



**جامعة المستقبل**  
**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**منهج طرائق التدريس في التربية الرياضية**  
**للمرحلة الرابعة**  
**(٢٠٢٣-٢٠٢٤)**

**إعداد**

**د / محمد عاصم محمد غازي**

**م.م أمير فرحان مزهر**

**النجاح هو نتيجة العمل الجاد والمثابرة والإيمان بالذات.**

**النجاح هو حالة ذهنية، فعندما تؤمن أنك ناجح، فسوف تنجح.**

**النجاح هو سعادة، فعندما تنجح، فسوف تشعر بالسعادة.**

**النجاح هو إنجاز، فعندما تنجح، فسوف تشعر بأنك حققت إنجازاً.**

**النجاح هو تحفيز، فعندما تنجح، فسوف تحفز الآخرين على النجاح**

## التخطيط من أجل الرقي بعملتي التعليم والتعلم دور المدرسة في عملية التخطيط

إن المدرسة في عصر " التعلم مدى الحياة للمعلم " ينظر إليها نظرة إلى النظام التعليمي كمصدر أساسي لتلبية احتياجات المجتمع ،عندما يواجه تغيرات عميقة وسريعة. وذلك لإحداث توازن بين النظام التعليمي وحاجات المجتمع. ثم تأتي مهنة التعليم لتؤدي دور الوسيط لمحاولة مواجهة وتلبية تلك الاحتياجات . لكن بشروط أن تحصل هذه المهنة على التدريب الصحيح الموجه لمتطلبات العصر، وأن تحصل على التجهيزات ليكون لديها القدرة على مواجهة التغيرات العديدة والسريعة، التي تواجهها وتقف أمامها، لتتمكن مهنة التعليم من الفوز بثقة المجتمع ،والمحافظة عليها بشكل بناء وفاعل في عصر يتغير بشكل يصعب اللحاق به..

أن المجتمع له مطالب كثيرة من نظامه التعليمي ومن المدرسة، وذلك للتغيير الكبير الذي يطراً عليه ولتحقيق تلك المطالب لابد من تطوير مهنة التعليم في ظل مفهوم " التعلم مدى الحياة للمعلم " الذي يتطلب فهماً عميقاً لحقيقة التغيير الذي يطراً على المجتمع.. وفهماً حقيقياً لدور المدرسة في ظل هذا التغيير من نظريات ومواقف

### دور المعلم عملية التخطيط

لقد تغير دور المعلم خلال الحقب التاريخية التي تعاقبت عليه من تقديم و شرح الكتاب المدرسي و تحضير الدروس و استخدام الوسائل ووضع الاختبارات، وأصبح دوره يركز على التخطيط للعملية التعليمية وتصميمها ومعرفة أجزائها فهو في هذا المجال أصبح المخطط والموجه والمرشد والمدير والمقيم للعملية التعليمية ، ناهيك عن إتاحة الفرصة للطلاب للمشاركة بحرية أكبر مع إكسابه مهارات أكثر مما انعكس على قدرة الطالب على الاتصال وتفجير طاقاته وقدراته، وبناء شخصيته وإطلاعها على أحدث ما توصل له العلم في شتى المجالات ، وهذا يتطلب من المعلم أن يكون على معرفة بالبيئة التعليمية و خصائص المتعلمين ومهاراتهم وقدراتهم واختيار الطرق التدريسية المناسبة ، ووضع الأهداف التعليمية المناسبة ومراعاة الفروق الفردية ،لأن طرق وأساليب التدريس تعتبر من أهم مكونات المنهج الأساسية ، ذلك أن الأهداف التعليمية ، والمحتوى الذي يختاره المختصون في المناهج ، لا يمكن تقويمهما إلا بواسطة المعلم والأساليب التي يتبعها في تدريسه .

لذلك يمكن اعتبار التدريس بمثابة همزة الوصل بين الطالب ،ومكونات المنهج والأسلوب بهذا الشكل يتضمن المواقف التعليمية المتنوعة التي تتم داخل غرفة الصف والتي ينظمها المعلم ، والطريقة التي يتبعها ، بحيث يجعل هذه المواقف فعالة ومثمرة في ذات الوقت.

كما على المعلم أن يجعل درسه مرغوباً فيه لدى الطلاب خلال طريقة التدريس التي يتبعها ، ومن خلال استثارة فاعلية التلاميذ ونشاطهم . ومن الأهمية بمكان أن نؤكد على أن المعلم هو الأساس . فليست الطريقة هي الأساس ، وإنما هي أسلوب يتبعه المعلم لتوصيل معلوماته وما يصاحبها إلى التلاميذ..

وإستخدام تقنيات التعليم لا يعني إلغاء دور المعلم بل يصبح دوره أكثر أهمية وأكثر صعوبة ، فهو شخص مبدع ذو كفاءة عالية يدير العملية التعليمية باقتدار ويعمل على تحقيق طموحات التقدم والتقنية.

لقد أصبحت مهنة المعلم مزيجاً من مهام القائد ،والناقد والموجه ،ولكي يكون دور المعلم فعالاً يجب أن يجمع المعلم بين التخصص والخبرة ، وأن يكون مؤهلاً تأهيلاً جيداً ومكتسباً الخبرة اللازمة لصقل تجربته في ضوء دقة التوجيه الفني عبر

الإشراف المتنوع والمناسب، حيث لا يحتاج المعلمون إلى التدريب الرسمي فحسب ، بل والمستمر من زملائهم لمساعدتهم على إتقان أفضل الطرق لتحقيق التكامل ما بين التكنولوجيا وبين تعليمهم كذلك تغيير دور المعلم بسبب التغييرات التربوية الجديدة التي تفرضها الكوكبية والتطورات السريعة وثورة الاتصالات والمعلوماتية والتقدم العلمي والتطور التقني وظهور عدد من النظريات التربوية الجديدة التي تجعل من المتعلم محوراً للعملية التعليمية والمعلم مرشد وموجه ذو أهمية فائقة، أي أن دوره تتعدد جوانبه بحسب ما تضيفه المستجدات التربوية التي تعد مرآة عاكسة للتغيرات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية التي يفرضها النظام العالمي الجديد باعتبار أن النظام المحلي جزء من النظام العالمي. ولهذا ليس من السهل تحديد جوانب أدوار المعلم التي يجب أن يؤديها لأنها متجددة ومتغيرة باستمرار، بالإضافة إلى أنها متشابكة مع بعضها البعض ويكمل بعضها البعض وقد يقوم المعلم بأداء أكثر من جانب في وقت واحد

### ١- جانب تنسيق المعرفة وتطويرها:

يتمثل هذا الجانب في قيام المعلم بالتنسيق بين مصادر المعرفة المختلفة المتاحة في شبكة الانترنت والمقررات الدراسية للصفوف الدراسية التي يقوم بتدريسها بحيث يصل إلى مواقع المعرفة المرتبطة بتخصصه، ثم يحدد ما يتناسب منها لموضوعات دروسه التي يلتزم بها مع طلابه، أو يقوم بمشاركة طلابه في التخطيط لمحتواها وأنشطتها التعليمية الصفية وغير الصفية بحيث يجمع بين موضوع الدرس المقرر في الكتاب المدرسي وبين ما أضفاه مواقع المعرفة حول هذا الموضوع، ثم يعمل على إعداد درسه بطريقة تحقق ذلك التناسق في المعرفة التي يرغب أن يكسبها لطلابه

### ٢- جانب تنمية مهارات التفكير:

من أهم جوانب الدور التي يقوم المعلم بأدائه في ظل التقدم العلمي هو العناية بتعليم الطلاب كيف يفكرون وأن يدرهم على أساليب التفكير واكتساب مهاراته حتى يستطيعوا أن يشقوا طريقهم بنجاح فيعلمهم أنماط التفكير السليم من خلال إعادة النظر في طرق التدريس التي يتبعها والاهتمام باستخدام أدوات التفكير الأساسي وتعلم نماذج حل المشكلات ومواجهة التحديات التي يفرضها الواقع والتعامل مع المشكلات الحقيقية.

### ٣- جانب توفير بيئة صفية معززة للتعليم:

لقد تقلص دور المعلم في نقل المعرفة بفضل التكنولوجيا وانصبت مسؤوليته على تهيئة الطلاب للتعلم من خلال تنظيم البيئة الصفية الداعمة للتعليم، وتحقيق صيغة للتفاعل بين المتعلم من ناحية ومصادر تعلمه من ناحية أخرى، فالمعلم يستخدم أفضل الأساليب لتحقيق بيئة تعليمية في الصف تعمل على تنمية الفهم والمرونة العقلية، وتساعد على استخدام المعلومات بفاعلية في حل المشكلات وتشجع على إدراك المفاهيم التي تساعد على تكامل معرفتهم وخبراتهم الإنسانية.

### ٤- جانب توظيف تقنية المعلومات في التعليم:

إن تكنولوجيا المعلومات لا تعنى التقليل من أهمية المعلم، أو الاستغناء عنه كما يتصور البعض بل تعنى في الحقيقة إضافة جانباً جديداً في دوره، ولابد لهذا الجانب أن يختلف باختلاف مهمة التربية، من تحصيل المعرفة إلى تنمية المهارات الأساسية، وإكساب الطالب القدرة على أن يتعلم ذاتياً. إن قيام المعلم بدوره في توظيف تقنية المعلومات في التعليم يتيح

له التغلب على مشكلة جمود المحتوى الدراسي و عرض مادته التعليمية بصورة أكثر فاعلية، كما أن توظيف تقنيات المعلومات من جانب المعلم يوفر خدمات تعليمية أفضل، ويتيح له وقتاً أطول لتوجيه طلابه واكتشاف مواهبهم، والتعرف على نقاط ضعفهم. كما سيعمل على تنمية المهارات الذهنية لدى الطلاب، ويزيد من قدرتهم على التفكير المنهجي ويحثهم على التفكير المجرد ويجعلهم أكثر إدراكاً للكيفية التي يفكرون بها، وكيفية توظيف دور البرمجيات التعليمية في تنمية و تحسين المحتوى التعليمي لدى المتعلمين واستخدامها في العملية التعليمية (١)

#### ٥- أهمية التخطيط للتدريس — للمعلم

- **تحديد الأهداف**
- **تنظيم النشاطات**
- **التغذية الراجعة**
- **توزيع الوقت بفعالية**
- **تعزيز ثقة المعلم بنفسه**
- **التقويم الجيد**

لتخطيط التدريس آثاره الإيجابية التي تعزز الأدوار التي ينبغي أن يقوم بها المعلم والمتعلم كما أنها تساهم في تحقيق النواتج المتوقعة من التعلم بفعالية وكفاءة

#### مراحل تخطيط التدريس

- **تحليل المحتوى**
- **الوزن النسبي**
- **اختيار نموذج للتخطيط**
- **تطبيق نموذج التخطيط**
- 

وفيما يلي شرح لهذه الجوانب الجديدة من مراحل التخطيط للتدريس 2:

#### • تحليل المحتوى

يتكون المحتوى من مجموعة من المكونات التي تتناولها أساليب تحليل المحتوى وهي

**القيم**: المعتقدات والمبادئ التي يحملها الفرد .

**الاتجاهات**: سلوك الفرد نحو موضوع ما أو مشكلة

**المهارات**: أداء مهمة أو نشاط مه بصورة مقنعة وبالأساليب والإجراءات الملائمة وبطريقة صحيحة

**أسئلة التقويم**: لقياس تعلم الطالب وترتبط بأهداف الدرس

**صور ورسوم**: وهي مجموعة الصور والرسوم والجداول الداعمة لتعلم الطلاب (سمة التطور التكنولوجي .العصر

الرقمي) **الوزن النسبي**: هو نسبة ما يستحقه موضوع من موضوعات المقرر من زمن يكفي لفعاليات التعليم مقارنة بباقي

الموضوعات ولاحتسابه ثلاث طرق هي:

#### **الطريق الكمية :-**

<sup>١</sup> - محمد عاصم ٢٠١٦ تأثير استخدام برمجية تعليمية مقترحة علي تحسين بعض المهارات الأساسية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،اسكندرية

2- دنيا علي أحمد (٢٠٠٧) :الاعتماد المهني للمعلم في ضوء خبرات بعض الدول المتقدمة، الإسكندرية :دار الجامعة الجديدة

- الوزن النسبي للموضوع = عدد صفحات الموضوع / عدد الصفحات الفعلي
- عدد حصص التدريس = الوزن النسبي للموضوع X العدد الإجمالي لحصص المقرر

### الطريقة النوعية :

- الوزن النسبي للموضوع = مجموع عناصر محتوى الموضوع / مجموع عناصر محتوى المقرر
- عدد حصص التدريس = الوزن النسبي للموضوع X العدد الإجمالي لحصص المقرر

### خبرة المعلم :

بحيث يراعي السهولة والصعوبة بالنسبة للطالب ، وكذلك كون الموضوع يقدم خبرة جديدة أم امتداد لخبرة سابقة ، وأهمية الموضوع مقارنة بغيره من الموضوعات .

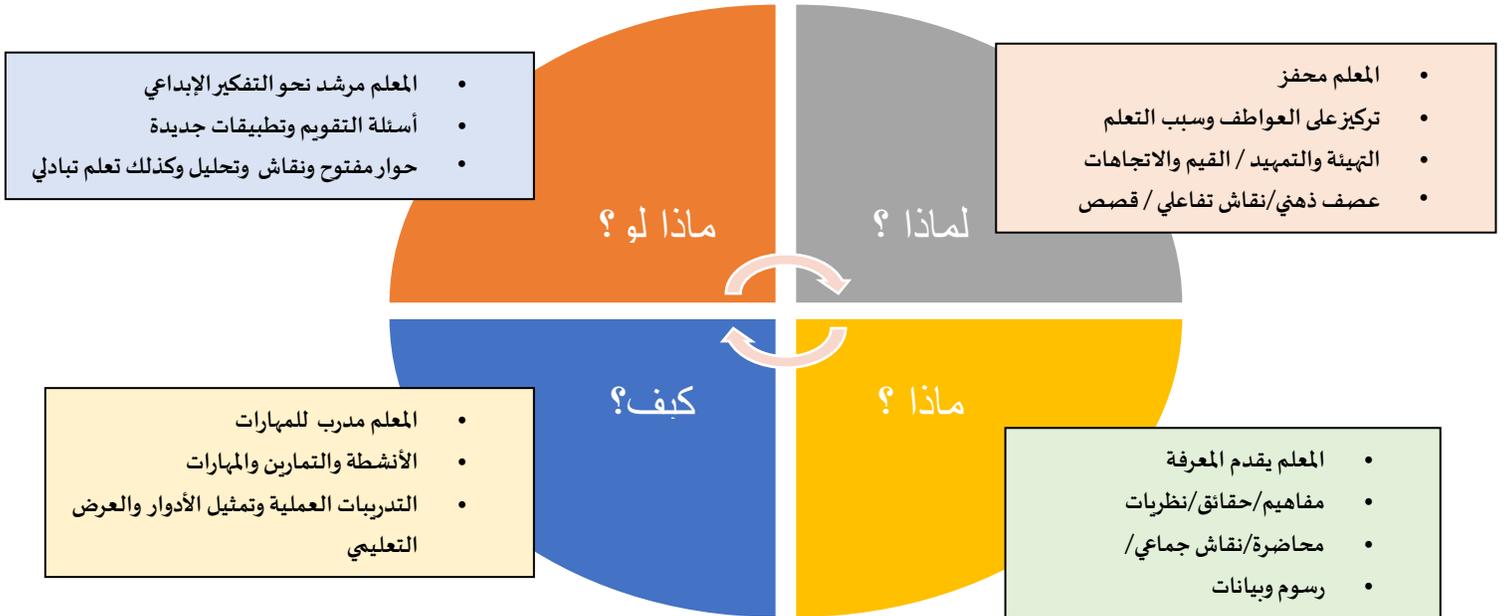
### اختيار نموذج للتخطيط ( نموذج مكارثي 34MAT )

هو نموذج تعليمي تتابعي يركز على تحسين عمليات التعلم والتعليم من خلال مراعاة أنماط المتعلمين ، وتوظيف

خصائص الدماغ في التعلم ، ويتمحور حول أربعة أسئلة :

\*ماذا أتعلم ؟ \*كيف أتعلم ؟ \*ماذا لتعلمت ؟\*ماذا لوطبقت ؟

وقد أثبتت الدراسات العلمية جدواه في عمليات التعلم والتعليم<sup>4</sup> .



<sup>3</sup> (Dwyer , 1993 ,p 15 )

<sup>4</sup> Abdul- Hamid H. , Abu- Libdeh Kh. , and Patrinos H. (2011) . Assessment testing can be used to inform policy decisions. The Case of Jordan. Education Team. Human development network, The World Bank.

تطبيق نموذج التخطيط ( نموذج مكارثي 4MAT )°

تعتبر هذه مرحلة دقيقة في التخطيط حيث يتم استثمار المحتوى التدريسي في تصميم خطة تدريسية وفق النموذج المختار وهو ( نموذج مكارثي ) تراعي أنماط المتعلمين وتدعم تحسين التعلم لدى الطلاب .

صمم خطة تدريسية وفق نموذج مكارثي للدرس الذي حللته مستفيدا من قائمة الأدوار والاستراتيجيات المرفقة ووفق نموذج الإعداد المصاحب

سيناريو  
تخطيط درس  
وفق نموذج  
مكارثي

الأهداف				المحور
				لماذا؟
				ماذا؟
				كيف؟
				ماذا لو؟

اليوم	التاريخ

المحور	المحتوى التدريسي	استراتيجيات التعلم	الوسائل والأدوات والمصادر	الوقت	ملحوظات وإثراءات
لماذا					
ماذا؟					
كيف؟					
ماذا لو؟					

أسس بناء مناهج التربية الرياضية هي مجموعة المبادئ والمعايير التي يجب مراعاتها عند تصميم وتطوير المناهج الدراسية في التربية الرياضية. وتتمثل هذه الأسس في ما يلي:

° - ندى فلمبان (٢٠١٠). فعالية نظام 4MAT في التحصيل الفكري و الابتكاري لطالبات الصف الثاني ثانوي في مكة المكرمة مادة اللغة الانجليزية رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى، مكة، السعودية .

- **الأهداف التربوية:** يجب أن تكون الأهداف التربوية واضحة ومحددة وقابلة للقياس، وأن تعكس القيم والأخلاقيات التي تسعى التربية الرياضية إلى تحقيقها.
- **محتوى المناهج:** يجب أن يتضمن محتوى المناهج الرياضية مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تلي احتياجات وقدرات جميع الطلاب.
- **طرق التدريس:** يجب أن تعتمد طرق التدريس في التربية الرياضية على أساليب التعلم النشط التي تركز على الطالب.
- **التقييم:** يجب أن يكون التقييم في التربية الرياضية شاملاً وعادلاً، وأن يعكس الأهداف التربوية المحددة. بالإضافة إلى هذه الأسس العامة، هناك مجموعة من العوامل الأخرى التي يجب مراعاتها عند بناء مناهج التربية الرياضية، مثل:
- **الخصائص العمرية والنموية للطلاب:** يجب أن تراعي المناهج الرياضية الخصائص العمرية والنموية للطلاب، وأن تتضمن أنشطة مناسبة لقدراتهم واستعداداتهم.
- **الاحتياجات والاهتمامات الخاصة للطلاب:** يجب أن تلي المناهج الرياضية احتياجات واهتمامات جميع الطلاب، بما في ذلك الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
- **البيئة الثقافية والاجتماعية:** يجب أن تراعي المناهج الرياضية البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها الطلاب، وأن تعكس القيم والأخلاقيات السائدة فيها.

#### وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكن اتباعها عند بناء مناهج التربية الرياضية:

١. **تحديد الأهداف التربوية:** الخطوة الأولى هي تحديد الأهداف التربوية التي تسعى المناهج إلى تحقيقها. وتشمل هذه الأهداف تنمية اللياقة البدنية، وتحسين المهارات الحركية، وتعزيز القيم الاجتماعية والأخلاقية، وخلق روح المنافسة الشريفة.
٢. **تحليل احتياجات الطلاب:** يجب أن تستند المناهج إلى تحليل احتياجات الطلاب، بما في ذلك احتياجاتهم التعليمية، وقدراتهم واستعداداتهم، واهتماماتهم.
٣. **اختيار محتوى المناهج:** بعد تحديد الأهداف التربوية وتحليل احتياجات الطلاب، يمكن البدء في اختيار محتوى المناهج. ويجب أن يتضمن محتوى المناهج مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تلي الأهداف التربوية المحددة.
٤. **تصميم طرق التدريس:** تعتمد طرق التدريس في التربية الرياضية على مجموعة متنوعة من الأساليب، مثل التعلم النشط، والتعلم التعاوني، والتعلم باللعب. ويجب أن يتم تصميم طرق التدريس بما يتناسب مع الأهداف التربوية المحددة، ومحتوى المناهج، وخصائص الطلاب.
٥. **تطوير أدوات التقييم:** يجب أن تتضمن المناهج الرياضية أدوات تقييم شاملة وعادلة، تعكس الأهداف التربوية المحددة.

#### أقسام مناهج التربية الرياضية

##### البرنامج الأساسي (درس التربية الرياضية)

هو البرنامج الأساسي لمناهج التربية الرياضية، ويطبق في جميع المراحل الدراسية، ويهدف إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التربوية، منها:

- تنمية اللياقة البدنية والصحة.
- تنمية المهارات الرياضية.
- تنمية القدرات العقلية والوجدانية والاجتماعية.
- نشر الوعي الرياضي والثقافة الرياضية.

ويتكون البرنامج الأساسي من مجموعة من الوحدات الدراسية، وتتناول كل وحدة موضوعاً محدداً في التربية الرياضية، مثل اللياقة البدنية العامة، أو المهارات الأساسية في كرة القدم، أو قواعد وقوانين الألعاب الرياضية.

#### **برنامج النشاط الداخلي**

يهدف هذا البرنامج إلى تنمية المهارات الرياضية للمتعلمين، من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة داخل المدرسة، مثل: الألعاب الرياضية الجماعية، مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة. الألعاب الرياضية الفردية، مثل السباحة وألعاب القوى وألعاب الدفاع عن النفس. الأنشطة الرياضية الترفيهية، مثل الألعاب الشعبية والألعاب الجماعية.

**ويتم تنفيذ هذا البرنامج من خلال مجموعة من الأنشطة والفعاليات، مثل:**

- الدروس الرياضية اليومية.
- التدريبات الرياضية الدورية.
- المسابقات الرياضية بين الفرق المدرسية.

#### **برنامج النشاط الخارجي**

يهدف هذا البرنامج إلى تنمية اللياقة البدنية والصحة للمتعلمين، من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة خارج المدرسة، مثل:

- المشي والجري وركوب الدراجات.
- ممارسة الأنشطة الرياضية في الطبيعة، مثل تسلق الجبال والمشي لمسافات طويلة.
- المشاركة في الأنشطة الرياضية المجتمعية، مثل المعسكرات الرياضية والأنشطة الرياضية الصيفية.
- ويتم تنفيذ هذا البرنامج من خلال مجموعة من الأنشطة والفعاليات، مثل:

- الرحلات الرياضية المدرسية.
- المشاركة في المسابقات الرياضية الخارجية.
- المشاركة في الأنشطة الرياضية المجتمعية.

#### **التفصيل**

##### **البرنامج الأساسي (درس التربية الرياضية)**

يتكون البرنامج الأساسي من مجموعة من الوحدات الدراسية، وتتناول كل وحدة موضوعاً محدداً في التربية الرياضية، وفيما يلي تفصيل بعض هذه الوحدات:

وحدة اللياقة البدنية العامة: تهدف هذه الوحدة إلى تنمية القدرات البدنية الأساسية للمتعلمين، مثل قوة العضلات والمرونة والسرعة والتحمل.

وحدة المهارات الأساسية في كرة القدم: تهدف هذه الوحدة إلى تعليم المتعلمين المهارات الأساسية في كرة القدم، مثل التمرير والتسديد والسيطرة على الكرة.

وحدة قواعد وقوانين الألعاب الرياضية: تهدف هذه الوحدة إلى تعليم المتعلمين قواعد وقوانين الألعاب الرياضية المختلفة، مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة.

### **برنامج النشاط الداخلي**

**يتضمن برنامج النشاط الداخلي مجموعة من الأنشطة والفعاليات، مثل:**

الدروس الرياضية اليومية: تُعقد الدروس الرياضية اليومية في المدارس، وتتراوح مدتها من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة.  
التدريبات الرياضية الدورية: تُعقد التدريبات الرياضية الدورية خارج الدروس الرياضية، وتستهدف تنمية مهارات رياضية معينة.  
المسابقات الرياضية بين الفرق المدرسية: تُعقد المسابقات الرياضية بين الفرق المدرسية بهدف تنمية روح المنافسة الشريفة بين الطلاب.

### **برنامج النشاط الخارجي**

**يتضمن برنامج النشاط الخارجي مجموعة من الأنشطة والفعاليات، مثل:**

المشي والجري وركوب الدراجات: تُشجّع المدارس الطلاب على ممارسة هذه الأنشطة خارج المدرسة، بهدف تنمية اللياقة البدنية والصحة.  
ممارسة الأنشطة الرياضية في الطبيعة: تُشجّع المدارس الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية في الطبيعة، بهدف التمتع بالبيئة وممارسة الرياضة في الهواء الطلق.  
المشاركة في الأنشطة الرياضية المجتمعية: تُشجّع المدارس الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية المجتمعية، بهدف تنمية الوعي الرياضي والثقافة الرياضية.

**ويمكن للمدارس أن تعدل وتطور برامج التربية الرياضية بما يتناسب مع احتياجاتها وإمكانياتها، مع مراعاة الأهداف التربوية التي تسعى إلى تحقيقها.**

### **تقسيم التقويم في التربية الرياضية**

**يمكن تقسيم التقويم في التربية الرياضية إلى عدة أقسام، منها:**

- **التقويم التكويني:** يهدف هذا النوع من التقويم إلى مساعدة المتعلمين على تحسين أدائهم، ويتم ذلك من خلال تزويدهم بتعليقات وتوجيهات حول أدائهم.
- **التقويم الختامي:** يهدف هذا النوع من التقويم إلى تحديد مستوى تعلم المتعلمين، ويتم ذلك من خلال إجراء اختبارات أو مسابقات.
- **التقويم الذاتي:** يهدف هذا النوع من التقويم إلى مساعدة المتعلمين على تقييم أدائهم بأنفسهم، ويتم ذلك من خلال تزويدهم بمعايير واضحة يمكنهم استخدامها للتقييم.
- **التقويم الاجتماعي:** يهدف هذا النوع من التقويم إلى مساعدة المتعلمين على تقييم أدائهم من خلال تقييم الآخرين، ويتم ذلك من خلال تكليف المتعلمين بتقييم بعضهم البعض أو تقييمهم من قبل المعلم أو زملائهم.

### **التقويم التكويني**

**يعد التقويم التكويني من أهم أنواع التقويم في التربية الرياضية، حيث أنه يساعد المتعلمين على تحسين أدائهم من خلال تزويدهم بتعليقات وتوجيهات حول أدائهم. ويمكن أن يتم التقويم التكويني من خلال مجموعة من الأساليب، مثل:**

- الملاحظة: يمكن للمعلم ملاحظة أداء المتعلمين أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وتقديم ملاحظات حول أدائهم.

- المناقشة: يمكن للمعلم مناقشة أداء المتعلمين معهم، وتقديم توجيهات حول كيفية تحسين أدائهم.
- التسجيلات: يمكن للمعلم استخدام التسجيلات المرئية أو الصوتية لأداء المتعلمين، وتحليلها مع المتعلمين لتحديد نقاط القوة والضعف في أدائهم.

### **التقويم الختامي**

**يُعد التقويم الختامي** من أنواع التقويم التي يتم استخدامها في نهاية فترة تعليمية معينة، بهدف تحديد مستوى تعلم المتعلمين. ويمكن أن يتم التقويم الختامي من خلال مجموعة من الأساليب، مثل: الاختبارات: يمكن للمعلم إجراء اختبارات شفوية أو كتابية أو عملية لتقييم أداء المتعلمين. المسابقات: يمكن للمعلم تنظيم مسابقات رياضية لتقييم أداء المتعلمين. المشروعات: يمكن للمعلم تكليف المتعلمين بإنجاز مشروعات رياضية لتقييم أدائهم.

### **التقويم الذاتي**

**يُعد التقويم الذاتي** من أنواع التقويم التي تُشجّع المتعلمين على تقييم أدائهم بأنفسهم، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة من الأساليب، مثل: المعايير: يمكن للمعلم تزويد المتعلمين بمعايير واضحة يمكنهم استخدامها لتقييم أدائهم. السجلات الشخصية: يمكن للمتعلمين إنشاء سجلات شخصية لأدائهم، واستخدامها للتقييم. المقابلات: يمكن للمعلم إجراء مقابلات مع المتعلمين لمناقشة أدائهم.

### **التقويم الاجتماعي**

**يُعد التقويم الاجتماعي** من أنواع التقويم التي تُشجّع المتعلمين على تقييم أدائهم من خلال تقييم الآخرين، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة من الأساليب، مثل: التقييم من قبل الزملاء: يمكن للمتعلمين تقييم بعضهم البعض، وتقديم ملاحظات حول أدائهم. التقييم من قبل المعلم: يمكن للمعلم تقييم أداء المتعلمين من خلال تقييمهم من قبل زملائهم.

### **أهمية التقويم في التربية الرياضية**

- يُعد التقويم من العناصر المهمة في التربية الرياضية، حيث أنه يساعد على تحقيق مجموعة من الأهداف، منها:
- تحديد مستوى تعلم المتعلمين: يساعد التقويم على تحديد مستوى تعلم المتعلمين، ومعرفة ما إذا كانوا قد حققوا الأهداف التربوية للمادة.
- تحسين أداء المتعلمين: يساعد التقويم على مساعدة المتعلمين على تحسين أدائهم، من خلال تزويدهم بتعليقات وتوجيهات حول أدائهم.
- اتخاذ القرارات التربوية: يساعد التقويم على اتخاذ القرارات التربوية، مثل: تحديد البرامج التعليمية، واختيار أساليب التدريس، وتوزيع درجات الطلاب.

### **التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة :**

التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة هو عملية تخطيط وتنفيذ وتقييم الأنشطة البدنية والرياضية التي تلبى احتياجات وقدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. ويهدف هذا التدريس إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، منها:

- تنمية اللياقة البدنية والصحة: يهدف التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة إلى تنمية اللياقة البدنية والصحة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك تنمية القدرات البدنية الأساسية، مثل قوة العضلات والمرونة والسرعة والتحمل.
- تنمية المهارات الرياضية: يهدف التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة إلى تنمية المهارات الرياضية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة.
- تنمية القدرات العقلية والوجدانية والاجتماعية: يهدف التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة إلى تنمية القدرات العقلية والوجدانية والاجتماعية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل التفكير النقدي والحل المشكلات والتعاون والقيادة.

يتطلب التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة من المعلم أن يمتلك مجموعة من المهارات والصفات، منها:

- الفهم العميق لاحتياجات وقدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب أن يمتلك المعلم فهماً عميقاً لاحتياجات وقدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، حتى يتمكن من تصميم الأنشطة البدنية والرياضية التي تلي هذه الاحتياجات والقدرات.
  - المهارة في اختيار وتطبيق الأساليب والتقنيات التدريسية المناسبة: يجب أن يكون المعلم ماهراً في اختيار وتطبيق الأساليب والتقنيات التدريسية المناسبة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، حتى يتمكن من تحقيق الأهداف التربوية للتربية البدنية.
  - القدرة على التواصل الفعال مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وذوهم: يجب أن يكون المعلم قادراً على التواصل الفعال مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وذوهم، حتى يتمكن من فهم احتياجاتهم وقدراتهم ودعم عملية تعلمهم. وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكن للمعلم اتباعها في التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة:
1. التعرف على احتياجات وقدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب أن يقوم المعلم بإجراء تقييم شامل للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، لتحديد احتياجاتهم وقدراتهم في مجال التربية البدنية.
  2. تصميم خطة تعليمية فردية: يجب أن يقوم المعلم بتصميم خطة تعليمية فردية لكل طالب من الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، بناءً على نتائج التقييم.
  3. تطبيق أساليب وتقنيات تدريسية مناسبة: يجب أن يختار المعلم أساليب وتقنيات تدريسية مناسبة لاحتياجات وقدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
  4. توفير الدعم اللازم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب أن يوفر المعلم الدعم اللازم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك الدعم المادي والعاطفي والأكاديمي.
  5. التعاون مع ذوي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب أن يتعاون المعلم مع ذوي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، لضمان تحقيق أهداف عملية تعلمهم.
  6. وفيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد المعلمين في التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة:
  7. ابدأ بالأنشطة البسيطة، ثم انتقل إلى الأنشطة الأكثر تعقيداً تدريجياً.
  8. استخدم الأنشطة التي تتناسب مع قدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
  9. قدم الدعم والتوجيه للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية.
  10. كن صبوراً ومتقبلاً للاختلافات بين الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.

١١. يعد التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة تحدياً كبيراً، ولكنه أيضاً تجربة مُجزية للغاية. يمكن أن يساعد هذا التدريس الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق أهدافهم وتحسين جودة حياتهم.

## نماذج لخطة درس التربية الرياضية

### الصف: الأول الابتدائي

الموضوع: المهارات الأساسية في كرة القدم

الأهداف:

- التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم.
- تدريب الطلاب على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- تنمية مهارات التوافق الحركي لدى الطلاب.

المواد والأدوات:

- كرة قدم.
- مصدات.
- أشرطة أمان.

الإجراءات:

المقدمة (٥ دقائق)

- يقدم المعلم للطلاب شرحاً موجزاً عن كرة القدم.
- يعرض المعلم صوراً أو مقاطع فيديو للاعبين أثناء أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

العرض (٢٠ دقيقة)

- يقسم المعلم الطلاب إلى مجموعات صغيرة.
- يشرح المعلم للطلاب كيفية أداء كل مهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم.
- يساعد المعلم الطلاب على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

التطبيق (٢٠ دقيقة)

- يلعب الطلاب لعبة كرة قدم باستخدام المهارات الأساسية التي تعلموها.
- يقدم المعلم ملاحظات للطلاب حول أدائهم.

الختامية (٥ دقائق)

- يناقش المعلم مع الطلاب ما تعلموه في الدرس.
- يجيب المعلم على أسئلة الطلاب.

التقويم:

- يلاحظ المعلم أداء الطلاب أثناء ممارسة المهارات الأساسية في كرة القدم.
  - يقيم المعلم أداء الطلاب باستخدام مقياس أو قائمة ملاحظات.
- التقييم الذاتي:

- يقيم المعلم نفسه على قدرته على تحقيق أهداف الدرس.
- التحسينات:

- يسجل المعلم أي ملاحظات حول كيفية تحسين الدرس في المستقبل.
- نموذج آخر لخطه درس التربية الرياضية

الصف: الخامس الابتدائي

الموضوع: اللياقة البدنية العامة

الأهداف:

- تنمية القدرات البدنية الأساسية لدى الطلاب.
- زيادة القدرة على التحمل لدى الطلاب.
- تنمية روح التعاون والمشاركة لدى الطلاب.

المواد والأدوات:

- أشرطة أمان.
- طاوولات.
- كرات.

الإجراءات:

المقدمة (٥ دقائق)

- يناقش المعلم مع الطلاب أهمية اللياقة البدنية العامة.
  - يشرح المعلم للطلاب كيفية أداء بعض التمارين الرياضية لتنمية القدرات البدنية الأساسية.
- العرض (٢٠ دقيقة)

- يقسم المعلم الطلاب إلى مجموعات صغيرة.
- يقود المعلم الطلاب في أداء بعض التمارين الرياضية لتنمية القدرات البدنية الأساسية.
- يساعد المعلم الطلاب على أداء التمارين الرياضية بشكل صحيح.

التطبيق (٢٠ دقيقة)

- يلعب الطلاب لعبة رياضية جماعية تتطلب بذل جهد بدني.
- يقدم المعلم ملاحظات للطلاب حول أدائهم.

الختامية (٥ دقائق)

- يناقش المعلم مع الطلاب ما تعلموه في الدرس.
- يجيب المعلم على أسئلة الطلاب.

التقويم:

- يلاحظ المعلم أداء الطلاب أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- يقيم المعلم أداء الطلاب باستخدام مقياس أو قائمة ملاحظات.

التقييم الذاتي:

- يقيم المعلم نفسه على قدرته على تحقيق أهداف الدرس.

التحسينات:

- يسجل المعلم أي ملاحظات حول كيفية تحسين الدرس في المستقبل.

الخلاصة

تعد خطة الدرس أداة مهمة للمعلمين في التربية الرياضية، حيث تساعدهم على تنظيم دروسهم وتحقيق أهدافهم التعليمية. يجب أن تتضمن خطة الدرس جميع عناصر الدرس المهمة، مثل الأهداف والمواد والإجراءات والتقويم.

## نموذج لخطة درس التربية الرياضية

### الصف: السادس

الموضوع: كرة القدم

الأهداف:

- أن يتعرف الطلاب على أساسيات كرة القدم.
- أن يتعلم الطلاب كيفية ركل الكرة والاستلام والتمريرة.
- أن يطبق الطلاب ما تعلموه في لعبة كرة القدم.

المواد والمعدات:

- كرة قدم.
- ملعب كرة قدم.

الإجراءات:

الافتتاحية (١٠ دقائق)

- الترحيب بالطلاب وتوزيعهم على مجموعات.
- مناقشة أساسيات كرة القدم، مثل: عدد اللاعبين، وأهداف اللعبة، وقواعد اللعبة.

النشاط الرئيسي (٣٠ دقيقة)

- تدريب الطلاب على ركل الكرة والاستلام والتمريرة.
- تطبيق ما تعلموه في لعبة كرة القدم.

الخاتمة (١٠ دقائق)

- مناقشة أداء الطلاب.
- توزيع أوراق العمل.

التقييم:

- مراقبة أداء الطلاب أثناء النشاط الرئيسي.
- مراجعة أوراق العمل.

نموذج لخطة درس التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة

الصف: الثاني

الموضوع: ألعاب الكرة

الأهداف:

- أن يتعرف الطلاب على مجموعة متنوعة من ألعاب الكرة.
- أن يتعلم الطلاب كيفية لعب لعبة الكرة المفضلة لديهم.
- أن يطبق الطلاب ما تعلموه في لعبة الكرة.

المواد والمعدات:

- مجموعة متنوعة من ألعاب الكرة، مثل: كرة قدم، وكرة سلة، وكرة طائرة.

الإجراءات:

الافتتاحية (١٠ دقائق)

- الترحيب بالطلاب وتوزيعهم على مجموعات.
- مناقشة أنواع ألعاب الكرة المختلفة.

النشاط الرئيسي (٣٠ دقيقة)

- تجربة مجموعة متنوعة من ألعاب الكرة.
- اختيار لعبة الكرة المفضلة لدى الطلاب.

الخاتمة (١٠ دقائق)

- مناقشة أداء الطلاب.
- توزيع أوراق العمل.

التقييم:

- مراقبة أداء الطلاب أثناء النشاط الرئيسي.

- مراجعة أوراق العمل.
- نصائح لإعداد خطة درس التربية الرياضية
  - حدد الأهداف التربوية للدرس.
  - اختر الأنشطة المناسبة للأهداف التربوية.
  - جهز المواد والمعدات اللازمة للدرس.
  - خطط للإجراءات التي ستتبعها خلال الدرس.
  - اختر طريقة التقييم المناسبة.
- نصائح لتطبيق خطة درس التربية الرياضية
  - كن مرناً في تطبيق الخطة، حسب الظروف.
  - تفاعل مع الطلاب باستمرار، واحرص على حمايتهم من الإصابات.
  - كن إيجابياً ومشجعاً، واجعل الدرس ممتعاً للطلاب.

### نموذج لتوزيع منهج التربية الرياضية

توزيع منهج التربية البدنية للصف الرابع للعام الدراسي ١٤٣٢-١٤٣٣ هـ

تاريخ التنفيذ	المحتوي		الأسبوع
	من	إلى	
١٠/١٦	١٠/١٢	إعداد بدني عام	الأول
١٠/٢٣	١٠/١٩	تعليم البدء من أسفل	الثاني
١٠/٣٠	١٠/٢٦	البدء من أسفل	الثالث
١١/٧	١١/٣	تعليم البدء من أعلي	الرابع
١١/١٤	١١/١٠	البدء العالي	الخامس
١١/٢١	١١/١٧	الجري في المكان	السادس

١١/٢٨	١١/٢٤	الجري في المكان	الجري بالكرة	السابع
١٢/٤	١٢/٢	الجري في المكان مع رفع الركبتين	استلام الكرة باليدين	الثامن
بداية أجازة عيد الأضحى ١٤٣٢/١٢/٤ هـ الموافق ٢٠١١/١٠/٣١ م				
١٢/٢٠	١٢/١٦	العدو والجري السريع	التمرير بيده واحدة	التاسع
١٢/٢٧	١٢/٢٣	عدو والجري	الاستقبال باليدين في مستوى الصدر	العاشر
١/٥	١٤٣٣/١/١ هـ	رمي ثقل ٢٥ جرام	التمرير من اعلي	الحادي عشر
١/١٢	١/٨	رمي ثقل ٢٥ جم مسافة ١٠ متر	المحاورة بيد واحدة	الثاني عشر
١/١٩	١/١٥	عدو (٢٥)	التصويب من الثبات	الثالث عشر
١/٢٦	١/٢٢	منافسة	التصويب من الحركة	الرابع عشر
٢/٣	١/٢٩	منافسة	التصويب من الحركة	الخامس عشر
٢/١٠	٢/٦	مسابقات	مباراة في كرة اليد	السادس عشر

✘ اسبوع السابع و الثامن عشر (اختبارات الفصل الدراسي الأول )

مدير المدرسة

مشرف المادة

مدرس المادة

توزيع منهج التربية البدنية للصف الخامس للعام الدراسي ١٤٣٢-١٤٣٣

تاريخ التنفيذ		المحتوي		الأسبوع
إلى	من	ألعاب القوى	كرة القدم/كرة يد	
١٠/١٦	١٠/١٢	إعداد بدني عام		الأول
١٠/٢٣	١٠/١٩	تعليم البدء العالي	المشي بالكرة	الثاني

١٠/٣٠	١٠/٢٦	البداء العالي	السيطرة علي الكرة	الثالث
١١/٧	١١/٣	تسليم تسلم العصا	المحاورة بالكرة والخداع	الرابع
١١/١٤	١١/١٠	الجري في منحي	ركل الكرة باطن القدم الداخلي	الخامس
١١/٢١	١١/١٧	تعريفات الوثب بأنواعه	المحاورة بالكرة	السادس
١١/٢٨	١١/٢٤	الوثب العالي	ضرب الكرة من الثبات	السابع
١٢/٤	١٢/٢	طروق الوثب العالي	امتصاص الكرة بباطن القدم	الثامن
بداية أجازة عيد الأضحى ١٤٣٢/١٢/٤ هـ الموافق ٢٠١١/١٠/٣١ م				
١٢/٢٠	١٢/١٦	الوثب العالي من ارتفاعات مختلفة	إيقاف الكرة بباطن القدم	التاسع
١٢/٢٧	١٢/٢٣	العدو والجري السريع	رمي الكرة وإستلامها	العاشر
١/٥	١٤٣٣/١/١ هـ	عدو والجري	التمرير من الثبات	الحادي عشر
١/١٢	١/٨	رمي ثقل ٥٠ جرام	التمرير من الحركة	الثاني عشر
١/١٩	١/١٥	عدو (٥٠)	التمريرة الصدرية	الثالث عشر
١/٢٦	١/٢٢	منافسة	الخداع من الثبات	الرابع عشر
٢/٣	١/٢٩	منافسة	الخداع من الحركة	الخامس عشر
٢/١٠	٢/٦	مسابقات	مباراة في كرة اليد	السادس عشر

### اسبوع السابع و الثامن عشر (اختبارات الفصل الدراسي الأول )

مدير المدرسة

مشرف المادة

مدرس المادة

## نموذج لخطة درس تربية رياضية

## تحضير درس التربية البدنية

<b>الفصل الدراسي الأول</b>	اسم الوحدة التعليمية : ألعاب صغيرة		رقم الوحدة ( ١ )	
<b>الصف</b>	ب / ١ / ١ - ١	تاريخ تنفيذ الدرس	الأسبوع	رقم الدرس
<b>الأول - الثاني - الثالث</b>	١٠/٢٧/١٤٣٢ هـ		الثالث	الثالث
	الأول - الثانية - الثالثة	الحصة		
<b>أسلوب التعلم</b>	التبادلي	<b>الخبرة التعليمية:</b> المهارات الحركية	حصة واحدة	مدة تنفيذ الدرس
			٤٥ دقيقة	مدة الدرس
<b>الهدف النفس حركي</b>	أن يؤدي الطلاب مهارة الوثب و-التوازن -الوقوف - المشي		<b>الاهداف</b>	يتوقع من الطالب بعد مشيئة الله في نهاية الخبرة أن :
<b>الهدف المعرفي</b>	أن يتعرف الطالب على الأوضاع الصحيحة لمهارات الحركية			
<b>الهدف الوجداني</b>	أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط			
<b>الأخراج</b>	<b>المحتوي</b>		إجزاء تنفيذ الخبرة التعليمية	
	أخذ الغياب و ارتداء الملابس الرياضية		الجزء الإداري	
	<b>الإحماء :</b> يقسم الفصل إلى مجموعتين ويحدد خط بداية ونهاية. تتقف المجموعة الأولى صفاً واحداً عند خط البداية وعند الإشارة يجري أفرادها بسرعة والذي يصل إلى خط النهاية هو الفائز ويكرر السباق للمجموعة الأخرى ..... وهكذا.		<b>إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية</b>	
	<b>قصة عن الذهاب إلى المدرسة:</b> يقوم المعلم بشرح هذه القصة من خلال تمارين تخدم جميع أجزاء الجسم.			
	(وقوف) الجري الحر أماماً.			
(وقوف) المشي أماماً مع لف الرأس.				
(وقوف) الوضع أماماً مواجهة الزميل تشبيك اليدين) ثني الذراعين.		الإحماء العام		
(وقوف) رفع الذراعين أماماً عالياً.		الخبرة التعليمية		
(وقوف فتحاً - الذراعان عالياً مع تشبيك اليدين فوق الرأس) ثني الجذع أماماً..		الوثب و-التوازن -الوقوف - المشي		
يقود المعلم او احد الطلاب المتميزين نموذج للمهارة مع توضيح تدرج الأداء		الخبرة التعليمية		



### الوثب

الوقوف، القدمان متوازيتان  
تحريك الذراعين للخلف وأعلى مع..ثني..الركبتين...  
تظل الذراعين إلى اعلى طوال مدة الوثب..  
التركيز الرئيسي يكون على المسافة...  
فرد كامل لمفصلي القدمين والفخذين والركبتين.

### المشي

أن يكون الرأس على استقامة الجسم  
أن يكون النظر متجهاً للأمام  
أن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة  
رفع الذراعين جانباً لحفظ التوازن

### الوقوف

الوقوف على الكعبين ، والمشطين مع حفظ التوازن.  
لعبة صغيرة في حيز ضيق ومحدد لدمج مهارتي المشي والوقوف.

### التوازن

أن يقف الطالب على قاعدة ثابتة وتكون ارتفاعها عن الأرض من ٣٠\_٤٠سم  
الوقوف القامة منتصبية والرأس معتدل والنظر للأمام والقدمان متلاصقتان والذراعان بجانب الجسم الثبات في وضع  
الوقوف لمدة ٥-٧ ثوان بدون حركة

توزيع الطلاب إلى مجموعات تقوم بتطبيق المهارة بإشراف المعلم

### المشي

### المتطلبات السابقة

الأدوات المستخدمة		ملعب كرة قدم	مراتب جمباز	هل هاب	مقاعد سويدية	ترامبلين						
الوسائل المستخدمة	السبورة الذكية	شاشة عرض	في حالة عرض الدرس في الفصل									
تمرينات التهدئة	الوقوف (المرجحة العمودية)											
التقويم	مجالات تقويم خبرة <b>الوقوف الصحيح</b>											
	النفس حركي	المعرفي	الأنفعالي									
	يؤدي الطلاب مهارة الوثب والتوازن -الوقوف - المشي	يتعرف الطالب على الأوضاع الصحيحة لمهارات الحركية	يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط									
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤

الواجب المنزلي

لعبة التنيطه

مدير المدرسة

مدرس التربية البدنية

## مجموعة التمرينات المستخدمة في درس التربية الرياضية

- الأوضاع في التمرينات تنقسم الأوضاع في التمرينات إلى ما يلي:-
  - ١- أوضاع أساسية ( ويسمى البعض أصلية ).
  - ٢- أوضاع مشتقة.
  - ٣- أوضاع أخرى ( وتسمى أحيانا أوضاع خاصة ).
- الأوضاع الأساسية: هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعدية عن التعقيد والتي يكثر استخدامها في التمرينات كما تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم. وهي مقسمة حسب وقوع مركز ثقل الجسم وارتكازه على الأرض.
  - ١- الوقوف . ٢- الجلوس ( جلوس التربيعة ).
  - ٣- الرقود . ٤- الجثو ( الركوع ) . ٥- التعليق.
- وضع الوقوف: وهي أكثر وأسهل الأوضاع الأساسية استخدامها ويراعى فيها ما يلي:-
  - يقع مركز ثقل الجسم بين القدمين وموزعا عليها بالتساوي.
  - الوضع طبيعي بدون تصلب يسمح للحركة السهلة في أجهزة الجسم عامة.
  - الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل.
  - الكتان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وللخلف قليلاً لا مع تلاصق الأصابع.
  - الجذع على امتداده وعمودياً على الحوض.
  - الفخذان متلاصقان والركبتان مفرودة مع تلاصق القدمين ( المشطين والكعبين ) بدون تصلب أو يكون بينهما زاوية ٣٠ درجة.
- النداء على القدمين ..... قف
- وضع الجلوس التربيعة:-
  - يراعى فيه مايلي:
  - يرتكز الجسم على المقعدة.
  - الرأس والأكتاف والجذع كما في وضع الوقوف.
  - تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين.
  - تستند اليدين على الركبتين أو تمدا على جانبي الجسم.
- النداء على الأرض ..... تربيعة.
- على الأرض ..... جلوس.
- وضع الجثو ( الركوع ):-
  - يراعى فيه ما يلي:-
  - يرتكز الجسم على الركبتين.
  - تمتد الساقان مع تلاصق الكفين ليكونا زاوية قائمة مع الفخذين والجسم.

- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض.
- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض.

النداء على الركبتين ..... جثو.

وضع الرقود:-

ويراعى فيه ما يلي:-

- يرتكز ظهر الجسم بطولته على الأرض.
- الكعبان متلاصقان واليدين متوازيتان.
- أجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف.
- المشطان مضروبان.

النداء على الأرض ..... تريبع.

على الظهر ..... وقود.

مع فرد الرجلين أماماً على الأرض ..... جلوس.

وضع التعلق:-

ويراعى فيه ما يلي:-

- تحمل الذراعان الجسم.
- تتباعد الذراعين أوسع قليلاً من الكتفين ويتعلق عليها الجسم على استقامته.
- يكون الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.
- يفرد المشطان ويتلاصقان أو تترك بينهما زاوية صغيرة حوالي ٣٠ درجة.
- النداء بالمسك من أعلى ، على العارضة ..... تعلق

الأوضاع المشتقة:

هي أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم كالأطراف

العليا أو السفلى أو الجذع . وهي أوضاع كثيرة.

مثل أوضاع مشتقة من وضع الوقوف.

بتحريك الذراعين .... بتحريك الجذع .... بتحريك الرجلين

( وقوف ) الذراعان أماماً مائلاً أسفل .... رفع.

أوضاع أخرى:-

١- الوقوف العالي ٢- الانبطاح المائل العالي

٣- الجثو الأفقي . ٤- وقوف على أربع

٥- الانبطاح المائل ٦- الوقوف على اليدين.

٧- المائل الجانبي

الإصطلاحات في التمرينات

حتى يمكن التعبير عن أي حركة من حركات الجسم أو وضع من أوضاعه عند أداء التمرينات أو عند تسجيل

هذه التمرينات بالكتابة اصطلح على إطلاق أسماء معينة لهذه الأوضاع وهذه الحركات تميزها عن غيرها وتشير إلى مقوماتها وتفسر ما هيتهما حتى يسهل للاعبية والطالبة والقارئ والزميلته فهمه كما هو متبع في كل مادة في المواد.

والإصطلاح المستخدم في التمرينات والتي يلتزم بها المتخصصون في هذا المجال سواء في النداء أو عند كتابة التمرينات تشتمل الإصطلاحات الخاصة بالوضع والحركة والتمرين.

فالموضع:- هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة مثل الوقوف - الجلوس الطويل - رقود الفرصاء - جثو - الذراعين عالياً ..... إلخ.

الحركة:- تعني النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة كما في حركات المهارة كالدحرجة الأمامية أو الوثوب عالياً ..... وما على شاكلة ذلك أو النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالدراعين أو الرجلين أو الجذع أو غيرها سواء عمل هذا العضو منفصلاً أو مشتركاً مع أعضاء أخرى.

التمرين:- هو عبارة عن تكرار حركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة بقصد الوصول إلى تأثير معين أو تحقيق هدف خاص معتمداً في ذلك على المبادئ العلمية والتربوية السليمة.

النداء:- هو الأمر أو كلمات تلقى على الطالبات بأداء وضع أو حركة معينة ، ويشتمل النداء على ثلاث أجزاء رئيسية وهي:-

١-التنبيه.

٢- برهته الإنتظار.

٣-الحكم.

التنبيه:- يتركب من كلمة أو عدد قليل من الكلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها.

برهته الإنتظار:- هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم وهي تعطى فرصة للطالبات لفهم ما جاء في التنبيه

الحكم:- هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة.

مثال لرفع الذراعين عالياً

النداء يكون.

التنبيه برهته الإنتظار الحكم.

الذراعين عالياً ..... رفع.

الذراعين أسفل ..... خفض.

ملاحظات:-

١- لا يجوز أن يتخلل برهته الإنتظار أي كلام وإذا حدث يجب إعادة النداء ثانياً.

٢- يمكن استبدال الحكم بأي إشارة أو نداء عددي أو صوتي أو استخدام أي أداة مثل الأيقاع بالطبلة أو الموسيقى ..... إلخ.

٣- أن يكون التنبيه واضح دون تعقيد أو إطالة.

- ٤- أن يكون صوت المد رسة مسموعاً ومعبراً.  
 ٥- أن يستخدم فيه الإصطلاحات الصحيحة.  
 ٦- أن تكون طريقة إلقاء المد رسة معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة.  
 ٧- أن يشمل السكون الدرس.

### الطرق الخاصة بكتابة التمرينات

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي:-

- ١- الوضع الابتدائي.
  - ٢- الحركة أو الحركات المكونة له.
  - ٣- الوضع النهائي.
- أولاً : الوضع الابتدائي:- وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين.  
 ثانياً : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين:-  
 وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه.  
 ثالثاً : الوضع النهائي:-  
 وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من حركة أو حركات التمرين بصد  
 تكرار التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بموجته عام.  
 كتابة الوضع الابتدائي:-  
 يدون الوضع الابتدائي عند بدء كتابة التمرين ويوضع بين قوسين كبيرين  
 [ ..... ] وقد يكون الوضع الابتدائي واحداً مما يأتي:-  
 وضع أصلي مثل:-  
 الوقوف - الرقود - الجلوس ..... وتكتب معرفة بالألف واللام.  
 وضع مشتوق من الوضع الأصلي مثل:-  
 الجلوس - القرفساء - الوقوف - المد عرضاً ..... إلخ.  
 وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق:-  
 وبكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي:-  
 [ وضع أصلي - وضع مشتق بتحريك الرجلين - وضع مشتق بتحريك الذراعين - وضع  
 مشتق بتحريك الجزع] .  
 مثل:

[ الوقوف فتحاً الذراعين عالياً ميل ]

كتابة حركة أو حركات التمرين:-

تأتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس [.....] ويراعي عند كتابة كل  
 حركة ما يأتي:-

\*نوع الحركة : مثل ثني - مد - رفع - خفض ..... إلخ.

\*الإتجاه المطلوب : مثل أماماً - مائلاً - لا - أسل - يساراً - عالياً ..... إلخ  
( وتكتب بين قوسين صغيرين وهي عبارة عن العادات الفورية أو الموسيقية مثل ( ٤،١ )  
..... ( 2،1 ) إلخ

ويرى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرين.  
وقد يشتمل التمرين على:-

حركة واحدة تكون صلبة التمرين:-

[ الوقوف ] رفع لاذراعين ( ٢،١ ) الرجوع للوضع الابتدائي  
وضع نوع توقيت وضع

ابتدائي الحركة الحركة نهائي

أكثر من حركة متعاقبة وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركات حسب تسلسلها في  
التمرين:-

[ وقوف الذراعان عالياً ] ، ميل الجذع أماماً ( ٤،١ ) ، سقوط الجذع مع مرجحة الذراعين  
خلفاً أماماً ( ٧،٥ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ويكرر.

وهذا يعني أن الجذع يميل أمام ببطء في أربع عدات ثم يسقط أماماً مع مرجحة الذراعين  
للخلف والأمام ، ثم يستقيم مع رفع الذراعين عالياً كما كان عليه عند بدء التمرين.

بعض الاصطلاحات الخاصة بكتابة التمرين:-

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الاصطلاحات التي يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات  
أهمها ما يلي:-

\*تستخدم حروف العطف :- الواو ، الفاء ، ثم ، بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة مثل:-

[ جلوس طويل ] ميل الجذع خلفاً ورفع الذراعين جانباً ورفع الرجلين عالياً ثم ثنى

(.الركبتين والتكور) ( ٤،١ ) والرجوع للوضع الابتدائي ( ٦،٥

وإذا كانت هناك حركات أخرى ، يراعى الترتيب السابقة مرة أخرى.

\*يستخدم حرف الجر " مع " لكي يدل على أداء أكثر من حركة في وقت واحد مثل:-

[ جثو ، المد عرضاً ] جلوس الجثو مع خفض الذراعين جانباً.

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

الثبات في الوضع الابتدائي مثل:-

[ وقوف فتحاً ] لف الجذع جانباً بالتبادل.

\*تكتب كلمة " تبادل " في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات

في الوضع الابتدائي مثل:-

[ وقوف فتحاً ] تبادل لف الجذع جانباً.

\*تستخدم الإشارة " : " للدلالة على أن التمرين زوجي والإشارة " .. " للدلالة على

اشتراك كل ثلاث أفراد والإشارة " .. " للدلالة على اشتراك كل أربعة أشخاص في

الأداء، ويراعى كتابته هذه الإشارة في نهاية التمرين.

\* عند استخدام جهاز أو أداة في التمرين يكتب في نهاية التمرين مثل:-

مقعد سويدي - أحبال - سلاسل حائط.

\* يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل:-

[ الوقوف فتحاً ، ميل [ ضغط الجذع أماماً ( ٤ مرات ) دفع الجذع وضغطاً خلفاً مرات

## المراجع :

١. محمد عاصم غازي : كتاب موسعة التمرينات الرياضية بين التخطيط والتطبيق العملي دار الفاء للوثائق الجزائر ١٩٩٤-١٩٩٣ ٩٧٨٩٩٣١٠٨١٩٤٤
٢. محمد عاصم غازي : كتاب تقييم الاداء المهاري وفقا لاستراتيجية التعليم في علوم الرياضة دار المنهجية للنشر الاردن ١٩٧٨٩٩٢٣٢٨٠٩٠٤
٣. محمد عاصم غازي : كتاب الهندسة المنهجية في تدريس التربية الرياضية دار الخليج للنشر ٩٧٨٩٩٢٣٠٣٤٣
٤. محمد عاصم غازي : كتاب مناهج التربية الرياضية وفقا للتنظيمات المنهجية في إطار رؤي العالم التعليمية دار امجد للنشر والتوزيع ٩٧٨-٩٩٢٣-٢٥-٢٨٧-
٥. محمد عاصم غازي : كتاب منظومة طرق التدريس لذوي أصحاب الهمم دار الفاء للوثائق الجزائر ١٩٩٢-١٩٩١ ٩٧٨٩٩٣١٠٨١٩٨٢
٦. محمد عاصم غازي : كتاب رؤي في تطوير التربية الرياضية والبدنية في إطار رؤي ٢٠٣٠ التعليمية دار الوفاق للنشر والتوزيع ٩٧٨٩٩٢٣-٤٦-٠٠٤-٧