



جامعة المستقبل الاهلية



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2023/2022

محاضرات طرائق تدريس

للمرحلة الثالثة

مدرس المادة

م.د. محمد عاصم

م.م. امير فرحان

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م امير

### اختيار التشكيلة المناسبة للتمرين

- يعتمد اختيار التشكيلة المناسبة للتمرين على العديد من العوامل، مثل:
- أهداف التمرين: يجب اختيار تشكيلة 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 والتسلم 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.



## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م امير

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 والمشى 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.