

الفصل العاشر

تنظيم ورس التربية الرياضية

- ✍ أهمية تنظيم درس التربية الرياضية .
- ✍ التشكيلات في درس .
- ✍ أساليب الأداء المناسب للدرس .

الفصل العاشر

تنظيم ورس التربية الرياضية

أهمية تنظيم درس التربية الرياضية :-

تعتبر العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية هامة جداً لنجاح الدرس . فالدرس المنظم تنظيماً جيداً لا يساعد فقط على تأكيد النجاح ولكنه يضيف إيجابية على جو الدرس ككل وعلى العلاقة بين المدرس والتلميذ وكذلك على العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض . وعلى العكس من ذلك إذ لم تبذل عناية خاصة بتنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ، ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وإنفاق المزيد من الوقت عند الأداء .

فالتنظيم الجيد للدرس يساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه ، وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها . ويتحدد تنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية بالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية للتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية .

وكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية وكذلك جميع الطرق تتطلب في نفس الوقت أسس تنظيمية ، ولذا ينبغي مراعاة أن جميع إجراءات عملية التدريس لا يمكن تحقيقها إلا في أطار تنظيمي محدد . والتي تتضمن أساساً الأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة للتلاميذ ، والتغيير الدائم للأماكن ، والانتشار

المكاني بالفصل ، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات ، وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة .

وساعة الدرس (الحصة) هي التي تكون الشكل الأساسي أو حجر الزاوية لدرس التربية البدنية ، ولضمان حسن تشكيل الدرس (الحصة) يتطلب الأمر مراعاة إجراءات تنظيمية تهديدية متعددة مثل : الانتقال إلى مكان الدرس ، خلع الملابس ، تجهيز الأدوات ، واجبات معينة لبعض التلاميذ إلخ .

وتحتل عملية تنظيم الأداء مركزاً هاماً وتتضمن تقسيم التلاميذ وطريقة اتخاذهم لأماكنهم وكذلك الأنواع المختلفة لترتيب اصطفاف التلاميذ حتى يمكن ضمان سهولة وانسيابية واقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ .

تقسيم التلاميذ في درس التربية البدنية :-

إن موضوع تقسيم تلاميذ الفصل إلى جماعات أو أقسام في درس التربية الرياضية يعتبر من الموضوعات ذات الأهمية في منهج التربية الرياضية . فهو يشكل عاملاً من عوامل ضمان تحقيق أحسن النتائج من ناحية درجة تقبل التلاميذ لنشاط ، ودرجة اشتراكهم في المسؤولية وقلة الإصابات ، والتجانس الذي يؤدي إلى حسن سير المنافسات ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .

العوامل التي يتم تقسيم التلاميذ على أساسها :-

عند التفكير في تقسيم التلاميذ إلى أقسام في الدرس يقصد تحقيق الأهداف السابق ذكرها نجدنا أمام العديد من العوامل والاعتبارات التي تتمشى مع المنطق التربوي السليم والتي يمكن أن تأخذ بها أو منها لإجراء التقسيم المطلوب .

ومن أهم هذه العوامل ما يأتي :-

١. الكشف الطبي .
٢. السن .
٣. الطول والوزن .
٤. اللياقة البدنية والمهارات الحركية .
٥. الميل الرياضية .
٦. بعض العوامل الاجتماعية .

أولاً: الكشف الطبي :-

إن الكشف الطبي على التلاميذ يمكن أن يصنفهم إلى ثلاث مستويات

مختلفة:-

- أ- مستوى يضم الذين يمكنهم الاندماج في المناهج المقررة .
 - ب- مستوى يضم الذين تكون حركتهم مفيدة لأي مقدمات جسمية أو صحية .
 - ج- مستوى يضم الذين يمكنهم الاندماج في أي نشاط بدني تحتوي المناهج المقررة ولقد تبين من نتائج الكشف الطبي بالمدارس أن معظم التلاميذ يمكنهم الاندماج في مناهج التربية الرياضية المقررة .
- أما بالنسبة للمستوى الثاني (مقيدو الحركة) فإنه من اللازم استكمال تقسيمهم إلى مستويات مختلفة . فبعضهم حركتهم مقيدة فقط بالنسبة لأنشطة معينة بينما يمكنهم الاندماج في أنشطة أخرى .

ثانياً: السن :-

يدخل السن كأساس في موضوع تقسيم التلاميذ بالنسبة للتقسيم الأكاديمي بالمدرسة ، فإذا أردنا الأخذ به عند تقسيم التلاميذ لدرس التربية الرياضية فيجب

أن تتناوله بمرونة حيث أن قرارات التلاميذ يمكن أن تتفاوت في السن الواحد تفاوتاً ملحوظاً فمثلاً قد نجد طفل في سن الرابعة عشر يفوق في قدراته الحركية زميل له في نفس سن أو أكبر منه ذلك وجد أن أنسب أسلوب للأخذ بعامل السن كوسيلة لتقسيم التلاميذ في درس الرياضية هو السماح بالتداخل في مجال سنتين من الحد المقرر بمعنى أن تكون المجموعة ممن يتراوح سنهم ما بين عشرة واثنتا عشرة سنة مثلاً .

ثالثاً : الطول والوزن :-

إن التقسيم بالنسبة لعامل الطول والوزن له أهمية وفائدة كبرى في مراحل التعليم المختلفة فهو يفيد بصفة خاصة عند إجراء الاختبارات وعند التصنيف للمنازلات كالملاكمة والمصارعة وكذلك يمكن أن يفيد عند محاولة تكوين مجموعة متجانسة من التلاميذ بقصد الاشتراك في نشاط طويل الأمد نوعاً .

رابعاً : اللياقة البدنية والمهارة الحركية :-

كثير ما تقابلنا بعض الصعوبات عند محاولة تقسيم التلاميذ إلى جماعات على حسب قدراتهم الحركية ومهارتهم ، وغالباً ما نجد فروقاً فردية واضحة بين التلاميذ خاصة وأن أوجه النشاط مختلفة ومتعددة .

فمثلاً قد نجد بعضهم عنده اللياقة والمهارة للعبة المصارعة بينما ليس لديه المؤهلات المناسبة للعدو في ألعاب القوى ، ومن تكون عنده مهارة في كرة السلة قد يجهل السباحة جهلاً تاماً إلا أن ذلك لا يمنعنا من الأخذ بنظرية التقسيم حسب

اللياقة البدنية والمهارات الحركية حيث يمكن تصنيف التلاميذ إلى جماعات تبعاً لمهارات وقدرات محددة مستمدة من واقع المناهج المقررة ، توضع اختياراتها بمعرفة المدرس .

وعند تقسيم التلاميذ حسب المهارات واللياقة يقابله التساؤل الآتي :-

س: هل نضع التلاميذ المتقدمين في مجموعة واحدة والمتوسط في ثانية والمتأخرين في ثالثة ؟ والذين يؤدون هذا يقولون أن المنافسة بين جماعات متكافئة القوى يؤدي إلى التقليل من الإصابات وإلى اكتساب المنفعة أثناء اللعب .

وهناك رأي أخري يقول أن المجموعة الواحدة يجب أن تتكون من أفراد من كل فئة حتى يتمكن الفرد الضعيف والمتوسط من رفع مستواه عن طريق بذل الجهد ليجاري الأفراد المتقدمين بشرط أن يكون المجموعات المنوعة المتنافسة متكافئة .

خامساً: الميول الرياضية :-

يمكن تقسيم الفصل إلى جماعات للنشاط حسب ميولهم الرياضية وتتبع هذه لطريقة في حالة ممارسة أنشطة متنوعة في وقت واحد على أساس قاعدة الاختبار من جانب التلاميذ وتناسب هذه الطريقة الدروس ذات الهدف الترويجي كذلك فصول السنة النهائية من مراحل التعليم الثانوي وفترات النشاط الرياضي بالجامعات والمعاهد العليا .

سادساً: بعض العوامل الاجتماعية :-

قد يتم تقسيم الجماعات في الفصل حسب الميول الشخصية والصدقات القائمة بين الأفراد على أن العمل يكون أكثر أنتاجاً إذا كانت الجماعة مكونة من أفراد يرغبون أن يكونوا معاً . ومع ذلك فإن تكوين مثل هذه الجماعات باستمرار قد يحول دون اتساع دائرة الصداقات بين التلاميذ بعضهم ببعض وليس من الحكمة أن تتضح باستخدام أسلوب معين من أساليب تقسيم التلاميذ للمدارس على أساس أنه الأفضل حيث أن أي طريقة من هذه الطرق قد تكون الأنسب لموقع معين .

وقد يستخدم المدرس طريقة مركبة تجمع مزايا أكثر من طريقة في وقت واحد، فالأمر كله متروك لظروف وملابسات الموقف نفسه .

أنواع تقسيم التلاميذ :-

أثناء درس التربية البدنية يحدث العديد من التبدل والتغير بين أنواع التقسيمات الرئيسية والفرعية للتلاميذ ، وترجع أهمية هذا التبادل والتغيير في التقسيم في محاولة تهيئة أحسن الظروف لتحقيق الواجبات التربوية والتعليمية . ووجهة النظر التنظيمية لتقسيم التلاميذ تراعي إمكانية تشكيل عملية الأداء بصورة فردية ، مع مراعاة الحالة التربوية والتعليمية للتلاميذ . فالتقسيم الهادف للتلاميذ يحقق إمكانيات متعددة لتشكيل حمل التدريب بصور مختلفة ومتنوعة وتقسيم

التلاميذ لا يعني إطلاقاً حل رابطة التلاميذ ولكن يعني بالدرجة الأولى التقسيم الوقتي الضروري لهدف معين .

ومن بين أهم أنواع التقسيمات ما يلي :-

- أ- مجموعات الأقسام .
- ب- مجموعات طبقاً للمستوى .
- ج- مجموعات متغيرة طبقاً للمستوى .
- د- تقسيم للفرق .
- هـ- تقسيم زوجي (كل اثنين معا) .
- و- تقسيم فردي (كل تلميذ بمفرده) .
- ز- الفصل كله كمجموعة واحدة .

جدول يوضح الأنواع الأساسية لتنظيم دروس التربية البدنية

أنواع تقسيم التلاميذ	أنواع التشكيلات	تشكيلات نظامية (النظام)
<ul style="list-style-type: none"> - الفصل ككل . - مجموعات (أقسام) - مجموعات طبقاً للمستوى - مجموعات متغير طبقاً للمستوى - فرق . - زوجي (كل اثنين معا) - فردي (كل تلميذ بمفرده) - الفصل كله كمجموعة واحدة . 	<ul style="list-style-type: none"> أ- تشكيلات مترابطة: الصف القاطرة الصفين متقابلين الدائرة نصف الدائرة المربع المثلث البلوك ب- تشكيلات غير مترابطة الوقوف الحر بصورة فردية الوقوف الحر بصورة جماعية 	<ul style="list-style-type: none"> - تشكيلات للتقدم والمشي . - أوضاع أساسية . - النظر لليمين أو اليسار . يمين / يسار . انظر - العد . - تغيير التشكيل في المكان - تغيير التشكيل من الحركة.
أساليب الأداء		<ul style="list-style-type: none"> - الأداء في صفوف (أداء مواجه) - الأداء في مجموعات (أقسام) متوازنة أو مع تبادل المجموعات . - الأداء في مجموعات (أقسام) باستخدام الواجبات الإضافية . - الأداء في محطات . - الأداء الدائري .

أ- المجموعات (الأقسام) :-

أكثر الأنواع المستخدمة في تقسيم التلاميذ هي المجموعات (الأقسام) وتتكون المجموعة أو القسم من وحدة من التلاميذ ثابتة من فترة طويلة نسبياً تبعاً لوجهات النظر التربوية . وقد يقسم الفصل من ٣- ٥ أقسام تبعاً لحجم الفصل على ألا تقل المجموعة (القسم) عن ستة تلاميذ ولا تزيد عن عشرة . والتقسيم لمجموعات أو أقسام نجده في جميع الأنشطة الرياضية وبداية استخدامه في أنشطة ألعاب القوى والتمرينات والألعاب الرياضية المختلفة والسباحة . وتقسم الفصل إلى مجموعات أو أقسام لا تظهر أهمية فقط بالنسبة للتنظيم ولكنه أيضاً يعتبر وسيلة للتأثير التربوي الهادف .

ومن بين أهم هذا النوع ما يلي :-

✎ إمكانية التعامل كمجموعة والتي في إطارها يمكن التدريب على القيادة والتبعية .

✎ يمكن تنفيذ وإجراء أشكال متعددة من المنافسات في تكوين الدرس .

✎ يسمح للتلاميذ بالأداء في مجموعات باستخدام أو بدون استخدام واجبات

إضافية وكذلك الأداء الدائري أو الأداء في محطات .

وعند تقسيم الفصل إلى مجموعات (أقسام) يجب ملاحظة العديد من

وجهات النظر التربوية ومن أمثلة ذلك ما يلي : المستوى الوظيفي ، المستوى

الهادف ، المستوى التربوي وكذلك الجنس والنمط الجسمي والطول والوزن بالإضافة

إلى الإمكانيات المادية كمساحة مكان اللعب أو صالة التمرينات والأدوات كما ينبغي مراعاة العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ بعضهم والبعض الآخر.

ب- مجموعات طبقاً للمستوى :-

من بين أهم مساوئ تقسيم الفصل إلى مجموعات (أقسام) عدم مراعاة الفروق الفردية الوظيفية (الخاصة) بمستوى القدرات أو الصفات البدنية) والفروق الفردية في مستوى الأداء . ويمكن التغلب على ذلك بعمل مجموعات (أقسام) طبقاً للمستويات .

ومن بين أهم مزايا هذا النوع ما يلي :-

- ✎ يمكن اختيار الحمل المناسب لمجموعة (قسم) بحيث يتناسب مع حالة كل تلميذ على حده .
- ✎ يمكن اختيار نوع الأداء في كل مجموعة (قسم) بصورة تتناسب مع مستوى جميع التلاميذ في المجموعة المعينة .
- ✎ مراعاة احتياجات التلاميذ الذين يتميزون بالمستوى العالي وكذلك التلاميذ الذين يتميزون بالأداء المتواضع الضعيف .
- ✎ يمكن حفز التلاميذ في كل مجموعة (قسم) على محاول سرعة التقدم للمستويات الأفضل .
- ✎ يعد في حد ذاته وسيلة تربوية لأن التلاميذ الذين يتميزون بضعف المستوى يكون لديهم الفرصة .

في ملاحظة أداء المجموعة التي تتكون من التلاميذ ذو المستوى الأفضل في الأداء ومن ناحية أخرى فإن خبرات النجاح لدى المجموعة التي تتميز بضعف المستوى تظهر بصورة واضحة وبالتالي تزداد درجة الواقعية لديهم نحو الأداء . كما أنه في نفس الوقت يمكن وضع متطلبات عالية بالنسبة للأداء لمجموعة التلاميذ ذو الأداء الأفضل .

ج- مجموعات متغيرة طبقاً للمستوى :-

إن المجموعة الواحدة من التلاميذ قد لا تكون دائماً على نفس المستوى في جميع الأنشطة الرياضية التي يتضمنها المنهج الدراسي . لذا يمكن تعديل طريقة التقسيم إلى مجموعات طبقاً للمستوى أو تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متغيرة طبقاً للمستوى في كل نشاط رياضي على حدة . أى أنه يمكن تقسيم التلاميذ إلى مجموعات طبقاً للمستوى عند أداء نشاط حركات الجمباز ، ثم يتغير تشكيل هذه المجموعات بعد فترة معينة إلى مجموعات طبقاً للمستوى في أداء بعض مهارات كرة السلة ثم يتغير التشكيل إلى مجموعات طبقاً لمستوى قدراتهم البدنية في صفات بدنية معينة كالتوازن أو القوة العضلية مثلاً . وفي ضوء هذه الإجراءات يمكن المحافظة على مبدأ صعود وهبوط كل تلميذ إلى المجموعة الأحسن مستوى أو الأقل مستوى في نوع النشاط الرياضي الممارس أثناء الدرس .

وبصفة عامة يفضل أولاً تقسيم الفصل إلى مجموعات ثم بعد ذلك يمكن تقسيمه إلى مجموعات

متنوعة طبقاً للمستوى فى كل نشاط على حدة . وهذا يتطلب ضرورة الاعداد الجيد للدرس فمن المهم أن لا يصطبغ الدرس بطريقة تقسيم واحدة فقط .
وعند استخدام طرق المجموعات الثلاثة السابق ذكرها ينبغي مراعاة نوعية التلميذ الذى يقود الجماعة .

ومن بين أهم المتطلبات التى ينبغي توافرها فى قائد الجماعة ما يلى :

- أن يتسم بخصائص أو سمات خلقية طيبة .
- أن يتميز بمستوى رياضى جيد .
- القدرة على أداء نماذج حركية بصورة صحيحة والقدرة على تصحيح أخطاء الأداء .
- احترام الآخرين له والقدرة على التأثير فى الجماعة .
- الإلمام بأهم المصطلحات المستخدمة فى درس التربية البدنية والنداءات اللازمة للأداء .
- القدرة على مساعدة أو سند الزملاء .
- القدرة على الملاحظة والحكم .
- القدرة على الاستماع لأوامر المدرس وإعادة توجيهها بصورة صحيحة للتلاميذ .

ومن الأهمية بمكان إعداد وتدريب قادة المجموعات فى إطار النشاط الرياضى خارج الدرس ، كما ننصح بإجراء حوار سريع مع قادة المجموعات قبل وبعد الدرس . ومن بين أهم الوسائل التى استخدمت بنجاح فى البيئات الأجنبية

أعطاء كل قائد جماعة بيان مكتوب يتضمن الواجبات الملقاة عليه فيما يتعلق بمادة الدرس وترتيب الأجهزة والأدوات وطريقة المساعدة وتقسيم الوقت وأنواع التمرينات والأنشطة وطريقة الأداء وذلك قبل بداية الدرس . وإذا نجحنا فى إدخال هذا الأسلوب فى مدارسنا فإننا نكون بذلك قد قطعنا شوطاً طويلاً للارتقاء بالعملية التربوية لدرس التربية البدنية .

وينبغى أن يكون لكل قائد مجموعة نائب وبذلك يصبح لكل مجموعة تلميذين مساعدين للمدرس ويتلقى نائب المجموعة تعليماته من قائد المجموعة وأحياناً يأخذ نائب المجموعة مسئوليات القائد مؤقتاً ويمكن إجراء تبديل رؤساء المجموعات ونوابهم من وقت لآخر وبعد فترة كافية .

وهذا الإجراء ضرورى وخاصة بالنسبة لمجموعات المستوى إذ يجب النظر إلى قيادة إحدى المجموعات ذات المستوى الضعيف بواسطة تلميذ مرتفع المستوى على أنه تكليف هام وليس على أنه عقوبة وبذلك فإن التقسيم إلى مجموعات يتيح الفرص المتعددة لتوزيع الواجبات المختلفة على التلاميذ . والأداء الشائع عند تقسيم الفصل إلى مجموعات يتأسس على الأداء المستقل نسبياً لكل مجموعة فى ضوء التعليمات والأوامر المعطاة من المدرس مع مراعاة أن أداء كل تلميذ لابد أن يرتبط بالمساعدات الايجابية وتصحيح الأخطاء .

د. تقسيم للفرق :

عند تشكيل أنواع مختلفة من المنافسات الرياضية يمكن تقسيم الفصل إلى فرق ، وهذا التقسيم يكون فى ضوء قوة المستوى (أى التقسيم إلى فرق متعادلة

المستوى تقريبا) ، وغالبا ما نجد تقسيم الفصل إلى فرق فى أنشطة الالعاب الرياضية وكذلك فى العديد من الالعاب الصغيرة ، بالاضافة إلى الاقتصاد فى الوقت وإلى القيمة – التربوية – الاجتماعية التى تتضمن التشكيل المبكر لفرق جماعة ثابتة . وفى بعض الاحيان يمكن اعتبار المجموعات أو الاقسام على أنها فرق ، ويكون لكل فريق رئيس (كابتن) مثله فى ذلك مثل قائد المجموعة ويمكن تغييره من فترة لأخرى وأن يكون لكل رئيس نائبا .

هـ تقسيم زوجى :

من التقسيمات الشائعة والمحبة إلى التلاميذ التقسيم إلى أزواج (كل تلميذين معا) ، فى هذا النوع من التقسيم يمكن للزميل أن يقوم بمساعدة الزميل الآخر بسنده أو يقوم بمقاومته أو حمله الخ .

ويمكن استخدام هذا النوع من التقسيم فى معظم أنشطة الدرس مع مراعاة الاختيار المناسب للزميلين فى ضوء المستوى والطول والوزن .

و. تقسيم فردى :

ويستخدم هذا التقسيم غالبا فى بداية الدرس وفى أداء التمرينات إذا يقف التلميذ فى قاطرة أو صف أو فى مكان خالى بين المسافات .

ز. الفصل كله كمجموعة واحدة :

يلجأ المدرس إلى ترتيب التلاميذ كمجموعة بحيث يعمل الجميع فى وقت واحد .

أنواع التشكيلات :

أنواع التشكيلات فى درس التربية البدنية يقصد بها العلاقة المكانية للتلاميذ بالنسبة لموضع الأداء وكذلك تنظيم أو اصطفاف الفصل أو وحدات التلاميذ عند الأداء .

التشكيلات المترابطة :

أ. الصف والقاطرة :

يبدأ درس التربية البدنية عادة بوقوف التلاميذ على هيئة صف وفى حالة ضيق المكان أو عند الرغبة فى العمل الزوجى للتلاميذ فى بداية الدرس مباشرة يمكن اصطفاف التلاميذ على هيئة صف - صفين - قاطرة - قاطرتين ، ويمكن فى هذا النوع من التشكيل الجرى حول الملعب ، القفز من فوق المقاعد للإحماء ، تعلم المشى أو الجرى أو الأداء بصورة مستمرة على بعض الأجهزة .

ب. المربع والمثلث والبلوك :

عادة يتخذ التلاميذ الوصول وضع البلوك فى الجزء الخاص بالتمارين فى بداية الدرس ويمكن الوصول إلى هذا التشكيل عند وقوف الفصل فى صف أو قاطرة أو قاطرتين كما يمكن أيضا الوقوف فى تشكيل مثلث أو مربع .

ويمكن الأداء على النحو التالى :

- أداء التمرينات - بلوك .
- تمرير الكرة الطبية لزميل من الوقوف قاطرتين مواجهتين .
- العمل على الأجهزة من الوقوف فى شكل مربع مفتوح "مربع ناقص ضلع" .
- التمرير فى كرة السلة أو كرة القدم من الوقوف فى مربع .

- التمرير في الكرة الطائرة من الوقوف في مثلث .

ج. دائرة ونصف دائرة :

يمكن في حالة نقص عدد التلاميذ في الجزء الخاص بالتمارين في بداية الدرس الوقوف في تشكيل نصف دائرة ، كما يصلح هذا التشكيل عند الشرح اصلاح الأخطاء أو أداء نموذج لبعض الحركات ويمكن تكوين نصف دائرة عن طريق دوران الصف أو القاطرة على هيئة قوس أو باستخدام النداء .

يعتبر هذا التكوين من التكوينات الشائعة في درس التربية البدنية (تشكيل الدائرة) ويمكن تكوينها من الوقوف في صف أو قاطرة والجري على هيئة دائرة وباستخدام الدورانات يمكن تشكيل دائرة مع المواجهة الداخلية أو الخارجية .

ومن أمثلة الأداء ما يلي :

- تعلم المشى أو الجرى في دائرة .

- سباق الدوائر .

- أداء التمرينات في دوائر .

ويلاحظ أن التشكيلات السابقة تعتبر تشكيلات مترابطة ، أي أن هناك

رابطة بين التلميذ وغيره من التلاميذ في إطار تشكيل محدد ومعروف .

التشكيلات غير المترابطة :

وقوف التلاميذ بصورة حرة أو الأداء بصورة حرة في المكان أو من الحركة .

وينبغي مراعاة النواحي التالية لاختيار أنواع التشكيلات المناسبة :

- قدرة المدرس على رؤية جميع تلاميذ الفصل بسهولة على أن تكون زاوية الرؤية صغيرة (يفضل ألا تزيد عن ٩٠ درجة) ويمكن للمدرس تحقيق ذلك عند الوقوف على مسافة مناسبة من التلاميذ .
- من الأهمية إمكان قدرة التلاميذ على ملاحظة ورؤية نماذج الأداء أو الشرح أو إصلاح الأخطاء ، ولذا يراعى فى هذه الحالات تشكيل الفصل بصورة تسمح بذلك فمثلا عند وقوف الفصل على هيئة صفين فيمكن للصف الأول الجلوس حتى يسمح للصف الثانى لمتابعة الأداء .
- عند اتخاذ أنواع معينة من التشكيلات يراعى الاحتفاظ بمسافات بين التلاميذ لضمان عاملى الأمن والسلامة ، كما هو الحال عند أداء الرمى فى بعض مسابقات الميدان فى ألعاب القوى .
- اتخاذ التشكيلات المناسبة يجب أن يحدث من خلال توجيهات أو أوامر قصيرة وسريعة وسهلة الفهم .

التشكيلات النظامية :

- تعتبر التشكيلات النظامية من العوامل التى تحدد العلاقات المكانية للتلاميذ بالنسبة لبعضهم البعض وتحدد قواعد الأوضاع والحركة ولها أهمية فى :
- ضمان أداء الدرس وحسن استخدام الوقت .
 - تساعد المدرس على التعرف على أماكن وقوف التلاميذ للاطمئنان على توافر عوامل الأمن والقدرة على تفادى الأخطار.
 - عامل هام للسلوك النظامي المنضبط خلال الدرس .

وهذا لا يعنى ضرورة تعليم التلاميذ للتشكيلات النظامية فى حد ذاتها ولكن كوسيلة نظامية وتربوية ، والتشكيلات النظامية المستخدمة فى درس التربية البدنية تشبه تلك التشكيلات النظامية المستخدمة موزعة على منهج التربية البدنية طبقا لدرجة صعوبتها ويجب البدء بتعلمها بطريقة متدرجة من بداية الصف الأول الدراسى وإلا تأخذ وقتا طويلا . ويمكن تطوير التشكيلات النظامية فى المرحلة الابتدائية بطريقة معينة تناسب مستوى هذه المرحلة وعلى هيئة ألعاب أو منافسات . وفى المرحلة الثانوية للانخراط فى سلك الخدمة العسكرية .

أساليب الأداء :

يمكن النظر إلى أساليب الأداء كناحية مركبة للتشكيل التنظيمى لدرس التربية البدنية وترتبط بدرجة كبيرة بطرق التدريس ، وتبدو أهميتها فى تحقيق الواجبات التعليمية والتربوية للمنهج الدراسى ، وأساليب الأداء هي الأداء فى صفوف (الأداء المواجه) والأداء فى مجموعات متوازنة ومع تبادل الأقسام أو المجموعات والأداء فى أقسام مع استخدام الواجبات الإضافية فى محطات والأداء الدائري .

وبالنسبة للمدرس يقع عليه فى كل درس عبء تخطيط أساليب الأداء ، وتقسيم التلاميذ وتشكيل طريقة وقوفهم واصطفافهم وذلك فى ضوء مراعاة الحالة التعليمية والتربوية للتلاميذ وفى ضوء الامكانيات المادية المتاحة . وهذه الأنواع الأساسية من التنظيم يمكن استخدامها بصورة فعالة فى الأساليب المختلفة لأداء التلاميذ للتمرينات والأنشطة الرياضية المختلفة التى يتضمنها درس التربية البدنية

وفى كل أسلوب من أساليب الأداء المختلفة يمكن استخدام تشكيل أو تشكيلات تنظيمية معينة . وفى السنوات الأخيرة حدثت تطورات كبيرة فى أساليب الأداء بهدف زيادة فاعلية عملية التدريس ، بالإضافة إلى الاستفادة من الأساليب القديمة حتى يمكن التوصل إلى أكثر الأساليب فاعلية للعمل على التربية البدنية الشاملة المتزنة بصورة هادفة .

ويقصد بأسلوب الأداء الطريق الذى يسلكه أو يتبعه التلاميذ فى الأداء ويمكن التفريق بين نوعين أساسيين من أساليب الأداء هما : أداء كل التلاميذ معاً فى نفس الوقت ، والأداء المتتالى أى تلميذ بعد الآخر . وهذه الأنواع الأساسية يمكن تطبيقها باستخدام تقسيمات متعددة للتلاميذ سواء باستخدام أو بدون استخدام فترة انتظار لهم وكذلك عند إعطاء أداء واحد متشابه ذو أداءات متعددة ومختلفة فى كل أسلوب من أساليب الأداء كما هو موضح فى الجدول الآتى :

جدول يوضح أساليب الأداء ومجال الاستخدام

النظام . الطابع المميز ومجال الاستخدام	أساليب الأداء
أداء جميع التلاميذ معا . نفس الأداء لجميع التلاميذ مجال الاستخدام : مقدمة الدرس . تثبيت واختبار المهارات الحركية . تنمية الصفات البدنية .	الأداء بالمواجهة
الأداء في مجموعات (أقسام) كل تلميذ بعد الآخر مع وجود فترة انتظار للتلاميذ . الأداء في نفس المحطات غالبا نفس نوع الأداء .	أ. مجموعات (أقسام) متبادلة
الأداء في مجموعات (أقسام) كل تلميذ بعد الآخر مع وجود فترة انتظار للتلاميذ . الأداء في محطات مختلفة وغالبا أداء مختلف بكل مجموعة (أقسام) مجال الاستخدام : مقدمة الدرس . تثبيت اختبار المهارات الحركية . تنمية الصفات البدنية .	ب. مجموعات (أقسام) متبادلة .
الأداء في مجموعات (أقسام) كل تلميذ بعد الآخر مع وجود فترة انتظار قصيرة للتلاميذ كنتيجة الواجبات الإضافية يمكن الأداء كمجموعات متوازنة أو كمجموعات متبادلة (يمكن أداء نفس التمرين الأساسي أو تمرين أساسي مختلف) مع أداء نفس الواجبات الإضافية أو واجبات إضافية مختلفة . مجال الاستخدام : تثبيت المهارات الحركية تنمية الصفات البدنية .	ج. مجموعات (أقسام) مع واجبات إضافية .
الأداء في مجموعات (أقسام) مع التغير بين المحطات أو أداء الفصل ككل في محطات مختلفة وأداءات مختلفة مجال الاستخدام : تثبيت المهارات الحركية باستخدام الحمل .	الأداء في محطات
أداء المجموعات معا في محطات مختلفة مع أداء تمرينات مختلفة مع تحديد حمل الأداء . التغير بين محطات الأداء ، مجالات الاستخدام : تنمية الصفات البدنية .	الأداء الدائري

وهناك علاقة وثيقة بين كل نوع من أنواع التقسيمات وأسلوب الأداء .
فعلى سبيل المثال عند استخدام أسلوب الأداء المتتالي للتلاميذ (كل تلميذ يؤدي بمجرد أن ينتهي التلميذ الآخر من الأداء) فإن حجم وفترة الأداء تتحدد بدرجة كبيرة طبقاً لطريقة تقسيم وتشكيل التلاميذ ، ونفس العلاقات تتضح أيضاً بالنسبة لطريقة التدريس فمثلاً عند تقسيم التلاميذ إلى صفوف أو مجموعات أو فرق فإن هذه الأنواع من التقسيمات تتناسب معها أساليب معينة للأداء وهذا الأمر يصح بصفة خاصة عند تعليم واكتساب المهارات الحركية .

وعلى ذلك فإن اختيار أسلوب الأداء الفعال يتضمن أيضاً تشكيل مناسب لتقسيم التلاميذ وتشكيلات وقوفهم أو اصطفاهم . إذ أن العلاقة المكانية للتلاميذ بالنسبة لجهاز أو مكان الأداء (أمام أو جانب أو خلف الجهاز مثلاً) تعتبر عاملاً هاماً للتأثير الإيجابي أو السلبي على فاعلية الأداء . كما أن قرب أو بعد التلاميذ عن الجهاز أو مكان الأداء يعتبر أيضاً من العوامل التي تؤثر بصورة مباشرة على مسار الأداء .

ومن ناحية أخرى فإن استخدام التلاميذ للأجهزة أو الأدوات فى كل أسلوب من أساليب الأداء له أهمية كبرى فعلى سبيل المثال تتطلب الأجهزة الكبيرة والأجهزة الثابتة - نظراً لقلّة عددها - مساراً معيناً للأداء وتقسيم وتشكيل معين للتلاميذ .

الأداء بالمواجهة :

أ. مفهومه ومزاياه :

الأداء بالمواجهة أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ لنفس الأداء فى وقت واحد ، وبذلك يستطيع المدرس أن يوجه كل إجراءاته الطريقية والتنظيمية للفصل كله كوحدة واحدة وفى هذه الحالة يقع الفصل كله تحت نظر المدرس .

ومن بين أهم مزايا الأداء بالمواجهة ما يلى :

- زيادة شدة وفاعلية الأداء نظرا لأن جميع التلاميذ يؤدون فى نفس الوقت .
- يستطيع المدرس أن يتعرف بصورة جيدة على الأداء الحركى .
- التأثير التربوي والطريقى المباشر للمدرس على كل التلاميذ .
- سهولة التنظيم .
- إمكانية إكساب المعارف والمعلومات بصورة جيدة .

ومن مأخذ الأداء بالمواجهة ما يلى :

- صعوبة تحديد جرعات الحمل لكل تلميذ .
- صعوبة مساعدة كل تلميذ بصورة فردية .
- صعوبة التربية الاستقلالية لكل تلميذ .

ب. مجال الاستخدام :

بالرغم من أن الأداء بالمواجهة يستخدم أساسا عند أداء الفحص كمجموعة واحدة إلا أنه يمكن استخدام هذا الأسلوب عند وقوف تلاميذ الفصل فى صفوف أو قاطرات أو مجموعات أو أزواج - المهم أساسا هو قيام التلاميذ بنفس الأداء معا . ولاحظ عدم وجود فترات انتظار أثناء مسار الأداء عند استخدام هذا الأسلوب ، كما

أن المدرس يمكنه أن يصدر الأمر بإيقاف بعد وقت معين طبقاً للواجب التعليمي أو التربوي الذي ينبغي تحقيقه .

وقد أظهرت التجارب والخبرات أن أسلوب الأواء بالمواجهة يصلح للاستخدام في :

- العديد من الواجبات لمعظم الأنشطة الرياضية التي يتضمنها منهج التربية البدنية .

- جميع أجزاء درس التربية البدنية .

- يناسب الأداء في الجزء التمهيدي من الدرس وعند تكرار الأداء ومحاولة

تثبيت الأداء أو اختيار الأداء أى أنه يصلح لجميع الأهداف التعليمية .

وعلى سبيل المثال يمكن أداء جميع أشكال التمرينات البدنية باستخدام

الأداء بالمواجهة ويمكن للتلاميذ الاصطفاف على هيئة بلوك أو قاطرتين مواجهتين

أو الوقوف في دائرة مواجهة للداخل أو للخارج . كما يمكن أداء العديد من عناصر

مسابقات الميدان والمضمار (ألعاب القوى) باستخدام هذا الأسلوب . إذ يمكن أداء

تمرينات للبدء من الوقوف المواجه على هيئة صف ، كما يمكن أداء تمرينات تسليم

العصا في التابع من الوقوف الزوجي أى كل تلميذين معا وبنفس الطريقة يمكن

أداء تمرينات الرمي والقذف .

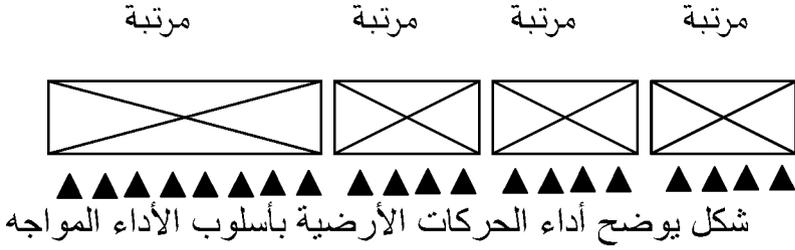
ويمكن عن طريق استخدام العديد من أنواع التشكيلات للأداء بالمواجهة أداء

العديد من تمرينات الألعاب الرياضية (ألعاب الميدان) بدرجة كبيرة من الفاعلية

مثل أداء تمرينات المحاورة والتمرير والاستلام عد أداء حركات الرشاقة والحركات

على الأجهزة أو حركات الجمباز وخاصة بالنسبة لأداء الحركات الأرضية مثل

الدرجة الامامية أو الخلفية ، الوقوف على اليدين ، العجلة والشقلبات المختلفة ، كما فى الشكل التالى .



ج. تشكيل حمل الأداء :

يعتبر الأداء بالمواجهة من أساليب الأداء التى تتميز بدرجة عالية من الفاعلية نظرا لأن جميع التلاميذ يؤدون نفس التمرينات ونوع الأداء ، حيث يمكن التحكم بدرجة كبيرة فى الحمل والراحة ، الأمر الذى يسهم فى تنمية صفات بدنية معينة ويمكن البرهنة على فاعلية أسلوب الأداء بالمواجهة من وجهة نظر عامل " زمن الأداء فى ضوء نتائج العديد من البحوث والدراسات التى أشارت إلى الزيادة الواضحة فى زمن الأداء لكل تلميذ فى الأجزاء المختلفة لدرس التربية البدنية (الجزء التمهيدى والجزء الرئيسى والجزء الختامى) .

وفى طريقة الأداء بالمواجهة يمكن تغيير تأثير العمل باستخدام الإجراءات التالية :

1. تغيير درجة صعوبة التمرينات أو مجموعة التمرينات (مثال التبادل ما بين التمرينات السهلة والتمرينات الصعبة ، تغيير الأداء من تمرينات متشابهة إلى تمرينات غير متشابهة أو من تمرينات ذات تكوين معين إلى تمرينات ذات تكوين مغاير أو مختلف) .

٢. تغيير الثقل (مثلاً الأداء بثقل اضافى أو بدون ثقل ، أو الأداء بثقل خفيف أو ثقيل أو الأداء بأداة ثقيلة الوزن أو ذات وزن أخف .

٣. تبادل الأداء بتمرينات فردية أو مجموعات تمرينات أو سلسلة من التمرينات .

٤. زيادة عدد مرات الأداء فى نفس الوحدة أو الفترة الزمنية .

٥. تغيير العلاقة بين دوام فترة الحمل وفترة الراحة (مثلاً الأداء لفترة دقيقتين والراحة لفترة نصف دقيقة ثم تغييرها إلى الأداء لفترة ثلاث دقائق والراحة لفترة نصف دقيقة) .

٦. التشكيل الايجابى لفترة الراحة أى راحة إيجابية أو نشطة بدلا من راحة سلبية .

د. بعض وجهات النظر التربوية :

يقدم الأداء بالمواجهة امكانيات تربوية مناسبة من خلال التأثير المباشر للمدرس على جميع تلاميذ الفصل ، وبخاصة بالنسبة السلوك النظامى والانتظام فى إطار جماعة الفصل والأداء بعناية والأداء المركز والاستخدام الأمثل لزمن الدرس .

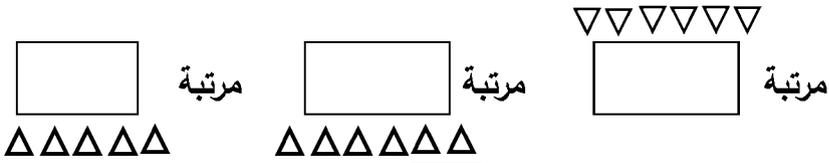
ومن ناحية الاختبارات المتعددة والمنظمة للمحتويات التعليمية يمكن تحقيق المتطلبات والأهداف باستخدام تشكيلات لها طابع التشويق . كما يمكن الاستفادة من فترات إيقاف الأداء بإعطاء ارشادات ونصائح للتلاميذ وحفزهم على اكتساب المعارف والمعلومات وإثارة دوافعهم لاكتساب أنماط السلوك الهادفة .

وفى إطار الفصل كله كمجموعة يمكن تحديد متطلبات معينة واختبار مستوى أداء هذه المتطلبات كما يمكن استخدام أسلوب المدح والذم والثواب والعقاب فى مواجهة الفصل ككل .

الأداء فى مجموعات (أقسام) :

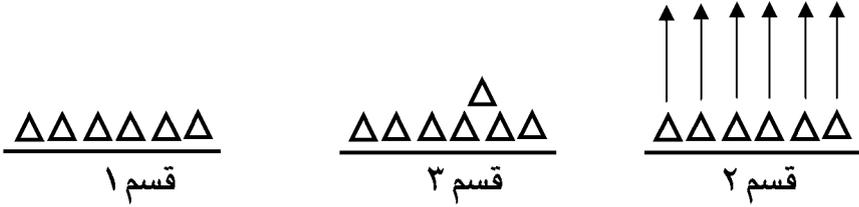
أ. مفهومه ومزاياه :

يقصد بالأداء فى مجموعات (أقسام) الأداء فى نفس الوقت لمجموعات (أقسام) متعددة من الفصل فى محطات الأداء ، حيث يقوم التلاميذ الذين يشكلون كل مجموعة (قسم) بالأداء بصورة فردية غالباً ، أو بصورة زوجية أو ثلاثية (كل ثلاث تلاميذ معا) الواحد بعد الآخر ثم العودة مباشرة للمجموعة عقب الأداء وتعتبر طريقة الأداء فى مجموعات من أقدم الطرق المستخدمة فى الأداء وكانت استخداماتها الأولى فى أداء الحركات على أجهزة الجمباز ، ثم بعد ذلك عم انتشارها فى العديد من الأنشطة الأخرى . ويمكن الأداء فى مجموعات بصورة متوازنة أو كأداء متبادل عند الأداء فى مجموعات على الجهاز أو أن تؤدى حركات مختلفة وهذا النوع من الأداء يطلق عليه الأداء المتوازى فى مجموعات (أقسام) كما فى الشكل التالى :



شكل يوضح الأداء المتوازى فى مجموعات (أقسام)

(وبالنسبة للأداء المتغير في مجموعات - أقسام) فإن أهم ما يميزه هو أن المجموعات (الأقسام) تقوم بالأداء المختلف غالباً في محطات مختلفة بأجهزة مختلفة كما في الشكل :



شكل يوضح الأداء المتغير في مجموعات

(المجموعة الأولى : التصويب على الهدف . المجموعة الثانية : الجرى .
المجموعة الثالثة : الوثب العريض كاختبار للمستوى) .

والأداء في مجموعات يتميز بتقسيم الفصل إلى مجموعات (أقسام) ولكل مجموعة رئيس أو قائد المجموعة الذي أمامها . ويقوم أفراد المجموعة بالأداء بصورة مستقلة أو عند إشارة المدرس ، ثم يقوم التلميذ الذي أنتهى من الأداء بالعودة إلى مجموعته ، ويلاحظ وجود فترة انتظار لتلاميذ عند زيادة عدد أفراد كل مجموعة .

ب. مجال الاستخدام :

هناك العديد من الاستخدام لطريقة المجموعات التي يمكن عن طريقها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المختلفة . ويتناسب استخدامها عند الأداء على الأجهزة (حركات الجمباز) بل وعند أداء تمارين ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة . ويتناسب استخدامها عند الأداء على الأجهزة (حركات الجمباز) بل وعند أداء تمارين ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة أو مهارات وحركات ألعاب

القوى ، واستخدام أنواع مختلفة من الأداء الحركى لأنشطة رياضية متعددة يسهم فى جعل الدرس متنوع ومشوق . كما أن الأساس الحيوى لهذه الطريقة هو أداء المهارات الحركية والتدريب عليها وتكرارها لمحاولة إتقانها وتثبيتها وكذلك اختبار وتقييم المهارات المتعلقة . كما يمكن استخدام هذه الطريقة فى تنمية الصفات البدنية .

ج. اختيار وتنظيم المجموعات :

أن عملية الأداء واختيار وتنظيم الاقسام (الأجهزة أو الأدوات أو التمرينات) تتأسس على مبادئ عملية التعليم الحركى والحمل والراحة بالإضافة إلى الواجبات التعليمية والتربوية المطلوب تحقيقها .

وينبغى مراعاة ما يلى عند اختيار وتنظيم الأداء :

- الأداء بحيث يمكن تجنب التركيز على أعضاء أو عضلات معينة لجانب واحد من الجسم .
- عند الأداء الجديد لتمرين صعب أو عند قياس واختبار المستوى فى محطة ما ينبغى اختيار أنواع معينة من الأداء السهل فى باقى المحطات بحيث يستطيع جميع التلاميذ الأداء فى جميع المحطات الأخرى بصورة مستقلة وتحت اشراف قائد المجموعة .
- تنظيم وترتيب الأجهزة أو الأدوات واصطفاف التلاميذ بحيث تمكن المدرس من ملاحظة جميع تلاميذ الفصل .

- اختيار وتنظيم الأداء فى المجموعات بصورة متغيرة ومتنوعة . حتى يكون الاحتفاظ بعامل التشويق والتنوع فى الدرس .

د . تشكيل الحمل :

يمكن زيادة الحمل عند الأداء فى مجموعات (أقسام) باستخدام ما يلى :

- إعطاء واجبات إضافية لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية .
- تقسيم الفصل إلى مجموعات طبقاً للمستوى أو مجموعات متغيرة طبقاً للمستوى وبذلك يمكن اختيار نوع التمرينات المناسبة لحدود مستوى قدرات كل مجموعة .

- الأداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) . الأمر الذى يسمح للتلميذ الواحد أن يؤدى مرات متعددة وبذلك يزداد حجم الحمل (عدد مرات الأداء) .

- أداء أكثر من تلميذ واحد فى نفس الوقت فى محطة واحدة ويمكن للحمل أن يبلغ أقصاه عند قيام كل التلاميذ الذين يشكلون مجموعة واحدة بالأداء فى نفس الوقت (الأداء المواجه) داخل المجموعة .

- زيادة عدد المجموعات أو الاقلال من عدد التلاميذ فى كل مجموعة وبذلك تتاح الفرصة للتلميذ الواحد بالأداء لعدد أكبر من المرات .

- سرعة تغيير المجموعات للمحطات الأخرى .

وبالرغم من الامكانيات السابقة لزيادة الحمل ، إلا أنه ينبغى مراعاة حدود الحمل المستخدم فى هذه الطريقة التى يكون غالباً فى حدود الحمل المتوسط أو فوق المتوسط . ففى إحدى الدراسات عن حجم الاكتفاء فى الجزء الرئيسى من الدرس

باستخدام طريقة المجموعات وجد أنه يبلغ حوالي ١٩.٤٪ وقد بلغ حوالي ٢٢.٦٪ عند تعليم المهارات الحركية من متوسط الزمن الكلى للجزء الرئيسى الذى يبلغ حوالي ٢١ دقيقة - أى أن حجم الأداء يبلغ أقل من ٥ دقائق من ٢١ دقيقة . وفى ضوء ذلك يتضح عدم مناسبة استخدام طريقة الأداء فى مجموعات عند تعليم المهارات الحركية .

هـ. تنفيذ الأداء فى مجموعات :

يبدأ تقسيم التلاميذ فى مجموعات ثابتة منذ المراحل التعليمية الأولى وبذلك يتعود التلميذ الصغير أسس نظامية ثابتة ويكيف نفسه مع المجموعة ويستطيع أن يتعايش معها فى ضوء قواعد سلوكية محددة .

ابتداء من المدرسة الابتدائية يجب أن يصبح الأداء فى أقسام جزاء أساسيا

ثابتا فى الدرس . ويمكن التدرج فى ذلك باتباع ما يلى :

الخطوة الأولى : يقسم الفصل إلى مجموعات بسيطة مع مراعاة النواحي

التربوية والفسولوجية وأن يقسم التلاميذ نوى المستويات المرتفعة وذوى المستويات المنخفضة بصورة متساوية على المجموعات ثم يخطر قائد كل مجموعة ونائبه بالواجبات الملقاة عليهما أمام جميع تلاميذ الفصل . بعد هذا التقسيم وتحديد أماكن ثابتة للأقسام أو المجموعات .

ينبغي على التلاميذ مراعاة ما يلى :

١. ضرورة اتباع تعليمات المدرس وقائد المجموعة .
٢. مراعاة الهدوء والنظام داخل كل مجموعة .
٣. عدم الأداء بدون توافر عوامل الأمن والسلامة .

٤. عدم أداء تمارين غير مسموح بها أو تمارين فردية .

وينبغي إخطار جميع التلاميذ بهذه التعليمات السابقة وشرحها شرحاً جيداً والتمسك بها عند التنفيذ العملي ومتابعتها من وقت لآخر وبذلك يمكن لطريقة الأداء في مجموعات أن يكتب لها النجاح المطلوب .

وفى نفس الوقت ينبغي أن يتعلم التلاميذ سرعة الاصطفاف فى مجموعاتهم عند بداية الدرس أو عند المطالبة بتكوين المجموعات أو عقب إعداد الأدوات أو جمعها ، مع ضرورة إعطاء أهمية كبرى للملاحظة نداء قائد المجموعة ومدى تلبية تلاميذ المجموعة لتعليمات قائدها .

الخطوة الثانية : يمكن بعد ذلك الأداء فى مجموعات متوازنة بحيث يستطيع التلاميذ أداء نفس التمرين فى محطات مماثلة ومتعددة الأمر الذى يسمح للمدرس بمراقبة الأداء بصورة أحسن وأن يعطى لقادة المجموعات نفس الملاحظات فى وقت واحد .

وتعتبر أداء الحركات الأرضية فى الجباز من أحسن أنواع التمارين التى تؤدى باستخدام هذه الطريقة التى تسمح للمدرس بأن يشرف على الفصل كله بنفسه مع ضرورة مراعاة أن يقترب كل تلميذ من الجهاز بصورة مستقلة ثم يسرع بالعودة بالوقوف بنظام فى مجموعته بعد الأداء .

الخطوة الثالثة : يمكن التقدم بهذه الطريقة عندما تقوم المجموعات بأداء تمارين مختلفة فى نفس المحطات وبذلك يمكن التوصل إلى درجة كبيرة من الاستقلالية والاعتماد على النفس والمسئولية .

الخطوة الرابعة : تتأسس هذه الخطوة على الخطوة السابقة والتي فيها يقوم التلاميذ بأداء تمارين مختلفة على أجهزة مختلفة وبذلك يزداد عامل الاستقلال لكل مجموعة وتظهر مسئولية قادة المجموعات وعلى هذا يمكن البدء بالتغيير بين المحطات عند إشارة المدرس .

و. بعض وجهات النظر التربوية :

يسهم الأداء بطريقة المجموعات (الأقسام) بصفة خاصة فى اكتساب سمات الاستقلالية والاجتماعية والنظام والاستعداد للمساعدة والمعاونة . وحتى يمكن الإفادة القصوى من طريقة الأداء فى مجموعات .

ينبغي مراعاة العوامل التربوية التالية :

ينبغي على التلاميذ التكيف مع المتطلبات المختلفة لمحتويات الدرس وواجباته التعليمية والمتعددة فى إطار الأداء المتبادل للمجموعات (مهارات حركية للألعاب الرياضية ، تمارين معينة ، تغييرات تنظيمية معينة إلخ) .

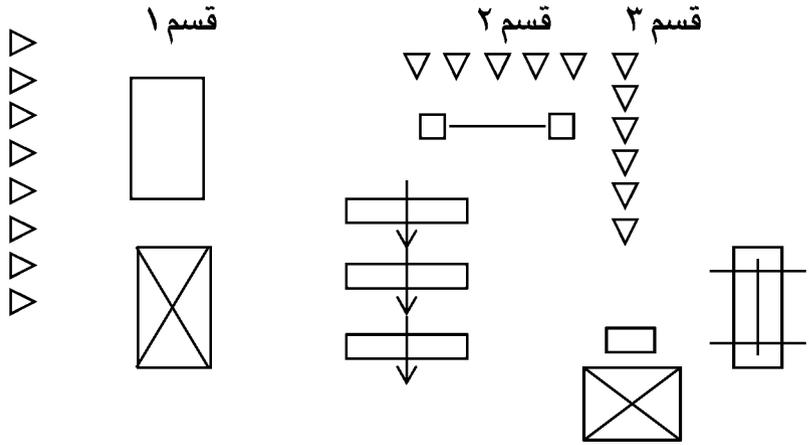
تقسيم التلاميذ على الأقسام أو المجموعات والتكليف ببعض الأعباء سواء عند الإعداد للمجموعات أو عند الأداء فى المجموعات يتطلب أساساً عناصر القيادة والتبعية بصورة مستمرة .

تساعد الأنواع المتعددة والمتنوعة من المنافسات أو المسابقات المتنافسه بين المجموعات على إيضاح السمات الخلقية لكل تلميذ .

يمكن استغلال فترات الراحة أو فترات الانتظار التي تحدث عند الأداء فى مجموعات فى المحادثات التربوية أو اكتساب معلومات ومعارف نظرية للتلاميذ.

الأداء فى مجموعات مع واجبات إضافية :
أ. مفهومه ومزاياه :

يقصد بالواجب الإضافى أداء معين يقوم به التلميذ بصورة مستقلة بعد الإنتهاء من أداء التمرين الرئيسى . أى أن التلاميذ لا يقومون مباشرة بعد أداء التمرين الرئيسى بالعودة إلى مجموعتهم ولكنهم يقومون بأداء واجب إضافى أو أكثر من واجب إضافى واحد طبقاً لنوعية هذه الواجبات كما فى الشكل التالى :



شكل يوضح الأداء فى مجموعات بإعطاء واجبات إضافية

وقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث التى أجريت فى البيئات الأجنبية أن استخدام طريقة الواجبات الإضافية فى درس التربية البدنية يعتبر من العوامل الهامة لزيادة فاعلية الدرس ومن أمثلة ذلك ما يلى :

✓ عقب إنتهاء التلميذ من أداء تمرين معين على جهاز العقلة (التمرين الأساسى) يقوم بالوثب بالحبل ١٥ مرة (الواجب الإضافى الأول) وبعد ذلك

يقوم بعمل توازن على العارضة (الواجب الإضافي الثاني) ثم يسرع إلة مجموعته .

✓ بعد التوصيب على الهدف يقوم التلميذ بالوثب بالقدمين أماما بين علامات مرسومة على الأرض ثم يسرع بالاصطفاف فى مجموعته .

ب. مجال الاستخدام :

تهدف وظيفة الواجبات الإضافية فى درس التربية البدنية إلى زيادة الأداء الحركى والإرتقاء بحمل الأداء للتلاميذ وحسن استخدام القوى التربوية .

ويراعى بالنسبة للواجبات الإضافية ما يلى :

- اختيارها فى ضوء الخصائص التربوية والفسولوجية للتلاميذ .
- أن تسهم فى تنمية الصفات البدنية أو تثبيت واثقان المهارات الحركية .
- أن تكون سهلة وبسيطة ويستطيع جميع التلاميذ أدائها .
- أن يستطيع جميع التلاميذ أدائها بصورة مستقلة وبدون مساعدة من آخرين .

ويمكن استخدام أسلوب الواجبات الإضافية عند الأداء فى مجموعات وتصلح لجميع الأنشطة الرياضية ، والعامل الحاسم فى اختيار الواجبات الإضافية هو الواجب التعليمى الذى يتحقق عن طريق الأداء الحركى الرئيسى (التمرين الرئيسى أو الأساسى) ولذا فإن العلاقة بين الواجب الرئيسى (الأداء الرئيسى) وبين الواجب الإضافى (الأداء الإضافى) هام جدا .

فإذا كان الواجب الرئيسي أو الأداء الرئيسي يتطلب المزيد من الجهد أو القوة لمجموعة معينة من العضلات فعندئذ يجب أن يراعى اختيار الواجب الإضافى ليكون بمثابة راحة إيجابية ، وإذا لم يتطلب التمرين الأساسى بذل جهد عضلى كبير فعندئذ يمكن توجيه الواجب الإضافى بهدف تنمية صفات بدنية معينة . وبهذا فالواجبات الإضافية تتيح الفرص العديدة لإتقان وتثبيت المهارات الحركية والتدرج فى حمل التدريب فى ضوء مراعاة التعلم الحركى .

ج. النواحي التنظيمية والطريقة :

عند استخدام الواجبات الإضافية يراعى ضرورة تركيز معظم انتباه التلاميذ على الواجب الرئيسى (الأداء الرئيسى) ، مع عدم النظر إلى الواجبات الإضافية على أنها شيء جانبي أو هامشي .

وعند استخدام الواجبات الإضافية يراعى ما يلى :

- يؤدى الواجب الإضافى بعد شرح الواجب الرئيسى وقيام التلاميذ بأداء هذا الواجب الرئيسى . وعندما يكون الواجب الرئيسى (الأداء الرئيسى) صعباً أو جديداً يراعى أداء التلاميذ لهذا الواجب الحركى عدة مرات بدون استخدام واجبات إضافية .

- يراعى تحديد الواجب الإضافى بوضوح ، وعندما يكون غير معروف لدى التلاميذ أو يحمل قدراً من الصعوبة فيحسن أداء نموذج بواسطة المدرس أو أحد التلاميذ لطريقة أداء هذا الواجب الإضافى .

- يجب تحديد حركة الواجب الإضافي بدقة مثل الوثب بالحبل للأمام ، وفي المكان عشر مرات أو الدرجة للأمام على المرتبة مرة واحدة .

ويمكن استخدام أكثر من واجب واحد بعد التمرين الأساسي ، وكقاعدة ينبغي ألا تزيد الواجبات الإضافية عن أربعة ، إذ أن زيادة عدد الواجبات الإضافية تثير بعض الصعوبات بالنسبة لطريقة التنظيم وتعمل على الإقلال من قدرة التلاميذ على التركيز في الواجب الأساسي ، وينصح عند بدء استخدام طريقة الواجبات الإضافية أن يكون واجب أساسي (تمرين أساسي) وواجب إضافي (تمرين إضافي) واحد .

تؤثر الفترة التي يستغرقها أداء كل من الواجب الرئيسي والواجب الإضافي في استمرارية الأداء وفي شدة الأداء . ولذا يراعى أن يكون الزمن الذي يستغرقه أداء الواجبات الإضافية أقصر من الزمن الذي يستغرقه الأداء في الواجب الرئيسي حتى يمكن للتلاميذ أن يأخذوا فترة راحة قصيرة قبل أداء الواجب الرئيسي ، بل ويمكنهم التركيز على الأداء . ولضمان انسيابية الأداء يجب أن تكون الواجبات الإضافية بدون استخدام الأدوات الكبيرة ولكن يمكن استخدام أدوات يدوية صغيرة أو بالأداء على بعض الأجهزة والأدوات التي تسمح بالأداء لأكثر من تلميذ واحد في نفس الوقت مثل عقل الحائط أو المراتب أو المقاعد السويدية إلخ .

ويجب على المدرس أن يتخذ مكانه بالقرب من الجهاز الرئيسي الذي يؤدي عليه التلاميذ الواجب الرئيسي مع مراعاة قدرته على ملاحظة التلاميذ عند الأداء على الأجهزة الأخرى أو عند أداء الواجبات الإضافية .

وفى استخدام العديد من الواجبات الإضافية أثناء الدرس يراعى اختيار أماكن اصطفااف وتشكيل التلاميذ بصورة واضحة وتحديد خط السير لأداء الواجبات الإضافية بصورة لا تؤدي إلى اعاقه أداء الواجب الأساسي .

الأداء فى محطات :

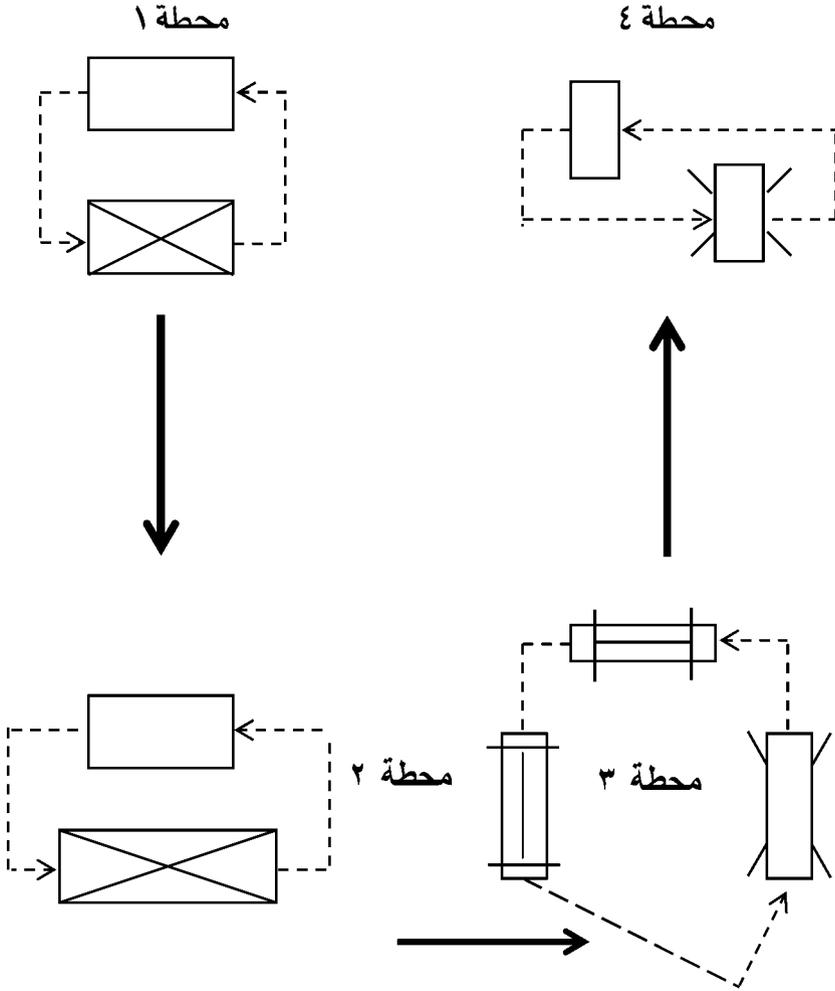
أ. مفهومه ومزاياه :

الأداء فى محطات تعتبر طريقة هادفة من طرق الأداء فى درس التربية البدنية وتؤدي غالباً بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية ، ويقوم التلاميذ فى هذه الطريقة بالأداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) فى محطات متعددة والتي تشكل فى مجموعها دائرة محطات .

ومصطلح (محطة) يقصد به مكان الأداء وينبغي ملاحظة أن الأداء فى محطات ، بل ومصطلح (دائرة محطات) يقصد به عدة محطات تشكل فى مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل تلميذ بالأداء فى كل محطة من هذه المحطات على هيئة دائرة .

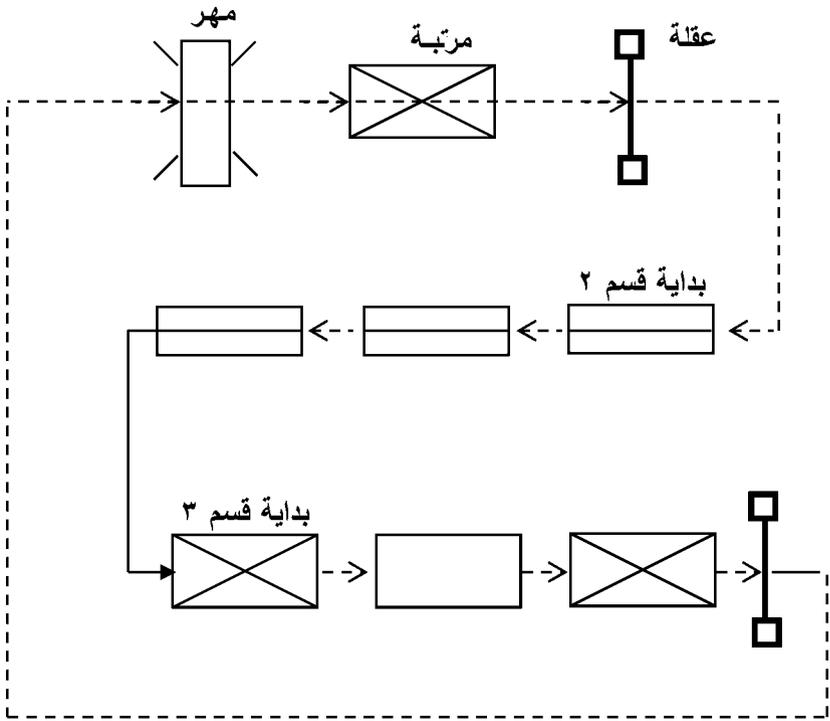
ويمكن تنفيذ ذلك بالطريقتين (التاليتين) :

١. أن تكون هناك دوائر محطات متعددة بعدد المجموعات أو الأقسام الموجودة وتقوم كل مجموعة أو قسم بالأداء فى "دائرة محطات" واحدة كما فى الشكل التالى :



شكل يوضح الأداء في المحطات باستخدام ٤ دوائر محطات

٢. كل المحطات الموجودة تصبح دائرة محطات كبيرة ويقوم الفصل بالأداء على جميع هذه المحطات التي تشكل في مجموعها وحدة واحدة وإمكانية التغلب على فترات الانتظار تقوم كل مجموعة بالبدء من أماكن مختلفة في محطات الدائرة . كما هو موضح بالشكل التالي :



شكل يوضح دائرة محطات كبيرة يؤديها جميع الفصل بصورة مستمرة

(كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) مع بدء كل مجموعة من مكان مختلف .

تستخدم هذه الطريقة لإكساب التلاميذ القدرة على أداء المهارات الحركية

في ظروف متعددة للحمل البدني والتي تقرب في طبيعتها من طبيعة المنافسات ،

وبذلك يمكن الارتقاء بمستوى القدرات الرياضية للتلاميذ ، ويراعى عند استخدامها فى مجال التعلم الحركى تشكيل الأداء بصورة معينة تسهم فى قدرة التلميذ على الأداء الجيد إذ ليس من المهم هو سرعة وتكرار الأداء ولكن الأهم هو الأداء بصورة جيدة ، ولذا يراعى تشكيل النواحي التنظيمية والطريقة لى تخدم هذا الهدف .
وهذه الطريقة تسهم فى تنمية التحمل لدى التلاميذ نظرا لأن الأداء يتخلله فترات راحة قصيرة أو فترات راحة غير كاملة . ومن ناحية أخرى فإن استخدام هذه الطريقة يسهم بدرجة كبيرة فى ترقية الأداء الواعى والاستقلالية وغيرها من السمات الخلقية الإيجابية نظرا لأن الأداء يرتبط بدرجة عالية بشدة الحمل .
وقد أظهرت الخبرات المتعددة أن المجال الرئيسى لاستخدام هذه الطريقة ، الأداء على أجهزة وأدوات الجمباز وتناسب أيضا الأداء فى أنشطة ألعاب القوى وألعاب الميدان .

ج. اختيار وتنظيم الأداء :

بينما يستخدم الأداء بالمواجهة أو الأداء فى مجموعات أو أقسام فى جميع المراحل الدراسية ، إلا أن الأداء فى محطات تستخدم فقط بهدف تدريسي واحد وهو الاتقان والتثبيت ، ومن هذا المنطلق كانت هناك أهمية كبرى بالنسبة لاختيار نوع الأداء أو التمرينات بحيث تختار أنواع الأدوات أو التمرينات التى يمكن للتلميذ أن يؤديها بصورة توافقية جيدة . إذ أن تكرار الأداء فى هذه الطريقة بصورة توافقية أولية قد يثبت أخطاء الأداء لدى التلاميذ .

ولاختيار أنواع الأداءات (أنواع المهارات الحركية) عند استخدام هذه الطريقة يراعى ما يلى :

- أن يكون التلاميذ قد اكتسبوا التوافق الأول للمهارة الحركية ويمرون فى مرحلة الأداء التوافقى الجيد للمهارة مع ارتباط الأداء بأخطاء .

- أن يكون الأداء مناسباً للسن والمستوى .

- أن لا تتعدى درجة صعوبة الأداء قدرات التلاميذ ، مع ملاحظة إمكانية مساعدة تلميذ لآخر فى بعض الأحيان .

تراعى النقاط التالية عند تنظيم الأداء :

- ألا تكون التمرينات التى تؤدى فى دائرة محطة متعارضة أو يؤثر كل منها فى التمرين التالى بصورة سلبية أو عكسية .

- أن يتبادل بذل الجهد لمجموعات العضلات الرئيسية من محطة لأخرى .

- أن تتبادل التمرينات التى تتطلب بذل المزيد من الجهد مع التمرينات التى تتطلب بذل القليل من الجهد .

- عند ترتيب التمرينات داخل دائرة محطة يجب مراعاة الوقت اللازم للأداء حتى يمكن تجنب تكتل التلاميذ فى محطة معينة .

- الأداء فى المحطات يجب أن يتكون من عناصر تمرينات مفردة (كما فى حركات الجمباز مثلاً) لأن التمرينات المركبة تأخذ وقتاً طويلاً وتعوق الأداء المستمر .

- عندما تتضمن دائرة محطات عدة تمرينات صعبة فيجب أن يقل عدد المحطات .

د. تشكيل الحمل :

عند استخدام طريقة المحطات يكون الأداء بصورة فترية - أى يحدث تبادل بين الحمل والراحة سواء داخل دائرة المحطة (مع إعطاء فترات راحة غير كاملة) أو بين دائرة محطة إلى دائرة أخرى (مع إعطاء فترة راحة كافية) .

وبالنسبة لزمن الأداء فى كل دائرة قد يصل من ٤ - ٦ دقائق وفترة الراحة بين دوائر المحطة تتراوح ما بين ٣٠ ثانية إلى ٢ دقيقة . وفى أثناء فترات الراحة تتاح الفرصة للمدرس لتصحيح الأخطاء وإعطاء التوجيهات الفنية للأداء وبعض التوجيهات التربوية .

وفى هذه الطريقة (على العكس من طريقة الأداء الدائرى) يمكن فى أى وقت إيقاف الأداء .

وبالنسبة لحجم الحمل يراعى أنه :

- كلما زادت فترة أداء التلميذ فى محطة واحدة كلما زادت فترات الراحة بين كل محطة وأخرى .
- مراعاة عدد المحطات بالنسبة لعدد التلاميذ فكلما زاد عدد المحطات عن عدد التلاميذ كلما ارتفع مستوى الحمل .
- مراعاة مستوى التلاميذ والعلاقة بين حمل الأداء السابق وحمل الأداء الذى يليه ودرجة صعوبة الأداء التالى والظروف الجوية .

- مراعاة تحديد عدد مرات الأداء عند تكرار الأداء داخل دائرة محطة حتى يمكن ضمان تثبيت الأداء المهارى وضمان فاعلية الحمل وفى هذه الحالة يحسن أداء تمرينات قليلة وتكرار عدد أكبر من المرات .

ويمكن الأداء باستخدام طريقة المحطات على النحو التالى :

أ. بعد أن يتعود التلاميذ الأداء فى مجموعات أو أقسام يمكن للمدرس التمهيد لاستخدام الأداء فى محطات بالإضافة إلى أداء آخر أو أكثر من أداء (أى إضافة محطة أو محطتين) لكل مجموعة .

ب. يمكن أثناء الأداء فى مجموعات باستخدام واجبات إضافية أن تكون التمرينات متساوية فى القيمة والأداء وبذلك لا يوجد تمرينات أساسية وأخرى إضافية (كما هو الحال فى طريقة الواجبات الإضافية) بل تصبح جميع التمرينات على نفس المستوى وبذلك تشبه طريقة الأداء فى المحطات .

ج. عندما يودى التلميذ الأداء المهارى بصورة مستقلة فعندئذ يصبح من السهولة البدء بالأداء بطريقة المحطات مع ضرورة مراعاة أن الغرض الرئيسى للأداء هو تحسين وترقية الأداء الحركى ومحاولة الوصول لأعلى اتقان حركى .

هـ. بعض وجهات النظر التربوية :

عملية التعليم والتربية فى طريقة الأداء فى المحطات ترتبط بصورة وثيقة بتنمية وتطوير السمات الخلقية الإيجابية مثل : الفاعلية والاستقلالية وقوة الإرادة وتحمل المسئولية وما إلى ذلك من السمات الهامة .

كما أن أسلوب الأداء فى الطريقة يتميز بالصعوبة ، الأمر الذى يتطلب ضرورة التعاون فى الأداء والمشاركة والأداء النظامى المنضبط نظراً لأن الفصل الذى لا يلتزم بالقواعد التنظيمية السهلة ولم يتعود على الأداء النظامى فى المجموعات يصعب على المدرس تكليف هذا الفصل بأداء واجبات أكثر صعوبة ومطالبته بالأداء بشدة عالية . ومن هنا يتطلب الأمر ضرورة التعاون الإيجابى لكل التلاميذ مع رؤساء المجموعات .

كما أنه فى هذه الطريقة يمكن للمدرس التركيز على محطة واحدة يودى فيها التلاميذ أداء معين ويقوم بالمساعدة المباشرة للتلاميذ سواء بإصلاح الأخطاء أو بتوجيهات متعددة مع مراعاة ملاحظته فى نفس الوقت للفصل كله .

الأداء الدائري :

أ . مفهومه ومزاياه :

الأداء الدائري طريقة هادفة من طرق الأداء فى درس التربية البدنية وتعمل على تنمية الصفات البدنية وبصفة خاصة القوة العضلية والتحمل ، وفى هذا النوع من الأداء يقسم التلاميذ إلى مجموعات ويقومون بأنواع من الأداء لعدة مرات وبصورة متتالية فى محطات لأداء دورة واحدة أو دورات متعددة فى ضوء تخطيط سابق للحمل والراحة .

وفى حالة تحديد حجم وشدة الحمل بصورة فردية أى بما يتناسب مع كل فرد على حدة ، وبما يتناسب مع مستوى قدرات كل تلميذ ، فعندئذ يطلق على هذه الطريقة "التدريب الدائري" .

ب. مجال الاستخدام :

ترجع نشأة هذه الطريقة إلى أمريكا كطريقة لبناء الجسم وكذلك إلى إنجلترا فى التدريب الدائرى . ومنها يحدث تحميل بعض العضلات أو بعض المجموعات العضلية وذلك للتأثير على الدورة الدموية والتنفس ، وعن طريق استخدام التدريب الدائرى يمكن تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة وتحمل القوة وكذلك الجلد . أما بالنسبة لتمارين القوة المميزة بالسرعة فيهتم بها فى التدريب الدائرى أما السرعة والمهارة والمرونة لا تنمو جيداً وكذلك الحال مع المهارات الحركية .

ويختلف الأداء الدائرى عن طرق الأداء الأخرى فى أن الأداء الدائرى يمكن أن يكون فى وحدة زمنية معينة ، وفى هذه الحالة لا تستخدم هذه الطريقة لترقية الأداء المهارى .

ومن بين أهم النقاط التى يجب مراعاتها فى اختيار أنواع الأداء ما يلى :

- يمكن تحديد جرعات الحمل والراحة بدقة طبقاً لنوع الواجب التعليمى .
- يمكن الأداء باستخدام جرعات مختلفة ومتنوعة ، الأمر الذى يسمح بالأداء عند تقسيم الفصل إلى مجموعات للمستويات .
- يمكن لجميع التلاميذ الأداء فى نفس الوقت بدون مراعاة عوامل الأمان والسلامة .
- ارتباط الأداء بالبهجة والسرور من خلال إمكانية تنوع وتعدد حمل الأداء ومن خلال إمكانية استخدام العديد من الأجهزة والأدوات .
- يمكن الأداء بهذه الطريقة سواء فى الصالات المغلقة أو فى الملاعب الخارجية .

- الحاجة إلى فترة زمنية قصيرة نسبياً عند احضار وتكوين الأجهزة أو إرجاعها بعد الأداء .

- يمكن للتلاميذ بأنفسهم تحديد التغيرات التي تطرأ على مستوياتهم الأمر الذى يتأسس عليه قيام المدرس بتخطيط الدرس للإلقاء باستمرار لمستوياتهم .

- يسهم الأداء الدائرى فى تنمية العديد من السمات الإيجابية للشخصية .

ج. اختيار الأداء وتنظيم الدائرة :

قبل البدء يجب على المدرس أن يطرح على نفسه السؤالين التاليين :

١. ما هى المجموعات العضلية التى ينبغى تقويتها ؟

٢. أى نوع من أنواع القوة ينبغى تطويره ؟

وعلى هذا الأساس فإن تحديد الواجب التعليمى بصورة واضحة يسهم فى القدرة على اختيار الأداء وكيفية تكوين دائرة .

وكأساس يجب أن يتميز نوع الأداء المختار بما يلى :

- أن يكون ذو شدة متوسطة .

- سهل ومعروف لجميع التلاميذ .

- أن تكون بداية ونهاية الأداء واضحة .

- أن يسهل عدة (أى يسهل اختياره أو قياسه) .

ويراعى أن أنواع الأدوات التى تحتاج لعوامل الأمن والسلامة (أى تحتاج

مثلاً إلى المساعدة فى السند) ينبغى عدم استخدامها فى هذه الطريقة وكذلك أنواع

الأداءات التي تهدف إلى تحسين المهارات الحركية ، كما ينبغي مراعاة أن التلاميذ يفضلون دائماً الأداء على الأجهزة والأدوات أو باستخدام أجهزة وأدوات .
وعند اختيار وتشكيل الأداء بهذه الطريقة يمكن التمييز بين الأنواع التالية :

- اداءات لتنمية عضلات الرجلين .

- اداءات لتنمية عضلات الذراعين والكتفين .

- اداءات لتقوية عضلات البطن .

- اداءات لتقوية عضلات الظهر .

- اداءات لتقوية الجسم ككل .

ويراعى فى اختيار نوع الأداء فى الدائرة مبدأ تبادل الحمل للمجموعات العضلية الأساسية بين المحطات ، فعندما يكون الهدف هو تنمية القوة العضلية والتحمل العضلى فيجب اختيار أنواع مناسبة من الأداءات من بين الأنواع السابقة .

كما يمكن التركيز على نوع أو نوعين من الأداء بصورة تبادلية فى ضوء مبدأ الراحة الإيجابية (أى أداء معين فى محطة ثم أداء مغاير للأداء الأول فى محطة أخرى) .

وفيما يلي بعض النماذج لتشكيل الدوائر لأهداف محددة :

المثال الأول (دائرة للتنمية البدنية العامة) :

- المحطة الأولى : أداء لعضلات الرجلين .
- المحطة الثانية : أداء لعضلات البطن .
- المحطة الثالثة : أداء لعضلات الذراعين .
- المحطة الرابعة : أداء لعضلات الظهر .
- المحطة الخامسة : أداء لعضلات الرجلين .
- المحطة السادسة : أداء لعضلات البطن .
- المحطة السابعة : أداء لعضلات الكتفين .
- المحطة الثامنة : أداء لعضلات الجسم ككل .

المثال الثاني (دائرة للتنمية الخاصة) :

- المحطة الأولى : أداء لعضلات الرجلين .
- المحطة الثانية : أداء لعضلات الذراعين .
- المحطة الثالثة : أداء لتقويم الجسم كله .
- المحطة الرابعة : أداء لعضلات الرجلين .
- المحطة الخامسة : أداء لعضلات الذراعين .
- المحطة السادسة : أداء لعضلات البطن .
- المحطة الثامنة : أداء لعضلات الذراعين .

المثال الثانى (دائرة للتنمية الخاصة) :

- المحطة الأولى : أداء لعضلات الرجلين .
- المحطة الثانية : أداء لعضلات البطن .
- المحطة الثالثة : أداء لعضلات البطن .
- المحطة الرابعة : أداء للتقوية الشاملة للجسم .
- المحطة الخامسة : أداء لعضلات الذراعين .
- المحطة السادسة : أداء لعضلات البطن .
- المحطة السابعة : أداء لعضلات البطن .
- المحطة الثامنة : أداء لعضلات الكتفين .

ويمكن تقسيم الدوائر سهلة ودوائر صعبة ، ويستطيع التلاميذ ذوى المستويات العالية الأداء فى الدوائر الصعبة مع زيادة الحمل باستخدام المزيد من المستويات العالية الأداء فى الدوائر الصعبة مع زيادة الحمل باستخدام المزيد من المقاومات ، كما يمكن استخدام دوائر خاصة لكل نوع تخصص من الأنشطة الرياضية وعدد المحطات فى الدائرة الواحدة يرتبط أساسا بعدد التلاميذ فى الفصل وبالإمكانات المتاحة ، وعادة تكون الدائرة من ٥ - ١٠ محطات نظرا لأن زيادة عدد المحطات لا تساعد المدرس على الإشراف على الفصل كله .

وتكون عدد اللفات فى الدائرة مرة واحدة أو مرتين ، وفى بعض الأحيان النادرة ثلاث لفات . ويمكن تثبيت الأداء فى محطات الدائرة الأولى من ٣ إلى ٥ مرات ثم يجرى إعادة تشكيل دواع الأداء فى بعض المحطات . إذ أنه على الرغم من

أن تثبيت الأداء في محطات الدائرة الواحدة يساعد على الاقتصاد في وقت شرح نوع الأداء والقدرة على تنظيمه ، إلا أن من أبرز عيوبه سرعة ظهور الملل على التلاميذ .

د . الأشكال الأساسية للأداء الدائري :

في هذه الطريقة يمكن التمييز بين ثلاثة أشكال أساسية للأداء :
١ . الأداء طبقاً لزمان محدد :

يقسم التلاميذ بالتساوي على محطات الدائرة بحيث يستطيع كل تلميذ الأداء . وعند الإشارة الأولى للمدرس يقوم جميع التلاميذ بالأداء في وقت واحد وعند سماع الإشارة الثانية لمدرس يتوقف جميع التلاميذ عن الأداء يقوم التلاميذ بالتغيير للمحطة التالية مباشرة . وفي هذه الطريقة يكون زمن الحمل وزمن الراحة موحداً بالنسبة لجميع التلاميذ .

٢ . الأداء طبقاً لعدد محدد :

يحدد المدرس الواجب المطلوب من التلاميذ ، ويقوم كل تلميذ بالأداء في المحطة لعدد من المرات في أقل زمن ممكن . ثم يقوم بعد ذلك بالانتقال إلى المحطة التالية مباشرة وفي هذه الطريقة يمكن تقسيم التلاميذ على جميع المحطات بصورة متساوية كما في الطريقة السابقة ، أو يمكن الأداء بصورة متتالية في مجموعات أو كأفراد مع إمكانية البدء في أي محطة من محطات الدائرة .

وفي هذه الطريقة يتحدد عدد مرات الأداء (عدد مرات التكرار) لكل أداء يختلف حمل الأداء من تلميذ لآخر تبعاً لمستوى قدراته كما أن فترة الراحة بين المحطات هي الفترة القصيرة التي يستغرقها التلميذ في التغيير من محطة لأخرى

بسرعة . كما يمكن تحديد عدد مختلف من مرات التكرار لتلميذ أو لعدد معين من التلاميذ يقاربون فى المستوى . وفى هذه الطريقة يراعى الناحية التنظيمية نظراً لأن عدد التلاميذ فى كل محطة لا يكون متساوياً فى كل مرة لأن بعض التلاميذ يلحقون بزملائهم أو يسبقونهم .

٣. الأداء طبقاً لزمان وعدد محددين :

يقسم تلاميذ الفصل على عدد المحطات أو يمكن لكل تلميذ البدء بعد الآخر وفى فترات محددة يقوم المدرس بإعطاء إشارة وفى غضون الفترة بين كل إشارة وأخرى (١٥ أو ٢٠ أو ٢٥ ثانية مثلاً) يقوم التلاميذ بأداء عدد محدد من التكرارات لتمرين معين فى كل محطة (يمكن الأداء كمجموعات أو بصورة فردية) . كما يمكن عند تحديد عدد مرات الأداء فى كل محطة ، تحديد الحد الزمنى للأداء فى جميع محطات الدائرة .

وفى هذه الطريقة تكون شدة الأداء متغيرة كنتيجة للزمن المحدد وعدد مرات الأداء المحدد ، كما يلاحظ أن عدد التلاميذ لا يكون ثابتاً فى كل محطة أثناء الأداء نظراً لاختلاف عدد مرات الأداء من تلميذ لآخر . وفى درس التربية البدنية بالمدارس نجد أن النوع الأول هو الأكثر ملائمة نظراً لسهولة تنظيمه ، كما يلاحظ إمكانية تقنين الحمل بصورة متعددة من الأنواع الثلاثة السابقة .

هـ. تنفيذ الأداء الدائرى :

يتحدد تنفيذ طريقة الأداء الدائرى من خلال سن وجنس التلاميذ ودرجة مستواهم البدنى والمهارى والتربوى ومن بعض العوامل الأخرى . وقد سبق استخدام

هذه الطريقة فى المرحلة الأولى فى بعض المدارس النموذجية بنجاح وخاصة على مستوى الصفين الخامس والسادس الإبتدائى .

وينبغى قبل استخدام هذه الطريقة أن يكون الفصل قد اتقن طريقة الأداء فى مجموعات ، وطريقة الأداء فى مجموعات باستخدام الواجبات الإضافية .

مع مراعاة الاهتمام بأداء نموذج قبل قيام التلاميذ بالأداء فى الدائرة . كما يفضل أن يسبق الأداء بهذه الطريقة أداء سباقات التتابع المبسطة أو سباقات جمباز الموانع ، حيث يؤدى التلاميذ تمارينات مبسطة فى مجموعات ثم يقومون بالجرى لأداء تمرين آخر ويستخدمون أشكالاً من الأداء الدائرى ، والتي تكون معروفة لدى جميع التلاميذ ولا تحتاج للمزيد من الشرح أو التجريب .

وبراعى ما يلى :

١. ترتيب الأدوات اللازمة قبل بداية الدرس بقدر الامكان وتجهيز الأدوات اليدوية .

٢. توضيح مفهوم وهدف الأداء الدائرى للتلاميذ .

٣. تقسيم الفصل إلى مجموعات صغيرة متساوية المستوى وتوزيعها على

المحطات بحيث يستطيع جميع التلاميذ رؤية جميع المحطات .

٤. يقوم المدرس بشرح الأداء المطلوب فى كل محطة على حدة ، ويؤدى نموذجاً

واضحاً للأداء ويوضح بعض تعليمات الأداء . ويمكن وضع أرقام بكل

محطة أو اسم الأداء على لافتات بكل محطة ورسم أسهم على الأرض

توضح طريقة التغيير بين المحطات .

٥. يحسن استخدام إشارات سمعية واضحة مثل :
 - الخبط على الطمبورين : لاتخاذ وضع بدء الأداء .
 - صفارة : لبدء الأداء .
 - صفارة : لإنهاء الأداء والأصطفاف فوراً فى المحطة .
٦. أداء لفة تجريبية تتخللها فترات توقف للشرح والتوجيه .
٧. بعد أداء هذه اللفة التجريبية يمكن توجيه بعض الملاحظات والإرشادات.
٨. يمكن بعد ذلك الأداء طبقاً لزمن محدد .

و- تسجيل المستوي :

عند محاولة تنمية الصفات البدنية باستخدام طريقة الأداء الدائرى يراعى مبادئ الحمل والراحة ، ومن الضرورى على المدرس أن يعرف جيداً المستوى الوظيفى والبدنى والمهارى للتلاميذ . ومن المناسب أن يقوم المدرس فى البداية بإجراء اختبار للتلاميذ للتعرف على مستوياتهم ، الأمر الذى يساعده فى تحديد الحمل والراحة بصورة فردية أو جماعية ، ثم يقوم بعد الأداء الدائرى بفترة معينة بإجراء اختبارات بعدية للتعرف على تأثير الأداء على التلاميذ .

ز- تشكيل الحمل :

أظهرت الدراسات والخبرات المتعددة أن فترة الأداء فى محطة ينبغى أن تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ ثانية تعقبها فترة راحة ما بين ١٥ - ٢٥ ثانية . ثم يمكن بعد ذلك التدرج بزيادة التدرج فى الإيقاع وبشدة وبحجم الأداء .
وعند محاولة الارتقاء بحمل التدريب يراعى ما يلى :

- زيادة زمن الأداء أو عدد مرات الأداء (الارتفاع بحجم الحمل).
- يمكن بعد ذلك تقليل زمن فترات الراحة (الإقلال من فترة الراحة).
- وأخيراً يمكن زيادة مقدار الثقل أو المقاومة (الارتفاع بشدة الحمل).
- عند ملاحظة مظاهر التكيف لدى التلاميذ بالنسبة للأداء (أى أن التلاميذ أصبحوا يؤدون بصورة سهلة وعدم صعوبة أثناء الأداء) ، فعندئذ يمكن زيادة المتطلبات أو الأعباء بالنسبة للأداء أو يمكن الأداء للمزيد من اللغات (لغة أخرى أو لغتين لمحطات الدائرة).

والجدول التالي يوضح نموذجا لتحديد جرعات الحمل والراحة لثلاث

مجموعات مختلفة المستويات :

جدول يوضح نموذج لتحديد جرعات الحمل والراحة لثلاث مجموعات

مختلفة المستوى (بالثانية).

تخطيط الأداء الدائري :

عند ترتيب الأداء الدائري فى الخطة الثانوية للتربية البدنية يجب مراعاة أن جميع مظاهر تكيف الأداء لدى التلاميذ وقتية ، وقد يقل مستوى هذا التكيف البدنى والوظيفى للأداء عند عدم تكرار الأداء فى الوقت المناسب ولذا يراعى تخطيط الأداء الدائري لفترات قليلة نسبيا من ٣ - ٥ أسابيع ، مع استخدام هذه الطريقة على الأقل مرة أو مرتين أسبوعياً .

ونظراً لأن هذه الطريقة تلقى المزيد من التعب البدنى على التلاميذ فمن المناسب عدم بذل التلاميذ للمزيد من الجهد أثناء فترة الاحماء مع مراعاة العناية بإحماء جميع المجموعات العضلية التى ستقوم بالعمل أثناء الأداء الدائري . وفى

ضوء ذلك يتضح خطأ استخدام طريقة الأداء الدائرى كأسلوب من أساليب الاحماء أو التمرينات الاحمائية أو التمهيدية ، فالأداء الدائرى مكانه الأساسى فى الجزء الرئيسى من الدرس .

وبالنسبة لتقسيم زمن الجزء الرئيسى من الدرس يراعى البدء أولاً بالمهارات الحركية التى تتطلب القدر الكبير من القدرة على التركيز والتوافق ثم يلى ذلك الأداء الدائرى . ويحسن عدم وضع الأداء الدائرى فى نهاية الدرس عندما يعقب درس التربية البدنية فترة راحة طويلة أو عندما يكون درس التربية البدنية هو الدرس الأخير فى اليوم ويبدو من المناسب فى هذه الحالة أن يتميز الأداء فى محطات الدائرة بقدر كبير من الأداء المنوع مع ارتباطه بعامل السرور والمرح .

ط . بعض وجهات النظر التربوية :

تتميز طريقة الأداء الدائرى بالعديد من المزايا التربوية الهامة وقد يكون من أهمها أن التلاميذ يكتسبون درجة كبيرة من الوعى يؤدى لدفعهم نحو الممارسة والأداء . وفى بداية الأداء بهذه الطريقة فإن المدرس لا يقوم فقط بشرح طريقة أداء التمرينات فى كل محطة وكيفية تنظيم الانتقال من محطة لأخرى ولكن أيضا يقوم بتوضيح مفهوم وهدف هذه الطريقة لاكتساب وتنمية الصفات البدنية وبذلك يمكن إيقاظ الدافع لدى التلاميذ نحو بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء .

وتسهم هذه الطريقة فى اكتساب التلاميذ العديد من السمات من بينها سمة الاستقلال والفاعلية ، والأمانة والصدق ، كما يرتبط الأداء بدرجة كبيرة بدافعية الانجاز والتحصيل ومحاولة التلاميذ لتحقيق أعلى مستوى . كما يمكن من خلال

هذه الطريقة إشراك بعض التلاميذ فى بعض الواجبات أثناء الأداء مثل إشراكهم فى إعطاء إشارات بدء ونهاية الأداء أو ملاحظة الأداء وإصلاح الأخطاء . وينبغى استثمار فترات الراحة بين الأداء فى كل محطة وأخرى أو فترات التبديل بين المحطات فى التوجيه التربوى للتلاميذ وتقييم الأداء .

استخدام الطريقة المركبة للأداء :

فى دروس التربية البدنية يمكن استخدام كل طريقة من الطرق السابق شرحها على حدة ، كما يمكن ربط أكثر من طريقة معاً فى نفس الوقت بصورة مركبة مع الاحتفاظ بالخصائص المميزة لكل طريقة وفى هذه الحالة ينبغى مراعاة عدم استخدام أكثر من طريقتين أو ثلاثة معاً بصورة مركبة .

فمثلا يمكن فى جزء من أجزاء درس التربية البدنية استخدام طريقة الأداء بالمواجهة وطريقة الأداء فى مجموعات باستخدام الواجبات الإضافية فى وقت محدد لمجموعات مختلفة من التلاميذ .

ومن بين أهم أسباب استخدام أكثر من طريقة فى وقت واحد ما يلى :

- عند تعدد المهارات الحركية المطلوب التدريب عليها .
- عند محاولة اكتساب وتنمية بعض الصفات البدنية بالإضافة إلى المهارات الحركية .

- لمواجهة النقص فى بعض الأدوات أو الأجهزة المستخدمة .
ويمكن استخدام هذه الطريقة المركبة بصفة خاصة فى درس الجمباز، كما يمكن استخدامها فى دروس الألعاب الرياضية ومسابقات الميدان والمضمار .

ويتطلب استخدام الطريقة المركبة الاعداد الجيد من المدرس والقدرة التنظيمية العالية مع مراعاة ضرورة تجربة كل طريقة على حدة مثل استخدامها مع الطرق الأخرى فى وقت واحد .

كما يراعى فى هذه الطريقة المركبة خصائص حمل الأداء . فعلى سبيل المثال ينبغى مراعاة ألا يسبق أداء التمرينات التى تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه (كما هو الحال عند تعليم بعض المهارات الحركية المعينة) أنواع من التمرينات تتطلب درجة عالية من الحمل (كما هو الحال فى الأداء الدائرى مثلاً) .
وفيما يلى نموذج للطريقة (المركبة فى ورس) (التربية البدنية عند تقسيم الفصل إلى أربعة مجموعات) :

المجموعة الأولى : تقوم بتعلم أداء مهارة حركية من الوقوف بالمواجهة (مجموعة تعلم) .

المجموعة الثانية : تقوم بأداء تكرار مهارة حركية سبق تعلمها بهدف إتقانها بالإضافة إلى أداء بعض الواجبات الإضافية عقب أداء المهارة مباشرة (مجموعة تثبيت) .

المجموعة الثالثة : تقوم بتكرار أداء مهارة حركية أخرى غير المجموعة السابقة (مجموعة تثبيت) .

المجموعة الرابعة : تقوم بأداء تمرين اختبارى فى بعض المهارات الحركية أو بعض الصفات البدنية (مجموعة اختبار للمستوى) .

وقد ظهرت بعض التجارب التي أجريت فى البيئات الأجنبية أن استخدام الطريقة المركبة فى درس التربية البدنية يؤدي إلى زيادة فاعلية الدرس ، إلا أنه يرتبط ببعض نواحي الصعوبة أثناء تنفيذ الدرس ويتطلب خبرة عالية من المدرس وتعاون تام من التلاميذ .

الأساليب التنظيمية للتشكيل المناسب للدرس :

أن الوصول لدرجة عالية من التأثير التعليمى والتربوى لدرس التربية البدنية لا يتحقق إلا من خلال التشكيل المناسب للدرس ، لذلك التشكيل الذى يحققه الواجبات التعليمية والتربوية لمنهج التربية البدنية بأنسب الطرق وبأكثر الوسائل فاعلية مع مراعاة النقاط التالية :

العمل على زيادة فاعلية درس التربية البدنية وذلك باستخدام الوسائل والطرق المناسبة لتنمية الصفات البدنية وتعليم واكتساب المهارات الحركية مع مراعاة تطوير مستوى جميع التلاميذ بما يتناسب مع قدراتهم الوظيفية والحركية .
- يراعى أداء أكبر عدد من التلاميذ فى وقت واحد مع مراعاة الأمن والسلامة ومراعاة استخدام طرق التدريس الذى تضمن ذلك من إمكانية استخدام الظروف والامكانات البيئية لإثارة عامل التشويق أثناء درس التربية البدنية .

- أن تكون توجيهات المدرس قصيرة وسريعة وحاسمة وفى نفس الوقت معبرة وواضحة حتى يكن بذلك الاقتصاد فى الوقت الضائع .

- ينبغي مراعاة الإقلال من الوقت اللازم للانتقال إلى مكان درس التربية البدنية والوقت اللازم للإصطفاف وأخذ الغياب وتحية المدرس وتوضيح الهدف من الدرس وذلك بتثبيت أماكن الانتقال وأخذ الغياب قبل بدء الحصة وقيام قائد الفصل بالتفتيش على الملابس الرياضية . وسرعة إصدار الأوامر والتوجيهات وترتيب أماكن الاصطفاف وتخطيط الملعب بما يتناسب مع ذلك ، وأن تكون الأدوات والأجهزة فى أماكنها المناسبة . وقد ترتبط تلك الإجراءات ببعض الصعوبات عندما يكون درس التربية البدنية (الملعب أو الفناء مثلا) بعيدا أو عند استخدام بعض الملاعب المشتركة ، إلا أن المدرس الناجح هو الذى يخطط وينظم الدرس بطريقة مناسبة بحيث تتناسب مع الظروف التى يقابلها .

ولذا يمكن مراعاة إمكانية استخدام نفس الأجهزة الكبيرة التى سبق استخدامها فى الدرس السابق مباشرة أو القيام بترتيب هذه الأجهزة لكى يستخدمها الفصل الثانى بصورة مناسبة أو تكليف بعض تلاميذ الفصل بعملية ترتيب الأجهزة والأدوات فى الوقت الذى يقوم فيه التلاميذ بخلع الملابس .

وفى بعض الأحيان قد يشترك أكثر من فصل فى ملعب واحد أو فناء واحد ويمكن عن طريق التعاون بين المدرسين تنظيم الأداء ، فعندما يكون الفصلان فى نفس المستوى فإنه يمكن أن يقوموا فى نفس الوقت معا بأداء الجزء التمهيدي من الدرس ، ويقود الأداء أحد المدرسين ويقوم الآخر بالمساعدة .