



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية  
قسم الألعاب / الفرعية

## عنوان المحاضرة

# كيفية إعداد درس التربية الرياضية

للتدريسي المدرس المساعد: تامر حسين كحط

المرحلة / الثالث

٢٠١٥

## كيفية إعداد درس التربية الرياضية .

يعتبر الإعداد لدرس التربية الرياضية من المراحل والخطوات الهامة التي تؤدي إلى نجاح تنفيذه ، والإعداد للدرس يعني التفكير المسبق لكل ما سيتم تنفيذه داخل الدرس ، وهنا يقوم المدرس بالتفكير في العديد من النقاط والجوانب وتجهيزها قبل البدء في تنفيذ درس التربية الرياضية ويقوم المدرس بما يلي :

\*تحديد وصياغة الأهداف الخاصة بالدرس .

\*تحديد الأنشطة والتمارين والمحتويات التي تحقق هذه الأهداف .  
وذلك في إطار الخطة الدراسية بحيث تكون الأنشطة المختارة من المهارات المقررة علي الطلاب ويراعي في هذه الأنشطة ما يلي :  
\*أن تناسب المرحلة السنوية للطلاب .

\*أن تناسب الحالة الجوية ودرجة الحرارة والعوامل الأخرى .  
(وجود الرياح - أمطار - برودة - شمس ) .

\*أن تناسب الأنشطة موقع الحصة من اليوم الدراسي بحيث يتم اختيار المهارات التي تحتاج إلى تركيز في بداية اليوم - واختيار مهارات سهلة وبسيطة في نهاية اليوم الدراسي.

\*أن ترتبط الأنشطة المختارة بما سبق تدريسه بمعنى ارتباط الدرس بالدروس السابقة واللاحقة مثال : لا يمكن تدريس التصويب قبل تعليم التمرير وعلى المدرس أن يقوم بالتفكير في احتياجاتها من أدوات وأجهزة للدرس سواء كانت (كبيرة - صغيرة - بديلة )

ولابد من التأكد من وجود هذه الأدوات بالفعل والتأكد من سلامتها وصلاحياتها للاستخدام وتحديد عدد الأدوات المراد استخدامها بحيث تتناسب مع عدد الطلاب ومساحة الملعب

يتم تنظيم وترتيب الأدوات تبعا لأسبعية استخدامها في الدرس للتغلب علي إضاعة الوقت نتيجة لنقل الأدوات من مكان لآخر أو إعادة تنظيمها في جزء من أجزاء الدرس .

على المدرس أن يحدد المساحات المناسبة من الملاعب التي تحتاجها لتنفيذ المحتوى مع تحديد أي من الملاعب التي سيتم التدريس فيه وعلى المدرس أن يقوم بتخطيط الملاعب بطريقة تسهم في تسهيل انتقال الطلاب وتحديد أماكنهم  
مثال :

تحديد أماكن الطلاب في القاطرات بعلامات في الملعب رسم وتخطيط المحطات

رسم خطوط البداية للمسابقات إن وجدت وكذلك خطوط النهاية على المدرسة اختيار طرق التدريس التي تناسب كل جزء من أجزاء الدرس ، على أن تتماشى طرق التعليم مع نوع المهارة المختارة . فعلى المدرس أن يسأل نفسه هل سيقوم بتدريس المهارة بالطريقة الكلية أم الجزئية أم غيرها ، وكل هذا تبعا للمهارات المختارة ، فالمهارات البسيطة السهلة يتم استخدام الطريقة الكلية أثناء تدريسه أما المهارات الصعبة فعادة ما تستخدم الطرق الجزئية أثناء التعليم

( لا بد للمدرس أن يحدد الوسائل التعليمية المساعدة في عمليات تعليم الطلاب وكيف سيتم إعدادها (لوحات - نماذج - عروض للمهارة عن طريق الفيديو على المدرس اختيار التشكيلات المناسبة والتي سوف يستخدمها خلال الدرس بحيث تسهم هذه التشكيلات في اشتراك أكبر عدد ممكن من الطلاب في العمل والإقلال من فترات الانتظار والوقت الضائع لدى الطلاب  
إخراج درس التربية الرياضية

\* إن تحضير درس التربية الرياضية أمر يهتم المدرس وحده ، أما الطلاب فلا يهتمهم إلا ما يقدمه المدرس.

وعند إخراج وتنفيذ درس التربية الرياضية يتبع الخطوات التالية :  
إعداد مكان الدرس (الملعب - الأدوات - الأجهزة )

## \* تنفيذ الدرس :

أولا : إعداد مكان الدرس  
يتم إعداد مكان الدرس كما يلي:  
(أ) - التأكد من نظافة الملعب وخلو الملعب من العوائق مع تسوية الأرض من الحفر.

(ب) - تخطيط أرضية الملعب (يتم هذا قبل الدرس بوقت كاف) مع التأكيد علي التخطيط لكل الأنشطة التي سوف يقوم بها المدرس داخل الحصة ويتم التخطيط للملعب في عدة صور وأشكال مثل تخطيط حارات للجري أو علامات للوثب أو طرق الاقتراب للوثب أو دوائر الرمي أو أشكال لأداء التمرينات أو مربعات ودوائر للألعاب الصغيرة أو خطوط لتحديد بدايات ونهايات المسابقات وأماكن لوقوف مجموعات الطلاب أثناء النشاط التعليمي والتطبيقي وحدود خارجية للملعب .

وقد يتم تخطيط الملعب بخطوط مستقيمة أو منحنية أو متعرجة أو علي هيئة إشارات وأسهم لتحديد اتجاهات الرمي أو تحرك الطلاب من مكان لآخر أو لتحديد مكان وضع الأدوات والأجهزة المستخدمة

(ج) - ترتيب الأدوات والأجهزة وهنا يتم ترتيبها تبعا للترتيب الزمني لنشاطات الدرس ، وعلى المدرس وضع هذه الأدوات والأجهزة في أماكن قريبة من الطلاب لسهولة الانتقال من نشاط لآخر وعدم إضاعة الوقت والجهد

وعليه فإن تدريب عدد من الطلاب كمساعدين في تنظيم الأدوات والأجهزة وترتيبها ونقلها من الأمور التي علي المدرسة الاهتمام بها وخاصة في بداية العام الدراسي

## ثانيا : تنفيذ الدرس :

يبدأ تنفيذ الدرس من اللحظة التي تقابل فيها المدرسة الطلاب ويمر تنفيذ الدرس بعدد من الخطوات والإجراءات يمكن أن نوجزها فيما يلي  
التقاء المدرسة بالطلاب

تبديل الملابس

الذهاب إلي أماكن النشاط.

الاصطفاف واخذ الغياب

تنفيذ أنشطة الدرس

العودة للصف

التقاء المدرس بالطلاب

يلتقي المدرس بالطلاب في داخل الصف الدراسة ويتم ذلك قبل موعد الحصة

بوقت مناسب ، ويجب أن يشرف المدرس بنفسه علي خروج الطلاب من

الصف إلى الملاعب للتأكيد علي النظام والهدوء وعدم ضياع وقت الحصة

تبديل الملابس ولا بد أن يتعود الطلاب علي ارتداء الملابس الرياضية لمراعاة

عوامل الأمن والسلامة للطلاب

الذهاب إلي أماكن النشاط

على المدرس أن يعود الطلاب علي الانتقال غلي الملعب بسرعة فائقة حتى لا

يضيع الوقت مع مراعاة عامل النظام

الاصطفاف وأخذ الغياب

يقوم المدرس بأخذ الغياب بأقصر وأدق الطرق مع البحث في الإعفاءات

المرضية وجديتها ، ولا بد من تسجيل ذلك في دفتر التحضير

**\* تنفيذ أنشطة الدرس :**

إن تنفيذ درس التربية الرياضية ليس بالعمل السهل إطلاقا ، تعدد وتداخل

الأدوار للمدرس داخل الحصة وذلك بعد التخطيط والإعداد الجيد للدرس

والتي يمكن حصر بعض هذه الأدوار فيما يلي :

أولا الجزء التمهيدي :

يبدأ المدرس الدرس بنشاط ينعكس على أداء الطلاب لبث الحماس والنشاط

فيهم واستثارة دوافعهم للمشاركة الفعلية في الدرس وذلك من خلال التمرينات

المختلفة المتنوعة للإحماء الحر أو إحماء الموانع أو إحماء المسابقات وفيها

يحاول المدرس أن تنشط الأجهزة الحيوية للطلاب وأن تحقق أهداف التهيئة

البدنية والنفسية والذهنية والتربوية والمرتبطة بالجزء التمهيدي من الدرس

والمدرس هنا ينقل الطلاب من تمرين لآخر في يسر وسهولة وحيوية ونشاط

لتحفيز الطلاب فيقوم بالجري في اتجاههم أحيانا وعكسهم أحيانا ، ويقوم بأداء

النموذج مع إعطاء النقاط التعليمية وتصحيح الأوضاع ، مع اتخاذ المدرس

مكانا متوسطا واضحا يراها فيه جميع الطلاب

ويقوم المدرس بهذا الجزء بروح مرحة ويشارك طلابه الابتسامة والإعجاب

مع التشجيع والثناء علي الأداء الجيد

ويحث أيضا المدرس الطلاب علي التعاون والمثابرة والصبر والإيثار وتقديم العون والصدق والتفكير والتريث والتوقع

ويختار المدرس التمرينات التي تناسب المرحلة السنوية والتي تساعد في علاج عيوب الانحرافات القوامية والتي تعمل علي تعليم الطلاب النظام والجمال الحركي ، وأثناء هذا يقوم بشرح التمرينات بطريقة مبسطة ، وتؤدي النموذج في إتقان ، وتنادي علي التمرينات بصوت واضح ومقبول ، فهو أحيانا يضغط على مخارج الألفاظ ويشدد عليها إذا كانت تريد أثرا قويا ، وأحيانا يمد في مخارج الألفاظ عندما تريد مدي حركي طويل أو بطيء ، وأحيانا يقصر أو يطيل من برهة الانتظار لجذب انتباه الطلاب حينما يكونوا مشتتين .

- ويقوم المدرس بتصحيح أخطاء الأداء بصوته أو بلمسة من يده أو بمساعدة للطلاب أو بالعد أو تحديد الاتجاهات للحركة (يمين - شمال - فوق - تحت) وأحيانا يقوم بالسكوت للفت انتباه الطلاب

وأحيانا يقوم بالتصفيق لضبط إيقاع التمرين أو بالعد أو بالصفارة أو بالألفاظ ،. وأحيانا يستخدم المدرس كل هذا التنوع في طرق إعطاء التعليمات

- ويقوم المدرس بالتنوع في التمرينات ما بين (الفردية والزوجية والجماعية) وتمرينات علي شكل ألعاب (بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة) ، وتمرينات في تشكيلات مختلفة ..... حر - صفوف - قاطرات - دوائر

يقوم المدرس أيضا بإتباع النواحي الفنية واللغوية لتطبيق قواعد النداء علي التمرينات مع التنوع في (الأوضاع الابتدائية - أوضاع الجسم - أجزاء الجسم - العناصر البدنية

- ويقوم المدرس باختيار التمرينات البدنية داخل الإعداد البدني بحيث تساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة في الجزء الرئيسي.

يقوم المدرس بالتنوع في صعوبة التمرينات (تمرين بسيط يعقبه تمرين متدرج الصعوبة ، ثم تمرين للمرونة يعقبه تمرينات للسرعة والتحمل)

وعلى المدرس أن تكون لديها العين الفاحصة لملاحظة واكتشاف الأخطاء في الأداء البدني

على المدرس أيضا أن تلاحظ التغييرات التي تطرأ علي بعض الطلاب من تعب أثناء تدريسه ويقوم بإيقافه عن العمل حتى تتم استعادة الشفاء وتعود قدرتهم علي الأداء والممارسة

## ثانيا الجزء الرئيسي

في الجزء الرئيسي ينتقل المدرس إلي النشاط التعليمي ثم التطبيقي ، فتطلب من بعض الطلاب إحضار الأدوات اللازمة للنشاط ، بينما تطلب من الباقين الوقوف في تشكيل يسمح لهم برؤية المدرس ويتيح للمدرس رؤيتهم جميعا ((نصف دائرة – مربع ناقص ضلع – الوقوف المتدرج.)) وذلك بما يناسب المهارة .

على المدرس أن تتبع التدرج السليم لتعليم المهارة وكذلك يقوم باستخدام طرق التعليم المناسبة

على المدرس أن يسمح للطلاب بالوقوف في موقع يسمح لهم بمشاهدة النموذج الذي يقوم به المدرس أو أحد الطلاب المتميزين ، وكذلك سماع الشرح والنقاط الفنية الخاصة بالمهارة

تظهر أيضا كفاءة المدرس في إدارة التدريس وتمكنه من المهارة وقدرته على تصحيح الأخطاء وإتباع النواحي الفنية من حيث عرض النماذج التوضيحية – العروض العملية – استخدام الوسائل التعليمية – حسن استخدام الأدوات والأجهزة على المدرس أيضا أن يراعي الفروق الفردية بين طلابه وذلك باستخدام مجموعات مختلفة المستوى لممارسة النشاط

يقوم المدرس أيضا بتقسيم الطلاب إلي أقسام أو مجموعات الأداء المهارة التي تم تدريسها أو المهارات التي سبق تعلمها من قبل مع إشراف المدرس على المجموعات وانتقالهم من مهارة إلي أخرى وأثناء ذلك يقوم المدرس بمتابعة أداء الطلاب وتصحيح الأخطاء

ويراعي أيضا أن يقوم بإعطاء الإشارة لتغيير المجموعات لأماكنها بنظام وحتى يمر الطلاب بخبرات وممارسات متساوية

## ثالثا الجزء الختامي

يقوم فيه المدرس بتجميع الطلاب للاصطفاف وأداء أنشطة التهدئة أو بعض الألعاب يقوم أيضا المدرس بتقويم جهود الطلاب والإشارة إلي انجازات الطلاب المجتهدين مع تقديم اللوم علي البعض والإشارة إلي بعض السلبيات التي حدثت بالدرس مع التنبيه علي الطلاب بأهمية تجنبها في الدروس القادمة

كل ما سبق يتم في جو تربوي يسوده الحب لمساعدة الطلاب وتقديم العون لهم وتبصيرهم إلي ما يجهلونه من مفاهيمهم وممارسات خاصة بالرياضة حفاظا علي صحتهم والارتقاء بمستواهم

- الاغتسال وتبديل الملابس

ويطلب هنا المدرس من الطلاب أن يقوموا بغسل أيديهم ووجوههم وأرجلهم مع تبديل الملابس المبللة بالعرق لعدم الإصابة بنزلات البرد  
العودة للصف

وتتم بنظام وهدوء وتحت إشراف المدرس للحفاظ علي النظام وعوامل الأمن والسلامة

مما سبق نجد أن عملية تنفيذ الدرس ليست بالأمر السهل وتحتاج إلي مهارات وقدرات خاصة من المدرس

هذا مع الإشارة إلى أن كل ما سبق ليس كل أدوار المدرس بالحصّة أثناء التنفيذ وإنما هو جزء مما يقوم به من أعمال.