

ماهو التدريس وماهي طريقة التدريس

إن التدريس هو عملية اجتماعية يتم خلالها نقل المعلومات او مادة التعلم سواء معلومات او حركة او خبرة من المرسل (المعلم) الى المستقبل (المتعلم) فهي عملية تواصل بين المعلم والمتعلم.

اما الطرائق وهي جمع طريقة ويمكن تعريفها على انها الوسيلة التي تتبع للوصول الى هدف معين. او هي المسلك عام يتخذه الفرد لتحقيق هدف محدد

إن طريقة التدريس هي التي تحقق الترابط بين قيادة المدرس واداء الطالب مع مادة الدرس اضافة الى الوسائل التعليمية المستخدمة ، اذ لا توجد طريقة واحدة مناسبة ومثالية في التعلم او التدريس ، إن المعلم الناجح هو من يختار الطريقة المناسبة للبيئة والظروف التعليمية المختلفة . بالرغم من ذلك هناك معايير يجب ان تتوفر في اية طريقة لكي توصف بانها طريقة جيدة.

صفات الطريقة الجيدة:

الو

- ❖ ان تكون العلاقة بين الطريقة والغرض المراد الوصول اليه واضحة .
- ❖ ان نجعل الاهداف والاعراض مفهومة لدى الطلاب .
- ❖ ان نستخدم دوافع التلاميذ للتعلم .
- ❖ ان نشرك فعليا التلاميذ في ادارة النشاط في الدرس .
- ❖ جعل ترابط بين التشاطفي المنهاج والحياة الاجتماعية.
- ❖ يجب التدرج بالمادة من السهل الى الصعب .
- ❖ يتبع الخطوات التعليمية والنفسية.

كيفية التدرج في تعليم المهارات الحركية:

- ✚ شرح المهارة
- ✚ عرض الحركة
- ✚ القيام بالعرض
- ✚ التدريب على الحركة
- ✚ التقدم في المهارة.

التمارين البدنية وأنواعها

نقصد بالتمارين البدنية هي تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية مترنة . ويمكن تعريفها أيضا ، هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها .

أنواع التمارين البدنية :-

تنقسم التمارين البدنية إلى ثلاث مجموعات هي :-

أولاً: التمارين النظامية:

تهدف هذه التمارين إلى ناحيتين متداخلتين الأولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب إن يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين المقبلة، والهدف الثاني الذي لا يقل أهمية عن سابقه وهو ضبط التلاميذ وجعلهم معادين للقيام بالعمل تلقائياً وبصورة منتظمة ودقيقة مع الجماعة ، التمارين النظامية لاتستنفذ مجهودا كبيرا وإنما ترجع فائدتها إلى ما تتطلبه من سرعة وانتباه فالمجهود الذي يبذله التلميذ في هذه المجموعة من التمارين يكون عصبي أكثر مما هو عضلي ولذا يحسن أن لا يستمر المدرس فيها مدة طويلة وبالأخص مع الصغار من التلاميذ ، ومحل هذا التمارين مهم جدا ولاسيما في الدروس الأولى للتلاميذ حتى إذا ما اعتادوا النظام وعرفوا أماكنهم وترتيبهم وأصبح العمل تلقائيا قلت أهميتها ، وتشمل هذه المجموعة على :

الخطوات (التراصف، المسافات، تجمع الفرق، تشكيل الرتل، تشكيل النسق، وضع العرض بأنواعه، تشكيل دائرة، الدورات، الانصراف)، الوقوف، الذراعان أماماً).

ثانياً: التمارين الإصلاحية أو التشكيلية وأنواعها :

تهدف هذه التمارين إلى ناحيتين مهمتين في الجسم، أولهما تشكيل أقسام الجسم تشكيلاً متناسقاً وتحافظ على إدامة صحته فتتبع التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتؤثر على الأجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة كما أنها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والنعافة والقوة والسرعة، أما هدفها الثاني فهي تقوم بإصلاح الجسم من العيوب والنشويهاات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته من تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات فتقصر أو تطول .

وتقسم هذه التمارين إلى المجموعات التالية :-

1. تمارين الرجلين.
 2. تمارين الذراعين.
 3. تمارين العنق والذراع وتضم هذه المجموعة التمارين التالية :-
 - أ. التمارين الظهرية .
 - ب. التمارين البطنية .
 - ت. التمارين الجانبية .
- ثالثاً: التمارين التوافقية :-

وهدف هذه التمارين هو التوافق العضلي العصبي وبعبارة أخرى ترقية المهارات الحركية عند الفرد ، إن لمعظم هذه التمارين أثر ظاهر على عمل جهاززي الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد ، وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وينشط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما تشجع التلاميذ على المباريات.

وتقسم هذه التمارين إلى مجموعات :

1- تمارين التوازن .

2- تمارين الرفع .

3- تمارين الرشاقة والخفة .

4- تمارين القفز .

5- تمارين السير والهرولة .

تستوجب الضرورة من أن تأخذ هذه المجاميع من التمارين البدنية عرضها الأساسي في تنمية الجسم نموا صحيحا ومنتزنا لان المدى الضيق التي تعمل فيه العضلات في الحركات اليومية الاعتيادية والتي أدت إلى قصر العضلات وفقدت المرونة والحاجة إلى استنباط أنواع مختلفة منها تزيد من قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على العمل الجيد ، وان يكون لكل قسم من أقسام الجسم عدة تمارين خاصة يمكن اختيار المناسب منها والتنويع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئ ، ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدرب وأن يكون هناك تمارين خاصة للأطفال وللراشدين والشيوخ .

ومن الأجدر أن نضع عند اختيارنا ما هو بسيط غير معقد ورضه النمو الشامل للجسم ،

مثل تمارين الذراعين والظهر والرقبة والبعض توافيقا لترقية الارتباط العضلي العصبي مثل تمارين التوازن والقفز وتمرين الرشاقة وغيرها .

وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من أجله فتقسم إلى :-

1- التمارين الأساسية العامة .

2- التمارين ذات الهدف الخاص .

3- تمارين المستويات العليا .

1- التمارين الأساسية العامة .

ولهذه التمرينات غرضان أساسيان .

أ- غرض بنائي .

ب- غرض تعليمي حركي .

أ- الغرض البنائي :

وهو يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة ومنتزنة إكتساب القوام الجيد عن طريق إكتساب الجسم القدرة والمرونة العامة . ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الأساسية يمكن أداء تمرينات للثقوية والمرونة العامة وتمرينات تحسين القوام ويمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق كثيرة متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها .

ويدخل تحت نطاق (الغرض البنائي) غرض خاص يهدف إلى إصلاح العيوب الجسمية والقوامية التي قد تنشأ من المهن المختلفة للعمال أو الأوضاع والعادات الخاطئة لتلاميذ المدارس وتسمى التمرينات التي تخدم هذه الحالات (بالتمرينات التعويضية) .

ب- الغرض التعليمي الحركي :

الغرض من هذه التمرينات هو تعليم الفرد وتعويده على مراعاة القواعد السليمة في الحركات من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي . ويمكن تحقيق هذه الأغراض عن طريق التمارين الأساسية العامة التي تسهم في إكساب الرشاقة والتوافق عن طريق تعليم مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل المشي والركض والقفز المرتد والحجل والمرجات ، ويستخدم في هذه التمرينات مختلف الوسائل المساعدة التي تنمي الإحساس والإيقاع الحركي مثل الموسيقى أو الأناشيد والتصفيق أو الضرب على الطبل ، ويجب مراعاة إن الغرض البنائي والغرض التعليمي الحركي للتمارين الأساسية العامة وحدة واحدة وإن هذا التقسيم يرجع لاعتبارات تعليمية وتنظيمية .

2- التمارين ذات الهدف الخاص :

وتهدف هذه التمارين إلى الإعداد والتنمية للمهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل الألعاب المنظمة والعاب الساحة والميدان والجمناستك و تمارين البطولات وغيرها . وتعتبر التمارين ذات الهدف الخاص عامل مساعد لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الذي يرغب في أن يختص بها . من الممكن اعتبار التمارين الأساسية تمارين غرضيه خاصة واستخدامها بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء كانت بالنسبة لبذل الجهد أو بالنسبة للمقدرة الخاصة .

3- تمارين المستويات (السباقات) :

إن الغرض الأساسي من هذا النوع من التمارين هو الوصول بمستوى اللاعب إلى أعلى المستويات من حيث القدرة على الأداء والتركيب الحركي والتشكيلات الأخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها وتخدم هذه التمارين ، اما العروض الرياضية وبالأخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة وهذا ما نراه في الحركات الأرضية أو تؤدي كتمارين فردية في بطولات الجمناستك الحديث ، إذ إن مثل هذه التمرينات تحتاج إلى متطلبات عالية جدا من حيث بذل الجهد والقدرات الخاصة إذ إنها تتكون من عناصر وجمل حركية مركبة ذات درجة عالية في الصعوبة ، ويستعمل في مثل هكذا تمارين مختلف أدوات اليد على أن يظهر في الاداء من الابتكار في اختيار الحركات وتركيب الجمل الحركية وارتباطها بالموسيقى .

الاصطلاحات في التمارين البدنية

الاصطلاح : هو التعبير بإسم خاص عن كل وضع يتخذه الجسم او اي حركة يؤديها، وذلك للتمييز بين الاوضاع بعضها عن البعض وبينها وبين الحركات.

اسم الوضع : هو الحال الذي يتخذه الجسم ويدل على الشكل الذي يكون فيه قبل اداء وضع (الجلوس) اسم الحركة او الحركات مثل وضع (الوقوف) وضع (الجلوس الطويل) او (الوقوف ، فتحا) الى غير ذلك من الاوضاع البدنية الاخرى.

اسم الحركة : وتدل على نوع الفعالية التي يقوم بها الجسم كله لوحده كما في حركات المهارات (كالتفرد من فوق الحصان) او (الوقوف على اليدين) او (المرجحة على المتوازي) ، وغيرها أو أي عضو معين في الجسم كالرجلين والذراعين والجذع وغيرها سواء أكان العمل منفصل أو مشترك مع أعضاء أخرى من الجسم.

الايعاز : ويدل على الاوامر التي يلقها المدرس على طلابه ليتخذوا وضعا خاصا ثم يقوموا بأداء حركات معينة مثال:

التمرين (: الوقوف) رفع الذراعين عاليا ثم خفضهما (عدتين)
(الايعاز)

وضع الوقوف خذ-

الذراعين عاليا رفع (الى اخر خطوات الايعاز- .)

حركة العودة : وهي حركة او عدة حركات تعود بالجسم أو جزء منه الى وضعه الاصلي وتكون متعاقبة وبشكل عكسي وغالبا لا تذكر في كتابة التمرين.

الوضع الابتدائي : هو الوضع الذي يكون فيه الجسم قبل بدأ الحركة او الحركات وقد يكون هذا الوضع

اساسا (اصلي) او مركبا من الوضع الاصلي اي وضع ابتدائي مشتق

الحركة المكتملة : هي حركة او عدة حركات تضاف الى صلب التمرين لتحقيق الاغراض التالية:

أ - لتعقيد التمرين .

ب- لزيادة العمل العضلي فيه- .

ج- لزيادة التوافق العضلي العصبي- .

الوضع النهائي : هو الوضع الذي يتخذه الجسم بعد اداء الحركة او الحركات ولا يكتب عادة لانه غالبا

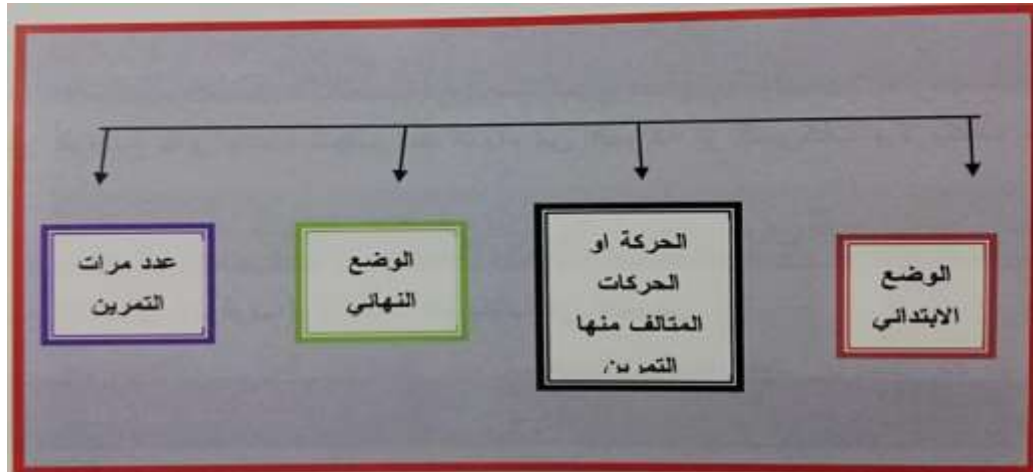
مايكون نفس الوضع الابتدائي.

مثال:

(وقوف) ثني الذراعين

كيفية كتابة التمرين البدني

يتكون التمرين البدني من حركة أو عدة حركات أو تكرار حركة أو مجموعة حركات يقوم بها الفرد لغرض تدريب جزء أو عدة أجزاء من الجسم لتحقيق الهدف الذي وضع التمرين من أجله



1- الوضع الابتدائي :

طرائق التدريس-المرحلة الرابعة

وهو الوضع الذي يكون فيه الجسم قبل بدأ الحركة أو الحركات ، ويكتب في بداية التمرين وبين قوسين كبيرين ويتكون من وضع أصلي أو مشتق أو وضع مشتق فقط أو أوضاعا مشتقة من مشتق مثال :

1. (الوقوف) .
2. (البروك ، الذراعين جانبا) .
3. (الجلوس الطويل – فتحا) .
4. (التعلق بالمسك المتبادل ، القرفصاء) .

2- الحركة أو الحركات :

وهي حركة أو عدة حركات تأتي مباشرة بعد الوضع الابتدائي المتكونة من التمرين البدني وتشمل الأجزاء الذي يريد المدرس تحريكها .

مثال :

1. ثني الجذع للأسفل ثم مده عاليا .
2. رفع الذراعين عاليا ثم خفضهما أسفل .

3- الوضع النهائي :

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم بعد الانتهاء من الحركة أو الحركات ولا يكتب عادة .

مثال :

(الوقوف) رفع الذراعين عاليا ثم خفضهما للأسفل .

من الملاحظ إن الوضع النهائي كان مثل الوضع الابتدائي (الوقوف) ، وعليه فلا يكتب في التمرين .

4- العادات :

وتكتب في نهاية التمرين ، ويذكر فيها عدد الحركات التي يتكون منها التمرين .

مثال :

(الوقوف) رفع الذراعين عاليا ثم خفضهما للأسفل (2 عدة)

الطرق الخاصة في تدريس التربية الرياضية

يحتاج الدرس الجيد إلى أخراج جيد وعناية دقيقة في اختيار الطريقة التي تستخدم لتنفيذه ومدى اتصالها بطبيعة النتائج المراد تحقيقها وهناك عدة طرق لتعليم التمارين والحركات الرياضية أهمها

1- طريقة الشرح والتجزئة أو طريقة الإدراك الجزئي :-

في هذه الطريقة يشرح المعلم الحركة أو التمرين كل قسم أو خطوة على حدة دون الإطالة في الكلام ودون أداء عملي من التلاميذ وتعتمد على الإدراك الجزئي للتمرين أو الحركة أي إن التمرين أو الحركة تتكون من أجزاء بسيطة فيعلم المعلم هذه الأجزاء بالتدرج ولايصح الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد تفهم الجزء الأول ثم تمزج هذه الأجزاء وتعطى مرة واحدة فيقوم التلاميذ بأدائها واحدة وحسب تسلسل الأجزاء.

مميزاتها :-

- 1- أن هذه الطريقة تتماشى مع اختلاف قدرة التلاميذ .
- 2- أن تجزئة التمرين تساعد على تفهم تفاصيل دقائق التمرين .
- 3- يساعد على سلامة التلاميذ وعدم حدوث إصابات .
- 4- تتميز باكتشاف وتعلم الحركات الصعبة مما يؤدي للتوقف عندها للتدريب
- 5- تؤدي إلى إتقان كل قسم على حدة مما يؤدي إلى سهولة ربط هذه الأجزاء .

عيوبها :-

- 1- عدم وضوح الغرض العام من التمرين . فتقسيم التمرين إلى أجزاء صغيرة لا يوضح حركة التمرين ولا الغرض منه
- 2- مملة وغير مشوقة بالنسبة للتلاميذ .
- 3- تستغرق مدة أطول من الطرق الأخرى.
- 4- تحتاج إلى طاقة عصبية كبيرة لأن كل جزء يحتاج إلى ارتباطات عصبية عقلية
- 5- تهدف تجزئة الحركة إلى تسهيل العمل على التلاميذ أنفسهم ففي كثير من الأحيان خصوصا في مرحلة تكوين المهارات الحركية نجد إن التلاميذ ميالون إلى المخاطرة والى أداء المهارات الصعبة ، فتقسيم الحركات إلى أجزاء بسيطة لن يتبع هذه الرغبة عند التلاميذ
- 6- إن تقسيم لعبة أو حركة إلى أجزاء صغيرة يفقدها أهم مميزاتها التربوية من حيث الترويح والناحية الطبيعية .

2- طريقة النموذج أو الإدراك الكلي :-

إن هذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعليم حيث لا تتجزأ الحركة بل تعرض الحركة ويدركها التلاميذ كوحدة غير مجزئة ثم يتعلمونها دون تقسيم هذه الطريقة تسمى بطريقة الإدراك الكلي التي تعتمد على المعلم بالقيام بأداء الحركة بنفسه أو يكلف احد التلاميذ المتقدمين بأدائها ثم بعد يبدأ التلاميذ في أداء الحركة بمصاحبة وتوجيهات وإرشادات المعلم .

الشروط المتوفرة في النموذج لأداء الحركة :

- 1- يجب أن يؤدي النموذج التمرين أو الحركة بحيث يراه الجميع .
- 2- يجب أن يكون الأداء متقنا .
- 3- عند أداء المدرس (النموذج) يجب أن يوعز لنفسه.

مميزاتها :

- 1- وضوح الفرض العام أمام التلاميذ .
- 2- مشوقة للتلاميذ وتساعد على إشباع دافع المخاطرة والمجازفة .
- 3- تتماشى مع روح الألعاب والحركات الأخرى .
- 4- لا يحتاج إلى ارتباطات عصبية كثيرة.
- 5- لا تأخذ وقتا .
- 6- تتميز بعدم الشكلية

عيوبها :-

- 1- لا تعطي الفرصة المناسبة للتلاميذ الضعفاء للتقدم بالعمل حسب قدرتهم .
- 2- يصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفاصيل الحركات والألعاب .
- 3- تكثر الإصابات نتيجة لعدم التدرج في العمل .
- 4- هنالك بعض الحركات والألعاب يصعب تعلمها كوحدة واحدة .
- 5- صعوبة التخلص من بعض الحركات الخاطئة التي تتكون من ممارسة الحركات كوحدة واحدة .

3- طريقة التجزئة والنموذج أو طريقة الوحدات التعليمية :-

تعد هذه الطريقة كحل وسط بين الطريقتين السابقتين حيث أن اللعبة أو الحركة لا تقسم إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تشمل جانبا هاما كبيرا من اللعبة أو الحركة وتعليم هذه الوحدة كلها ثم بعد ذلك ينتقل المعلم إلى الوحدة التالية .

مميزاتها:-

- 1- تعطي فرصة للتلاميذ ولو كانت صغيرة للتعلم حسب قدراتهم الحركية .
- 2- تحدد الأهداف أمام التلاميذ ولو أنها جزئية إلا إنها تساعدهم على الايجابية بصورة بسيطة.
- 3- وتبعدهم عن السلبية .
- 4- فرص الإصابات فيها أقل بكثير من طريقة النموذج أو الإدراك الكلي .
- 5- تقلل كثيرا من الوقت المستنفذ في التعليم .

عيوبها :-

- 1- عدم وضوح الغرض العام وضوحا تاما .
- 2- تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة .
- 3- تستلزم من المعلم دقة متناهية في تقسيم اللعبة أو الحركات إلى وحدات سليمة.

مبادئ التدريس

مبادئ التدريس:

يعد التدريس احد المحاور المهمة في العملية التعليمية حيث يرتبط ببقية المحاور الأخرى ارتباطاً وثيقاً بهذه العملية كالمناهج والأهداف ومادة الدرس والساحة والأدوات والوسائل التعليمية وطرائق التدريس وغيرها ، ويكون المدرس احد المحاور الهامة التي لا بد وان يعتمد عليه التدريس الجيد لأي مادة دراسية ، وعلى الرغم من إن هذه المحاور تتعدد وفي أحيان تتشعب وتتداخل فيما بينها لتكمل الواحدة الأخرى ، وعليه لا يمكن حصرها جميعاً وبدقة متناهية وإنما سوف نكتفي فيما يأتي بإلقاء الضوء الموجز على أهم المبادئ للتدريس الجيد.

1- تحديد أهداف الدرس بوضوح:

تعد الألعاب بفعاليتها المقررة مجرد وسائل يعمل المدرس من خلالها على تحقيق العديد من الأهداف التربوية إن كانت تعليمية أو سلوكية أو أهداف تربوية أو إدارية تنظيمية ، لأن المادة الدراسية ليست هدفاً مطلوباً في ذاتها ما هو الحال من المفهوم التقليدي للتربية وإنما أصبحت وسائل فقط يستثمرها المدرس للوصول من خلالها إلى الأهداف التربوية المحددة وذلك بحسب المفهوم الحديث للتربية.

2- إعداد الدرس وتنظيمه:

إن هذا المبدأ يرتبط ارتباطاً وظيفياً بما سبقه لأن عملية إعداد الدرس تأتي بعد تحديد الهدف وترتبط بها تماماً فأن كان هدف الدرس واضحاً فأن ذلك يؤدي إلى دقة إعداد التمرين وفعالية الدرس ويساعد المدرس على النجاح في ترتيب محتوياته واختيار الطريقة التدريسية المناسبة على تحقيق كافة أهدافه الموضوعية لذلك الدرس.

3- التدرج في الانتقال:

منذ أكثر من ألف عام نادى الفيلسوف (الغزالي) بمبدأ أصبح شريحة تعليمية فقد أكد مبدأ التدرج في التعليم ونصح المتعلم بأن يتدرج في دراسته فأن نجاح الدرس يعتمد على قدرة المتعلم في عمليات الشرح والعرض والقيام بالعرض والتدريب على المهارة والتقدم في المهارة إذ عليه الانتقال تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن الجزء إلى الكل مراعيًا التسلسل الحركي لاسيما إثناء عرض الفعالية لان هذه العملية في الانتقال بالتدرج تعد إحدى العناصر التشويق والإثارة ولاسيما إذا أستطاع اغلب تلاميذ الصف أداء الحركة بصورة جديّة كما إنها تمثل الطريق المنطقي في تطوير مستوى التلاميذ.

4- مراعاة الفروق الفردية:

يختلف الناس فيما بينهم وفقاً لقوانين الطبيعة وذلك في شتى المجالات دون أن يتشابهوا تماماً وفيما يخص التعلم الحركي فأن مظاهر هذه الاختلافات بين الطلاب تبدو أكثر وضوحاً وأهمية في الجانب الحركي والقدرات البدنية والعقلية والميول والاستعدادات ، الأمر الذي يدعو مدرس التربية الرياضية إلى ضرورة مراعاة اختلاف التلاميذ وذلك أثناء قيامهم بالأداء لضمان تحقيق أهداف التدريس في سلوك جميع الطلبة كل حسب قدرته ووفق ميوله واستعداده له.

5- إثارة ميول الطلبة وحثهم على العمل:

الطالب هو المحور الذي تدور حوله العملية التعليمية ويمثل الركن الأساس فيها لذلك يجب إيجاد الوسائل التربوية لإثارة ميول التلاميذ وحثهم على العمل وتشويقهم أثناء الدرس لضمان إجاباتهم سواء كان ذلك من خلال شرح الفعالية أو عرضها بأسلوب شيق وسهل أثناء الأداء أو عن طريق مساعدتهم أثناء الأداء، للمحافظة على سلامتهم، لذلك كلما شارك الطالب في العملية التعليمية بدور ايجابي فإن العملية تكون ناجحة، فالمدرس الجيد هو الذي بإمكانه أن يجد مواطن الإثارة بالأساليب التالية:

- 1- إيجاد أساليب جديدة في تنفيذ الفعالية.
- 2- ربط فعالية محببة بفعالية سابقة.
- 3- تشجيع مجاميع الطلبة على تنفيذ المادة بأسلوبهم الشخصي.

6- تنوع طرائق التدريس:

إن التدريس الجيد هو الذي يمكن للمدرس أن يوفر فيه أهداف جيدة في الانتقال من فعالية أو تمرين إلى فعالية وتمرين أصعب وفيه شيء من التشويق ومراعاة الفروق الفردية، فما على المدرس والحالة هذه إلا أن تكون لديه حصيلة جيدة من طرائق التدريس تتفق وطبيعة الفعالية والتلاميذ والجو والساحة وغيرها. أما أن يجعل من درسه فيه الرتابة بطريقة واحدة فإنه سيؤدي حتما إلى ملل الطلبة وجمودهم وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة من سلوك كل طالب.

الأساليب الحديثة في تدريس التربية الرياضية

. التدريس وماهية الأسلوب ماهية معرفة علينا التدريس طرائق في الاتجاهات بعض نتناول أن قبل الخبرات من حصيلة عن عبارة فهو **التدريس أما**، العمل نجاح لضمان والمخطط العام المنهج هو **فالأسلوب** وأهدافها المجموعة ودوافع تنسجم بطريقة ممارستها يمكن عالية مهنية خلفية إلى المسنودة والمهارات عام من أساليبه تطوير في استمر إذ، التدريس علماء ابرز من مؤسستن العالم يعتبر. السلوكية ومواقفها التدريس أساليب سلسلة قدم حيث، الأساليب هذه عليها بنيت التي والمبادئ الأسس في التغيير دون من 1960 وهي الرياضية التربوية درس في وأقوى أكبر ايجابي تأثير لها التدريس في الحديثة الأساليب من تعتبر والتي درس لتدريس الخيارات من مجموعة للمدرسين أعطت والتي ببعضها مرتبط تدريسيا أسلوبا عشر احد . الأهداف من عدد أكبر تحقيق في تساعدهم أن يمكن والتي الرياضية التربوية ❖ وهناك أساليب مباشرة يكون فيها سلوك المدرس واضحا، وأساليب تدريسية غير مباشرة والتي يكون فيها تأثير سلوك الطالب واضحا فيها كم في الشكل الأتي:-

الأساليب التدريسية غير المباشرة (وهي التي يكون فيها تأثير سلوك الطالب واضحا، وهي ستة أساليب)	الأساليب التدريسية المباشرة (وهي التي يكون فيها سلوك المدرس واضحا، وهي خمسة أساليب)
أسلوب الاكتشاف الموجه.	1- الأسلوب الامري.
الاسلوب المتشعب	2- الأسلوب التدريبي.
اسلوب الاشتقاق	3- الاسلوب التبادلي
اسلوب البرنامج الفردي	4- اسلوب التظمين(الاحتواء)
اسلوب المبادرة	5- اسلوب المراجعة الذاتية

هذه الأساليب وجدت وتطورت أساسا لتحديد درجة استقلالية الطالب وحرية مشاركته في تخطيط وتنفيذ وتقييم درس التربية الرياضية، للفترات قبل وأثناء وبعد الدرس ، وهذه الأساليب في الحقيقة تخص عمل الطالب وتطبيقه للمهارة في القسم التطبيقي من الجزء الرئيس من خطة الدرس، ودرجة حريته واستقلالته في عملية التطبيق هذه ، بمعنى آخر فأنها تخص عملية التعلم بالدرجة الأساس ، ولكن لما كانت عمليتي التعليم أو التدريس والتعليم متداخلة حيث لا توجد إحداهما بمعزل عن الأخرى ، لا وجود للتعليم بدون تعلم والعكس صحيح مهما كانت درجة التعليم والتعلم.

هذه الأساليب تدرج في إعطاء درجة الحرية والاستقلالية للطالب في العمل ضمن البيئة التعليمية و في الوقت الذي نجد فيه الأسلوب الأمري يلغي دور الطالب في مراحل الدرس الثلاثة، أي التهيئة والأعداد(قبل الدرس) والتنفيذ (أثناء الدرس) والتقييم (بعد الدرس) ، نجد أن درجة الاستقلالية وحرية الطالب تبدأ بالتقدم والتطور عبر الأساليب الخمسة المذكورة الواحد لو الآخر ، مما يؤثر بالتأكيد على تطوير وقت التعلم الأكاديمي (وهو الوقت المستثمر فعلا لتطوير قابليات الطالب البدنية والمهارية وبالتأكيد إلى ايجابية التأثير على قنوات التطوير الأربع وهي:-

أ- القناة البدنية.

ب- لقناة الذهنية.

ت- القناة النفسية.

ث- القناة الاجتماعية.

من خلال ماتقدم سنعطي توضيحا لاستراتيجيات تنفيذ تلك الأساليب الخمسة (المباشرة) وأهم مميزاتها وعيوبها واستنادا لطبيعة المهارة المراد تعلمها وتعلمها وسن وجنس المتعلمين وإمكانيات البيئة التعليمية.

1- الأسلوب الأمري :-

جوهر الأسلوب الامري هو العلاقة المباشرة والآنبة بين الحافز الصادر من المعلم والاستجابة الصادرة من التلميذ ، فالحافز هو الإشارة الأمرية من قبل المعلم والتي تسبق أي انجاز حركي من قبل التلميذ وكل حركة يقوم بها التلميذ تأتي تبعا للعرض أو النموذج المقدم من قبل المعلم.

يعتمد هذا الأسلوب في إستراتيجية تنفيذه على تقسيم الطلبة إلى مجموعات قليلة العدد وكل مجموعة تحتوي أعدادا كثيرة من الطلبة، كأن يكون تقسيم الطلبة إلى 4 (مجاميع) أو فرق فإذا كان مجموع الصف (40) طالبا فإن كل مجموعة ستحتوي على 10 طلاب ، وبهذا فإن تكرار كل طالب في عملية التعلم سيتوجب انتظار أداء (9) طلاب قبله ، مما سيؤثر سلبا على وقت التعلم الأكاديمي ، الذي يعد وقت اشتغال وعمل الطلبة بالنشاط البدني والمهاري الفعلي ، إضافة لذلك فإن كل قرارات السلوك التدريسي تصدر وتنفذ وتقوم من قبل المدرس للمراحل الثلاث قبل وأثناء وبعد الدرس . وعليه فإن(الهدف الأساس هو تحقيق الضبط والنظام.) الأمر الذي يفرض تطبيق هذا الأسلوب على المراحل الدراسية المبكرة ،الابتدائية منها على وجه الخصوص واستنادا إلى ماتقدم فإن قنوات التطوير لن تتأثر بالإيجاب لجميع القنوات الأربع نتيجة انحسار القرارات التدريسية بيد(المدرس فقط.)

مميزات الأسلوب الأمري:-

- يستخدم مع صغار السن والمبتدئين.
- يستخدم في تعليم المهارات الصعبة.
- يستخدم في تصحيح الأخطاء.
- ضمان سلامة التلاميذ.

عيوب الأسلوب الأمرى.

- عدم وضوح الهدف العام.
- إلغاء دور الطالب في قرارات السلوك التدريسي.
- لاتأخذ بنظر الاعتبار الفوارق الفردية.
- الطالب بعيد عن كل إبداع خلال فترات الدرس.
- لاتشجع على العمل الجماعي.
- تدعو إلى الملل.

2- الأسلوب التدريبي:-

هو انتقال عدد معين من القرارات من المعلم إلى التلميذ وعملية الانتقال هذه تؤدي إلى خلق علاقات جديدة بين المعلم والتلميذ وبين التلميذ والواجبات الحركية والمهارات وبين التلاميذ أنفسهم. إن الأسلوب التدريبي يؤدي إلى إيجاد دوافع جديدة فهو يوفر ظروف جديدة في عملية التعلم ويتوصل إلى مجموعة مختلفة من الأهداف إذ إن قسما من هذه الأهداف له علاقة بأداء المهارات بينما القسم الآخر له علاقة بأتساع نطاق دور الفرد في هذا الأسلوب.

ويعتمد هذا الأسلوب على تقسيم الطلبة إلى مجموعات كثيرة ، وكل مجموعة تحتوي أعداد قليلة من الطلبة ، بهدف زيادة وقت تعلم الطالب بزيادة عدد التكرارات و تعيين قيادة دورية بين الطلبة لتنظيم عملية التكرار، إضافة إلى نقل تسعة من قرارات السلوك التدريسي إلى الطالب بغية تحقيق درجة من الاستقلالية لفترة أثناء الدرس .

وهذه القرارات هي :-

- 1- حرية اختيار الوضع.
- 2- حرية اختيار المكان
- 3- حرية اختيار شكل الفعاليات.
- 4- حرية وقت البدء لأداء المهارة
- 5- حرية وقت التوقف من الأداء.
- 6- اختيار الإيقاع والوزن الحركي المناسب.
- 7- وقت الراحة بين أداء وآخر.
- 8- الزي والمظهر يختاره الطالب حسب رغبته وإمكانياته.
- 9- افساح المجال للأسئلة التوضيحية

استنادا لما تقدم فإن انبساط مرحلة عمرية ودراسية لتطبيق هذا الأسلوب هي المرحلة المتوسطة وربما المرحلة المبكرة من الإعدادية.

أما فيما يخص قنوات التطوير فإنه القناة البدنية ستشهد تقدماً ملحوظاً ثم تتأثر القنوات الأخرى بالإيجاب قليلاً كالقناة النفسية والاجتماعية ثم العقلية ، بالنظر لتطبيق مبدأ القيادة الدورية ضمن المراجع ومشاركة الطالب للمدرس في فترة التنفيذ أثناء الدرس ، أما الهدف من هذا الأسلوب هو (تحقيق التحسن في أنجاز الطالب) .

مميزات الأسلوب التدريبي :-

- العمل بمراجع كبيرة مما يزيد التكرار.
- تساعد على أظهار المهارات الفردية والإبداع.
- أعطاء وقتاً كافياً لتكرار الفعاليات أو المهارات.
- مساهمة الطلبة في اتخاذ قرارات تدريسية.
- تعويد الطلبة الاستقلالية في العمل أثناء تنفيذ الدرس

عيوب الأسلوب التدريبي:-

- صعوبة السيطرة على الفعاليات ضمن المراجع.
- صعوبة تنفيذها مع مختلف الفئات.
- تحتاج إلى قدرة الطلبة في القيادة الدورية.
- تحتاج إلى أجهزة وأدوات كثيرة
- تحتاج إلى بيئة تعليمية واسعة.

3- الأسلوب التبادلي :-

إن هذا الأسلوب هو من الأساليب الجيدة التي يمكن استخدامها بصورة فعالة مع التلاميذ الذين يرمون امتهان التدريس أو التدريب لأنها تفسح المجال أمامهم في اخذ القرارات المناسبة ويمكنهم استخدام التغذية الراجعة بصورة واسعة.

ويعتمد هذا الأسلوب على العمل الثنائي بين كل طالبين على حده ، بحيث يكونان جهد الإمكان متساويان بالطول والوزن والقدرة البدنية ، وهذا التقسيم يتم من قبل المدرس ، حيث يؤدي الأول المهارة باعتباره (مؤدي) ويراقب الثاني الأداء باعتباره (الملاحظ) ، وكذلك يعتمد هذا الأسلوب على نقل القرارات ألتسعه الواردة في الأسلوب التدريبي ، وإضافة إلى ذلك يقوم المدرس بأعداد ورقة الواجب ويسلمها للطلبة ليستفيد منها الطالب الملاحظ في تصحيح أخطاء الطالب المؤدي ، وتحتوي هذه الورقة على مايلي:-

✓ شرح بسيط للنقاط الرئيسة للمهارة.

✓ رسم توضيحي لكيفية الأداء.

✓ طريقة المساعدة إن وجدت.

على أساس ماتقدم فإن انسب مرحلة لتطبيق هذا الأسلوب هي المرحلة الإعدادية ومايليها ، وفيما يخص قنوات التطوير ، فإن القناة البدنية ستتأثر ايجابياً بشكل واضح نتيجة زيادة عدد التكرارات وكذلك القناة النفسية ثم الاجتماعية ، بالنظر لما تغرزه حالة التعاون بين الطالبين (المؤدي والملاحظ) وفي فترات قبل وأثناء وبعد الدرس ، سنجد الدور الكبير للطلاب أثناء الدرس وبعده ومن خلال عملية التقويم التي سيساهم بها الطالب الملاحظ.

أما الهدف من هذا الأسلوب ، هو تعويد الطالب على إعطاء التغذية الراجعة الدقيقة والآنية أو المباشرة.

مميزات الأسلوب التبادلي:-

- فسح المجال أمام كل طالب أن يتولى مهام التطبيق.

- تطبيق أنواع التغذية الراجعة.
- تحتاج إلى وقت أقصر بفضل كثرة التكرارات.
- فسح مجال لعب دور الطالب والمدرس معا.
- مجال أكبر للإبداع والابتكار.

عيوب الأسلوب التبادلي:-

- صعوبة السيطرة على عمل المجاميع الثنائية.
- يحتاج إلى أجهزة وأدوات كثيرة.
- ظهور المناقشات والمشاحنات بين الطلاب
- كثرة الاستعانة بالمدرس نتيجة ماتقدم.
- جهود مضاعفة للمدرس للسيطرة والمتابعة.

4- أسلوب التضمين (الاحتواء):-

ويعني هذا الأسلوب في جوهره ضرورة احتواء جميع الطلبة بمختلف مستوياتهم في أداء المهارة, وعليه فإن التركيز هنا سيكون على (العمل الفردي , بشرط أن يختار الطالب بنفسه المستوى الذي يناسبه في الأداء , فمثلا لو كانت المهارة المراد تعلمها ركض الموانع , فيجق لكل طالب أن يجتاز المانع بأي ارتفاع يتمكن منه , حيث أن الغرض الأساس تنفيذ مبدأ إلغاء أو في الحقيقة التقليل من تأثير الفروق الفردية بين الطلبة , وهذا يعني إن الإنجاز أو مستوى التطور سيكون بقرار من الطالب. وفي هذا الأسلوب أيضا سيتم اعتماد القرارات التسعة السابقة , وورقة الواجب المذكورة وأخيرا العمل الفردي على وفق إمكانية كل طالب . وعلى وفق ذلك فإن أفضل مرحلة عمرية ودراسية لتطبيق هذا الأسلوب هي مرحلة الدراسة المتوسطة والإعدادية. أما فيما يخص مراحل الدرس الثلاث قبل وأثناء وما بعد , فإن مشاركة الطالب ودرجة استقلاليته ستكون أوسع في التنفيذ والتقويم أي فترتي أثناء وبعد الدرس, إذ سيقوم باختيار مستواه في التنفيذ وعليه تقويم نفسه في التطير , وفيما يخص قنوات التطوير فإن القناة النفسية ستلحظ تطورا مشهودا بالنظر لاستقلالية عمل الطالب في المستوى الذي يختاره , أما الهدف من هذا الأسلوب هو مراعاة الفروق الفردية.

مميزات أسلوب التضمين (الاحتواء) :-

- فسح المجال أمام الطالب للاعتماد على النفس.
- يوفر فرصة اشتراك جميع الطلبة.
- أعطاء الفرصة للتقويم الذاتي.
- عمل الطالبة كل حسب إمكاناته.
- أعطاء المجال لتكرار العمل بشكل أكثر

عيوب أسلوب التضمين (الاحتواء) :-

- صعوبة متابعة جميع الطلبة.
- يحتاج لتجهيزات تساوي عدد الطلبة لبعض الفعاليات.
- غياب العمل الجماعي وروح المنافسة بالتطبيق.
- انحسار انجاز الطالب , باختياره المستوى بنفسه

5- أسلوب فحص النفس:-

إن التلميذ في هذا الأسلوب يستخدم التغذية الراجعة بنفسه ومن ذلك جاءت تسمية هذا الأسلوب (فحص النفس) ففي هذا الأسلوب يقوم كل تلميذ بإنجاز العمل بنفسه وبعد ذلك اتخاذ قرارات مرحلة ما بعد الدرس بنفسه أيضاً.

إستراتيجية تنفيذ هذا الأسلوب لا تختلف عن تنفيذ أسلوب التضمين ، إلا في موضوعة اختيار مستوى الأداء ، حيث يقوم المدرس في هذا الأسلوب بتحديد المستوى ، لضمان تحقيق الهدف من الأسلوب ، وهو التطور الشامل ولذلك يتوجب تطبيق هذا الأسلوب في المراحل الجامعية حيث يتفهم الطالب الضرورة من التكرار بالمستوى المحدد من قبل المدرس والاعترض الطالب ، لعدم الاجتياز والتفوق في المواد الدراسي.

مميزات اسلوب فحص النفس :-

- أعطاء مجال للطالب باتخاذ القرار والعمل بمسؤولية أكبر.
- احترام العمل الفردي وتقرير النتائج.
- تعلم كيفية استخدام التقويم الذاتي.
- توفر الوقت والجهد للمعلم أثناء قيامه بعمله

عيوب أسلوب فحص النفس:-

- احتمال الوقوع بالخطأ أثناء أداء التلميذ للواجب
- صعوبة تحقيق التقويم الذاتي.
- صعوبة ضمان تحقيق الإنجاز , وفق تصور الطالب الذاتي.
- عدم قدرة المدرس على تشكيل صورة عن عمل كل طالب.
- صعوبة تطبيقها على مختلف المستويات.

الايغاز

الايغاز هو : عبارة عن الالفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقونها مدرس التربية الرياضية على طلاب الصف للقيام بالحركات او التمرين او اداء اي نوع من النشاط.

❖ القواعد العامة او شروط الايغاز :-

- 1- يجب أن يكون المدرس طبيعياً غير متكلف عند إعطاء الإيعاز
- 2- على المدرس أن يوجه كلامه لجميع طلابه لاسيما الخلفيين .
- 3- على المدرس أن لا يلجأ إلى الصراخ أو رفع صوته أكثر من اللازم .
- 4- أن يراعي اتجاه الريح الذي سيحمل صوته إلى جميع الطلبة
- 5- أن يراعي موضع الشمس على أن لا تكون موجهة على عيون الطلبة .
- 6- أن يراعي مدارك التلاميذ .
- أ- إذا كان التلاميذ أطفالاً لا يدركون معنى الالفاظ يستعاض بالنماذج والحركات ثم يطلب منهم الاشتراك معه في العمل او التقليد.
- ب- إذا كان مدارك التلاميذ اعلى بقليل من السابق فيكون الايغاز على شكل محادثة
- ت- ويمكن ارتقاء الايغاز كلما ارتقت مدارك التلاميذ.
- 7- أن لا يقلل من شأن التلاميذ أو ينظر إليهم بمستويات واطئة- .
- 8- أن يكون الإيعاز بلغة واضحة ومفهومة - وبلفظ سليم وغير سريع.

اقسام الایعاز:

ینقسم الایعاز الی ثلاثة اقسام:

1- القسم الاخباري 2- الفترة 3 - القسم الاجرائي.



1- القسم الاخباري :-

هو عبارة عن الفاظ وكلمات تبين نوع التلبية والاجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي تتخذها هذه الاجزاء كما يوضح سرعة الاداء وقوته.

مثال : بأقصى سرعة الى الجدار المقابل هرول

شروط القسم الاخباري:

- 1- يجب ان يكون القسم الاخباري من الایعاز واضحا وسهلا وغير معقد.
- 2- ان يكون من اقصر عبارة ممكنة مع وضوحه وهذا لا يتم الا باستعمال الاصطلاحات الفنية المتفق عليها في التربية الرياضية.
- 3- يكون ذكر اجزاء الجسم التي ستؤدي الحركة حسب ترتيب الحركة نفسها (بمعنى يبدأ بالجزء الذي سيتحرك اولاً).
- 4- لا يصح ان يبدأ القسم الاخباري بذكر المصدر المشتق أو فعل الامر بل يجب ان يبدأ بالجزء الذي سيتحرك فعلاً.
- 5- هناك خطأ شائع الاستعمال وهو تعقيد القسم الاخباري الى اقسام اخبارية صغيرة حتى تكون التلبية سريعة ولا يخطئ الطلاب في فهم المطلوب.
- 6- يمكن بدأ القسم الاخباري بذكر المصدر المشتق او فعل الامر اذا كان التمرين سيؤدي باستمرار وكالنت كلمة القسم الاجرائي او الامر هي ابدأ مثل:
قفزات صغيرة على البقعة ابدأ.
- 7- لا يصح ان يكون القسم الاخباري بلغة التخاطب الاعتيادي إلا في حالة تدريس الاطفال.

2- الفترة :-

هي فترة السكون التي تلي القسم الاخباري من الايعاز مباشرة وتسبق القسم الاجرائي منه ويرمز إليها (....) وهي تساعد الطلاب على تفهم ما جاء في القسم الاخباري حتى يكونوا في اتم استعداد لاداء التمرين شروط الفترة:

- 1- يجب ان لاتكون الفترة اطول من اللازم حتى لا ينسى التلاميذ ماجاء في القسم الاخباري وكذلك حتى لا يفقد التمرين عنصر النشاط والاستمرار
- 2- يجب الا تكون الفترة اقصر من اللازم والا لن تكون هناك فرصة كافية لتفهم التلاميذ عناصر التمرين وتهيئة انفسهم للعمل
- 3- ربما تكون الفترة طويلة نوعاً ما في الحالات التالية :
 1. اذا كان التمرين صعباً يحتاج إلى فترة لتفهمه
 2. إذا كان طلاب الصف صغار
 3. إذا كان مستوى الطلاب الرياضي ضعيف
 4. اذا كان المطلوب اداء التمرين ببطء.
 5. إذا كان التمرين جديداً وصعباً على الطلاب

وربما تكون الفترة قصيرة نوعاً ما في الحالات التالية :

1. إذا كان التمرين البدني سهلاً لا يحتاج الكثير من التفهم
2. إذا كان المطلوب اداء التمرين بقوة وبسرعة .
3. للطلاب المدربين من ذوي الكفاءة الحركية العالية

3- القسم الاجرائي :-

وهو الأمر يبدأ التمرين او الحركة اذ يأتي مباشرة بعد فترة الانتظار وقد يكون امرا او مصدرا لاجراء لفظي ويسمى (الاجراء اللفظي) أو عددا ويسمى (الاجراء العددي) .
شروط القسم الاجرائي :

- 1- يجب ان يكون الاجراء مصدرا أو امرا .
- 2- لا يصح أن يحدث أي مد في حروف القسم الاجرائي كما لايجوز تجزئة كلمة القسم الاجرائي مثال :
وازنا هر --- ول وهذا خطأ .
- 3- يجب ان يكون القسم الاجرائي بصيغة ولهجة تتناسب ونوع التمرين فإذا كان التمرين سريعا يجب ان يلقي الأمر بسرعة وحدة ، واذا كان التمرين بطيئاً وبقوة فيجب أن يلقي ببطء ويؤدي بقوة.

الاضاع الابتدائية المشتقة(الفرعية)

هي تلك الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأصلية التي تم شرحها سابقا وهي
(الوقوف – الجلوس – البروك – الاستلقاء – التعلق) وذلك من خلال:
تحريك الذراعين.
تحريك الرجلين.
تحريك الجذع.


طرائق التدريس-المرحلة الرابعة

بالنسبة إلى وضع الجسم من الأجهزة والأدوات. سوف نعلم إلى وصف أهم الأوضاع التي نراها مناسبة ومهمة لمدرس التربية الرياضية.


اولا- اوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين:



(1-1) (الوقوف، الذراعان علنيا)
الابعاز : الذراعان جانبيا علنيارفع



(2-1) (الوقوف، الذراعان خلفا)
الابعاز : الذراعان خلفارفع



(5-1) (وقوف ، الذراع (I) جانبيا) .
الابعاز : الذراع اليمين جانبيا رفع .



(6-1) (وقوف ، الذراعين اماما) .

الايعاز : الذراعان اماما رفع .



(7-1) (وقوف ، الذراعين اماما عاليا) .

الايعاز : الذراعان اماما عاليا رفع .



(8-1) (وقوف ، الذراعين اماما اسفل) .

الايعاز : الذراعان اماما اسفل رفع .



(11-1) (وقوف ، لمس الذراعين عاليا) .

الايعاز : الذراعان عاليا لمس .



(12-1) (وقوف ، تشبيك الذراعين عاليا) .

الايغاز : الذراعان عاليا تشبيك .



(17-1) (الوقوف ، انثناء) .

الايغاز : الذراعان ثني .



(18-1) (وقوف ، ذراع (1) انثناء وذراع (2) جانبيا) .

الايغاز : مع ثني ذراع اليسار ، ذراع اليمين جانبيا رفع .



(21-1) (وقوف ، لمس الراس) .



(22-1) (وقوف ، ثبات الوسط) او (وقوف ، تخصرا) .

الايغاز : الوسط ... ثابت .

او وضع التخصر ... خذ .

اوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين



(31-1) (الوقوف ، فتحا) .

الايجاز: بقفزة القممين للخارج ضع .



(34-1) (نصف الوقوف ، رفع الركبة) .

الايجاز : نصف الوقوف الركبة اليمين اماما بزاوية قائمة .. رفع .



(35-1) (نصف الوقوف ، الركبة أمام أسفل) .

الايجاز : نصف الوقوف الركبة اليسرى اماما اسفل رفع .



(30-1) (وقوف، المشطان).

الايجاز: على المشطين قف.

ثالثا اوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع



(42-1) (وقوف ، انثناء الجذع جانبيا).

الايعاز : الجذع الى جهة اليسار ثني.



(43-1) (وقوف ، تقوس عميق).

الايعاز : الجذع للخلف بعمق تقوس



(44-1) (وقوف ، تقوس الجذع لمس الذراعين بالاسناد).

الايعاز : مع تقوس الجذع ممسك الذراعين عاليا باسناد .



(45-1) (وقوف ، انحناء عالى).

الايعاز : الجذع عاليا انحناء .



(1-46) (وقوف ، انحناء الجذع جانباً عالياً).

الايجاز : اعلى جذع اليسار حني .



(1-47) (وقوف ، ميل عالياً).

الايجاز : اعلى الجذع اماماً ميل .

اوضاع مشتقة من الجلوس



(52-1) (جلوس الطويل) .

الايجاز : وضع الجلوس الطويل خذ .



(53-1) (جلوس المانع) .

ويكون هذا الوضع الجلوس على الارض واحدى الرجلين ممتدة الى الامام
والرجل الاخرى مثنية .

جلوس المانع خذ

التشكيلات المستعملة في الدرس

إن التشكيلات والتنظيمات ضرورية لتنظيم العمل أثناء الدرس إذ إنها تسهل عملية التدريس ، وعند اختيار الأشكال التنظيمية يجب على المدرس أن يأخذ بنظر الاعتبار الإمكانيات المتاحة والمستوى البدني والتربوي للطلبة.

والتشكيلات هي الوقفة المناسبة التي يتخذها الطلاب بأيعاز من المدرس لابتداء ملاحظاته وتقديم التوجيهات أو لعرض المهارة المراد تعليمها وتنقسم التشكيلات إلى نوعين:-
أ- **نوع شكلي** : وهذا يستعمل مع التلاميذ الكبار، ويتخذ شكلا معينا معروفا ويكونون على مسافة معينة من بعضهم البعض (تشكيل الرتل ، تشكيل النسق ، وضع العرض بكل انواعه ، تشكيل دائرة ، تشكيل نصف دائرة)

أوضاع العرض:

عندما يريد المدرس توضيح نقطة أو شرحها أو عرضها أو تقديم فعالية جديدة أكانت بأداة أو غير أداة يجب أن يكون التلاميذ في وضع مريح يمكنهم سماع المدرس بسهولة ، فيوجه المدرس إيعازه إلى طلبة الصف أن يقفوا في وضع تجمع الفرق ومن هذا الوضع يطلب بإيعاز آخر وضع العرض.

إن عملية اخذ وضع العرض تتوقف على مكان المدرس في الصف فإن كان وقوف الطلاب على شكل أربعة ارتال يكون المدرس أمام الصف ومن هذه الوضع وبعد الإيعاز عليهم سوف يأخذ ثلث الرتل المقابل للمدرس وضع الجلوس على الأربع والثلثين الباقيين من الرتل وضع (الوقوف فتحا.)

أما إذا كانت وقفة الطلاب على شكل أنساق فإن الفرقة المواجهة للمدرس والتي تليها ستأخذ وضع الجلوس على الأربع ، والفرقتان الأخيرتان تأخذ وضع (الوقوف فتحا.)

أما إذا ارد المدرس أن يعرض حركة في داخل التجمع ويكون وقوف الطلاب على شكل ارتال فيطلب من الفرقة الأولى والثانية أن تأخذ أربع خطوات إلى الجانب وكذلك الفرقة الثالثة والاربعة بإيعاز موحد يطلب منهم الوقوف وجها لوجه أي إن الفرقتين التي على يساره تواجه الفرقتان التي على يمينه ثم يطلب من الفرقة الثانية والثالثة الجلوس على الأربع ويطلب من الفرقة الأولى والاربعة اخذ وضع (الوقوف ، فتحا) وكذلك بإيعاز موحد فتحدث فسحة في الوسط يمكنه أن يعرض ما يريد.

التجمع على شكل نسق ورتل:

عندما يرغب المدرس وضع طلبته في نسق فيوعز له بذلك فيهرول الطلاب بكل نشاط وأول طالب يقف أمام المدرس وعلى بعد خطوتين منه تقريبا بوضع (الوقوف، فتحا) يعتبر هو(القدوة.)

ثم يتجمع كافة الطلاب على يمين ويسار القدوة وحسب رغبة المدرس كذلك بوضائع (الوقوف ، فتحا) ومن غير تادافع أو تازحم فيما بينهم فكالطالب يقف في محال ما أولا يعتبر ذلك محال خاص به والذي يأتي بعده يقف إلى يساره أو يمينه كما أسالفنا وذلك حرصا على سائر العمل وعدم ضياع الوقت وبإستدارة النسق إلى اليمين أو اليسار مثلا يصبح الصف في وضع ارتال.

د	ج	ب	أ
×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×

الشكل (1)
يمثل القاطرات او الرتل

صف (أ)	×	×	×	×	×	×
صف (ب)	×	×	×	×	×	×
صف (ج)	×	×	×	×	×	×
صف (د)	×	×	×	×	×	×

الشكل (2)
يمثل نسق للصفوف

التجمع على شكل دوائر:

كثير ما يفيد في الألعاب الصغيرة والألعاب الترويحية فإذا أردنا أن نضعها في قالب شكلي وتحت ظروف الإيعازات فيمكن القيام بها عندما يوعز المدرس في تشاكيل دائرة يتحرك الطلبة في منتصف الصاف للخلف بينما يتقدم الطلاب الباقون والذين على يسار ويمين الخط بشاكيل نصاب قوس حتى تلتئم الدائرة كاملاً. ويخدم التجمع على شااكل دائرة الاغ ارض التالية (الشرح اللفظي ، القيام بنموذج للحركة ، مراقبة الطلبة للتوجيه والارشاد.)

انواع التجمعات الدائرية :-

أ-التجمع على شكل دائرة لغرض الشرح اللفظي:

وهنا يقف مدرس التربية الرياضية على محيط الدائرة كأحد الافراد الذين يشكلون الدائرة.



(3) الشكل

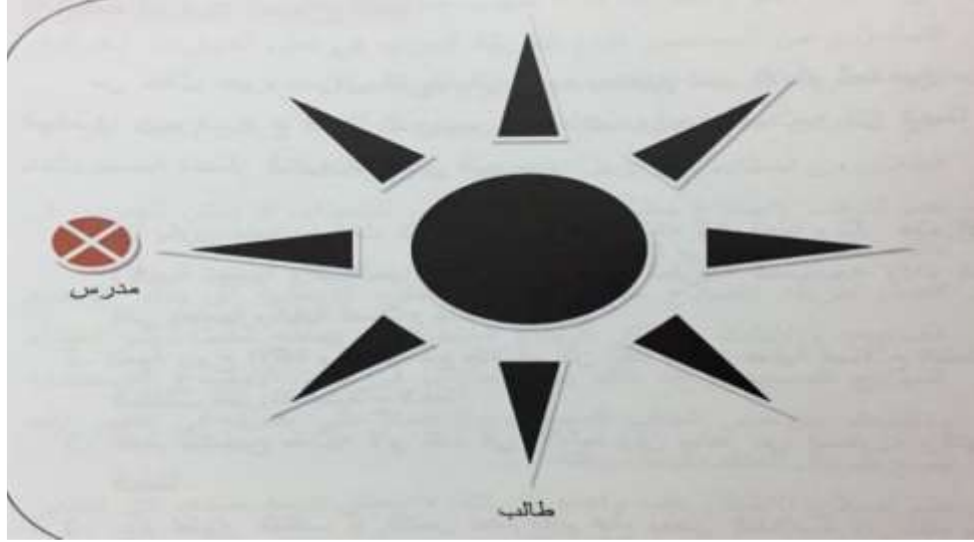
يمثل وقوف الطلبة والمدرس على شكل دائرة اثناء اداء المهارات

ب -التجمع على شكل دائرة بغرض القيام بنموذج للحركة:

إذا كان الغرض القيام بنموذج لحركة ما فعلى المدرس ان يقف في مركز الدائرة حتى يراه جميع الطلاب.



ج-التجمع على شكل دائرة لغرض مراقبة الطلبة للتوجيه والارشاد:
في هذا النوع من التجمع يقوم المدرس بمراقبة الطلبة وهم يمارسون النشاط الرياضي، وأن أفضل مركز للمدرس هو الوقوف خارج الدائرة ، وبعيدا عنها حتى يستطيع ان يرى كل طالب ويتمكن من اصلاح اخطائه



الصفارة

إن الصفارة من الادوات المفيدة والكثيرة الاستعمال في دروس التربية الرياضية خصوصا في دروس الالعب وعندما يكون عدد تلاميذ الصف كبيرا او قد تكون الساحة كبيرة ويستحسن إلا يلجأ الى كثرة استعمالها بل يجب ان يعتمد كثيرا على صوته والايعازات الصحيحة هنالك بعضالحالات يفضل استعمال الصفارة واهم هذه الحالات:-

في الالعب والنشاط واثناء النشاط الحر يكون التلاميذ في حالة اقرب للحرية والانطلاق منها الى النظام هذا فضلا من ان الالعب والنشاط الحر كثيرا مايؤخذ في الملاعب المفتوحة وهنا يصعب طبعا على التلاميذ سماع صوت المدرس وللصفارة هنا فائدة كبيرة على ان يعود المدرس التلاميذ بعض معانيها
أ-الوقوف فورا في حالة اللعب
ب-الابتداء في اللعب بعد الشرح

فالصفارة تحل في الحالة الاولى محل كلمة (قف) وفي الحالة الثانية محل كلمة (ابدأ) او بمعنى

اوضح تكون الصفارة كالقسم الاجرائي في الايعاز

إن الاطفال الصغار يصعب عليهم فهم الايعازات اللفظية فالصفارة اداة مفيدة جدا معهم في الصفوف الكبيرة العدد وفي بعضالاحيان يصعب على المدرس ايصال صوته للتلاميذ في السباقات والالعب الرياضية المنوعة تستخدم الصفارة كأداة للاستعداد والانتباه في تحكيم المباريات الرياضية
في سباقات العاب الساحة والميدان
واهم الظروف التي يجب فيها استعمال الصفارة السباحة حيث لايمكن للسباحين سماع صوت

المدرّب اثناء وجودهم في الماء بل يستحسن استعمال الصفارة خارج الماء لجمعهم والقاء ملاحظات او تعليمات او لتحذير التلاميذ من العبث في الالعب المناسبة للاطفال في الاجتماعات الكشفية وفي المعسكرات كما إن الصفارة تستعمل في إرسال الاشارات والتخاطب

هناك بعض الحالات التي يجب على المدرس الاقتصاد في استعمالها هي

1- عندما يكون التلاميذ في وضع صعب يحتاج الى تركيز الانتباه او إذا كان قد بدأ في اداء حركة صعبة فالصفارة في كلتا الحالتين تشتت الانتباه وتجعل الحركة تضطرب وقد ينشأ من هذا الاضطراب إصابة ما

2- يستحسن عدم استعمال الصفارة في التمارين الشكلية

3- لا تستعمل الصفارة في الالعب الهادئة التي تدرّب حاسة السمع او تركيز الانتباه

4- إذا كان الملعب المخصص لدرّوس التربية الرياضية داخل المدرسة وتحيط الصفوف المختلفة، واستعمال الصفارة في مثل هذه الاوضاع يؤثر كثيرا على سير الدراسة في بقية الصفوف المجاورة للساحة ولهذا يحبذ الاقتصار على الایعازات اللفظية او العدديّة

5- لا يجوز استعمال الصفارة لغرض السير او للعد في التمارين البدنية

الطريقة الصحيحة لاستعمال الصفارة

1- يكون صوت الصفارة معبر تماما عن الحركة المطلوبة اداؤها فهي إذن تخضع للشروط التي يخضع إليها (القسم الاجرائي في الایعاز) فإذا كانت الحركة المطلوب اداؤها سريعة وحازمة فلا بد ايضا من ان تكون الصفارة سريعة تدل على نوع هذه الحركة بطيئة ومستمرة فيجب مراعاة ذلك ايضا

2- يجب ان يكون صوت الصفارة غير متقطع

3- يراعى عدم استمرار وضع الصفارة في الفم مما يمنع المدرس من ابداء بعض الملاحظات او 3 - التعليمات في الوقت المناسب

4- يجب ان يخصص كل مدرس صفارة خاصة به وان ينظفها قبل الاستعمال وان لا يسمح لغيره باستعمالها

5- يستحسن ان يربط الصفارة في شريط وتعلق حول رقبة المدرس حتى لا تسقط منه اثناء العمل او يفقدها كما يستحسن الا يكون الشريط طويلا او قصيرا واحسن طول هو حوالي قدم ونصف

6- يراعى استعمال صفارة مناسبة الصوت لنوع النشاط فالالعب التي تؤدي في ملاعب واسعة تستعمل لها صفارات من نوع غير النوع الذي يستعمل في قاعات الالعب او الملاعب الصغيرة

7- على المدرس الاقتصار في استعمال الصفارة في ادارة النشاط وكما ينص عليه قانون اللعبة عند قيام المدرس بالتحكيم وكلما كان استعمال الصفارة قليلا دل على قدرة المدرس في التحكيم في الدرس وإدارة النشاط