية بما يلي:

- ١- تنمية الكفاية البدنية وصيانتها.
 - ٢- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
 - ٣- تنمية الكفاية العقلية.
 - ٤- تنمية النمو الاجتماعي.
 - ٥- التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل أوقات الفراغ.
 - ٦- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية بين المواطنين.
 - ٧- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
 - ٨- إتاحة الفرصة للمتفوقين للوصول إلى البطولة وتنمية القدرات والمواهب الرياضية الخاصة.
- ففي هذا الإطار يمكن أن توضع الأغراض التي يرمي مدرس التربية الرياضية إلى تحقيقها من برامج ومن ثم يمكن أن توضع أوجه النشاط التي تحقق هذه الأغراض. والبرنامج الذي يحقق أغلب هذه الأغراض برنامج لا بد وأن يتصف بالشمول والاتساع والتنوع. وهنا نتدخل الإمكانيات والظروف المحلية ونملئ "بدرجة كبيرة" أوجه النشاط الممكن تقديمها، فليست إمكانيات كل مدرسة سواء ولا يمكن أن تكون الظروف المحلية واحدة لكل المدارس، وعموماً يجب أن يكون البرنامج بحيث يستغل كل الإمكانيات والظروف الموجودة لصالح التلاميذ كما يجب أن يتصف بالمرونة وعدم الجمود بحيث يستطيع المدرس ضم أوجه نشاط جديدة إن سمحت الظروف بذلك.

ثالثاً : محتويات البرنامج :

وهذه عبارة عن أوجه النشاط الرياضي المختلفة التي يحويها البرنامج. ومن المعلوم أن أوجه النشاط الرياضي متعددة والصعوبة الأولى هي اختيار ما يتناسب مع حاجات التلاميذ وقدراتهم. ومن الخطر أن نضع أوجه النشاط أولاً ومن ثم نحاول أن نلائم بينها وبين حاجات التلاميذ من أوجه النشاط هذه، فالواجب يقضي أن نضع حاجات التلاميذ في الاعتبار الأول وعلى أساسها نحاول أن نختار المناسب من نواحي النشاط المختلفة.

وقبل اختيار برنامج النشاط يجب على المدرس أن يدرس كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على نوع النشاط وكميته ومن أهم هذه العوامل:

- ١- المدرسة : من حيث سعتها وعدد التلاميذ وعدد الفصول ومتوسط عدد الفصل والمساحات والملاعب المخصصة للتربية الرياضية، والأدوات وبقيّة الإمكانيات التي تساعد على تنفيذ البرنامج الذي يضعه.
- ٢- التقاليد العامة للدولة: سواء أكانت هذه التقاليد ذنبية أم اجتماعية. فقد لا تسمح هذه التقاليد في دولة ما بدخول بعض أوجه النشاط الحركي في برامج مدارسها بينما ترحب تقاليد دولة أخرى بل وتشجع إدراج هذه النواحي في مناهجها التربوية مثل العمل المشترك بين الجنسين في المدارس الإعدادية والثانوية ولا

تجيزه بعض الدول بينما هذا النوع من النشاط يعتبر من أهم أسس برامج التربية الرياضية في دول أخرى والمقصود هنا هو عدم استيراد برامج التربية الرياضية من أي دولة أخرى بل يجب أن تكون ملامح وصفات البرامج متمشية مع ملامح المجتمع المحلي ونابعة من حياته.

فمن واجب مدرس التربية الرياضية أن يدرس هذه التقاليد والعادات قبل وضع برنامج النشاط حتى يساير طريقة تفكير أولياء الأمور للتلاميذ في البيئة المحلية.

٣- الميزانية المخصصة للتربية الرياضية بالمدرسة : فمما لا شك فيه أن العمود الفقري لأي برنامج هو مقدار ما يخصص لهذا البرنامج من أوجه الصرف ، فلا يمكن مثلاً أن يحتوي البرنامج على أوجه نشاط تتطلب مقداراً من المال لا يمكن إدراجه في الميزانية المخصصة للتربية الرياضية .

رابعاً : تقسيم البرنامج العام في المدرسة إلى مناهج للسنوات الدراسية :

لتوضيح هذه النقطة لنفرض أنك قد عينت للتدريس في مدرسة إعدادية وأنت بعد دراستك لكل العوامل التي تؤثر في وضع برنامج التربية الرياضية الدراسي لهذه المدرسة قد قررت أن يكون البرنامج العام للمدرسة شاملاً لنواحي النشاط الآتية :

١- تمارين تشكيلية .

٢- ألعاب منظمة : سهلة غير معقدة " أكثر صعوبة من الألعاب السهلة " متقدمة وهذه تكون قوانينها أكثر

تقدماً ولها علاقة كبيرة بالألعاب الجماعية الكبيرة .

٣- سباقات تتابع : بسيطة — متقدمة .

٤- ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة .

أ. ألعاب تمهيدية لكرة القدم .

ب. ألعاب تمهيدية لكرة السلة .

ج. ألعاب تمهيدية للكرة الطائرة .

د. ألعاب تمهيدية لكرة اليد .

٥- مهارات ألعاب القوى " للميدان والمضمار " .

- الجري مسافات متوسطة (٨٠٠ — ١٥٠٠ م) .

— تجري مسافات قصيرة " ١٠٠ م " .

— تجري التتابع .

— رمي الكرة الحديدية " ٤ كغ " .

— رمي القرص " ١.٥ كغ " .

— الوثب العالي .

— الوثب الطويل والوثبة الثلاثية .

٦- نشاط الرشاقة :

— القفز فتحاً باستخدام المهر .

— القفز للوقوف فوق الصندوق ثم الوثب للنزول من الجهة الأخرى .

— القفز داخلاً باستخدام الحصان .

— تمرينات على المقعد السويدي تشمل التوازن والقفز والوثب .

— الوقوف على الرأس .

— الشقلبة على الرأس من الثبات .

٧- النشاط المائي : " إذا كان هناك حمام للسباحة " .

— سباحة الزحف .

— الغطس من على جانب الخوض .

— سباحة الصدر .

وعلى ذلك فهذا هو المنهاج العام للمدرسة كلها الذي بنيته بعد دراستك للمدرسة وظروف المحلية وإمكانياتها وخصائص التلاميذ وخبراتهم السابقة بأوجه النشاط الحركية المختلفة ومعرفة عدد الحصص المقررة للتربية الرياضية وغير ذلك عن عوامل لها تأثير على بناء منهاج التربية الرياضية . وهذا المنهاج شامل لجميع سني الدراسة " ثلاث سنوات " في هذه المدرسة ولا بد من تقسيمه على السنوات المختلفة حتى تتحدد خطوات التنفيذ لهذا البرنامج كله بمراحل أكثر وضوحاً وخضوعاً للتحليل التفصيلي والتعديل الناشئ عن الفروق الفردية لتلاميذ السنة الدراسية الواحدة وعلى ذلك يمكن تقسيم هذا البرنامج أو المنهاج العام

إلى المناهج الآتية :

٧٤

أ - منهاج السنة الأولى :

- ١- تمرينات تشكيلية .
- ٢- ألعاب منظمة بسيطة " سهلة " .
- ٣- سباقات تتابع بسيطة .
- ٤- ألعاب تمهيدية لكرة القدم . — ألعاب تمهيدية لكرة السلة .
- ٥- ألعاب الميدان والمضمار " ألعاب قوى " .
 - الجري مسافات قصيرة .
 - رمي الكرة الحديدية .
 - الوثب العالي .
- ٦- نشاط الرشاقة .
 - القفز فتحاً .
 - القفز للوقوف فوق الصندوق ثم الوثب للنزول .
 - القفز داخلاً .
- ٧- النشاط المائي :
 - سباحة الزحف .

ب - منهاج السنة الثانية :

- ١- تمرينات تشكيلية .
- ٢- ألعاب منظمة متوسطة ومتقدمة .
- ٣- سباقات تتابع متقدمة .
- ٤- ألعاب تمهيدية للكرة الطائرة . — ألعاب تمهيدية لكرة اليد .
- ٥- ألعاب الميدان والمضمار " ألعاب قوى " .
 - الجري مسافات متوسطة .
 - رمي القرص .
 - الوثب الطويل .

٦- نشاط الرشاقة :

— تمرينات على المقعد السويدي "توازن ، وثب ، قفز " .

— الوقوف على الرأس .

٧- النشاط المائي :

— الغطس من على جانب الحوض .

— سباحة الصدر .

ج - منهاج السنة الثالثة :

١- تمرينات تشكيلية .

٢- ألعاب تمهيدية متقدمة : — لكرة القدم — لكرة السلة — للكرة الطائرة — لكرة اليد .

٣- ألعاب الميدان والمضمار .

• -التتابع .

• -مراجعة للجزء القصير والمتوسط .

• -مراجعة للرمي .

• -مراجعة للوثب .

٤- نشاط الرشاقة :

• -مراجعة لحركات السنتين الأولى والثانية .

• -الشقلبة على الرأس .

٥- النشاط المائي :

• -مراجعة لحركات السنتين الأولى والثانية .

• -سباقات بسيطة .

هذا ويمكن وضع البرنامج العام وتقسيمه في جدول كالمبين في الجدول التالي وميزة هذا الجدول أنه يسهل

الإطلاع على المنهاج كله وتوزيعه بمجرد نظرة بسيطة دون الحاجة إلى القراءة والمقارنة والمراجعة .

وأنه يساعد المدرس في معرفة ما تم تدريسه والجزء الباقي من البرنامج كله ومن ثم يساعده على حسن

توزيع وقته .

جدول يبين المنهاج العام للتربية الرياضية لمدرسة إعدادية

المنهاج العام	تمارين تشكيلية	ألعاب منظمة	سباقات تنافس	ألعاب تمهيدية	ألعاب الميدان والمضمار	الرشاقة	النشاط المائي
منهاج السنة الأولى	تمارين تشكيلية	بسيطة	بسيطة	لكرة القدم لكرة السلة	الجرى القصير رمي الكرة الحديدية الوثب العالي القفز داخلًا	القفز فتحاً القفز ثم الوثب للنزول القفز داخلًا	سباحة الزحف
منهاج السنة الثانية	تمارين تشكيلية	متوسطة	متقدمة	لكرة الطائرة لكرة اليد	الجرى المتوسط رمي القرص الوثب الطويل	المقعد السويدي الوقوف على الرأس	الغطس من جانب الحوض سباحة الصدر
منهاج السنة الثالثة	تمارين تشكيلية			مراجعة عامة	التتابع مراجعة عامة	الشقلبة على الرأس مراجعة عامة	سباقات بسيطة مراجعة عامة

ونظرة سريعة على الجدول يمكن أن نرى أن منهاج السنة الدراسية الواحدة متكامل ، وهو يسير من اليمين إلى اليسار ، فالسنة الأولى مثلاً قد اشتمل منهاجها على نواحي النشاط السبعة التي وضعت كأساس للمنهاج العام لهذه المرحلة . ومنهاج السنة الثالثة قد خلى من الألعاب المنظمة وسباقات التتابع ولا يعني هذا أن تلاميذ هذه السنة الدراسية قد حرموا هذا اللون من النشاط ولكن كل ما يعنيه هو أن تلاميذ هذه السنة الدراسية قد أتموا تعلم هذه الألعاب والمسابقات في السنتين الدراسيتين السابقتين وأن هذين اللوتين من النشاط يمكن إدراجه في ناحية النشاط التطبيقي أو كناية تروحية بين الأجزاء المختلفة للدرس اليومي .

كما يمكن أيضاً أن نرى المقدار المفروض أن يستوعبه تلميذ هذه المرحلة من التعليم في هذه المدرسة من كل نوع من النشاط وذلك بقراءة الجدول رأسياً . ففي ألعاب الميدان والمضمار نجد أن تلميذ هذه المدرسة قد استوعب الجري القصير ورمي الكرة الحديدية والوثب العالي في السنة الأولى ثم استأنف هذا النشاط في السنة الثانية بتحصيله . واكتسابه المهارات في الجري المتوسط ورمي القرص والوثب الطويل ثم توج ذلك في السنة الثالثة بتعلمه مهارات التتابع ثم مراجعة النقاط الهامة في كل هذه المهارات . ومن الطبيعي أن تتدرج التمرينات الشكلية في الصعوبة من جهة الأداء وكمية العمل من السنة الأولى للسنة الثانية ثم الثالثة .

أما الألعاب المنظمة وسباقات التتابع فيمكن وضعها في الجزء الخاص بالمقدمة للدرس اليومي ويكون ذلك مع الفصول المتقدمة بعد أن يكون التلاميذ قد حصلوا بعض المهارات في هذه الألعاب والسباقات وتفهموا روح النظام والعمل فيها .

ويجب أن تشمل الألعاب التمهيدية على ألعاب تنمي المهارات الخاصة بالمبادئ الأساسية للألعاب المختلفة . فالألعاب الممهدة لكرة القدم مثلاً تهتم بالتمرير بالأجزاء المختلفة من القدم وكنم الكرة وضربها بالرأس وضربها بالقدم الخ . والألعاب الممهدة لكرة السلة تهتم بالتمرير والاستلام والمحاورة والتصويب والجري والوقوف وحركات الارتكاز الخ ، وهكذا . كما يجب أن نلاحظ أن تكون هذه الألعاب مليئة بروح التنافس وأن تكون في قالب يشبه القالب الذي تمارس فيه اللعبة الكبيرة أي كرة القدم أو كرة السلة ويمكن وضع مباريات في ألعاب تتناول مهارة أساسية أو مهارتين أو أكثر للعبة معينة وذلك تمهيداً للمنافسة في اللعبة الكبيرة ككل .

وحيثما يتعلم التلاميذ مهارة معينة فإنها تسقط من الجزء الخاص بالنشاط التعليمي بالجدول إلى الجزء الخاص بالنشاط التطبيقي حتى يستمر التلاميذ في ممارستها وإتقانها ومن الملاحظ أن هذا الجدول السابق يظهر أوجه النشاط التي تكون منهاج كل سنة دراسية ومن ثم يظهر أوجه النشاط التي تكون برنامج التربية الرياضية في هذه المدرسة ولكنه لا يدل على توقيت تعليم هذه الأنشطة ويجب وضع جدول زمني يمكن منه الاستدلال على وقت تدريس المهارات المختلفة .

خامساً : تقسيم منهاج السنة الدراسية إلى وحدات دراسية :

إن نظرة فاحصة إلى الجدول السابق يمكن منها أن نلاحظ أن منهاج السنوات الدراسية المختلفة قد قسمت إلى وحدات دراسية . ففي منهاج السنة الأولى تحت عنوان الألعاب التمهيدية نجد أن المهارات المقررة على هذه السنة الدراسية قد قسمت إلى وحدات دراسية قوامها الألعاب التمهيدية لكرة القدم ووحدة دراسية أخرى قوامها كرة السلة ، وكذلك نجد أن منهاج السنة الثانية في ألعاب الميدان والمضمار قد قسم إلى ثلاث وحدات دراسية هي الجري للمسافات المتوسطة ورمي القرص والوثب الطويل .

سادساً : وضع جدول زمني لمنهاج كل سنة دراسية :

يلاحظ على الجدول السابق أنه لم يضع توقيتاً معيناً لتدريس المهارات المتضمنة في المنهاج العام أو في منهاج كل سنة دراسية بل اكتفى بتوزيع هذه المهارات إلى مناهج دراسية للسنوات الثلاثة بحيث تصبح جميعها منهاجاً شاملاً متناسقاً متكاملًا وهذه خطوة أساسية لتنظيم وتنسيق العمل، ولكن من الضروري أن تلي هذه الخطوة خطوة أخرى لا تقل عن الأولى أهمية وهي توزيع أوجه النشاط المتضمنة في كل منهاج دراسي على شهور السنة الدراسية حتى يكون هناك وحدة زمنية يمكن على أساسها أن تقوم عملية التدريس والتحصيل وأن يكون هناك مراحل معروفة لعلنا نتوقف كل مرحلة منها على إتمام المرحلة السابقة ويكون هي نفسها حلقة اتصال بين المرحلة السابقة لها والمرحلة التالية وبهذا يكتسب العمل صفة الاستمرار والانسائية والتكامل .

وفيما يلي مثال لجدول زمني لمنهاج السنة الأولى السابق إدراجه في الجدول العام . ويلاحظ على الجدول أن التمرينات التشكيلية لم تدرج به والسبب في ذلك هو أن التمرينات التشكيلية لا تكون وحدات دراسية وإنما تؤدي في كل درس طوال العام الدراسي غالباً .



جدول زمني لمنهاج السنة الأولى إعدادي

تشرين الأول	تشرين الثاني	كانون أول	كانون ثاني	شباط	آذار	نيسان	أيار
النصف الأول	النصف الأول	النصف الأول	النصف الأول	النصف الأول	النصف الأول	النصف الأول	النصف الأول
ألعاب منظمة بسيطة	حركات رشاقة - القفز فتحاً - القفز ثم الوثب للزول	ألعاب تمهيدية لكرة القدم	ألعاب تمهيدية لكرة السلة	ألعاب تمهيدية لكرة القدم ذات مهارات مركبة	ألعاب الميدان والمضمار - الجري ١٠٠ م - رمي الكرة الحديدية	مراجعة المهارات التي تحتاج إلى مراجعة	سباحة الزحف
النصف الثاني	النصف الثاني	النصف الثاني	النصف الثاني	النصف الثاني	النصف الثاني	النصف الثاني	النصف الثاني
سباقات تنافس بسيطة	حركات رشاقة القفز داخل - مراجعة عامة	ألعاب تمهيدية لكرة القدم	ألعاب تمهيدية لكرة السلة	ألعاب تمهيدية لكرة السلة ذات مهارات مركبة	ألعاب الميدان والمضمار ووثب عالي ثم مراجعة عامة	سباحة الزحف	سباحة الزحف - سباقات قصيرة

تدريس التربية البدنية

أهم العوامل التي يستطيع المربي أن يحقق بواسطتها أغراض التربية البدنية هي:

١- خطة العمل.

٢- الطريقة أو طرق التدريس.

٣- التنظيم والترتيب.

٤- الناحية الصحية.

** أولاً : خطة العمل :

إن استمالة الطفل لبرامج التربية البدنية وحبه لدروسها شرط أساسي في تحقيق أغراضها ولذلك تختار نواحي النشاط وتوضع المناهج لإشباع الميول العقلية والجسمانية للأطفال أو للشباب فتواجي نشاطاً بصغاراً مثلاً يجب أن تبين حاجات الطفل ولذلك تكون حرة واسعة متعددة حتى يسر لها ويرضاها .

وتتبع برامج التربية البدنية الحديثة فكرة انصراف الميول بشكل خاص لأوجه نشاط معينة . وبذلك يشجع الطفل على القيام بعمل ما يرغبه في نواحي مناسبة لمراحل نموه كالجري والوثب والتسلق والرمي واللقف التي يحبونها فيكتسبون منها مهارة . فرغبة الطفل هي محور نشاطه . وبرامج التربية البدنية الذي يتبع حاجات الطفل وقدرته المتغيرة بتطور نموه يعد برنامج ناجح قطعياً . فقوة الرغبة تستخدم لتحقيق

الأغراض التعليمية . وعلى هذا الأساس تختار نواحي النشاط التي يميل إليها النشء ، فمن ألعاب السباق البسيطة التي تستلزم المجهود الفردي إلى الألعاب الجماعية التي تتطلب تعاون الجماعة والسرعة والمهارة .

وتتأثر رغبة الطفل بعوامل كثيرة فهي تتبع مرحلة نموه كما تتوقف على بيئته التي يعيش فيها ومقدار خبرته السابقة والأعمال التي أداها فعلاً واستمر في أدائها لأنه وجدها شيقة ممتعة . وكل هذه المؤثرات ينبغي وضعها موضع الاعتبار عند وضع محتويات مناهج التربية البدنية وخطة العمل بها . على أننا لا ينبغي أن يغرب عن بالنا إطلاقاً ضبط رغبات الطفولة حتى تتلاءم مع السلوك الذي يقره المجتمع ويرضى عنه . وعلى ذلك كان واجب المدرسة أن تضع الطفل في مواقف خاصة مرتبة وسبق دراستها حتى تكون تلبيته المنتظرة ذات صيغة خاصة يعتادها . وأن تقوي الارتباطات في التلبية بأن تجعل البيئة تتطلب النتيجة المرغوبة وبذلك توجه الفرد إلى رغبة خاصة فيتحذ طريقاً معيناً لتحقيقها .

وإذا درسنا مراحل أعمار الجماعات دراسة شاملة لا نجد فيها أظهر من رغبة الإنسان في النشاط البدني طيلة حياته . كما نجد أن الأطفال يشعرون بالسعادة والبهجة عند قيامهم بأي نشاط توفيتي كالألعاب الغنائية والتمثيلية ، وأنهم في سن العاشرة يجدون متعة في الاجتماع بمن في سنهم ، وأن البالغين يجدون لذة في النواحي العقلية وفي الحركة التي تتطلب دقة في التلبية وقسطاً كبيراً من المهارة ، والشوق لزيادة المهارة

والرغبة في معرفة النواحي الفنية ينشآن عن الميل الطبيعي للاستطلاع ويزيد في استئثاره هذا الميل الطموح وحب التفوق .

وتتوقف استئثاره كل الدوافع للعمل على قدرة المربي وعلى نوع المادة التي يقدمها لتلاميذه والخطبة التي ينتهجها والطريقة التي يتبعها ، (والأخيرة تتبع عملية التعلم) شأنها في التربية البدنية شأن باقي المواد الدراسية . أي أنها يجب أن تتناسب مع سن التلاميذ وميلهم وقدرتهم وصحتهم العامة وحالتهم الاجتماعية وخبرتهم .

ومما يلاحظ أن أي منهج أو أي خطة أو طريقة لا تعمل على مساعدة الطفل في تربيته نفسه بنفسه ولا تتيح له الفرصة للتعبير عن مشاعره تعد فاشلة قطعاً . وعلى هذه الأسس لا يتحقق انتظام عمل المربي وتقدمه به وإنتاجه إلا إذا رسم لنفسه خطة للعمل ووضع نظاماً لكل درس بعده وبين الخطوات التي يتبعها للسير فيه . ويراجع المادة التي اختارها له . ويشمل ذلك في درس التربية البدنية النداء على الحركات وتقديره أخطاء التلاميذ وطرق إصلاحها وترتيب الفرق والأدوات .

ويحسن أن يعتاد المعلم منذ أول عهده بمهنته إعداد درسه إعداداً كاملاً لأن هذا أساس فنه كمرب والوسيلة الوحيدة التي بها يحقق غرضه من الدرس . فمن المسلم به ألا يعطى درساً لفرقة سبق له أن أعد لفرقة أخرى بل يتحتم عليه أن يتناول درسه للتغيير والتبديل بين أونة وأخرى حتى يضعه في ثوب قشيب جديد يزيد من شوق التلاميذ للعمل .

وتتوین الدروس أمر ضروري إذ هو الوسيلة إلى معرفة قدر ما أعطي للتلاميذ من مادة وإلى تحديد مستواهم فيها ومقدار ما يحتاجونه من عمل لتقدمهم . فلكي يؤدي معلم التربية البدنية واجبه على خير وجه يجب أن يقضي جزءاً من وقته في الأعمال الكتابية لتدوين جداول دروسه بما فيها من تمرينات وألعاب ، وتسجيل نشاط الفرق الرياضية المختلفة والمباريات الداخلية وأسماء اللاعبين وأرقامهم القياسية ومواعيد اللعب وأوقاته

كما يجب أن يخصص وقتاً آخر كل أسبوع للاجتماع برؤساء الفرق والجماعات للتوجيه والإرشاد ووضع الخطط .

ومما يؤسف له حقاً أن نرى بعض المعلمين يعلمون تلاميذهم اعتماداً على الذاكرة أو يدعونهم يقومون بأداء بعض التمرينات المحفوظة أو يلعبون لعبة محبوبة لديهم فيجنون على أنفسهم وعلى تلاميذهم وعلى فنهم ومثلهم كمثل الذين يكتفون بناحية واحدة من نواحي النشاط ككرة القدم وينسون غيرها من الألعاب التي تتحتم لتربية النشء جسمانياً وخلقياً .

ومنهم من يغالي في دقة تفاصيل فنه من حيث الشكل والإتقان على حساب السرور والحركة ، ومنهم الجندي الذي يرى في درس التربية الرياضية فترة نظام عسكري من الدرجة الأولى يأمر فبطاع ويتحرك التلاميذ استجابة لندائه دون تفكير . فكل هؤلاء نسوا أغراض التربية البدنية وفاتهم أن الحركة لا تعطي

ثمارها إلا إذا رافقتها السعادة والفرح والحيوية ، ولم يتنبهوا إلى أن الأخلاق لا تتكون إلا باشتراك الطفل اشتراكاً فعالاً يشمل فكره وجسمه وتجربة سبل النصر والهزيمة وشعوره بالفرح أو الخيبة .
كذلك لا تقتصر خطة عمل المعلم على الدرس الواحد فقط بل يجب أن تتعدى ذلك فيخطط لنفسه نظاماً عاماً للسنة بأكملها يقسمه على فصولها ويرتب تمريناته وألعابه وفقاً للفرق المدرسية المختلفة وحاجاتها وساعات العمل فيها مراعيًا في ذلك عدد التلاميذ في كل فصل وقدرتهم ومقدار ما لديهم من أدوات ومدى استعداد المدرسة بوجه عام .

**** ثانياً: طرق التدريس :**

لطريقة التدريس أهميتها في التربية والتعليم ، ولذا برز كثير من المربين بما وصفوه من طرق في تربية النشء وتعليمه .

وتشمل الطريقة في النشاط الرياضي ثلاثة نواحي هامة :

١- الناحية الفنية : ففي طريقة الضرب بالمضرب في لعبة التنس مثلاً تكون الشروط الفنية هي أبرز ما في الدرس . وتشمل هذه :

مسك المضرب ، توقيت الضرب ، ومرجحة الذراعين عند الضرب . وفي تعلم اللعبة نفسها تدرس أحسن الطرق للجري اتخاذ المواقع الخ . والإلمام بطرق اكتساب المهارة في تلك النواحي والتدريب عليها تدريباً منتظماً صحيحاً ضرورياً للنجاح في اللعبة .

كذلك يتوقف النجاح في التمرينات البدنية والحركات على الأجهزة وكل النواحي الرياضية المختلفة على الإلمام بالنقاط الفنية والتدريب عليها تدريباً يتبع أصول الفن وشروطه .

٢- نواحي ارتباط مباشر : بالإضافة للنقط الفنية والتدريب عليها وهي التي يجب أن يلم بها الفرد عند قيامه بأداء حركة وعند تعلمه لعبة فإن اللاعب يجب أن يقف على نواحي أخرى تتصل بالحركة أو اللعبة وترتبط بها فهو يتعلم مثلاً طرق زيادة قوته ورفع إنتاجه فيها كما يعرف أنواع الأطعمة المناسبة للرجل الرياضي ويتبع قواعد الصحة العامة لأنها كلها شروط هامة في نجاحه كلاعب وفي رفع مستواه في اللعب وفي المحافظة على صحته وجودتها .

٣- نواحي ارتباط غير مباشرة : كذلك يتعلم الفرد نواحي أخرى لا ترتبط ارتباطاً مباشراً بنفس اللعبة ومن أمثلة ذلك علاقة اللاعب بأفراد فريقه في اللعب الجماعي ككرة القدم وطرق دراسته حركات اللاعب المضاد أو الغريم في اللعب الزوجي كالملاكمة .

على أن التدريب على النواحي الفنية يأخذ دائماً المقام الأول في حياة اللاعب ولو أن بعض النواحي الأخرى لها أهميتها في تعويد الفرد إظهار أحسن صفاته وتعويده الجلد والمثابرة على إتمام ما يبدأه من عمل والدقة في الأداء لما يقوم به من أعمال ومراعاة حقوق الغير والطاعة وحسن معاملة الند . ومن أجل ذلك يقسم بعض الأساتذة مراحل التعليم إلى أربع :

— من سن ٦/ إلى سن ١١/ سنة : مرحلة النشاط العام .

- من سن ١٠ / إلى سن ١٣ / سنة : مرحلة تعليم النواحي الفنية .
 - من سن ١٢ / إلى سن ١٥ / سنة : مرحلة تعليم لعب الجماعة أو الارتباطات غير المباشرة .
 - من سن ١٥ / إلى سن ١٨ / سنة : مرحلة تعليم السرعة والقوة أو مرحلة تعليم الارتباط المباشر .
- وعلى هذه الأسس توضع طرق التدريس فهي لا تقتصر على تعليم النواحي الفنية للحركة فقط ولكنها تشمل أيضاً معرفة كل النواحي العملية المرتبطة بها والتعود على بضعة صفات لازمة وأن كنا دائماً نعمل على ضمان الوصول للنواحي الثلاث .

الأسس العلمية للطريقة :

إن طريقة تعليم أية ناحية نشاط رياضي أو بدني لابد أن تبنى على أسس علمية صحيحة حتى تحقق الغرض من إتباعها، ويمكننا أن نلخص تلك الأسس فيما يلي:

١- الأساس التركيبي أو التشريحي للجسم: فمثلاً صبة وضع القدم على الأرض يتوقف على وضع عظام القدم وضعاً صحيحاً وعلى قوة وطول أوتار العضلات، واتزان الجسم لا يتم إلا عن طريق العين والفنوات الهلالية وعلى صبة الشدة العضلية، وقوة عضلات الجذع ضرورية لسند الأحشاء الباطنية. كذلك يجب أن يعرف معلم التربية البدنية أن حوض الأنثى أكثر اتساعاً من حوض الرجل، وأن عظمة الفخذ عندها موضوعة في زاوية أكبر ميلاً منها عند الرجل، وأن مسقط الثقل في المرأة أكثر انخفاضاً عنه في الرجل ولذلك هي أقدر على تمرينات الاتزان منه ولكنها تجد صعوبة في تمرينات التاريج. وكل هذه الدراسات تبين للمعلم الشيء الكثير من حيث اختيار مادته وطريقة عرضها.

٢- الأساس الوظيفي : ولوظائف الأعضاء علاقة وثيقة بالطرق التي تتبع في التعليم فمثلاً يضبط عملية التنفس مركز عصبي خاص بالتنفس في المخ يقوم بعمله بطريقة آلية تبعاً لحاجات الجسم . والدم يحوي في حالته الاعتيادية نسبة معينة من ثاني أكسيد الكربون. وأية محاولة يقصد بها تقليل كميته عن حالته الاعتيادية لابد فاشلة .

والأوكسجين لا يمتص إلا بنسبة معينة ولا يمكن اختزانه في الجسم فكمية الشهيق وعمقه لتحقيق هذا الغرض لا تؤدي لنتيجة والحاجة للأوكسجين تختلف باختلاف مقدار النشاط للأنسجة . وفي الوقت الذي تتأثر فيه مجموعة عضلية بمؤثرات عصبية كي تؤدي عملاً ما تذهب مؤثرات أخرى لعضلات غير الأولى لكي تشترك في العمل للمساعدة أو لتمتنع عن العمل " والتنفس الثاني " ظاهرة طبيعية يجب أن يتصف بها العداء حتى يستمر في عدوه ولا ينقطع عن الجري بمجرد تقطع نفسه وتعذره . والتدريب الرياضي لا يقتصر على الإلمام بالنواحي الحركية بل يشمل أيضاً الغذاء والنوم والراحة ومقدار العمل والصحة العقلية . وعند ظهور التعب تقل القدرة على العمل وتقل المهارة ولذلك يجب على كل من المدرب والمعلم أن يلاحظا مظاهر التعب ويتبعاً مبلغ نشاط اللاعب . ومسك المضرب من طرفه يزيد من قوة الضربة وأن كان يحتاج لقوة أكبر لرفعة ودفعه ، فدراسة كل هذه النواحي ضرورية قبل وضع مادة الدراسة وطرقها .

٣- الأساس السيكولوجي : لكل لاعب نظام عصبي خاص به يساعده على الجري والوثب والقفز والتعلق والتسلق والرمي واللقف والحمل ، وكذلك سرعان ما يتعلم الفرد أية مادة وأية ناحية رياضية إذا كان أميلاً لها وكلف بها . وإذا أدى الغرض بمهارة وحقق ازدياد سعادته وبذل جهده في تحسين إنتاجه ، فاستمرار الفرد في أداء عمل ما يتوقف على مهارته وعلى السرور الذي يصحب ذلك . كذلك تعلم أي عمل يكون سريعاً في البداية ثم يغيب ذلك فترة استقرار لا يصحبها أي تقدم وبعد ذلك يرقى مستوى التعلم ويتبعه فترة استقرار وهكذا على أن الاستعداد العقلي والجسمي ضروري للنجاح في أي نشاط حركي ، إن التفوق في أداء الحركة الرياضية يتوقف أولاً على العناية بشكل الحركة وطريقة أدائها ثم بزيادة السرعة أو القوة أو الاثنين معاً في أدائها ، وأن سرعة أداء بعض الحركات وبعض نواحي النشاط تختلف باختلاف نوع الحركات وقوة الفرد ومقدار سياق مرانته . فتمرينات التوازن الحرة يجب أن تكون بطيئة ، وتمرينات الذراعين أسرع من تمرينات الرجلين . وكلها معلومات ودراسات ضرورية لتقرير ما يعلم وطريقة تعلمه .

٤- الأساس الاجتماعي : فالفرد يسر عادة بعمله مع جماعة من أقرانه ويميل العمل بمفرده والأطفال يتعلمون بسرعة عن طريق تقليدهم بعضهم البعض . ويكون تعلم الصغار النواحي الاجتماعية والخلقية بتقليد المثل . ولا تتحقق فكرة اكتسابهم العادات إلا بالمحاكاة ومواصلة تدريبهم عليها بانتظام . ولذلك كانت نواحي النشاط الجماعي التي تظهر فيها آراء الغير وتتمثل فيها قوة شخصية الفرد وقدرته على القيادة من العوامل القوية في تعلم كثير من الصفات الخلقية ، فالخجل مثلاً يختفي تدريجياً بكثرة اشتراك الطفل مع أقرانه في اللعب والعمل . والمباراة طريقة في تعويده سبل معاملة الناس بل هي طريقة أقوى أثراً من التعاون .

تكوين العادات الحركية :

العادة هي عملية تكوين ارتباطات في الجهاز العصبي بين المواقف الحسية والتلبية الحركية . وتتكون العادة من تكرار أداء أي عمل بطريقة خاصة فمثلاً يعتاد الفرد النطق بشكل خاص نتيجة لكثرة كلامه بطريقة خاصة . وبالمثل تتكون العادات الحركية في الجري والمشي والوثب والرمي وغيرها من الحركات التي يقوم بها الفرد في حياته العادية على أن بعض العادات قد تكون لدى الفرد أسهل من غيرها . فعادة الجري والمشي متجهان للأمام والرجلان تعمل كمحرك عجالات القاطرة أسهل في تكوينها من تقويس الظهر للخلف عند الغطس في الماء بالقفز إليها من مرتفع .

وهناك ثلاث قواعد هامة يجب مراعاتها عند تكوين أية عادة .

١- يجب أن يتدرب الفرد من أول الأمر على أحسن الطرق لأداء العمل الذي يريد اعتياده فإذا أراد اعتياد الجري الصحيح مثلاً عليه أن يدرس أصول الجري ويتدرب على أصلح الطرق لتعلمه .

٢- يجب البدء فوراً على أحسن الطرق في التدريب ، فالمحاولات المبكرة في التدريب على ناحية ما هي من الأمور المرغوب فيها مثال ذلك : إذا قرأت عن الطريقة الصحيحة في الضربة الظهرية في التنس فإنه ينبغي عليك في هذه الحالة أن تبدأ المرنان عليها مباشرة حتى تتعلمها وتجيدها .

٣- يجب أن لا يتساهل الفرد في مرانه ولا يتسامح عند حدوث الخطأ . فانت إذا رغبت أن تكون عادة خفض الرأس للأسفل في ضربات الكرة المنخفضة يجب أن تبقى عينيك مثبتتين على النقطة التي تقع عليها الكرة بعد ضربها وأن تركز هذه العملية خلال التدريب وأثناء اللعب والمباراة دون أن تخرج عنها لأي سبب كان لأن الخروج عن المألوف في تكرار ذلك يؤدي لتكوين عادة ثانية جديدة .

و غالباً ما تقف العادات القديمة عند المرء عقبه يصعب معها تكوين عادات جديدة . فالإنسان يود دائماً أن يقف منتصب القامة رافع الرأس لأن وقفته بهذا الشكل تفيدته جثمانياً وتشعره بالثقة في نفسه ولكن اعتياده التراخي والانحناء يجعله يركن إلى ما يرتاح له فينسى الفائدة التي يجنيها .

وعلى ذلك يتطلب أمر تكوين عادة جديدة الانتباه للتفاصيل والمثابرة على التدريب عليها والجلد في أدائها . وللتلليل على ذلك في تعلم ضربات التنس لابد وأن يركز اللاعب انتباهه لكل الأشكال والطرق التي تحقق

غرضه كضرب الكرة بالمضرب مسافة معينة ، وطريقة مسكه للمضرب واتجاه حركة الجسم واليدين والذراعين والرأس والكتفين وكل العناصر الأخرى التي تتصل بأرجحة الذراعين وتقرر مدى الأرجحة .

وهي كلها عمليات معقدة بطيئة ولكن بعد التدريب عليها تدريجياً منتظماً تصبح عادات جديدة فتصبح الحركة حرة طليقة ولا يحتاج الفرد بعد ذلك لتركيز انتباهه لها أو أعمال فكرة فيها .

ملاحظات :

١- أن المغالاة في تقدير طريقة ما و الإقتصار عليها في التدريب دون غيرها قد تضر باللاعب ضرراً جثمانياً أو تجعله يقتصر عليها دون أن يجرب غيرها فتتحدد نتائجه بها . في حين أن الإلمام بطرق متعددة تجربتها كلها ثم يختار الأصلح منها كفيل برفع مستواه الفني كثيراً في اللعب .

٢- لا تصبح الطريقة نافعة إلا إذا أثبتت نتائجها العملية ذلك .

٣- لا تقتصر الفائدة من التدريب على الإلمام بالنواحي الفنية ومزاولتها فقط بل تتعدها فتشمل كثيراً من النواحي الاجتماعية التي يجب العمل على تحقيقها .

٤- الإلمام بكل ما يتصل بأصول التدريب في ناحية رياضية ضروري لتحقيق الغرض منه فمعرفة تركيب القدم مرشد للطريقة الصحيحة في المشي والجري ، ومعرفة فسيولوجية التنفس مرشد للطريقة الصحيحة في تعلم النشاط الحركي السريع .

٥- المعلم الذي يستطيع أن ينظم نواحي النشاط ويديرها بطريقة يحقق بها استمتاع التلميذ بكل ما في برامجها واكتسابه مهارة شاملة عامة في أدائها وشوقه للمثابرة على المرنان عليها ، هذا المعلم يكون قد أفلح في حل مشاكل طرق تدريس التربية البدنية .

وتشبه طرق تدريس التربية البدنية في كثير من الوجوه طرق التدريس العامة المستخدمة في تدريس المواد الدراسية الأخرى . وبما أن التربية البدنية تعتبر جزءاً أساسياً من التربية العامة للطفل وبما أن أغراضها وسبلها ونتائجها تتماشى مع أغراض التربية العامة ووسائلها ونتائجها فإن معلموا التربية البدنية في هذا العصر بدؤوا يقارنون ما يتبعونه من طرق تدريس بالطرق الأخرى التي يتبعها المعلمون في تدريس موادهم، كما أخذوا يقيسون النتائج التي توصلوا إليها تبعاً لذلك .

اقتراحات خاصة بطرق التحصيل :

١- يتعلم الفرد بالعمل أحسن من تعلمه بطريق حواسه فقط ومثال ذلك : الإيقاعات التي تؤدي على نغمات الموسيقى حتى تساعد التلميذ على تكوين حاسة التوقيت . فإداء الحركة يكون أحسن أثراً وأقوى في التعلم من سماع الموسيقى وحدها ، وتلك أيضاً طريقة تكوين العادات الخلقية فالشعور بالمسؤولية لا يتكون ولا يقوى لدى الفرد إلا بتحملة مسؤوليات وليس بطريق الشرح والتمثيل ، والقدرة على القيادة لا تتكون إلا إذا تولى الفرد زعامة جماعة في عمل ما .

٢- يتوقف الاستمرار في عمل ما إلى حد كبير على الرضى الذي يشعر به الفرد عند قيامه به . والمهارة والرضى مرتبطان تمام الارتباط ببعضهما البعض .

٣- يفضل التدريب على ناحية نشاط في فترات متقطعة متكررة منتظمة المران المتواصل لمدة طويلة . وكثيراً ما يخطئ مدرب كرة القدم مثلاً فيعلم كل النواحي الأساسية الهامة في أسبوع واحد . ولكن النواحي الفنية المعقدة التي يجب أن يتعلمها اللاعب جيداً حتى تصبح عادات تحتاج لوقت . والطريقة المثلى هي الاستمرار في التمرين في فترات قصيرة كل يوم بانتظام .

٤- يختلف الباحثون في مسألة تعليم كل الدرس أو تعليم كل التمرين أو تعليم كل اللعبة دفعة واحدة أو تقسيمها أجزاء . فبعضهم يفضل تعليم الكل دفعة واحدة وخاصة في النواحي العقلية كالشعور ونواحي المهارة التي يشترك فيها الجسم كله كحركات القفز والوثب وحركات الرشاقة وخطوات الرقص والبعض الآخر يفضل تقسيم الكل إلى أجزاء وتعليم كل جزء على حدة كما في السباحة حيث تعلم حركات الذراعين وحدها فحركات الرجلين ثم يجمع بين الاثنين .

والطريقة المثلى هي أن يعطى التلاميذ فكرة عامة وصورة ذهنية للتمرين المراد أدائه ثم يدربون عليه جزءاً جزءاً .

٥- يتوقف نجاح المعلم في أداء مهمته في التدريس على مقدار ما لديه من معلومات عن المادة التي يدرسها وما يتصل بها من مواد . فمدرب السباحة مثلاً يجب أن يلم بنظرية الأجسام الطافية وبالكثافة النوعية وبالمقارنة والسرعة . ومعلم التربية البدنية يجب أن يلم بتركيب الجسم (العضلات ، العظام ، المفاصل ، على الأخص) ووظائف أعضائه كما يجب أن يلم بالنظريات المتعلقة بالقوة والحركة وكل النواحي التي تؤثر في نمو الفرد سواء كانت تشريحية أم وظيفية أم سيكولوجية . وعلى هذه الأسس والمعلومات كلها تتشكل طريقة التدريس التي يتبعها .

٦- تعتبر المناقشة بين المعلم و التلميذ ذات فائدة كبرى في الدروس العقلية ، وهي من ناحية أخرى تتطلب

من المعلم عناية في التحضير والدقة في إدارة دفعة الحديث حتى لا يكون النقاش عبثاً لا طائل منه .
ودروس التربية البدنية ولو أنها دروس نظام وحركة قبل كل شيء إلا أن المعلم يستطيع أن يبين للتلاميذ بين أونة وأخرى فائدة التمرين الذي يؤدونه وعند تعلم لعبة ما عليه أن يوضح لهم الصفات اللازمة للاعب كالتعاون وإطاعة الرئيس والإخلاص للمجموعة ، وضرر الأنانية وضرورة ضبط النفس واليقظة . واستخدام المناقشة في تعلم إحدى نواحي المهارات كالسباحة من شأنه أن يزيد الرغبة في التعلم .. فعند تعلم الجري مثلاً يكون الحوار والمناقشة كالتالي :

ما هي طرق الجري ؟ وما هو أفضلها ؟ ولماذا ؟ هل يجب أن يجري العداء بسرعة كبيرة في بدء السباق أو يديخ جهدهم لآخر السباق ؟

ويمكننا الآن بعد دراسة هذا الموضوع أن نستخلص عدة نظريات نحصرها بما يلي :

- ١- يجب أن تكون طرق التدريس في التربية البدنية متمشية مع طرق التدريس العامة .
- ٢- التربية البدنية ناحية أساسية من نواحي التربية فهي ليست تربية للبدن وإنما تربية عن طريق البدن ، وعلى ذلك يجب أن يضع المعلم هذا الهدف نصب عينيه فيختار المادة ويشكل طريقته لتحقيق ذلك .
- ٣- إذا أحب الفرد ناحية النشاط كان مقدار ما يبذله من جهد في تعلمها كبيراً ومقدار تحصيله منها واسعاً .
- ٤- ترتبط المهارة بالرضى ارتباطاً وثيقاً ، فالسر في جودة أية طريقة نجاح الفرد في أداء ما يعمل به وأن يشعر بالسعادة في ممارسته ، فالتعليم الصحيح يبعث على الجد بغرض كسب المهارة .
- ٥- التربية عملية مستمرة والطريقة التي تساعد الفرد على الاستمرار في التحصيل والتقدم تكون أفضل الطرق وأحسنها ..

وإذا أردنا أن نقسم طرق تعليم التربية البدنية تقسيماً عاماً شاملاً نجد أن هناك طريقتين أساسيتين :

الأولى الطريقة الشكلية والثانية الطريقة غير الشكلية .

ففي الطريقة الأولى يقف التلاميذ وقفة خاصة ويرتبون بشكل خاص ويتحركون وفقاً لنداءات موضوعة . وتتبع هذه الطريقة في تعليم التمرينات في مدارسنا ..

أما الطريقة الثانية (غير الشكلية) فهي طريقة حديثة ، أساسها أن كل شيء طبيعي حق وأن ميول الإنسان ورغباته صحيحة ولا تعمل إلا لإرضائه ومنفعته . وبهذه الطريقة يعمل التلاميذ بحريتهم واختيار مادة التدريس يتوقف على ميولهم . ومن أمثلة هذه الطريقة تدريس التمرينات على شكل ألعاب أو تقليد حيث يدفع الخيال الطفل للحركة ويساعده على ابتكار ألعاب أو صور من صور الحياة تنمي جسمه / فالوقوف لا يكون إلا كالأمير ، والجري لا يكون إلا كالحصان أو القاطرة ، وثني الجذع ومده يكون كحرث الأرض والحقل / وبالطبع لا تكون النداءات اصطلاحية وإنما تتناسب مع خيال الطفل حتى لا تقسد الصورة التي يكونها في ذهنه .

ويتوقف إتباع إحدى الطريقتين في دروس التربية البدنية على ما يلي :

١- الغرض من الدرس : فالطريقة الشكلية تصلح لتمرينات الإحماء والتمرينات العلاجية أي الوظيفية الأساسية . والطريقة الثانية تصلح لتحقيق الأغراض التربوية الاجتماعية .

٢- عدد تلاميذ الصف : فالعدد الكبير يتطلب أن تكون الطريقة المستخدمة هي الطريقة الشكلية لأنها تساعد على حسن النظام وضبط العضل .
ولكن الطريقة وحدها لا تحقق أغراض التربية البدنية بل أن من واجب المعلم أن يعمل من جانبه على تنظيم ملاحظه وتخطيطها . وأن يعد أدواته ويفحصها قبل أن يعمل عليها التلاميذ ويرتبها بحسب أوقات استخدامها وبحسب تدرجها في الصعوبة حتى لا يضيع وقت الدرس سدى .
وعلى ذلك يمكننا أن نقرر المعيار الذي نستطيع به الحكم على كفاية المعلم في اختيار طريقته ونجاحه فيها وفي تنظيم الدرس وأدواته حسب التالي :

- ١- هل نظمت الملاحظ والأدوات ورتبت بشكل يجعل التعليم مثمراً ؟
- ٢- هل ينتفع المعلم / الأخصى جد - / بالاهتدادات المدرسية التي تحت تصوفه ؟
- ٣- هل رتب المعلم هذه المحدث قبل أن يجتمع بتلاميذه حتى أن الدرس يبدأ توا في وقته ويستمر دون توقف ؟
- ٤- هل فحصت الأدوات لمعرفة ما فيها من خلل أو كسور ؟
- ٥- هل رتب الفصل بحيث يكون العمل سائراً بنظام تام كوحدة ؟ وهل قسم التلاميذ من حيث الحجم والقدرة والسن ؟ وهل الفرق متعادلة في القوى ؟
- ٦- هل نظم المعلم طريقة وقوف التلاميذ في التكوينات . ووفق في اختيار القادة في تدريب من عينهم من التلاميذ كقادة حتى أن كل تلميذ في الفصل يعرف ما يجب أن يقوم به من عمل بالإشارة دون ضياع الوقت ؟

- ٧- هل للمعلم برنامج وخطته منظمة موضوعة ومكتوبة ؟ وهل رتب خطة الدرس ترتيباً يحقق استمرار النشاط وإخراج الدرس كله كقطعة فنية متصلة الأجزاء ذات غرض عام أو خاص ؟
- ٨- هل كان مظهر المعلم موحياً للنشاط باعثاً على العمل ؟
- ٩- هل كان البرنامج متناسباً مع زمن الدرس وقدرة الفصل وحاجة التلاميذ ؟
- ١٠- هل كانت مادة الدرس وطريقة التدريس ملائمتين لسن التلاميذ ومشجعتين لهم على العمل ومحقتين لأغراض التربية البدنية ؟

تلك هي أسس الكفاية في التعليم ، وهي لا تقتصر على ما يكتسبه المعلم من قراءته ودرسه بل بتوقف كثيراً على استعدادده للاكتساب من خبرته والانتفاع بها ، وعلى قدرته على تعديل خطته وطرقه بما لديه من مقدرة على التصوير والتحليل . فليس التعليم مجرد إلقاء بعض الأوامر على التلاميذ لكي يقوموا بأداء الحركات والألعاب بل يشمل أيضاً فكرة النهوض بمستوى التلاميذ فنياً من حيث دقة الحركة وإحكامها

وضبطها وتوقيتها ، وتعويدهم الجلد والمثابرة وبث السرور في نفوسهم ، وتعويدهم كل الصفات الاجتماعية التي تخلق منهم مواطنين نافعين لأنفسهم وغيرهم ومجتمعهم .

وترتبط الموضوعات التالية بما ذكرناه عن الطريقة ارتباطاً كبيراً وسنبحث كل ناحية منها

١- المادة التي يختارها .

٢- تعليم الدروس الجديدة والتقدم بها .

٣- طرق إصلاح أخطاء التلاميذ .

٤- عوامل التشويق في الدرس .

فواجب المدرس أولاً أن يختار مادته بحيث تتناسب وقوى التلاميذ وسنهم ومقدار المعلومات التي يملكونها عن هذه المادة . فالتمريبات الصعبة والألعاب المعقدة لا تناسب صغار التلاميذ أو ضعافهم لأنها تتطلب جهداً عضلياً ومجهوداً عصبياً لا يقدر الناشئ عليها . والتمريبات السهلة والألعاب البسيطة لا تلائم الكبار أو الأقوياء لأنها لا تثير حماسهم .

كذلك يجب أن تتناسب المادة مع طول الدرس والجو الذي يعمل فيه التلاميذ واستعداد المدرسة من حيث المكان والمعدات .

ولكل درس غرض واضح يعمل له المدرس بل لكل تمرين أو لعبة غرض خاص يسعى المدرس لتحقيقه .

وقد يكون هذا الغرض تعليم أو تحسين شكل الحركة وطريقتها أو التدريب على ناحية مهارية كالرمي أو التصويب أو المحاورة أو السرعة أو قد يكون الغرض تهيئياً كتعويد التلاميذ النظام والعمل بهدوء أو بث روح التعاون وإطاعة القائد فيهم وغير ذلك من الأغراض الفنية أو التربوية التي ترمي إليها المدرسة .

ويعني المدرس في دروس التمرينات بالأوضاع الابتدائية لها أولاً لأنها الأساس في إتقان الحركة وجودة أدائها وفي تحقيق الغرض منها . ثم ينتقل بعد ذلك للحركات ودقتها وطريقة أدائها وشكلها العام ، ثم لا يتقدم بهذه أو تلك إلا إذا أحس بتقدم التلاميذ وحسن تليبيتهم للعمل .

ويشرف المدرس على التمرينات أو الألعاب الجماعية بنفسه أما التمرينات الفردية التي تظهر فيها قوة التلميذ أو قدرته على التوازن أو الوثب أو القفز أو الرمي أو حركات الرشاقة فتكلف بها الفرق ويكون العمل في تلك الحالة تحت إشراف الرؤساء أو القادة وتكون مهمة المدرس إصدار أمر واحد ببدء العمل ثم ينتقل من فرقة لأخرى للإصلاح أو التشجيع .

ويكون إصلاح المدرس لأخطاء التلاميذ في رفق وحنان . ويتطلب منه ذلك سعة الصدر والتحمل ، وعليه أن يفرق دائماً بين عدم القدرة على العمل وعدم الرغبة في العمل ، ففي الحالة الأولى يجب التشجيع والمساعدة وشد الأزرار أما في الحالة الثانية فواجبه يقتضي أن يبحث عن الوسائل التي تحبب التلميذ بالعمل وتجعله يقبل عليه .

وعوامل التشويق لدروس التربية البدنية عنصر هام في تحقيق أغراضها وناحية أساسية لنشر الروح الرياضية بين التلاميذ . فالدرس الممل لا يستفيد منه التلاميذ ولا يجعلهم يقبلون على العمل مرة ثانية ومن بين عوامل التشويق الهامة التي يستطيع المدرس أن يتخذها في الدرس ما يلي :

١- اختيار التمرينات والألعاب بحيث يكون منها الشكلي وغير الشكلي فتكون هناك تمرينات يعمل فيها التلاميذ معاً أو مثني مثني ، وتكون هناك تمرينات على شكل ألعاب وتمرينات يتبارى فيها أداؤها التلاميذ وتمرينات للنظام ، وألعاب يكون الغرض منها كسب المهارة وألعاب يكون الغرض منها الترويح وغير ذلك .

٢- عدم إتباع طريقة واحدة في الدرس .

٣- مظهر المدرس وصوته علملان أساسيان من عوامل التشويق .

٤- استخدام الأدوات والتجهيزات في الدرس لأنها تجعل التلميذ يقبل على العمل بقوة فإذا ما توفرت الأدوات في الدرس وأتيحت للطفل فرصة إشباع ميوله أحب المدرس وأقبل على العمل .

٥- إعداد الملعب (أو الصالة) وتنظيفه وتخطيطه قبل موعد الدرس حتى إذا ما حضر التلاميذ شعروا أن هناك نظام وعمل وأنه أعد لكل شيء عدته وتلك الاستعدادات توجي بالنظام وتساعد على العمل وتضمن سلامة التلاميذ .

**** ثالثاً : التنظيم والترتيب :** تتطلب دروس التربية البدنية نظاماً محكماً وترتيباً موضوعاً أكثر مما تتطلبه أية مادة دراسية أخرى وذلك لأن النظام إذا اختل والترتيب أن ضعف قلت الفائدة المرجوة من العمل وتعرضت سلامة التلاميذ إلى خطر كبير .

وتحس لا نقصد بالنظام والترتيب قتل عامل التشويق والسرور في الدرس أو إضعاف شخصية التلاميذ بالأرهاب وتثبيط الهمم ، لأن النظام لا يتنافى إطلاقاً ومبدأ الحرية بل الواجب أن تتوافر الناحيتان في كل مظاهر حياة الفرد من عمل أو لعب . ولا يمكن أن يستتب النظام في الدرس ويقبل التلاميذ عليه ويؤمنون به إلا إذا جعل المدرس تعاليمه واضحة جلية موجية بالعمل ومشجعة عليه ، وأعطى من مظهره وحيويته وسلوكه سبيلاً لبث الثقة والسرور في نفوس التلاميذ ، وبذلك يؤمن التلاميذ بفائدة النظام وقيمتهم ويتعودونه حتى إذا جاد أحدهم عن جادة الصواب خرج عليه الآخرون .

والمدرس الحكيم إذا اختل منه النظام أو ضعف إقبال التلاميذ على دروسه أرجع السبب لعامل في نفسه فلا ينسبه إلى التلاميذ . فالادعاء وطرق إظهار الخطأ وإصلاحه وطرق التعليم بوجه عام وغموض الدرس ومظهر المدرس من حيث وقفته وحماسة للعمل وطريقة كلامه وتحركه في الدرس كلها عوامل تؤثر في النظام من حيث تدعيمه أو العبث به والدروس التي تعطى في جو تربوي صحيح تعود التلاميذ حكم النفس وضبطها واحترام القانون والخضوع له .

ولم يكن العقاب الوسيلة الأولى والأخيرة في استتباب النظام واحترام المعلم وإطاعة أوامره ، بل إن دروس التربية البدنية على الأخص يجب أن تتميز بالسرور والسعادة لأنها تشبع ميل الطفل للحركة ولأنها لتمتعه بالقوة والصحة التي أنعم الله عليه بها .

وقد تكون النظرة الواحدة أو الملاحظة البسيطة أكثر أثراً وأردع للطفل من عقابه . أما إذا أضاع المدرس كل وقته أو معظمه في التأنيب والتقريع ثبتت الهمم وضعفت العزائم وزاد اختلال النظام . وطريقة نصيح المسيء على أفراد تخلق بين المدرس وتلميذه علاقة جميلة ورابطة قوية يشعر فيها التلميذ بغطف الأبوة وحنان الأخ الأكبر وسهره على منفعته .

فالطاعة والولاء والتعاون وتحمل المسؤولية وحب النظام والرغبة في التنظيم كلها صفات سامية ترمي المدرسة الحديثة إلى بثها في التلاميذ بطريقة محببة لنفوسهم حتى تثبت وتصبح عقيدة لهم يؤمنون بها ويعملون في حدودها

والمدرس الحكيم من يسلك هذا السبيل في تعويد تلاميذه النظام وفي تهذيبهم لدرجة تجعلهم ينفرون من الفوضى ويشمئزون من العبث

وتنظيم الفصل وضبطه يتوقف لحد كبير على شخصية المدرس وروحه ومقدار عطفه على تلاميذه ورغبته الأكيدة في إفادتهم . وهناك نقاط هامة يجب إرشاد المدرس المبتدئ لها :

١- الانتفاع بكل زمن الدرس حتى يصبح التلميذ مشغولاً طوال الوقت بنواحي النشاط التي اختيرت وفقاً لميوله وقدرته فلا يجد لديه الفراغ للعبث بالنظام .

٢- إعداد الدرس وذلك من حيث المادة وطريقة عرضها وإقبال التلاميذ عليها ومن تنظيم الألعاب ووفرة الأدوات المستخدمة ومن تقسيم التلاميذ إلى جماعات متعادلة في الحجم والسن والقدرة .

٣- صوت المعلم عامل هام في استتباب النظام لذا اهتم المربون به ووضعوا له التدريبات الخاصة منها أخذ شهيق عميق قبل إلقاء الأوامر ، ومنها اعتدال القامة والوقوف عند النداء واتخاذ مكاناً يراه منه التلاميذ ويسمونه وذلك بالنسبة للمدرس .

٤- يسهل استتباب النظام إذا عود المدرس تلاميذه على أماكنهم في الصف أو القاطرة وكذلك إذا عرفت كل جماعة مكانها وطريقة انتقالها من جهاز إلى آخر .

٥- إن فهم التلاميذ لنداء المدرس وأوامره وإدراكهم ما هو مطلوب منهم كلها عوامل تساعد في استتباب النظام .

٦- ولو أن الدقة في أداء الحركة في التمرينات أو الألعاب يعتمد على التكرار إلا أن المغالاة في ذلك يؤدي إلى الملل ويدفع التلميذ إلى الإخلال بالنظام .

**** رابعاً : الناحية الصحية :**

تشمل التربية الصحية ثلاثة أقسام هامة يتداخل بعضها في بعض :

١- البيئة الصحية .

٢- تعليم قوانين الصحة وأصولها وتطبيقها .

٣- الخدمة الصحية .

أ - البيئة الصحية :

ويقصد بذلك المكان الذي يعيش فيه الفرد ويعمل ويشمل :

١- الصحة المنزلية من حيث موقع المنزل ومساحته والتهوية والإضاءة ووفرة المياه وقربه من المتنزهات أو الملاعب .

٢- الصحة المدرسية من حيث موقع المدرسة ومساحتها وغرفها ودورات المياه والملاعب والتهوية والإضاءة .

٣- التغذية من حيث الطعام ونوعه وكميته وطرق الطهي ومواعيد الوجبات .

ب - تعليم قوانين الصحة وأصولها وتطبيقها :

ليست الصحة إلا حياة المرء التي يحياها، فهي ليست مادة نظرية تلقن للأطفال عن طريقة التعليم والاختيار ، بل هي ناحية عملية يدربون عليها في كل فرصة حتى تصبح في حكم العادة . وليست العادات الصحية غريزة في النفس بل تكتسب عن طريق التوجيه والتقليد والتدريب المنتظم . والمدرس هو المثل الذي يحاكيه التلاميذ في عاداته وأعماله فهو يستطيع أن يجعل من هذه العادات نظاماً ثابتاً يتبعه التلاميذ في حياتهم اليومية .

ج - الخدمة الصحية :

وتعنى هذه الناحية بالطرق التي تبحث في صحة الأفراد ووقايتهم من الأمراض وإسعافهم عند الحاجة . فهي تشمل :

أ - طرق الوقاية العامة والعلاج ويدخل ضمنها :

١- تخطيط المدن - اتساع الشوارع - شكل المساكن - المتنزهات العامة - النظافة العامة من كنس ورش .

٢- موارد المياه والصرف الصحي (مجاري) .

٣- الأطعمة ونظافتها وطرق عرضها والتفتيش الصحي عليها .

٤- الأبحاث في الأمراض وأسبابها وعمل إحصائيات عنها .

٥- إنشاء المستشفيات بأنواعها .

٦- إنشاء العيادات الخارجية ومراكز الإسعاف .

ب - الصحة المدرسية وتشمل الخدمات الصحية التي تقدمها المدرسة وهي :

أ - الكشف الطبي الدوري وتسجيل ذلك في صفحة الطالب .

ب - التلقيح لمنع انتشار الأمراض .

ج - إعفاء التلاميذ الذين يشكون من علة تمنع من اشتراكهم في دروس التربية البدنية .

الظهر

يستحق الظهر في الجسم الإنساني أن يفرد بباب خاص لأهميته ، فهو يتصل اتصالاً وثيقاً بكل الأجهزة الحيوية في الجسم . ولأن شكله وأوضاعه تؤثر في جذع الإنسان وشكل الجسم عامة تأثيراً بلياً . فلا غرابة أن تعنى التربية الرياضية بموضوع الظهر وأن ينادى بضرورة العناية به وتقويته وتنشيط عملية نموه في الاتجاهات الصحيحة في كل درس من دروس التربية الرياضية .

وإذا أردنا أن نتكلم عن الظهر فلا بد لنا أن نبدأ الموضوع بالعمود الفقري لأنه السند الأساسي في بناء الظهر والعامل الأصلي في تشكيله . فالعمود الفقري مقعد التركيب إذا قورن بغيره من أجزاء الجسم إذ يتركب من ٣٣/ فقرة لكل واحدة منها جسم وفتوات متعددة ، كما يوجد به نحو ١٥٠ مفصل وله عدد كبير من العضلات ~~يقوم من العضلات~~ تجري في اتجاهات مختلفة بعضها عمودي وبعضها أفقي ، وبعضها قصير يجري فوق مفصل واحد والبعض الآخر طويل يجري فوق نصف طول الظهر تقريباً ، ويشترط فيها كلها القوة حتى تستطيع القيام بأوضاع الظهر بسرعة ودقة في جميع حركاته اليومية . وفي العمود الفقري حنايا طبيعية هي :

١- الحنية الظهرية أو الأولى : وتظهر في الطفل قبل ولادته نتيجة وضعه في الرحم .

٢- الحنية العنقية أو الثانية وتظهر في الطفولة المبكرة وخاصة عند مرحلة الزحف .

٣- الحنية القطنية أو الثالثة وتظهر عندما يتخذ الطفل الوضع المعتدل .

٤- الحنية المندمجة في العجز والعصعص وهي عديمة الحركة وتكمل الحنية الظهرية .

فالأوضاع التي يعتادها الفرد وحركات جسمه في المشي والحركات التي يقوم بها عند أداء أعماله المهنية وغير ذلك مما يتكرر يومياً يؤثر في حنايا العمود الفقري وفي شكله .

والعمود الفقري يجب أن يتصف بصفتين متباينتين ، فهو يعمل كعمود في أوضاع مختلفة أي يكون هناك استقرار وأن يعمل من جهة ثانية في اتجاهات متباينة أي مرناً . والاستقرار والمرونة صفتان متباينتان ولذلك كان الظهر عرضة للتشوه ، ولا يعود ذلك لنقص في تركيبه ولا لخطأ في طريقة بنائه وتكوينه وإنما يرجع التشوه إلى سوء عناية الفرد بظهره وإهماله أمره .

وللظهر أهمية كبرى للجسم الإنساني لسببين هما — الجمال والصحة . فجمال الجسم وتناسق شكله يرجع أولاً لشكل العمود الفقري وقوة عضلاته وطولها أثناء الراحة والحركة . فحسن وضع الرأس وجمال شكل العنق تقوس الصدر وصحة وضع المنكبين وضيق الخصرة كلها تتصل بالعمود الفقري وتؤثر فيها عضلاته . كذلك نجد أن حركات الجسم تتوقف أيضاً على العمود الفقري فهي لا تكون حرة سلسلة مرنة رشيقة إلا إذا كان العمود الفقري مرناً وعضلات الظهر قوية . ويظهر أثر مرونة الظهر في الحركات اليومية الاعتيادية كالمشي مثلاً فارتفاع الحوض وانخفاضه عندما يستند الجسم على قدم في خطوة وعلى القدم الأخرى في خطوة ثانية تتبعها حركة صغيرة تسير كالموج في العمود الفقري ولا يتم ذلك إلا إذا

التربية والنمو

لم تعد التربية مكملاً لكل الغرض منه تلقين التلاميذ المعلومات وتجهيزهم من الناحية العقلية فقط بل أصبحت السكّان الطبيعي لتربية الأطفال عن طريق اكتشاف ميولهم ومواهبهم الطبيعية وتوجيهها وترقيتها لصالح الطفل وصالح المجتمع. والتربية الرياضية بصفتها جزءاً متكاملًا من عملية التربية العامة تعمل في نفس الاتجاه ونفس الغرض وهي بهذه الصفة لا يمكن أن يكون الغرض الوحيد منها اكتشاف المهارات الحركية ومن واجبنا كمربين أن يكون تفكيرنا في برامج وطرق تدريس التربية الرياضية تفكيراً علمياً مبنياً على أسس ومبادئ العلوم المعترف بها وبصحتها، ومن ناحية أخرى نجد أنه من الطبيعي أن تختلف أنواع النشاط الحركي من حيث النوع أو الكمية باختلاف من الشخص الذي يمارس هذا النشاط فالنمو إذاً من الجوانب التي يجب أن يكون علمنا بطبيعتها ومميزاتها ومراحلها المختلفة حتى يتمكن من وضع البرامج المناسبة لكل مرحلة وأن نطبق الطرق التي تتناسب مع سمات هذه المراحل. وعملية النمو لا تسير وفقاً لمتى عادية حسانية أو هندسية معروفة ولا تتبع نظاماً دورياً منتظماً ولا تسير بسرعة منتظمة من سنة لأخرى بل هي عملية تتغير وتتبدل من وقت لآخر. وتختلف من شخص لآخر ويميز كل شخص في نموه في طريق خاص به. كما أن النمو يكون سريعاً في فترة ما وبطيئاً في فترة أو فترات أخرى والأدلة على ذلك كثيرة. وعموماً فهناك حقائق معينة تتصل بعملية النمو يمكن تلخيصها فيما يلي:

١- النمو كل جزء من أجزاء الجسم وفقاً لمعدل خاص به. ففي عظمى الساق مثلاً تنمو الأجزاء البعيدة عن الركبة أيضاً من الأجزاء القريبة منها. وبالمثل ينمو كبد الجنين في الحجم حتى يكاد يملأ التجويف البطني والجنين في الشهر الثالث نجد أن حجمه يقل كثيراً بعد الولادة. وبينما تكون نسبة وزن القلب بالنسبة لوزن الجسم كبير عند الولادة نجدها تنخفض عند الثامنة ثم ترتفع مرة أخرى من سن الرابعة عشرة. فكل من هذه الأجزاء لا يتبع أي جزء آخر في نموه وسرعته وتطوره بل يتبع معدلاً ونظاماً خاصة به.

٢- تتغير نسب ومقاييس الجسم مع تطور نموه فالرأس تكون نسبتها للجسم في الطفل في شهوره الأولى نسبة عالية وبقل هذه النسبة في الرجل البالغ. أما الساقان والذراعان فإنها تكون أقصر بالنسبة لطول الجسم في الطفل عنها في الرجل البالغ.

٣- تؤثر هذه التغيرات في النسب والمقاييس في بعض الأحيان في التكيفات الاجتماعية والوجدانية للشخص كما تؤثر على قدراته الحركية.

٤- الجسم القادرة على تحقيق عمليات نموه واتزانها بشكل طبيعي.

٥- يستمر نمو الأطفال حتى سن العشرين في معظم الأحوال وحتى سن الخامسة والعشرين في أحوال أخرى.

للمعدل ومجال خاص به .

٧- يكون نمو النبات في سن معينة أسرع من نمو المعينة .

٨- يبدو أن النمو البدني يكون أسرع في فصول معينة من السنة منه في فصول أخرى .

٩- يستند علم الجسم كمنه معينة من الطعام والهواء والاحتفاظ بدرجة حرارته ونشاط أعضائه وأجهزته الحيوية وكل ما يعبر عنه "بالعمل الداخلي" أو إنشاء مراحل النمو السريع تحتاج عملية النمو إلى طاقة وبذلك يكون (العمل الداخلي) أعظم وكيفية النشاط للعمل الخارجي أقل .

وفي الفترات التي يكون فيها النمو سريعاً يجب أن يمتد الفرد من الأعمال التي تعوق عملية النمو ، وإذا كان من الخطأ تكليف الناشئ في هذه الفترات بأداء عمل صعب فمن الخطأ أيضاً تكليفه بالقيام بعمل ضئيل جداً لأن هذه المراحل شديدة الحساسية والمؤثر الطبيعي والضروري للنمو أثناء هذه المراحل هو الحركة وعلى ذلك تكون فترة سرعة النمو هي الفترة التي تكون فيها الحاجة للحركة أشد وإن كانت طاقة الطفل أقل .

وتحب أن نكرر هنا أن عملية النمو نفسها لا تزال غامضة لأنها معقدة وتتداخل عناصرها بعضها في بعض ولكي تسهل دراسة النمو وما يحتاجه من تغيرات في سمات وخصائص وحاجات وقدرات الكائن الحي يفضل أن نقسم النمو إلى مراحل متعددة لكل مرحلة منها خصائص ومميزات تجعل منها وحدة متميزة . وقد ارتكبي تقسيم مراحل النمو إلى المراحل التي ميّزناها ولا يعني ذلك أن هذا التقسيم الوحيد ولكن وجدنا أن هذا التقسيم هو أكثر ملائمة مع النمو إلى مراحل ميّزناها (تقسيم الأعمار ملائمة) .

١- المرحلة من الولادة إلى سن السادسة .

٢- المرحلة من ٦ إلى ٩ سنوات .

٣- المرحلة من ٩ إلى ١٢ سنة .

٤- المرحلة من ١٢ إلى ١٥ سنة . (المراهقة) .

٥- المرحلة من ١٥ إلى ٢٨ سنة (البالوغ) .

ويرجع أن لا نقس مطلقاً أن هذا التقسيم لا يمكن أن يكون قاطعاً بمعنى أن كل الأطفال الذين في مرحلة معينة لهم نفس الصفات والإمكانات والميول ، وأن الطفل إذا انتقل من مرحلة فهو إلى مرحلة أخرى فإن ميوله وقدراته وإمكاناته تتغير كلها فجأة ، فالفرد ينمو باستمرار وبالتدرج والعملية متداخلة وليست مراحل منفصلة فالخط الذي يفصل بين أي مرحلة والمرحلة التي تليها أو التي تسبقها ليست قاطعاً بل إن التقسيم ذاته عملية مصطنعة الغرض منها دراسة الغالب على ميول ورغبات وقدرات ومميزات الأطفال الذين ينتمون لمرحلة معينة دون الزعم بأن كل أو أي طفل ينتمي لهذه المرحلة لابد وأن يكون له نفس المميزات والصفات والميول بالضبط بل قد نجد طفلاً في التاسعة يتشابه في ميوله وقدراته ورغباته مع طفل آخر في العاشرة عشر من عمره مثلاً . ولكن بينما نجد أن ميول وقدرات ورغبات الأطفال المقاربة في السن

التي تميزها بزيادة ملحوظة في الفرق واضحا جدا عند الرشد.

في الرابعة وأخرى في الرابعة عشرة مثلا كبير وواضح.

أولاً: المرحلة الأولى من الولادة حتى ١٦ سنوات (الطفولة)

١- نمو الجسم:

تتبع السنتان الأولىان مرحلة نمو سريع ثم يبطئ النمو نسبيا حتى السادسة

يرتكز النمو العضلي في العضلات الكبرى كعضلات الظهر والرجلين والصدر والكتفين

تتطور أجهزة الجسم وتتضح للدرجة يصبح معها تكوين عادات الغذاء والنوم والإخراج

٢- مميزات هذه المرحلة:

هذه المرحلة مرحلة تطور عاطفي ويظهر على الطفل التعب بسرعة

يتصور في الطفل الإحساس بحقوق الملكية وحب الاستطلاع

يتميز بالطاقة الزائدة وكثرة الحركة

ضعف القدرة على ضبط الهزات ، تحريكاته وأغلبه تقاوم بالشمولية والانفراد

يبدأ ظهور الميل للتقليد وسماع القصاص والتوفيق والغناء

ضعف القدرة على الانتباه لمدة طويلة

في نهاية هذه المرحلة يظهر التعاون في اللعب بشكل بسيط ويميل الطفل إلى حب المطاردة

والعراك والمقاتلة أكثر من البنات إن كان يحب اللعب مع البنات في هذه المرحلة

٣- البرنامج وطرق التدريس

النشاط التوفيق الغنائي

اللعاب بسيطة التنظيم والمهارات مثل: التعلق ، الجري ، القذف ، المطاردة

لعاب صيد السمك ، لعبة صيد البط ، لعبة صيد السمك

تمرينات على شكل ألعاب مثل: ألعاب المطاردة ، لعبة صيد البط ، لعبة صيد السمك

النشاط التمثيلي: تقليد حركات الحيوانات والنباتات والأشياء الأخرى

نشاط بالأدوات والأجهزة الصغيرة: كرات صغيرة ، مكعبات ، أجهزة ، تليق ، التشتيت

الزحقة

يعد النشاط الحر من أهم طرق التدريس في هذا السن ويتعد المدرس عن الأوامر والنداءات الشكالية

وتستخدم لغة المخاطبة التي يفهمها الأطفال مع مراعاة حسن التنظيم والإعداد والعمل على تجنب

الإصابات والحوادث وحفظ النظام عن طريق الإيحاء والتشجيع ولا تزيد مدة الدرس في هذه المرحلة

عن عشرين دقيقة

ثانياً : المرحلة الثانية من ٦/ إلى ٩/ سنوات (المرحلة الابتدائية الأولى)

٢- مظاهر النمو

أ- هذه المرحلة مرحلة نمو بدني بطيء مع ميل طفيف للنشاط الحركي الشامل لمساعدة هذا النمو

ب- تظهر الأسنان الدائمة وبسببها قد يعثر الجسم

ج- حجم القلب والرئتين أصغر نسبياً من حجم الجسم . مقدرة الطفل على التحمل ضعيفة لذا يتعب الطفل بسرعة

د- التوافق العضلي العصبي يأخذ في التحسن لذلك تزداد الرشاقة الجسمية

٣- مميزات هذه المرحلة

أ- يدفع الخيال الطفل للجرعة ويساعده على اختراع ألعاب جديدة - لكن الخيال لا يزال قاصراً على ما يراه للطفل في حياته (هزيل خطين متوازيين على أنهما جدول لا يخوض فيه بل يقفزها)

ب- لكنه لا يستطيع أن يتخيل أشياء لم يراها في حياته

ج- يجب أن الطفل يعمل في جماعات صغيرة ولو أنه لا يزال يتميز بالفردية في نشاطه وهذا يتطلب أن يأخذ

كل طفل دوره في أن يكون محور الانتباه في الألعاب مثل ألعاب المطاردة وما شابهها

د- يميل الطفل إلى اختراق الكبار ويهيم بتدبيرهم أكثر مما يهيم بتدبير رفاقة من نفس السن

هـ- هناك ميل من الأطفال في هذه السن إلى ممارسة بعض ألعاب الكبار مثل كرة التنم ولو أن الميل للعيب

الجماعة ضعيف ويجب عدم إكراه الأطفال على ممارسة مثل هذه الألعاب التي تفوق مستوى تفهمهم

العقلي والجسمي

و- يبدأ الميل للمقارعة والمطاردة ولذلك تختار له ألعاب الصيد والمطاردة

ز- في نهاية هذه المرحلة يزداد ميل الطفل للعمل الجماعي وتزداد مقدرة على العمل مع هذه الجماعة ومن

أجلها

ح- التركيز والانتباه لا يزال ضعيف لا يستطيع الطفل تركيز انتباهه لمدة طويلة وكذلك القدرة على التجميل

ط- تصبح الكثير من الفترة التناقض ولذلك تكون هذه المرحلة أطول ومن الضروري أن يتخلل فترات النشاط

فترات راحة نسبية لأن قوة التحمل لا تزال ضعيفة

ي- الطفل في هذه السن محب للإيقاع والتخيل والتقليد وهو قادر على التمثيل ، ويجب للاستطلاع والابتكار

ويهيئ سماع القصص الحقيقية والخيالية غير أنه يمل التكرار عند لواخر المرحلة

٣- البرنامج وطرق التدريس :- صف (٦)

أ- هنا كما في المرحلة السابقة يجب ألا يقتصر البرنامج على الحصص الدراسية فقط بل لا بد وأن يتضمن

الفتيات التي تسبق المدرسة وفسحة الظهر وفترات النشاط بعد انتهاء اليوم المدرسي ، على أن يكون

مكان اللعب معداً وجاهزاً بالأدوات والأجهزة المناسبة وأن تكون هذه الأدوات والأجهزة مرتبة ومهدة

يحدث تعطل على حفظ الأطفال من الحوادث والإصابات ، ويشتد اشتراك الدليل في نشاط الخماصات

المدرسية ونشاط الخلاء وسيلة هامة لمقاومة الاستجابات.

ولا يجب أن يتكرر المدرس أن الضجة والسلامة يشعرا إنسانيا في كل الأوقات وأن يكون اختياره

لأنواع النشاط وأماكن اللعب والأنوات والأجهزة رائدة الأول

وقد ذكرنا في مميزات هذه المرحلة أن الأطفال يميلون إلى ممارسة ألعاب الكبار مثل كرة القدم فإن

رأى المدرس إشراكهم في ذلك فيجب أن يعدل في القوانين بحيث تتلاءم مع طبيعة ومميزات الأطفال

مثل تخفيض زمن المباراة وكذلك مساحة الملعب وما إلى ذلك

يبدأ برنامج هذه المرحلة بحركات شاملة سريعة بعيدة عن الشكليات والتعقيد ولا تتطلب قوة في الأداء

وكذلك لا يتقيد بالنداءات الشكلية بل تكون الحرية أهم صفات مثل هذه الدروس.

من كذا لا ينبغي أن تنبع طريقة التدريس من طبيعة المدرس وأن تكون مناسبة لمميزات الأطفال في

مراحل نموهم. والأطفال في هذه المرحلة يميلون للإيقاع والتوقيت وسيعا الموسيقى لذلك يجب أن

يستخدم برنامج هذه المرحلة على أوجه النشاط تصاحبها الموسيقى والغناء.

الطفل يكن الإحترام للكبار ويجب تدعيم له ويسهل الحصول على اهتمامهم وهذه ناحية يجب أن

يستطاع المدرس في طريقة تدريسه. فاشترك المدرس في نشاط الفصل يكون بمثابة حث قوي للأطفال

لأن يتقنوا الحركات عن طريق تقليد المدرس

لما كانت قدرة الطفل على الانتباه ضعيفة لذلك يجب أن تكون أوجه النشاط كثيرة متنوعة ولا تستغرق

وقتا طويلا كما يجب عدم إرهاق الطفل لأن طاقته تصرف في عملية الفهم لذلك تكون ألعاب المنافسة

من النوع البسيط الخفيف غير المجهد

وفي هذه المرحلة ثابا في تعويد الأطفال على النظام، كما أنه في نهاية هذه المرحلة نبدأ في استخدام

بعض النداءات الشكلية البسيطة. وبصفة عامة يجب أن يهتم برنامج التربية الرياضية للأطفال هذه

المرحلة بما يلي (٦ - ٩ سنوات)

نواحي نشاط تدعو إلى الجري والوثب والدفع والشد والتعلق والتسلق والانتقاط والركن والضرب بإداة

صغيرة كالمضرب الخشبي وتكون الحركات في البدء شاملة للجسم كله ثم تتدرج في تقديم المهاترات

التي تتطلب توافقا من اليد مع العين مثل "لقب الكرة" وبين القدم والعين مثل "ضرب الكرة بالقدم"

وغيرها من حركات التوافق

ألعاب المطاردة والصيد ذات المدة القصيرة

نشاط إيقاعي توفيتي بمصاحبة الموسيقى والغناء

ألعاب منتظمة صغيرة باستخدام الكرات الصغيرة ثم الكرات الكبيرة

ألعاب وتمارين تمثيلية

مسابقات تتابع بسيط

١- تمرينات توازن بسيطة يستخدم فيها الطفل خياله مثل الوقوف على قدم واحدة كالجمجمة.

وأيضا يلبي بيان لما يجب أن يخويه منهاج كل سنة دراسية.

٢- من ٦/ إلى ٧/ سنوات (سنة أولى بالمرحلة الابتدائية) :

تمرينات تمثيلية - ألعاب منظمة بسيطة ذات طابع فردي - ألعاب غنائية إيقاعية - ألعاب الانعقاد والرمي والوثب والحجل.

٣- من ٧/ إلى ٨/ سنوات (سنة ثانية) :

تمرينات تمثيلية - مهارات الرمي باستخدام اليدين - الوثب للارتفاع - الانعقاد والرمي ألعاب المطاردة - اختبار المقدرة الذاتية - نط الحبل.

٤- من ٨/ إلى ٩/ سنوات (سنة ثالثة) :

تمرينات تمثيلية مثل ركوب الدراجة - تعطيل الكرة - ألعاب إبداعية - وكل الكرة - المجاورة - سباق التتابع - حركات رشاقة مثل مشية الغراب والوقوف على الرأس - نشاط إيقاعي - نشاط اختبار المنعرة الذاتية مثل " التسديد على الهدف " نط الحجل.

هناك بضعة نقاط يجب ذكرها استكمالا لدراسة طرق التمرين لهذه المرحلة :

١- يجب أن لا يغيب عن بالنا أن الغرض من التربية الرياضية وأوجه النشاط في هذه السن لا يرمي إلى زيادة القوة العضلية بل الغرض الأول هو إشباع ميل الطفل للحركة.

٢- التدرج من التمرينات التمثيلية إلى التمرينات الدكائية النظامية التي لا يقتصر الغرض منها على مجرد الحركة بل تبدأ العناية بوضع التمرينات البسيطة التي تعمل على اعتدال التوازن والمحافظة على قوام الطفل وصحته من أخطار الحياة المدرسية. ومن بين التمرينات الهامة لهذا الغرض الزحف على اليدين والركبتين مع تقليد الحيوانات في حركاتها.

٣- هذه المرحلة هي مرحلة تكوين العادات الطيبة حركية كانت أو خلقية ، ولذا يجب أن تكون أوجه النشاط كلها مشوقة ومن النوع الذي يقبل عليه الأطفال ويحبونه والذي يدرب على اكتساب المهارات الحركية وفي نفس الوقت يمكن استخدامه في اكتساب الأطفال العادات النظامية والخلقية والاجتماعية والصحية.

ثالثا - المرحلة الثالثة من ٩/ إلى ١٢/ سنة (المرحلة الابتدائية الثانية) :

عز ميول الأطفال في هذه المرحلة والمرحلة السابقة لها تميزت كثيرا . ولقد سبق وذكرنا أن عملية النمو البدني والوجداني والتطور في القدرات والميول ليست عملية متقطعة يمكن الفصل بين سميات كل مرحلة منها ، بل هي عملية مستمرة متصلة ، وعموما فالفرق الواضح بين سميات الأطفال في هذه المرحلة والمرحلة السابقة هو التحول التدريجي من النشاط الفردي إلى اللعب الجماعي تحت قيادة قائد ، والاعتراف بقدرات الأطفال الآخرين .

خبرنامه (افشاگر)

بالتناهي النمو:

١- مظاهر النمو:
 - يبدأ في سن العاشرة ثم يبدأ في السرعة مرة ثانية. أما عند التسنية فإن النمو يبطئ
 - يبطئ النمو عند إنبات في سن العاشرة ثم يبدأ في السرعة مرة ثانية.

١- يبطئ النمو عند النبات في
 عند الحادية عشر في المتوسط ثم يرجع
 إلى العسر مرة ثانية
 هذه المرحلة
 الهضمية في
 فالنبات أطول وأقل من التصدية في
 تزداد سرعة نمو النبات عن سرعة نمو
 الهضمية في

تتغير البنية في هذه المرحلة . ويتغير التطور واضحاً بين البنين -
تظهر الفروق بين الجنسين في الميول والذخايات والقدرات الجسمية ، وغلبة الأطوار كما لا يهتم البنين
والبنات وخاصة من ناحية البنية . وتختلف كثير من الصفات بنوع من غلبة الأطوار كما لا يهتم البنين

بمظهرهم الشخصي

١- مميزات هذه المرحلة:
شهادة البطولة ومحاولة تقليد أبطال الألقاب المختلفة حتى لو لم يكن هناك اتصال أو معرفة شخصية بين اللاعب والبطال الذي يحاول أن يقلده.

٢- تتلوى روح الجماعة وتزداد الرغبة في المنافسة بين الجماعات ويشتد الحماس في هذه المنافسات

٢ --- دسوی روح

٣ --- غشائط الأطفال في هذه السن كبير وزائد

٤ --- الأطفال كثيرو الملل ولا يتأبرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه

يتم الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال
يزداد الميل إلى المغامرة وحب الهرج

يزداد الميل إلى المغامرة وحب الهرج

تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية في الحجم والقدرات والميول

المرحلة التنشيط الاجتماعي والتفريق بين رغبات وميول وقدرات

... من المشاكل التي تواجه أطفال هذه المرحلة التنكس العصبي ولأن البنين يميلون
الضئيل ومطالب المجتمع لما يظهرون من فروق في النمو الجسماني ولأن البنين يميلون

من الحكمة أن ينفصل الجنسان في هذه الميمنة لئلا يظهر من مروي في البينات يفصل النشاط بصفة عامة إلى الألعاب التي يمتاز بالامتكاك البطني العنيف في حين أن البينات يفصل النشاط

المستدل
يتأثر الأطفال من بعضهم البعض وهذا التأثير واضحا جليا وذلك كان من الواجب تكوين الجماعات

٣- البرنامج وطرق التدريس في

٣- البرنامج وطرق التدريس
يجب أن يشمل برنامج التربية الرياضية لهذه العمر فمالة على أنواع النشاط التالية

بسم الله الرحمن الرحيم
التحريات والالتزامات
 فيما يتعلق بالتحريات

اشهر ذات القوام

من أهم ما يتعلق بالألعاب فيجب أن تشمل الألعاب الصغيرة المنظمة ثم الألعاب التمهيدية التي تسعد للمهارات المتقدمة في الألعاب الكبيرة مثل "كرة الأركان وكرة الشبكة" ثم تضاف الألعاب الكبيرة ولكن بصيغة مبسطة فقد تعدل القوانين فيما يتعلق بمرحلة المباراة وتبطل هذه الألعاب كرة القدم والسلة والطائرة واليد الخ.....

بـ ... ألعاب القوى :

ويجوز أن يحوي برنامجها الوثب العالي والطول والريشة الثلاثية والجري القصير ثم بعض سباقات التتابع الخ ... السباحة :

ويجب أن يتعلم الأطفال طريقة واحدة على الأقل للسباحة على الصدر

جـ ... للرياضات الخفيفة والعشي والصدريات

وفيما يلي بيان تفصيلي بمنهاج السنوات الدراسية في هذه المرحلة

١- من ٩/ إلى ١٠/ سنوات (السنة הראسة ابتدائي) :

... ألعاب المطاردة والصيد

حركات إيقاعية

حركات رشاقة (توازن ، بحرجة)

سباقات تتابع

ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة

... ألعاب بسيطة مبسطة (مثل كرة القدم)

تعلق ومرجحات واستمرار في نط الجبل

... العناية بالقوام

٢- من ١٠/ إلى ١١/ سنة (سنة خامسة ابتدائي) :

... ألعاب المطاردة والصيد

... نشاطات إيقاعية

... حركات رشاقة

... سباقات تتابع

... ألعاب تمهيدية

... ألعاب قوى وسباقات فردية مثل " الوثب الطويل من الجري - مجاورة في كرة القدم - التمدد في

كرة السلة -

... ألعاب إعدادية للألعاب الكبيرة مثل " كرة الأركان -

... العناية بالقوام

... التمرين لرفع الجسم وفي الزراعين ومدتهما من الإبداع (للبتين)

١٢

١١ / ١٢ / سنة (السنة السادسة ابتدائي)
الدراسات المطاردة والصيد

نشاطات رياضية
حركات زلزالية

السباحة تسهيلية مثل سباق الحجل بالتبادل
التي تليق لرفع الجسم وتشي الذراعين من الاندفاع للدين
في حال وجود حمام سباحة لابد من تعليم المبادئ الأولية للسباحة
واجبة اضافة الحركات التعبيرية للنبات واتاحة الفرصة لهم للتحمس وإظهار المقدرة الحركية في نشاط

بفانز بهن
رابعة المرحلة الرابعة من ١٢ / ١٥ سنة (دور المراقبة / التعليم الإعدادي)
نشاطات وشخصيته . وتختلف سن المراقبة باختلاف الأجناس والمناخ والبيئة كما تختلف في المكان الواحد
بإختلاف الورثة

مظاهر النمو : يزداد نمو حجم القلب بشكل كبير لذا كان من اللازم أن يتجنب البنية والنبات ألوان النشاط الرياضي
التنافسي العنيف إذ أن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعاطلة
تتبع النبات البنية بما يقرب من سطين من جهة النمو الجسمي وتصل بعض النبات إلى أقصى طول
لهم في حوالي سن الرابعة عشرة بينما يظل البعض منهم ينمو لعدة سنوات أخرى . ويصل بعض
المسنية لأقصى طول لهم في حوالي سن السادسة عشرة في حين يظل البعض ينمو حتى سن العشرين
أو بعد ذلك

أول ما يتأثر به النمو في هذه المرحلة الطول ثم الوزن فمحيط الصدر ، ولذا نرى الأولاد نجافاً طوالاً
بين الثانية عشرة والرابعة عشرة ، ويصف هذا النمو قوي الشخص نوعاً ما ويعرضه للتعب
في معظم الحالات تتكامل عملية البلوغ الجنسي ، ويصاحب ذلك المرور بفترات يحفل فيها عمل الغدة
وتتقلب فيها مستويات الطاقة ويصبح الفرد سريع الغضب والحزن والفرح ، شديد الضيق والملل
وانتشار حب الشباب ويصبح الفرد سريع الغضب والحزن والفرح ، شديد الضيق والملل
مميزات هذه المرحلة

الرغبة في مسامرة الأصدقاء والأقران من نفس السن أقوى من الاستجابة لترجيح الكبار
كما أن الإعجاب بالكبار الذين يعتبرهم الشخص مثلاً أعلى له يزداد ، وكثير من الأطفال في هذه السن
يستجيبون لمدرسيهم أكثر مما يستجيبون لوالديهم

الأبد من فصل الجنسين في هذه المرحلة في برنامج التربية الرياضية لوجود اختلافات كبيرة في النضوج والتميز الجسماني والقوة والميول ، الأمر الذي يجعل من الصعب اختيار نشاط واحد يفيد ويلائم ميول الجنسين بالإضافة إلى أن البنات في هذه السن غالباً ما يركن إليها أعمال المنزل لتساعد فيها مما يستنفذ جزءاً كبيراً من طاقتها .

وينبغي للبنات نحو ألوان النشاط الرياضي الكبيرة التي تتميز بالاحتكاكات الجسمانية والقوة البدنية في حين تميل البنات إلى النشاط الجماعي البسيط .

يحتاج الأفراد في هذه السن إلى معاملة خاصة فيها توجيه ، ولكن بحذر من مس مشاعرهم وأحاسيسهم حيث أنهم يشعرون بأنهم رجال ناضجون ويهمهم أن يشعروا بذلك بمن طريقة معاملتهم .

١٠٩ - البرنامج وطرق التدريس : ٥٥

يجب أن يكون هناك تعاون بين المدرسة والمجتمع في تنظيم برامج أوقات فراغ هؤلاء الأفراد بعد فترة اليوم المدرسي على أن يتضمن هذا البرنامج ألوان من النشاط البدني والرياضي التنافسي والترويحي .

يجب أن توجه العناية هنا إلى الفروق الفردية وإلى النمو العضوي أو الفسيولوجي أكثر مما توجه إلى النمو البدني .

تتميز الألعاب في هذه المرحلة بظهور عامل التساوي بوضوح والثقة في القائد ، ففي لعبة كرة القدم تجد أن الأفراد يميلون إلى التخصص في ملء مراكز معينة تتناسب مع مميزاتهم الشخصية وتعود بالنفع على الفريق ، فلا تجد الفرد الذي يلعب في جميع المراكز كما كان الأطفال في المراحل السابقة يملأون في العابهم البسيطة .

المجد الشخصي لا زال موجوداً وإنما يتوارى خلف مجد الفريق .

وتجد أيضاً اعترافاً من الأفراد بمميزات الأفراد الآخرين مما يؤهلهم للحياة في المجتمع البدني أو شيكواه على التعامل مع أفراد كالأفراد ناضجين .

في أواخر دور المراهقة تزداد قوة القلب والريتين ولذا يمكن أن تطول مدة التمرين البدني ، كما يمكن إضافة لوزجه نشاط الجلد والتحمل .

تظهر عند البنات بضعة تغيرات فسيولوجية في الدورة الدموية تتمثل في سرعة النبض وظهور الطمث ، كما يتسع الحوض ويتغير اتجاه عظمة الفخذ فتتحرف وتميل قليلاً للداخل وهذه كلها ظواهر خاصة بالبنات .

والدليل على ذلك يشترط في برنامج نشاط البنات في هذه المرحلة أن يتصف بما يلي : (١٥-١٠) سنة

أ - العناية باعتدال القامة وتقوية عضلات الجذع وذلك بالتمارين الشكلية البسيطة والألعاب .

ب - اختيار التمرينات بحيث تكون متعددة وسهلة بدلاً من أن تكون قليلة وضعية .

ج - تجنب محاولة تخطي أرقام قياسية في الوثب العالي والطويل والقفز للارتفاع لأن المجهود القوي يؤثر في الحياة الفسيولوجية للبنات .

د - أساس التمرينات للبنات هي التوازن وحركات الرفرفة والخرابات الإيقاعية .

١- ... يجب أن يهتم بتقديم البنات في السباحة بتعليمهن طريقة أخرى للسباحة أو التمتع بمهاراتهن التي اكتسبنها قديماً مضى.

٢- الاهتمام بالنشاط الخلوي والتعرض للشمس والتمتع بها وبالهدوء الطلق.

٣- أما برنامج النشاط البدني فيجب أن يتصف بما يلي: من الملاحظة (١٢-١٥ سنة)

٤- لا تدرجات والألعاب بحيث تكون أكثر تعقيداً من القنطرة السابقة وبشرط ألا تصل لدرجة الإجهاد ويكون غرضها زيادة التوافق العضلي العصبي.

٥- العناية بتمرينات القوة والوثب والقفز والرشاقة والتوازن التي تربي المهارة وتميزها وتنمّي الجراة.

٦- إدخال ألعاب القوى من تجري ووثب ورمي وتنفذ على أن لا يتضمن البرنامج الجزئي المسافات الطويلة.

٧- العناية بالسباحة والتقدم بالمهارات المكتسبة في هذه الناحية.

٨- تكرار التمرين من الرحلات الخلوية والتي يكون طابعها المضي والمسكرات.

٩- يعمل التلاميذ في جماعات وتدريب على القيادة ويمارسون الإخلاص للجماعة والولاء لها.

١٠- يجب تشجيع المنافسة كعامل من عوامل التشجيع على الإجابة والتدريب وتقدير المهارة.

١١- بالرغم من قلة ميل الأولاد إلى تعدد الألعاب والتمرينات ورغبتهم في الاختصار على بعض النواحي المبروفة إلا أن البرنامج يجب أن يكون شاملاً لجميع النواحي لتشجيع الجميع على ممارسة النشاط الرياضي.

١٢- تكوين الفرق المدرسية الرياضية وينظم لها النشاط الخارجي على هيئة منافسات ومباريات مع طلبة تكوين الفرق.

١٣- المدارس المسائية مع عدم المغالاة في ذلك.

١٤- تنظم المدرسة نشاطاً داخلياً لتكملة برنامج المدرسي وبرنامج النشاط الخارجي وحتى يستلم كل طفل لعبة أو لعبتين من الألعاب الفردية أو الزوجية التي يستطيع أن يمارسها مستقبلاً في أوقات فراغه والانضمام إلى لعبة جماعية يتمتع بها حاضراً ومستقبلاً.

١٥- المرحلة الخامسة من ١٥/ إلى ١٨/ سنة (مرحلة البلوغ أو التعليم الثانوي):

١٦- هذه هي بدء مرحلة البلوغ، وفي هذه المرحلة يبدأ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على ضبط الحركات الجسمية، فهي أحسن المراحل لترقية المهارات في النواحي التي تحتاج إلى دقة وأيد يصل الجسم فيها تمام طوله ولكنه يبدأ في النمو عرضاً.

١٧- صفات هذه المرحلة:

١٨- يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحا. فمن الوجهة التشريحية يختلف الرجل عن المرأة فهو أطول وأقل وزناً وكثافة عظامه النوعية أكثر وكثافة النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن.

من الذاتية الفسيولوجية تكون سعة المراهج الحيوية أقل ويحتوي جسمها على تندر أقل من الكرات البيضاء.
وكل هذه الاختلافات كان لها أثر كبير في اختلاف أوجه النشاط الرياضي بين الجنسين
١- مميزات هذه المرحلة:

١- يتميز البرنامج لهذه المرحلة بالشمول وتعدد نواحي النشاط حتى تضمن المدرسة اشتراك كل التلاميذ
فيكون من بين أنواع المهارات الحركية المتقدمة والألعاب الفردية والثنائية والجماعية وألعاب القوى
والسباحة والغطس والمسيرات ورحلات المشي والخيال.

٢- تكوين الفرق الرياضية للنشاط الخارجي بالإضافة إلى المنهج المدرسي الداخلي.
٣- تحاول المدرسة تعليم كل طالب أو طالبة نوعاً أو أكثر من أوجه النشاط الرياضي خصوصاً تلك التي
يستطيع ممارستها بعد تخرجه من المدرسة باعتبار أن هذه المرحلة هي آخر مرحلة وبعدها يختلج أن
يقف موقف المتعلم لمهارة حركية جديدة حتى لا يظهر ضعفه.

٤- برنامج وطرق التدريس:
١- استخدام نظام القيادة والتعبية في دروس التربية الرياضية إعداداً للطالب للحياة الواقعية في المجتمع.
٢- بث الأخلاق الرياضية والصفات الاجتماعية في نفوس الطلبة أثناء انغماسهم في النشاط الرياضي.
٣- العناية بالقوام ومعالجة أثر الجلوس الطويل على مقعد الدراسة وهذا يجب أن يشكل غرضاً أساسياً من
أغراض دروس التربية الرياضية.

ويعتبر الصفات الشخصية يمكن أن يكون البرنامج البدني والثبات ولكن فيما عدا ذلك فهناك صفات ومعايير
للبرنامج البدني تختلف عن صفات ومعايير برنامج البدني لما سبق ونكرناه من فروق تاريخية وفسيولوجية
وبنفسية بين الرجل والمرأة.

ومن صفات برنامج البدن ما يأتي:
١- أقصى ما تقوم به المرأة من مجهود رياضي يجب أن يكون أقل في كميته ونوعه عما يقوم به الرجل.
٢- النشاط الرياضي للنساء لا يرمي إلى قوة العضلات ولا يستلزم المجهود البدني القوي المقابل كما
هو الحال في رفع الأثقال مثلاً بل يمتاز بالسلاسة والانسجام كما في حركات الرقص.

ج- أخص أنواع تمرينات البدن هي المشي والتوازن وحركات الرقص والأنواع البسيطة من تمرينات
الضربات في الوثب والقفز والرشاقة.

د- تكاد ألعاب النساء تتشابه مع ألعاب الرجال فهن يمارسن كرة السلة والطنانز واليد إلا أن مجهودهن
فيها أقل ولا يصل مستواهن لمستوى الرجال من حيث الإتقان.

ومن صفات برنامج البدن:

١- تتميز أوجه النشاط عند البنين بالقوة العضلية وشدة الجهد وطول المتابعة وقوة التحمل والمهارة الرقيقة
الداخلة.

٢- يشهد البرنامج عند البنين أوجه النشاط التالية:

1- تمرينات البدنية وتشمل :

1- ألعاب القوى وتشمل : التجري للمسافات القصيرة والمتوسطة - الوثب العالي والطويل - الخولجز
2- ألعاب القوى وتشمل : رمي الزمخ والقراص والكرة الحديدية
3- ألعاب القوى وتشمل : السباحة مسافات معلومة - تعليم طريقة جوده في السباحة

4- كرة الماء - الغطس
5- الاسبيكرات والرحلات
وفيما يلي تحليل لنواحي النشاط لهذه المرحله نسوقه هنا كمثال لما يجب ان يكون عليه تحليل منهاج اتي من حلة

تحليل لنواحي النشاط في المنهاج

أولاً : التمرينات البدنية

ويمكن تقسيم هذه التمرينات إلى الأقسام الآتية :

1- تمرينات نظامية : وتستخدم في ترتيب التلاميذ واستخدام أماكنهم وتكوين التشكيلات للقيام بالتمرينات المختلفة وقد تكون هذه التشكيلات صفوفاً أو قاطرات أو دوائر أو تكوينات مفتوحة

2- تمرينات لتشكل الجسم : وغرضها تشكيل أجزاء الجسم المختلفة وإصلاح العيوب التي قد تكون به إن أمكن إكسابه المرونة وهي تنقسم بدورها إلى المجموعات التالية :

أ- تمرينات الرجلين - تمرينات الذراعين - تمرينات العنق - تمرينات الصدر (ظهر بطن)

ب- تمرينات المهارات : وغرضها ترقية التوافق العضلي العصبي وهي تنقسم إلى :

1- تمرينات التوازن - تمرينات القوة - تمرينات المشي والجري - تمرينات الوثب والقفز

2- تمرينات الرشاقة

3- تمرينات النظامية : ليس لهذه التمرينات قيمة تذكر من الناحية العضلية ولا تتطلب مجهوداً عقلياً خاصاً وترجع فائدتها إلى تعويد التلاميذ النظام ووضع كل تلميذ في مكان مناسب ليقوم بالنشاط الحركي بأفضل ما يمكن وينقسم هذه التمرينات إلى :

أ- امتداد التكوينات أو التشكيلات المختلفة وهذه التشكيلات إما أن تكون صفاً أو قاطرة أو رأس حربة أو دائرة أو نصف دائرة أو تشكيلات مفتوحة وكل من هذه التشكيلات لها أغراض ويمكن استخدامها كل منها لتدريس نوع معين من النشاط

- ١- سيرفة كيميائية المخاطاة على الزمير حتى تستقيم اليوسموجت أو للقاطرات
- ٢- ألفا والنوران بزوايا مختلفة (٤٥ - ٩٠ - ١٨٠) درجة
- ٣- أخذ المسافات المطلوبة لحسن سير الدرس ويكون ذلك يأخذ خطوة للأمام أو للخلف أو لجانب من الجانبين

التمرينات

١- تمرينات الركبتين : ومن أهم أغراضها

٢- تنشيط الدورة الدموية بالنسبة

٣- تقوية عضلات الرجلين وخفة ورشاقة حركاتهما

٤- وتنقسم هذه التمرينات إلى مجموعات هي :

٥- وضع القدمين

٦- أوضاع القدم (وضع القدم أماما . وضع القدم خلفا . وضع القدم جانبا)

٧- الطعن (أماما - جانبا - خلفا - خارجيا)

٨- رفع العقبين

٩- ثني الركبتين نصفاً أو كاملاً

١٠- رفع الرجلين ورفع الركبتين من وضع الوقوف

١١- تمرينات الوثب والحجل وخطوات الرقص

١٢- تمرينات على شكل ألعاب

١٣- تمرينات الذراعين والغرض منها :

١- تمرين مفاصل الكتفين والمرفقين والعضلات المتصلة بها

٢- إتساع وضع الكتفين والعلق

٣- وتنقسم هذه التمرينات إلى المجموعات التالية :

٤- الأوضاع المختلفة للذراعين

٥- قذف الذراعين

٦- مرجحة الذراعين

٧- تمرين الذراعين

٨- مد الذراعين (لا بد للمد أن يأتي بعد ثني)

٩- دوران الذراعين

١٠- إدارة الذراعين

١١- نقل الذراعين

١٢- رفع الذراعين

١٣- تمرينات على شكل ألعاب

١٤- تمرينات على شكل ألعاب

١٥- تمرينات على شكل ألعاب

١٦- تمرينات على شكل ألعاب

١٧- تمرينات على شكل ألعاب

١٨- تمرينات على شكل ألعاب

١٩- تمرينات على شكل ألعاب

٢٠- تمرينات على شكل ألعاب

تمرينات: العنق والفرج وضبط.

١٧- تقوي عضلات العنق

١٨- تصليح من وضع الرأس

١٩- تعمل على اعتدال القامة

وتنقسم إلى المجموعات التالية:

٢٠- سقوط الرأس للأمام

٢١- ثني الرأس على الجانبين

٢٢- ضبط الرأس للخلف

٢٣- لف الرأس

٢٤- دوران الرأس

٢٥- تمرينات على شكل ألعاب

تمرينات الجذع: تمرينات البطن - تمرينات الظهر - تمرينات الجانبين

وتنقسم هذه التمرينات على ثلاثة مجموعات رئيسية هي:

١- تمرينات الظهر وتنقسم إلى التجمعات التالية:

٢٦- تمرينات الظهر - تمرينات البطن - تمرينات الجانبين

٢٧- تمرينات الجذع أماماً

٢٨- الانبطاح

٢٩- التلعن

٣٠- تمرينات على شكل ألعاب

٣١- تمرينات البطن وتنقسم إلى المجموعات التالية:

٣٢- تمرينات البطن - تمرينات الظهر - تمرينات الجانبين

٣٣- تمرينات الجذع خلفاً من الوقوف

٣٤- الانبطاح المائل (العالى والأفقي والعمودي)

٣٥- ثني الجذع أماماً أسفل

٣٦- تمرينات رفع الركبتين والرجلين من وضع الوقوف والتعلق

٣٧- تمرينات على شكل ألعاب

٣٨- تمرينات الجانبين وتنقسم إلى المجموعات الآتية:

٣٩- ثني الجذع جانباً

٤٠- الانبطاح الجانبي (العالى - الحر - الأفقي - العميق)

٤١- لف الجذع

٤٢- دوران الجذع جانباً

٤٣- تمرينات الجذع

٤٤- تمرينات الجذع

1867-1868-1869-1870

الحمد لله الذي جعل القرآن الكريم

١٠٢٤ : واحد و مائتان و اربعون الف سنة في الجسد من مرور مائة الف سنة الى الف سنة

البركة والبركة

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

ה'תש"ח י"ח

॥ अथ श्रीगणेशस्तोत्रम् ॥

[illegible][illegible]

عن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال من قرأ سورة الواقعة في ليلة الجمعة أو يوم الاثنين غفر له ذنبه

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥

[illegible]

मार्गः ॥ १॥

॥ अथ श्रीगणेशाय नमः ॥

ابو جعفر

١٢٣

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

(Faint handwritten text at the bottom)

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

[Handwritten signature]

۱۰۸

[illegible]

الحمد لله الذي جعل في كل شيء حكمة

المستشفى الخيري

١٠٠٠

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

11

॥ ३ ॥

جاءت في سنة ١٢٨٠ هـ

مجلس العلماء

A black and white photograph of a handwritten signature, likely "J. Edgar Hoover", written in dark ink on a light-colored, textured surface. The signature is written in a cursive, somewhat stylized script. The ink is dark and the background is light and grainy. The signature is positioned diagonally across the frame, from the lower left towards the upper right. There are some small, dark specks and marks around the signature, possibly from the scanning process or the paper itself. The overall appearance is that of a close-up shot of a document or a letter.

أمثلة لتمارين الوثب:

- الوثب في المكان - الوثب مع الدوران - الوثب قفصاً
- قفز الوثب مع إضافة حركات الرجلين والذراعين
- الوثب أماماً بعد خطوة أو بعد خطوتين أو أكثر
- الوثب مع تباعد الرجلين وضرب القدمين في الهواء
- تبادل الوثب مع الحبل
- الوثب اليانبي: الوثب الجويل: الوثبة الثلاثية
- أمثلة لتمارين القفز:

- قفزة الأرض
- قفز القفز داخل (على المهر أو الحصان)
- القفز قفصاً (على الزميل على المهر على الحصان)
- القفز الجري والقفز للوقوف عالياً

تألياً الألعاب:

- الألعاب فردية مثل:
- القفز ونس الطاولة: الإرسال، ضربات الهجوم - ضربات الدفاع - خطط اللعب
- الملاكمة: الاستعداد - حركات الرجلين - أنواع الضربات - الهجوم - الدفاع - الالتحام
- السلاح: مسك السلاح - الاستعداد - التقدم والتهور - الدفاع والهجوم - الالتحام
- الألعاب الجماعية الكبيرة:
- كرة القدم: تمرير الكرة - كتم الكرة - ضربة الكرة بالرأس - التصويب والمعاورة
- خطط اللعب:
- كرة الشبكة: الوقفة الصحيحة - مسك الكرة في التمرير - استلام التمرير - المعاورة - التصويب
- حركات اللاعبين - الدفاع الفردي - الهجوم الفردي - ألعاب الفريق الدفاعية والهجومية
- كرة الطائرة: استلام الكرة - دفع الكرة - الضربات وأنواعها - الإرسال - العمل الجماعي
- كرة اليد: مسك الكرة - استلام الكرة - تمرير الكرة - تنظيم الكرة - تصويب الكرة
- الهوكي: مسك العصى - استلام الكرة - الضربات وأنواعها - لعب الهجوم والدفاع - خطط اللعب

ثالثاً: ألعاب القوى

١ - الجري: مسابقات ١٠٠ م - ٢٠٠ م - ٤٠٠ م - ٨٠٠ م - ١٥٠٠ م - ٣٠٠٠ م - ٤٠٠٠ م - ١٠٠٠٠ م - ٢٠٠٠٠ م - ٤٠٠٠٠ م - ٨٠٠٠٠ م - ١٠٠٠٠٠ م

البداية العالي - الخطوات - انتهاء المسابق

التصاريح : مسابقة ١٠ م (ارتفاع الجوايز ثلاثة أقدام)

الخطوات التعليمية : العنود من البدء حتى العنايز الأول — الخطوة فوق العنايز — الخطوات بين كل عنايز وآخر — العنود من العنايز الأخير حتى انتهاء السباق
ب ـ الرمي :

الرمي الكرة الحديدية : مسك الكرة — مرجحة الرجل العزبة — التكوين — الزحف — وضع الرمي — الرمي — التلخص

الرمي القرص : الوقوف داخل الدائرة — المرجحة — الدوران — وضع الرمي — الرمي — التلخص
الرمي الرمح : القبض — الاقتراب — الخطوات الخمسة الأخيرة — وضع الرمي — الرمي — التلخص
ب ـ الوثب والقفز :

الوثب العالي : الاقتراب — الارتفاع — المرور — الهبوط
الوثب الطويل : الاقتراب — الارتفاع — المرور — الهبوط

الوثب الثلاثية : الاقتراب — الارتفاع — العجلة — الخطوة — الوثبة — المرور — الهبوط

القفز بالعصا : حمل العصا — الاقتراب — الارتفاع — التعلق — الشد للوقوف على السيقان — المرور — الهبوط — وضع العصا بالحفرة

رابعاً السباحة :
أ ـ للمبتدئين :

١ ـ تعلم السباحة على الماء وإزالة عامل الخوف

٢ ـ تعليم الطفو على الماء

٣ ـ تعليم القوى الحركية (ضربات الرجلين — ضربات الذراعين)

٤ ـ تعليم التوافق العضلي العصبي

٥ ـ تعليم طرق النزول في الماء بالرجلين والراس

٦ ـ تعليم بعض طرق السلامة والأمن

ب ـ للمبتدئين :

١ ـ تعليم ضربات الرجلين في نوعين من السباحة أحدهما على البطن والأخرى على الظهر

٢ ـ تعليم حركات الذراعين في النوعين السابقين

٣ ـ تعليم التوافق العضلي العصبي في النوعين السابقين

٤ ـ تعليم طرق الدوران البسيطة في أنواع السباحة المختلفة

٥ ـ تعليم طرق البدء في أنواع السباحة المختلفة

٦ ـ تعليم الغطس من ارتفاع ثلاثة أمتار وخمسة أمتار