



جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



منهج طرائق التدريس في التربية الرياضية
للمرحلة الثالثة
(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 لدرس التربية الرياضية

يعد التخطيط لدرس التربية الرياضية من أهم الأمور التي يجب على المعلم القيام بها، وذلك لضمان تحقيق الأهداف التربوية للدرس، وضمان سلامة الطلاب، وجعل الدرس ممتعاً ومفيداً.

خطوات التخطيط لدرس التربية الرياضية

تتضمن خطوات التخطيط لدرس التربية الرياضية ما يلي:

١. تحديد الأهداف التربوية للدرس: يجب على المعلم تحديد الأهداف التربوية للدرس بوضوح، وذلك قبل البدء في التخطيط للإجراءات والوسائل التعليمية.
٢. اختيار الأنشطة المناسبة للأهداف التربوية: يجب اختيار الأنشطة المناسبة للأهداف التربوية للدرس، بحيث تساعد الطلاب على تحقيق هذه الأهداف.
٣. تجهيز المواد والمعدات اللازمة للدرس: يجب تجهيز المواد والمعدات اللازمة للدرس قبل البدء في تنفيذه، وذلك لضمان سير الدرس بسلاسة.
٤. التخطيط للإجراءات التي ستتبعها خلال الدرس: يجب التخطيط للإجراءات التي ستتبعها خلال الدرس، وذلك لضمان تحقيق الأهداف التربوية للدرس.
٥. اختيار طريقة التقييم المناسبة: يجب اختيار طريقة التقييم المناسبة للأهداف التربوية للدرس، وذلك لتحديد مدى تحقيق الطلاب لهذه الأهداف.

نصائح لإعداد خطة درس التربية الرياضية

فيما يلي بعض النصائح لإعداد خطة درس التربية الرياضية:

- يجب أن تكون الخطة واضحة وموجزة، بحيث يسهل فهمها من قبل المعلم والطلاب.
- يجب أن تكون الخطة مرنة، بحيث يمكن تعديلها حسب الظروف.
- يجب أن تكون الخطة واقعية، بحيث يمكن تنفيذها في الوقت المتاح.

نصائح لتطبيق خطة درس التربية الرياضية

فيما يلي بعض النصائح لتطبيق خطة درس التربية الرياضية:

- يجب أن يكون المعلم منظماً ومستعداً قبل البدء في تنفيذ الدرس.
- يجب أن يكون المعلم مرناً في تطبيق الخطة، حسب الظروف.
- يجب أن يكون المعلم إيجابياً ومشجعاً، ويحرص على سلامة الطلاب.

أمثلة لأهداف تربوية لدروس التربية الرياضية

فيما يلي بعض الأمثلة لأهداف تربوية لدروس التربية الرياضية:

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

أمثلة لأنشطة تربوية لدروس التربية الرياضية

فيما يلي بعض الأمثلة لأنشطة تربوية لدروس التربية الرياضية:

- الأنشطة البدنية العامة، مثل: المشي والجري والقفز والتسلق.
- 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.

أمثلة لمواد ومعدات تربوية لدروس التربية الرياضية

فيما يلي بعض الأمثلة لمواد ومعدات تربوية لدروس التربية الرياضية:

- الملاعب الرياضية.
- الأدوات الرياضية، مثل: الكرات والشبكة وعصا الغولف.
- الملابس الرياضية.

أمثلة لإجراءات تربوية لدروس التربية الرياضية

فيما يلي بعض الأمثلة لإجراءات تربوية لدروس التربية الرياضية:

- الافتتاحية: تشمل الترحيب بالطلاب وشرح أهداف الدرس ومراجعة الدروس السابقة.
- النشاط الرئيسي: تشمل تنفيذ الأنشطة التربوية التي تم اختيارها.
- الخاتمة: تشمل تلخيص الدرس وتقييم أداء الطلاب.

أمثلة لطرق تقييم تربوية لدروس التربية الرياضية

فيما يلي بعض الأمثلة لطرق تقييم تربوية لدروس التربية الرياضية:

- المراقبة المباشرة: تشمل ملاحظة أداء الطلاب أثناء الدرس.
- الاختبارات: تشمل إجراء اختبارات شفوية أو كتابية أو عملية.

- المشاريع: تشمل تكليف الطلاب بإنجاز مشروعات رياضية.

التخطيط لدرس التربية الرياضية من الأمور المهمة التي يجب على المعلم القيام بها، وذلك لضمان تحقيق الأهداف التربوية للدرس، وضمان سلامة الطلاب، وجعل الدرس ممتعاً ومفيداً.

ما هي خطة الدرس بالتفصيل

خطة الدرس هي وثيقة مكتوبة تحدد أهداف الدرس والأنشطة التي سيتم تنفيذها والأساليب التي سيتم استخدامها وطرق التقييم التي سيتم استخدامها.

تتكون خطة الدرس من عدة أجزاء رئيسية، وهي:

- الأهداف: يجب تحديد أهداف الدرس بوضوح، بحيث يمكن قياس مدى تحقيقها.
- الأنشطة: يجب اختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق الأهداف، بحيث تكون مناسبة لقدرات الطلاب ومستوياتهم واهتماماتهم.
- المواد والمعدات: يجب تجهيز المواد والمعدات اللازمة للأنشطة، بحيث تكون متوفرة في الوقت المناسب.
- الإجراءات: يجب التخطيط للإجراءات التي ستتبعها خلال الدرس، بحيث يتم تنفيذ الأنشطة بشكل منظم وفعال.
- التقييم: يجب اختيار طريقة التقييم المناسبة لقياس مدى تحقيق الطلاب للأهداف، بحيث تكون عادلة وموضوعية.

فيما يلي شرح مفصل لكل جزء من أجزاء خطة الدرس:

الأهداف

تحدد الأهداف ما يتوقع من الطلاب تحقيقه في نهاية الدرس. يجب أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة وذات زمنية.

مثال على هدف لدرس التربية الرياضية:

- أن يكون الطلاب قادرين على ركل الكرة والاستلام والتمريرة بشكل صحيح.

الأنشطة

تحدد الأنشطة ما سيفعله الطلاب خلال الدرس. يجب أن تكون الأنشطة متنوعة ومناسبة لقدرات الطلاب ومستوياتهم واهتماماتهم.

مثال على نشاط لدرس التربية الرياضية:

- ممارسة لعبة كرة القدم، مع التركيز على ركل الكرة والاستلام والتمريرة.

المواد والأدوات

تحدد المواد والمعدات ما سيحتاجه المعلم والطلاب لأداء الأنشطة. يجب أن تكون المواد والمعدات متوفرة في الوقت المناسب.

مثال على مادة ومعدات لدرس التربية الرياضية:

- كرة قدم.
- ملعب كرة قدم.

الإجراءات

تحدد الإجراءات كيفية تنفيذ الأنشطة. يجب أن تكون الإجراءات منظمة وفعالة، بحيث يتم تنفيذ الأنشطة بشكل سلس وبمبسط.

مثال على إجراء لدرس التربية الرياضية:

- يبدأ المعلم الدرس بترحيب الطلاب وشرح أهداف الدرس.
- يقوم المعلم بشرح قواعد لعبة كرة القدم.
- يقوم المعلم بتقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة.
- يقوم كل مجموعة بممارسة لعبة كرة القدم، مع التركيز على ركل الكرة والاستلام والتمريرة.
- يناقش المعلم مع الطلاب أداءهم في نهاية الدرس.

التقييم

تحدد طريقة التقييم كيفية قياس مدى تحقيق الطلاب للأهداف. يجب أن تكون طريقة التقييم عادلة وموضوعية.

مثال على طريقة تقييم لدرس التربية الرياضية:

- مراقبة أداء الطلاب أثناء الدرس.
- إجراء اختبار شفهي أو كتابي أو عملي.

نصائح لكتابة خطة درس ناجحة:

فيما يلي بعض النصائح لكتابة خطة درس ناجحة:

- ابدأ بتحديد الأهداف بوضوح.
- اختر أنشطة متنوعة ومناسبة لقدرات الطلاب ومستوياتهم واهتماماتهم.
- جهز المواد والمعدات اللازمة للأنشطة في الوقت المناسب.
- خطط للإجراءات التي ستتبعها خلال الدرس بشكل منظم وفعال.

- اخترطريقة التقييم المناسبة لقياس مدى تحقيق الطلاب للأهداف

خطة الدرس هي أداة مهمة للمعلمين، حيث تساعدهم على تحقيق أهداف الدرس وضمان سلامة الطلاب وجعل الدرس ممتعا ومفيدا.

كيفية عمل خطة سنوية في مناهج التربية الرياضية

تتكون خطة التربية الرياضية السنوية من عدة أجزاء رئيسية، وهي:

- **الأهداف:** يجب تحديد الأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية بوضوح، بحيث يمكن قياس مدى تحقيقها.
- **المحتوى:** يجب تحديد المحتوى التربوي للتربية الرياضية السنوية، بحيث يشمل جميع المجالات التربوية للتربية الرياضية.
- **الوسائل التعليمية:** يجب اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لتنفيذ المحتوى التربوي للتربية الرياضية السنوية.
- **التقييم:** يجب اختيار طرق التقييم المناسبة لقياس مدى تحقيق الطلاب للأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية.

فيما يلي شرح مفصل لكل جزء من أجزاء خطة التربية الرياضية السنوية:

الأهداف

تحدد الأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية ما يتوقع من الطلاب تحقيقه في نهاية السنة الدراسية. يجب أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة وذات زمنية.

مثال على هدف للتربية الرياضية السنوية:

- أن يكون الطلاب قادرين على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، مثل: كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة، بشكل صحيح وسليم.

المحتوى

يشمل المحتوى التربوي للتربية الرياضية السنوية جميع المجالات التربوية للتربية الرياضية، مثل:

- اللياقة البدنية والصحة: تشمل تنمية اللياقة البدنية العامة، مثل: القوة والسرعة والتحمل، وتنمية اللياقة البدنية الخاصة، مثل: اللياقة البدنية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

- المهارات الرياضية: تشمل تنمية المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، مثل: ركل الكرة والاستلام والتمريرة، وتنمية المهارات المتقدمة للأنشطة الرياضية المختلفة، مثل: التمريرات الطويلة والقصيرة، ومهارات التصويب.
- القدرات العقلية والوجدانية والاجتماعية: تشمل تنمية التفكير الناقد وحل المشكلات، وتنمية القدرات الابداعية، وتنمية القيم الاجتماعية والأخلاقية.

مثال على محتوى تربوي للتربية الرياضية السنوية:

- الشهر الأول: تنمية اللياقة البدنية العامة، مثل: مشي ١٠ دقائق، وجري ٥ دقائق، وتدرجات الإطالة.
- الشهر الثاني: تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم، مثل: ركل الكرة والاستلام والتمريرة.
- الشهر الثالث: تنمية المهارات المتقدمة لكرة القدم، مثل: التمريرات الطويلة والقصيرة، ومهارات التصويب.

الوسائل التعليمية

تساعد الوسائل التعليمية المعلم على تحقيق الأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية. يجب اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لمحتوى التربية الرياضية السنوية.

مثال على وسيلة تعليمية للتربية الرياضية السنوية:

- استخدام ملعب كرة قدم أو ملعب ألعاب رياضية.
- استخدام كرات رياضية مختلفة الأحجام والأشكال.
- استخدام أدوات رياضية مختلفة، مثل: عصا الغولف ومضرب التنس.

التقييم

يساعد التقييم المعلم على قياس مدى تحقيق الطلاب للأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية. يجب اختيار طرق التقييم المناسبة لمحتوى التربية الرياضية السنوية.

مثال على طريقة تقييم للتربية الرياضية السنوية:

- مراقبة أداء الطلاب أثناء الدرس.
- إجراء اختبارات شفوية أو كتابية أو عملية.
- إجراء مشروعات رياضية.

خطوات عمل خطة سنوية في مناهج التربية الرياضية

فيما يلي خطوات عمل خطة سنوية في مناهج التربية الرياضية:

١. ابدأ بتحديد الأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية.
٢. حدد المحتوى التربوي للتربية الرياضية السنوية.
٣. اختر الوسائل التعليمية المناسبة لتنفيذ المحتوى التربوي للتربية الرياضية السنوية.
٤. اختر طرق التقييم المناسبة لقياس مدى تحقيق الطلاب للأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية.

نصائح لكتابة خطة سنوية ناجحة في منهج التربية الرياضية

فيما يلي بعض النصائح لكتابة خطة سنوية ناجحة في منهج التربية الرياضية:

- ابدأ بتحديد الأهداف بوضوح.
- اختر محتوى تربوي متنوع وغني.
- اختر وسائل تعليمية متنوعة ومناسبة.
- اختر طرق تقييم عادلة وموضوعية.

خطة التربية الرياضية السنوية هي أداة مهمة للمعلمين، حيث تساعدهم على تحقيق الأهداف التربوية للتربية الرياضية السنوية وضمان سلامة الطلاب وجعل الدرس ممتعاً ومفيداً.

كيفية عمل التشكيلات في التمرينات

تعد التشكيلات في التمرينات من الأمور المهمة التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية للتمرين، حيث تحدد التشكيلات كيفية توزيع اللاعبين على أرض الملعب، وكيفية تحركهم وتعاونهم مع بعضهم البعض.

خطوات عمل التشكيلات في التمرينات

فيما يلي خطوات عمل التشكيلات في التمرينات:

١. حدد أهداف التمرين: ما هي الأهداف التي يسعى التمرين إلى تحقيقها؟
٢. قيم قدرات اللاعبين: ما هي قدرات اللاعبين الفنية والبدنية؟
٣. حدد أسلوب التمرين: ما هو أسلوب التمرين الذي يرغب المدرب في تطبيقه؟
٤. حدد طريقة تنفيذ التمرين: ما هي طريقة تنفيذ التمرين التي يرغب المدرب في استخدامها؟
٥. اختر التشكيلات المناسبة: اختر التشكيلات التي تتناسب مع أهداف التمرين وقدرات اللاعبين وأسلوب التمرين وطريقة تنفيذه.

نصائح لاختيار التشكيلات في التمرينات

فيما يلي بعض النصائح لاختيار التشكيلات في التمرينات:

- كن مرناً في اختيارك للتشكيلات: لا تقيد نفسك بتشكيلات واحدة، بل كن مستعداً لتغيير التشكيلات حسب الظروف.
- اعتمد على مهارات اللاعبين: لا تجبر اللاعبين على لعب في positions لا يتقنونها.
- ابدأ بالتشكيلات الأساسية: ابدأ بتشكيلات أساسية، ثم قم بإجراء التغييرات حسب الحاجة.

أنواع التشكيلات في التمرينات

توجد العديد من أنواع التشكيلات في التمرينات، وتختلف هذه التشكيلات من حيث عدد اللاعبين في كل خط، وكيفية توزيعهم على أرض الملعب.

التشكيلات التقليدية

تعد التشكيلات التقليدية من أكثر التشكيلات شيوعاً في التمرينات، وتتميز هذه التشكيلات بثباتها وسهولتها تطبيقها.

من أشهر التشكيلات التقليدية:

- التشكيل الدائري: يقف جميع اللاعبين في دائرة، ويتحركون في اتجاه واحد.
- التشكيل الخطي: يقف جميع اللاعبين في خط واحد، ويتحركون في اتجاه واحد.
- التشكيل المتعامد: يقف جميع اللاعبين في شكل مثلث متساوي الأضلاع، ويتحركون في اتجاه واحد.

التشكيلات الحديثة

تعد التشكيلات الحديثة من أكثر التشكيلات تطوراً في التمرينات، وتتميز هذه التشكيلات بالمرونة والقدرة على التكيف مع ظروف التمرين.

من أشهر التشكيلات الحديثة:

- التشكيل النجمي: يقف جميع اللاعبين في شكل نجمة، ويتحركون في اتجاه واحد.
- التشكيل المربع: يقف جميع اللاعبين في شكل مربع، ويتحركون في اتجاه واحد.
- التشكيل الثلاثي: يقف جميع اللاعبين في شكل مثلث، ويتحركون في اتجاه واحد.

اختيار التشكيلات المناسبة للتمرين

يعتمد اختيار التشكيلات المناسبة للتمرين على العديد من العوامل، مثل:

- أهداف التمرين: يجب اختيار تشكيلات تتناسب مع أهداف التمرين.

- قدرات اللاعبين: يجب اختيار تشكيلة تتناسب مع قدرات اللاعبين الفنية والبدنية.
- أسلوب التمرين: يجب اختيار تشكيلة تتناسب مع أسلوب التمرين.
- طريقة تنفيذ التمرين: يجب اختيار تشكيلة تتناسب مع طريقة تنفيذ التمرين.

مثال على اختيار التشكيلة المناسبة للتمرين

لنفترض أن الهدف من التمرين هو تطوير مهارات التمرير والتسلل بين اللاعبين، وأن قدرات اللاعبين الفنية والبدنية جيدة، وأن أسلوب التمرين هو أسلوب جماعي، وأن طريقة تنفيذ التمرين هي اللعبة المصغرة، فإن التشكيلة المناسبة للتمرين هي التشكيل الدائري أو التشكيل الخطي.

تعد التشكيلات في التمرينات من الأمور المهمة التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية للتمرين، حيث تحدد التشكيلة كيفية توزيع اللاعبين على أرض الملعب، وكيفية تحركهم وتعاونهم مع بعضهم البعض.

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.**

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

- يعد 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 التقييم في التربية الرياضية

- يُعد التقييم من العناصر المهمة في التربية الرياضية، حيث أنه يساعد على تحقيق مجموعة من الأهداف، منها:
- تحديد مستوى تعلم المتعلمين: يساعد التقييم على تحديد مستوى تعلم المتعلمين، ومعرفة ما إذا كانوا قد حققوا الأهداف التربوية للمادة.
- تحسين أداء المتعلمين: يساعد التقييم على مساعدة المتعلمين على تحسين أدائهم، من خلال تزويدهم بتعليقات وتوجيهات حول أدائهم.
- اتخاذ القرارات التربوية: يساعد التقييم 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 تلبي 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 للمشكلات 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 تلبي 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 وذويهم: يجب أن يكون المعلم قادراً على التواصل الفعال مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وذويهم، 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.

٢. تصميم خطة تعليمية فردية: يجب أن يقوم المعلم بتصميم خطة تعليمية فردية لكل طالب من الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، بناءً على نتائج التقييم.
٣. تطبيق أساليب وتقنيات تدريسية مناسبة: يجب أن يختار المعلم أساليب وتقنيات تدريسية مناسبة لاحتياجات وقدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
٤. توفير الدعم اللازم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب أن يوفر المعلم الدعم اللازم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك الدعم المادي والعاطفي والأكاديمي.
٥. التعاون مع ذوي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب أن يتعاون المعلم مع ذوي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، لضمان تحقيق أهداف عملية تعلمهم.
٦. وفيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد المعلمين في التدريس في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة:
٧. ابدأ بالأنشطة البسيطة، ثم انتقل إلى الأنشطة الأكثر تعقيداً تدريجياً.
٨. استخدم الأنشطة التي تتناسب مع قدرات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
٩. قدم الدعم والتوجيه للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية.
١٠. كن صبوراً ومنتقبلاً 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 لخطة 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

تُعد 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 ستبعتها 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
إلى	من	ألعاب القوى	كرة القدم/كرة يد	
١٠/١٦	١٠/١٢	إعداد بدني عام		الأول
١٠/٢٣	١٠/١٩	تعليم البدء من أسفل	ضرب الكرة بباطن القدم	الثاني
١٠/٣٠	١٠/٢٦	البدء من أسفل	ضرب الكرة بمشط القدم	الثالث
١١/٧	١١/٣	تعليم البدء من أعلي	ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي	الرابع
١١/١٤	١١/١٠	البدء العالي	المحاورة بالكرة	الخامس
١١/٢١	١١/١٧	الجري في المكان	إيقاف الكرة بجانب القدم	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	البدء العالي	السيطرة علي الكرة	الثالث
١١/٧	١١/٣	تسليم تسلم العصا	المحاورة بالكرة و الخداع	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	طرق 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

أسبوع السابع و الثامن عشر (اختبارات الفصل الدراسي الأول)

مدير المدرسة

مشرف المادة

مدرس المادة

نموذج لخطة درس تربية رياضية

تحضير درس التربية البدنية

رقم الوحدة (١)	اسم الوحدة التعليمية : ألعاب صغيرة		الفصل الدراسي الأول			
رقم الدرس	الأسبوع	تاريخ تنفيذ الدرس	الصف			
		١ / أ / ١ - ب				
الثالث	الثالث	١٠ / ٢٧ / ١٤٣٢ هـ	الأول - الثاني - الثالث			
		الحصة	الأول - الثانية - الثالثة			
مدة تنفيذ الدرس	حصة واحدة	الخبرة التعليمية: المهارات الحركية	أسلوب التعلم			
	مدة الدرس			التبادلي		
	٤٥ دقيقة					
يتوقع من الطالب بعد مشيئة الله في نهاية الخبرة أن :		الأهداف	الهدف النفس حركي			
			أن يؤدي الطلاب مهارة الوثب و-التوازن -الوقوف - المشي			
			الهدف المعرفي			
			أن يتعرف الطالب على الأوضاع الصحيحة لمهارات الحركية			
			أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط			
الهدف الوجداني						
إجزاء تنفيذ الخبرة التعليمية	المحتوي					
الجزء الإداري	أخذ الغياب و ارتداء الملابس الرياضية					
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية	<p>الإحماء : 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.</p> <p>قصة عن الذهاب إلى المدرسة:</p> <p>يقوم المعلم بشرح هذه القصة من خلال تمارين تخدم جميع أجزاء الجسم.</p> <p>(وقوف) الجري الحر أماماً.</p> <p>(وقوف) المشي أماماً مع لف الرأس.</p> <p>(وقوف) الوضع أماماً مواجهة الزميل تشبيك اليدين) ثني الذراعين.</p> <p>(وقوف) رفع الذراعين أماماً عالياً.</p> <p>(وقوف فتحاً - الذراعان عالياً مع تشبيك اليدين فوق الرأس) ثني الجذع أماماً..</p>					
				الخبرة التعليمية الوثب و-التوازن -الوقوف - المشي		
				يقود المعلم او احد الطلاب المتميزين نموذج للمهارة مع توضيح تدرج الأداء		





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														
	شاشة عرض				في حالة عرض الدرس في الفصل				الوسيلة المستخدمة				الوسيلة المستخدمة																		
تمارين التهيئة																الوقوف (وقوف) المرجحة العمودية .															
مجالات تقويم خبرة																الوقوف الصحيح															
النفس حركي				المعرفي				الأنفعالي				يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط				يتعرف الطالب على الأوضاع الصحيحة لمهارات الحركية				يؤدي الطلاب مهارة الوثب والتوازن -الوقوف - المشي											
١				٢				٣				٤				١				٢				٣				٤			
١				٢				٣				٤				١				٢				٣				٤			
١				٢				٣				٤				١				٢				٣				٤			
١				٢				٣				٤				١				٢				٣				٤			

التقويم

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 البعيدة 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:-

- يركز 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 والزميلة 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 - رقاد
الفرفساء - 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- برهة الانتظار.

٣- الحكم.

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

برهة الانتظار:- 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 برهة الانتظار الحكم.

الذراعين عالياً رفع.

الذراعين أسفل خفض.

ملاحظات:-

١- لا يجوز أن يتخلل برهة الانتظار 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 المدرسة 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 فتح 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 - سلايم حائط.

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

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

المراجع :

١. محمد عاصم غازي : كتاب موسعة التمرينات الرياضية بين التخطيط والتطبيق العملي دار الفاء للوثائق الجزائر ٩٧٨٩٩٣١٠٨١٩٤٤
٢. محمد عاصم غازي : كتاب تقييم الاداء المهاري وفقا لاستراتيجية التعليم في علوم الرياضة دار المنهجية للنشر الاردن ٩٧٨٩٩٢٣٢٨٠٩٠٤
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 اطار رؤي العالم التعليمية دار امجد للنشر والتوزيع
٥. محمد عاصم غازي : كتاب منظومة طرق التدريس لذوي اصحاب الهمم دار الفاء للوثائق الجزائر ٩٧٨٩٩٣١٠٨١٩٨٢
٦. محمد عاصم غازي : كتاب رؤي في تطوير التربية الرياضية و البدنية في اطار رؤيت ٢٠٣٠ التعليمية دار الوفاق للنشر و التوزيع ٩٧٨٩٩٢٣-٤٦-٠٠٤-٧