

الباب الخامس

- ألعاب الفصل.
- البرنامج الرياضى خارج الفصل.
- تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية.
- التكوينات والتشكيلات والتنظيم فى درس التربية الرياضية.

ألعاب الفصل

هناك كثير من المدارس لا يوجد بها صالة للألعاب (جمينزيم) أو ملعب كما أن هناك كثيرا من المدارس لا يوجد بها مساحة أو أرض فضاء كافية لاستغلالها بدلا من الملعب تستوعب أطفالا أى فصل لمزاولة نشاطاتهم الرياضى.

كما أن سوء الجو فى فصل الشتاء بأمطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب فى الملاعب الخارجية، فى هذه الحالات يصبح الفصل الدراسى مسرحا لكثير من النشاطات الرياضية التى تساعد على تحقيق أهداف التربية الرياضية بالإضافة إلى برنامج التربية الرياضية العادى.

ولا نغفل عنصر التشويق والترويح لتخفيف التوتر والتعب والاجهاد الناتج من تلقى دروس المواد الأخرى.

وفى الحالات التى يحل الفصل محل المكان المخصص لأداء التربية الرياضية فإن ألعاب الفصل تصبح برنامج التربية الرياضية ويجب أن تنظم وتختار لتحقيق أهداف التربية الرياضية.

التنظيم والتخطيط من أجل إخراج درس ناجح داخل الفصل:

يتطلب تنظيم نشاطات الفصل مقدارا معينا من التخطيط المبدئى مثل تنظيم التربية الرياضية التى تؤدى فى الملعب أو حجرة الألعاب (الجمينزيم) فيجب الاهتمام بأمور مثل التشكيلات التى تستخدم فى المجال المتيسر فيه الأدوات المطلوبة لأداء الألعاب، الوقت المخصص لكل نوع من أنواع أنشطة التربية الرياضية المختلفة وعوامل الأمان خاصة بالفصل وتلقى فى هذه الحالة موضوع التخطيط للحركة المنظمة لانتقال الفصل إلى ساحة لعب ويحل مشكلة الضجة التى تحدث أثناء اللعب بقدر الإمكان حتى لا ينفزع الأطفال الذين يدرسون فى الفصول المجاورة ويمكن تخفيف الضوضاء عن طريق الاختيار الدقيق للنشاطات، وكذلك بتعليم الصغار على تحمل المسؤولية وتجنب الحركة غير الضرورية والصراخ أثناء اللعب.

الفصل بمقاعد ومكاتبه يمكن تركه كما هو على حالته وعلى المدرس اختيار التمرينات والسباقات وبعض المهارات التي يمكن أداؤها بالطريقة المناسبة التي قد تتماشى مع وضع المقاعد والأدراج بدون تغيير أو تحريك أى أثاث فى الفصل.

وقد يحدث فى بعض الأحيان أن يلجأ المدرس إلى إعداد الفصل بتحريك الأدراج والأغراض الأخرى الموجودة بالفصل والتي قد تعوق الحركة وحينما يكون هناك حاجة إلى مكان فسيح يجب أن تنقل الأدراج ويجب أن يمرن التلاميذ على مهارات الدفع والجذب والرفع والوضع السليمة قبل أن يسمح لهم بتحريك أثاث الحجره وسيكون من المفيد وضع خطة لمكان نقل الأثاث تستعمل بطريقة روتينية مما يجنب الفوضى وتحفظ الوقت ويجب أن يحذر الأطفال مرارا من أى مخاطر قد تحدث فى الفصل:

اختيار بعض النشاطات المناسبة للأطفال :

ولتبسيط اختيار الألعاب لأغراض تربوية معينة على المدرس تقسيم الألعاب إلى ثلاثة أقسام أساسية هى:

١- ألعاب منشطة :

هى ألعاب وتمارين مناسبة للأداء فى مساحة الفصل المحدودة وهى تنظم ببساطة وتتطلب قليلا من المعدات الصغيرة وهذه الألعاب تساعد الطفل على تحقيق أهداف التربية الرياضية وتعطينا حركة للعضلات لتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية ومن الممكن معها تحقيق الأهداف الاجتماعية والثقافية للتربية الرياضية.

٢- ألعاب دخيلة :

وهى ألعاب وحركات رياضية ترتبط بالمواد الدراسية المختلفة، كاللغة العربية والعلوم والحساب والمواد الاجتماعية وغيرها التى يدرسها الأطفال، وذلك بربط المعلومات التى يتلقاها الأطفال فى دروسهم اليومية بالحركة وتعليمهم إياها عن طريق اللعب. وهى تساعد على تحسين نطقهم وقراءتهم وتثبيت المعلومات التى يتلقاها الأطفال فى دروسهم وقيمة اليقظة والانتباه وسرعة الأداء عند الأطفال وتيسير فهم الدروس التى يصعب فهمها وشرحها وتحقيق فاعلية النظرية التربوية (التعليم عن طريق اللعب).

٣ - ألعاب الأيام والأماكن والمناسبات الخاصة :

وهى ألعاب الاستخدام فيها يتعلق بملاحظات الفصل والمناسبات الخاصة وبدراسة البلاد والشعوب المختلفة ونجد أن أطفال المدارس الابتدائية ينتظرون بشغف الأيام الخاصة بالإجازات والعطلات الرسمية أو ينتهز كثير من المدرسين فرصة هذا الاهتمام الخاص لتطوير أنواع معينة من التعليم ولهذا الغرض استخدمت هذه المجموعة من الألعاب فى التربية الرياضية.

وهناك الكثير من الألعاب والنشاطات التى تؤدى فى الفصل وتنفذ بالرغم من أن بعضها يحتاج إلى حرص للمحافظة على سلامة المشتركين، ويمكن استبدال الجرى بالمشى فى تادية كثير من الألعاب، كما أنه يمكن تعليم الرقصات وأى مهارات لا تتطلب تعديلا كبيرا إذا ما اختيرت مع الأخذ فى الاعتبار المساحة المحدودة.

نماذج لبعض الألعاب النشطة فى الفصل :

فى طريقى إلى المدرسة :

يقسم المدرس الفصل إلى فريقين فيقف المدرس أمام الفريق الأول ويقول فى طريقكم إلى المدرسة رأيتم... ويطلب من التلاميذ كل يحاول تقليد ما رآه بالحركات وعلى الفريق الآخر كل يحاول معرفة ما يقلده زميله ويكرر بالنسبة للفريق الآخر.

الطيور تطير :

يجلس الأطفال على مقاعدهم ما عدا واحدا يواجه المجموعة ينادى باسم أى طائر يطير، الفراشات تطير.... إلخ تبدأ المجموعة فى أداء حركة الطيران بتحريك أذرعهم إلى أعلى وأسفل إذا ذكر القطار يطير يؤدى حركة القطار بأذرعه مثنية جانبا مصاحبين الأداء بتقليد صوت القطار ويتبادل الأطفال القيادة.

التمثيل :

ممكن مصاحبة الموسيقى لهذه اللعبة ويقلد الأطفال أى شىء مثل الفيل والأرانب أو أبى قردان وعندما تتوقف الموسيقى يقف كل مشترك فى الحال ويأخذ شكل التمثال الذى يقلده.

تحت الكوبرى :

تصاحب هذه اللعبة الموسيقى أو أى إيقاع، الأطفال يجلسون فى أدراجهم ما عدا اثنين يقف الاثنان بجانب الأدراج ويمسكون الدرج بأيديهم وعندما تعزف الموسيقى يتحرك الاثنان كل من جهة الأدراج فى الوسط وعندما تقف الموسيقى يخفض التلميذان أيديهما حول الطفل الذى يجلس على الدرج القريب منهما، والطفل الذى يمسك يختار شريكا ويلحق الاثنان بالاثنتين الآخرين، ويستمر اللعب حتى لا يبقى أحد فى مقعده.

نماذج لبعض الألعاب الدخيلة :

سباق تكوين الكلمات من الحروف :

تحتاج هذه اللعبة إلى مجموعة بطاقات مثل ورق الكوتشينة عليها الحروف الأبجدية أ.ب. جـ إلخ يوضع على صدر كل حرف من الحروف الأبجدية ولا مانع من تكرار الحروف، ينادى المدرس على كلمة مثل بابا يجرى الأطفال الذين يحملون الحروف لتكوين كلمة بابا ويقفون أمام الفصل، ولكن ممكن تكوين أكثر من كلمة بابا حسب تكرار الحروف، تكرر اللعبة بعمل كلمات بدلا من الحروف لتكوين جملة صحيحة يطلبها المدرس مثلا (الصبر مفتاح الفرج).

الجهات الأصلية :

يحدد المدرس صفوف الأطفال الجالسين فى الفصل بأسماء الجهات الأصلية بعد أن ينظمهم على شكل مربع ينادى المدرس إحدى الجهات الأصلية ينادى مثل الشمال يقف الصف الخلفى يجلس الخلفى ويقف الأمامى - الجنوب وهكذا. والصف الذى يقف بسرعة ومنتظما يكون هو الفائز والمخطئ تحتسب عليه نقطة. ويمكن أن تزداد الجهات الفرعية مع تحديد الأطفال الجالسين كل يعرف اسمه.

جدول الضرب :

التلاميذ جالسين فى مقاعدهم ينادى المدرس حاصل ضرب 3×2 مع الإشارة إلى أحد الصفوف يقف العدد المطلوب وهو حاصل الضرب أى ٦ أطفال وهكذا ممكن ينادى حاصل ضرب 6×5 وتكون الإشارة موجهة للفصل كله فيقف ٣٠ تلميذا.

القراءة العملية :

يستخدم فيها المدرس بعض الكلمات التي تدل على حركة مثل يقفز، يمشى، يجرى، يثب، يطير، يكتب المدرس كلمة يقفز على السبورة ويطلب من طفل أو عدة أطفال تقليد الحركة المكتوبة على السبورة مع قراءة الكلمة بصوت عال ويمكن أداء هذه اللعبة باستخدام جمل بدلا من الكلمات.

الأشكال الهندسية :

يؤدي هذه اللعبة كل الفصل في الملعب أو في الفصل، يجب أن يعرف المدرس التلاميذ أولا بالأشكال الهندسية المختلفة برسمها على السبورة مع كتابة أسماء الأشكال عليها يقسم اللاعبين إلى فريقين ويعين قائدا لكل فريق وحينما يذكر المدرس اسم شكل من الأشكال الهندسية ينتظم الفريق على هيئة الشكل المذكور مثل (دائرة)، مربع، مثلث، متوازي مستطيلات.. الخ والفريق الذي ينتهي من تكوين الشكل أولا يحرز نقطة، ويكون الفريق الفائز هو الحائز على نقط أكثر.

مواد اجتماعية :

لعبة رجل البريد (ساعي البريد) نحتاج هنا إلى خريطة كبيرة يحدد من اللاعبين لاعب يمثل رجل البريد، يذهب رجل البريد إلى السبورة ويكتب أسماء مدن مختلفة على السبورة وباقي اللاعبين يجلسون على مقاعدهم يمثلون مدنا مختلفة ويعلن رجل البريد أن خطابا قد أرسل من مدينة إلى أخرى ويحاول الطفلان اللذان يمثلان المدينتين المذكورتين أن يتبادلا المقاعد قبل أن يأخذ رجل البريد أخذ مكانيهما فإذا فشل يستمر في القيام بدور رجل البريد وإذا نجح يقوم الطفل الذي أخذ مكانه بدور رجل البريد الجديد وبعد إتمام هذه العملية يحدد الطفل الإشارة على الخريطة مكان المدينتين ويمكن استخدام خريطة لإحد البلاد أو للدولة أو للعالم وتحدد اللعبة أو تتوسع حسب الخريطة المستعملة.

عواصم البلاد العربية :

يكتب اسم البلاد العربية على بطاقات (بطاقتان لكل بلد) توضع مجموعة من البطاقات على أحد جوانب الحجرة والمجموعة الأخرى في الجانب الآخر ويقسم الفصل إلى فريقين (يختار رئيس لكل فريق) ويأخذ كل مكانه أمام مجموعة من البطاقات.. وينظم على الأرض بحيث يراه بسهولة وباقي اللاعبين يكون صفيين في مؤخرة الفصل.

يذكر المدرس الذى يجلس على درج فى منتصف الحجرة اسم عاصمة ويجرى اللاعب الأول من كل صف إلى رئيس فريقه ويختار بمساعدته البلد الصحيح ثم يجرى إلى الكرسى الذى يجلس عليه المدرس ويضع البطاقة هناك ويفوز اللاعب الأول الذى أحضر البطاقة الصحيحة بنقطة لفريقه ويأخذ اللاعب الذى جرى مكان الرئيس ويذهب الرئيس إلى مؤخرة الصف ويستمر اللعب بهذه الطريقة ويفوز الفريق الذى يحرز نقطا أكثر.

البرنامج الرياضى خارج الفصل

البرنامج الإضافى خارج الفصل يتكون من نشاطات تتعلق بالتربية الرياضية خارج الحصة وأثناء فترات الفراغ فى جدول اليوم المدرسى أو بعد ساعات الدراسة تحت إشراف مدرس التربية الرياضية.

والنشاط الرياضى خارج الفصل يشمل أى نشاط مثل المباريات التى تقام بين الفصول والتى تقام بين المدارس والأيام الرياضية والاستعراضات وهذه النشاطات تقوم بالدور الفعال الضرورى لانتشار التربية الرياضية بعيدا عن نطاق فترات الدرس اليومى المحددة.

وإذا كنا نعتزف بأن التلاميذ يحبون بعض الفوائد من التعليمات التى يتلقونها فى الفصل عن طريق درس التربية الرياضية فإنهم يتمتعون بأداء ألعاب حيوية إضافية فى أوقات مما يضمن تحقيق أهداف التربية الرياضية، وتعتمد أغلب النشاطات الرياضية خارج الفصل ما عدا الاستعراضات الرياضية على المنافسة، فالأطفال يستمتعون بعنصر المنافسة فى اللعب، فهم يحبون اختبار مهارتهم ضد الآخرين فى حالتى الاشتراك فى اللعب الفردى أو الجماعى، فالحماس الذى يتولد عن المنافسة أفضل الوسائل التشجيعية ولكنه يجب أن تستخدم بوعى وحكمة مع مراعاة ألا يعتبر الكسب أهم أهداف اللعب.

ويجب أن يكون اختيار الألعاب لغرض المنافسة طبقا للاحتياجات والقدرات للمجموعة ويكون البرنامج أكثر نجاحا وسليما من الناحية التربوية إذا قسم المشتركون فى مجموعات طبقا لخطة تتضمن عوامل السن والوزن.

الأنشطة الرياضية داخل الأسوار :

وهى عبارة عن منافسة رياضية وألعاب بين تلاميذ نفس المدرسة ويمكن أن تبدأ هذه المنافسات من الصف الرابع من المرحلة الابتدائية وتستمر خلال سنوات دراستهم

ويمكن قيام هذه النشاطات بين الأطفال الأصغر سنا، ولكن يجب اختيارهم مع اعتبار لاهتماماتهم واحتياجاتهم ومهاراتهم لأن الرياضة الجماعية تفوق مهارة قدراتهم واهتماماتهم واحتياجاتهم، لأن روح الجماعة لا تظهر واضحة إلا لمن هم فى سن العاشرة من أعمارهم أو بعدها وقد يشترك الأولاد والبنات فى هذه النشاطات سويا فى المرحلة الابتدائية، ولكن يجب أن يفصلوا عن بعض بعد ذلك بالنسبة للألعاب الخشنة يجب أن تكون الفرق من الجنسين وأن يشجع ذلك فى الألعاب المناسبة لأن ذلك يساعد على الحد من العداوة بين الجنسين التى تبدأ فى الصف الرابع من المرحلة الابتدائية.

المباريات بين المدارس :

ويتبارى فيها فريق يمثل إحدى المدارس مع فريق من مدرسة أخرى لتكوين أعضاء الفريق يختار الأفراد والمهارة العالية، وبذلك ينظر إلى هذا البرنامج على أنه فرصة خاصة للموهوبين رياضيا، ومن النقد الموجه إلى هذا النظام هو الآثار المعوقة لصحة الصغار نتيجة للعب الشاق وحقيقة أن الفوز يصبح مهما لدرجة أن تهمل القيم الدراسية؛ أن القيمة التربوية لهذا البرنامج تعتمد على القيادة والتوجيه السليم.

الأيام الرياضية :

كثير من المدارس بالمراحل المختلفة تقيم يوما رياضيا يشترك فيه أفراد الفرق فى مناسبات وألعاب رياضية متنوعة طوال اليوم، وقد يقتصر اليوم على اشتراك مدرسة واحدة أو مدرسة مجاورة وهذا امتداد لبرنامج التربية ويمثل نشاطا إضافيا لأنشطة التلاميذ وأحيانا تقيم المدرسة يوما رياضيا عدة مرات فى السنة إذا سمح الجدول ولكن أغلب المدارس تجعله حدثا سنويا فى آخر العام الدراسى، وقد يدعى الآباء لحضوره ويجب أن يكون الاشتراك مفتوحا للجميع ويمكن فتح مجال التنافس فيه مع مراعاة الجانب الترويحي.

الاستعراضات :

وكما يشير الاسم نعتبر الاستعراضات عرضا لبرنامج التربية الرياضية أمام الجمهور، فهى فرصة للمدرسة لأن تقدم العروض الرياضية وللأهالى أن يعلموا الأهداف من أداء أولادهم للتربية الرياضية وكيفية تحقيقها ومدى المهارات، ويجب أن يشترك كل تلاميذ المدرسة فى هذه الاستعراضات ويجب ألا تستغرق أكثر من ساعة ونصف الساعة.

تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية

من أهم المواضيع فى منهاج التربية الرياضية بالمدرسة تقسيم التلاميذ حسب ميولهم ورغباتهم ومستواهم المهارى ومقدرتهم على الأداء مع مراعاة الفروق الفردية لضمان نجاح تنفيذ الدرس وتحقيق أحسن النتائج من ناحية:

- درجة تقبل التلاميذ للنشاط.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- التجانس الذى يؤدى إلى حسن سير المنافسات.
- درجة تحملهم للمسئولية.
- قلة الإصابات.

أعراض التقسيم :

- ١ - المحافظة على صحة التلاميذ وسلامة الدرس وتحقيق الأمن.
- ٢ - ولتسهيل الأداء والتقدم به - يستحسن أن يكون مستوى الأداء المهارى متماثل بين التلاميذ.
- ٣ - العمل على نجاح الدرس بهدف تعلم أفضل بواسطة تقسيم التلاميذ.
- ٤ - لتحقيق تكافؤ فرص التنافس بين التلاميذ.
- ٥ - لتوفير الجهد والوقت المناسب للدرس.

أهمية التقسيم :

- ١ - شعور التلاميذ بانتمائهم إلى جماعة معينة يعملون جميعا على تماسك الجماعة.
- ٢ - تعويد التلاميذ المشتركة تحمل المسئولية الواحدة فى الجماعة.
- ٣ - تنمى فى التلاميذ الاستعداد للتضحية الخاصة فى سبيل مصلحة الجماعة.
- ٤ - قيادة الولاء بين الجماعة واتجاههم نحو هدف معين.
- ٥ - إشباع الحاجات الفردية فى نطاق العمل مع الجماعة.

بعض فوائد التقسيم التى تعود على درس التربية الرياضية

- ١ - يسهل التقدم بالبرنامج ويكسبه صفة الاستمرار.

- ٢ - يسهل تنفيذ البرنامج ونجاحه ويصل إلى نتائج أفضل.
- ٣ - يساعد المدرس على اختيار أنسب الوسائل وأصلح الطرق لتطوير الأداء والتدريس.
- ٤ - يؤدي إلى تعلم أفضل فيرتفع مستوى الأداء المهاري ومن ثم ترتفع مستوى التربية الرياضية.
- ٥ - تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية.
- ٦ - يوفر الوقت فتزداد الاستفادة من الدرس.

بعض فوائد التقسيم التي تعود على المدرس :

- ١ - مساعدة المدرس على تقديم التوجيه التربوي السليم.
- ٢ - اكتساب المدرس سهولة في التدريس لبذل جهد أقل فيصبح التدريب مستمراً.
- ٣ - نجاح عملية الإشراف لتواجد عدد أقل من التلاميذ.
- ٤ - يسهل ملاحظة الأخطاء الفردية فيعمل المدرس على التوجيه والإصلاح لتحقيق أحسن النتائج.
- ٥ - ضمان صحة وسلامة وإعداد واختيار الاختبارات والمقاييس ومن ثم يتم التقويم.

بعض فوائد التقسيم التي تعود على التلاميذ :

- ١ - يتمكن التلاميذ من متابعة وممارسة النشاط الذي يتناسب مع قدراته واستعداداته ورغباته الشخصية.
- ٢ - يرتفع المستوى للتلميذ الضعيف ويقوم بالعناية الخاصة للتلميذ الموهوب.
- ٣ - يشعر التلاميذ بالرضا والارتياح نتيجة لإجادتهم وإتقانهم للأداء المطلوب.
- ٤ - اختيار الأنشطة المناسبة لكل مجموعة تبعاً لقدرات التلاميذ وتتضمن :
 - (أ) السلامة والإقلال من الحوادث والإصابات.
 - (ب) العدل في المسابقات والمنافسات.
- ٥ - تساعد التلاميذ على الآتي :
 - (أ) التغلب على الصعوبات والعقبات الشخصية التي تواجههم.
 - (ب) التخصص المحدد في رياضة واحدة مفضلة.
 - (ج) التركيز على الأنشطة التي يمكن مزاولتها مستقبلاً كنشاط ترويحى يشغل أوقات الفراغ.

هناك عوامل واعتبارات يجب التفكير فيها قبل تقسيم التلاميذ حتى نتمشى مع المنطق السليم التربوي للوصول إلى نتائج أفضل.

وأهم العوامل هي :

- ١ - نتائج الكشف الطبي الدوري.
- ٢ - السن.
- ٣ - الطول الوزن.
- ٤ - اللياقة البدنية والمهارة الحركية.
- ٥ - الميول والرغبات.
- ٦ - بعض العوامل الاجتماعية.

نتائج الكشف الطبي :

من أهم العوامل التي يتم عن طريقها تقسيم التلاميذ الكشف الطبي لأن هناك :
(أ) بعض التلاميذ يكونون في صحة بدنية جيدة.
(ب) بعض التلاميذ يكونون في صحة جيدة، ولكن تعوقهم الناحية النفسية.
(ج) والبعض عندهم الاستعداد، ولكن تعوقهم الصحة البدنية أو أى تشوه.
(د) والبعض عاجزون تماما عن ممارسة أى نشاط رياضي (مثل مرضى القلب) ومن مشاهدتنا لهؤلاء يجب أن نضع نصب أعيننا أن نسهل لهؤلاء الاشتراك فى ممارسة التربية الرياضية، بأى صورة ويقدر مناسب ولا نشعرهم بضعفهم وعجزهم أثناء تقسيم التلاميذ بل نوكل لهم بعض الأعمال كالاشتراك فى إعداد صحيفة حائط أو مجلة رياضية فى الإعداد والتجهيز للدرس، تخطيط الملاعب، إعداد الأدوات الصغيرة، أخذ الغياب والحضور، الاشتراك فى تسجيل الأهداف للمسابقات والمباريات، ممكن المساعدة فى السند والمسك مع مراعاة اختيار الأعمال المناسبة لكل ويستحسن أن نقسمهم إلى :

- ١ - مستوى يشمل التلاميذ الذين يمكنهم تنفيذ المناهج المقررة.
- ٢ - مستوى يشمل التلاميذ المعوقين وحركاتهم مقيدة.
- ٣ - مستوى يشمل التلاميذ الذين لا يمكنهم أداء أى نشاط بدنى ولا يستطيعون تنفيذ المناهج المقررة.

وعلى المدرس إشراك كل بما يتناسب وحالته وميوله، وعن طريق الفحص الطبي يمكن الكشف عن حاجات التلاميذ واختيار أوجه النشاط بحيث تكون في متناول إمكانيتهم مع ملاحظة الفروق الفردية والرغبات والميول.

٢ - السن :

إن عامل السن يعتبر عاملاً أساسياً في موضوع تقسيم التلاميذ ويمكن أن تتراوح أعمار المجموعة ما بين ٦، ٨، ١٠، وهكذا لأننا لا يمكن إشراك تلاميذ الصفين الأول والثاني الابتدائي في مناهج الصفين الخامس والسادس، وإذا أردنا الأخذ بصفة سيم التلاميذ حسب السن يجب أن نتناوله المرونة وتفاوت قدرات التلاميذ تفاوتاً ملحوظاً في السن الواحدة، وقد نجد أن تلميذاً في الرابعة يفوق في قدراته الحركية تلميذاً في نفس السن أو في سن أكبر منه. ولذا نجد أن أنسب أسلوب هو السماح بالتداخل في مجال سنتين أى الصف الأول والثاني الابتدائي جداول متشابهة، وكذا بالنسبة للثالث والرابع، وكذلك بالنسبة للصفين الخامس والسادس وهكذا.

٣ - الطول والوزن :

للطول والوزن أهمية في تقسيم التلاميذ لما له من أهمية وفائدة كبرى في مراحل التعليم المختلفة، ويفيد عند التصنيف للمنازلات كالمصارعة والملاكمة ويفيد أيضاً عند محاولة تكوين مجموعة متجانسة من التلاميذ في نشاط طويل الأمد- كذلك أثناء التمرينات المشتركة بين تلميذين أو عند استعمال تلميذ كأداة أو عند السند والمسك أثناء العمل في الأقسام.. ولذا يجب أن يكون هناك تناسق في الطول والوزن حتى لا يرهق التلاميذ وأن يؤثر التمرين في كل منهما بالتساوي.

كما يجب مراعاة تنسيق الطول ليعطينا الناحية الجمالية أثناء تأدية الرقصات، وهناك كثير من الألعاب تتطلب في لاعبيها طولاً ووزناً معيناً يساعد اللاعب على القيام باللعبة بسهولة ومرونة وكفاءة، فمثلاً لاعب كرة السلة والكرة الطائرة يتطلبان طول القامة وخفة الحركة ولاعب الحواجز يتطلب الطول والرشاقة... وهكذا.

٤ - اللياقة البدنية والمهارة الحركية :

قبل تقسيم التلاميذ حسب اللياقة البدنية والمهارة الحركية على المدرس التعرف أولاً إلى ميول ورغبات التلاميذ كل حسب لياقته البدنية ومهارته وإمكانياته عن طريق عمل

اختبارات لمعرفة مدى اللياقة حتى يستطيع وضع كل تلميذ في الفريق الذى يتناسب مع لياقته البدنية ومهاراته الحركية وقدراته مع عدم إغفال ميول ورغبات التلاميذ. وغالبا ما نجد فروقا فردية واضحة بين التلاميذ، فمثلا نجد أن أحد التلاميذ يجيد لعب الكرة الطائرة وعنده لياقة ومهارة لأداء اللعبة، ولكنه لا يجيد لعب كرة السلة ولا يتمتع باللياقة أو المهارة التى تساعده على الاشتراك فيها، ولذا تقابلنا بعض الصعوبات عند تقسيم التلاميذ إلى جماعات حسب قدراتهم ومن أجل ذلك يجب أن يتم التقسيم بالطريقة السليمة الصحيحة المتبعة باستخدام الاختبارات والمقاييس مع مراعاة الرغبات والميول والتلاميذ ذوى المستوى العالى فى فريق واحد، والمتوسط فى فريق، والضعفاء فى فريق آخر.

وفى بعض الأحيان يقسم التلاميذ إلى جماعات متجانسة من ثلاث المستويات فى هذه الحالة المتوسط والضعيف يحاول من رفع مستواهما عن طريق بذل مجهود ليصلا إلى المتقدمين ويجب مراعاة تكافؤ المجموعة فى القوى. أما فى حالة تقسيم كل مستوى إلى فريق فهذا يفضى المتعة على اللعبة ويقلل من الإصابة.

5- الميول والرغبات :

كثير من التلاميذ يميلون لممارسة العديد من الأنشطة الرياضية فى وقت واحد وعلى مدرس التربية الرياضية توجيهه وتفضيله للعبة واحدة تناسب لياقته ومهارته والتركيز فى التدريب عليها للوصول إلى مستوى أحسن ونتيجة أفضل وتناسب هذه الطريقة الأنشطة ذات الهدف الترويحي الرياضى بالمعاهد العليا والجامعات، وبذلك يمكن تنمية روح القيادة والمنافسة الفعالة.. الخ.

6- بعض العوامل الاجتماعية :

التلاميذ فى كثير من الأحيان أثناء تكوين الفرق أو تقسيمهم إلى جماعات يرغب الجميع فى أن تقوم كل جماعة بتكوين نفسها حسب صداقتهم وانسجامهم ببعض وقد نجد اشتراك بعض التلاميذ فى فريق معين ليس بغرض الاشتراك فى النشاط الرياضى لممارسة اللعبة، ولكن لاشتراك أصدقائه فى اللعبة وهذه الطريقة قد تعطى نتائج أفضل لتفاهم وانسجام الفريق ولكننا نجد أنها طريقة غير مجدية لأن الصداقات قد تكون مضرّة لتحيز المجموعة لبعض.

فمن الأفضل أن يقسم التلاميذ وتتكون الفرق من أفراد لا تربطهم ببعض صداقات ولكن يكون تقسيمهم واشتراكهم الفعلى من أجل اللعبة وعن طريق اشتراكهم فى اللعب معا فى اللعبة تتسع دائرة الصداقات ويحاول الكل أن يتعاون كل مع الآخر للعمل على الوصول إلى الهدف المطلوب وهو الفوز.

التكوينات والتشكيلات والتنظيم فى درس التربية الرياضية

التنظيم الجيد لحصّة التربية الرياضية له تأثير ايجابى فى الجو العام للحصّة ويوفر الوقت والجهد ويعمل على نجاح الحصّة. وكثيرا ما يدعو النشاط الممارس إلى أن يتخذ الفصل تشكيلا معيناً إذ إن كل نشاط له تشكيل خاص يعتبر أفضل تشكيل يمكن أن يؤدى منه هذا النشاط كما أن كل طريقة تدريس لها من التشكيلات والتكوينات ما يتلاءم معها.

ويجب أن يتدرب التلاميذ على تكوين التشكيلات المختلفة والانتشار منها بأسهل وأسرع الطرق ويمكن أن يستعين المدرس فى بادئ الأمر بتجديد التكوينات برسم خطوط أو وضع علامات للقواد فى أول الأمر حتى يعتاد التلاميذ على هذه التشكيلات. والتشكيلات والتكوينات ضرورية لتنظيم العمل لتسهيل عملية التدريس. وفى اختيار الأشكال التنظيمية يجب على المدرس أن يأخذ فى الاعتبار الإمكانيات المتاحة والمستوى البدنى والتربوى لأن كل عمل تربوى أو تعليمى يتطلب طريقة معينة للتصرف وهذا واضح فى حصّة التربية الرياضية أن كل موقف يتطلب ناحية تنظيمية معينة فى تحركات التلاميذ سواء أثناء ذهابهم إلى الملعب وتنظيم الأدوات - أم دخولهم فى الملعب وأداء التمرينات فى الحصّة أم تقسيم التلاميذ إلى أشكال تنظيمية مختلفة، وتنقسم التشكيلات إلى نوعين، نوع شكلى ونوع غير شكلى أى حر. وفى التكوين الشكلى يتخذ الفصل شكلا معيناً معروفا ويراعى التلاميذ وجود مسافات معينة بين بعضهم.

أما فى التكوين غير الشكلى أو الحر فلا يتقيد الفصل بشكل معين أو مسافات معينة بين تلميذ وآخر.

ومن أمثلة التكوينات الشكلية القاطرة والصف والدائرة ونصف الدائرة والمربع والمثلث...

الح وكلما كان التلاميذ أصغر سنا كان الميل إلى التشكيل الحر أكبر.

وقبل اختيار التشكيلات والتكوينات يجب مراعاة الآتى :

- أن يكون التشكيل مناسباً لنوع النشاط الممارس.
- أن يراعى الغرض من التشكيل أولاً.
- أن يسمح التشكيل للمدرس برؤية كل تلميذ.
- أن يتمكن كل تلميذ من رؤية المدرس وسماع صوته.
- أن تكون المسافات بين التلاميذ كافية لكي يقوم كل منهم بتأدية المهارة والحركة المطلوبة بحرية.
- أن يساعد المدرس على اكتشاف الأخطاء فى الأداء بسهولة.
- أن يعطى الفصل مظهراً جميلاً.
- أن التغيير والتنوع فى التشكيلات فى الحصة يضيف على الدرس روح التشويق.

بعض التشكيلات أو التكوينات المستعملة فى دروس التربية الرياضية:

القاطرات :

لتكوين هذا التشكيل يُعين المدرس دليلاً لكل قاطرة ويصطف التلاميذ خلف الدليل ويقف كل منهم خلف زميله ويراعى وقوف الزميل القصير فى الأمام ويتلوه الأطول منه فالأطول.. وهكذا. ويقسم الفصل عادة إلى أربع قاطرات أو أكثر تبعا لعدد التلاميذ فى الفصل. ويستحسن ألا يزيد عدد التلاميذ فى القاطرة عن ١٠ تلاميذ ويستحسن وضع علامة أمام كل قاطرة لتحديد مكان وقوف دليلها ويجب مراعاة المسافات بين التلاميذ وتعتبر أسهل التشكيلات ، وغالبا ما يستعمل هذا التشكيل فى التمرينات التشكيلية وسباقات التتابع.

الصفوف :

يصطف التلاميذ جنبا لجنب وأسهل الطرق للوصول إلى هذا التشكيل رسم خط مستقيم بالجير ويصطف التلاميذ على هذا الخط ويستخدم هذا التشكيل فى التمرينات التى يريد المدرس أن يرى لها منظراً جانبياً.

الدوائر :

يمكن أن يتم تشكيل الدائرة من القاطرة أو الصف بأن يشبك كل تلميذ يديه مع التلميذ

الذى على يساره وعلى يمينه وكذا بالنسبة للتلاميذ بأطراف القاطرة أو الصف ثم يأخذ التلاميذ خطوات للخلف.

- وموقف المدرس بالنسبة للدائرة يختلف باختلاف الغرض الذى يرمى إليه.
- فإذا كان الغرض هو الشرح اللفظى فإنه يقف على محيط الدائرة كأحد أفرادها.
- يقف المدرس فى مركز الدائرة حتى يراه جميع التلاميذ إذا كان الغرض هو القيام بنموذج لحركة.
- يقف المدرس خارج الدائرة وبعيدا عنها حتى يستطيع أن يرى كل تلميذ ويتمكن من إصلاح أخطائه إذا كان الغرض هو مراقبة التلاميذ وهم يؤدون النشاط الرياضى.

التشكيل الحر:

وهو تشكيل ناجح مع الصغار كما هو ناجح مع الكبار ويعتبر هذا التكوين من أحب التكوينات إلى التلاميذ لما فيه من حرية، وعمل تلاميذ الفصل فى هذا التشكيل حر ولا يتبع نفس التوقيت والتشكيل كما فى الجزء الخاص بتعليم مهارة الجمباز.

- وعند استخدام هذا التكوين يجب مراعاة الآتى:
- أن يختار كل تلميذ مكانا بحيث يرى المدرس ويسمعه.
- وأن يقف التلميذ فى مكان بحيث تكون حوله مساحة كافية لأن يؤدى فيها التمرينات بحرية.
- أن يكون جميع التلاميذ فى نطاق معقول بحيث يستطيع المدرس رؤيتهم جميعا.
- أن يتخذ التلاميذ أماكنهم أمام المدرس ولا يسمح بأن يقف أى تلميذ خلف المدرس وقد يلجأ المدرس إلى إحدى التشكيلات والتقسيمات فى طريقة إدارته للنشاط فى دروس التربية الرياضية وهذه التشكيلات والتقسيمات الكثيرة المتنوعة ضرورية لتحقيق الواجبات التعليمية والتربوية للحصة.
- وأن تقسيم التلاميذ يمثل ضرورة تخدم الهدف الموضوع.

وهناك عدة طرق أخرى:

- ١ - طريقة الفصل كوحدة واحدة.
- ٢ - طريقة الأقسام.
- ٣ - طريقة الفرق.

٤ - طريقة كل زميلين معا.

٥ - التلميذ بمفرده.

٦ - طريقة اللعب الحر.

طريقة الفصل كله كوحدة :

حينما يحتاج النشاط الرياضى الملاحظة المباشرة من المدرس ويكون عمل الفصل كله موحد، ويتبع نفس التوقيت والتشكيل كما فى الجزء الخاص بالتمارين ويجب مراعاة المسافات.

طريقة الأقسام :

إن تقسيم التلاميذ إلى أقسام نجده فى معظم الأنشطة الرياضية وأكثر ما يستعمل هذا النظام فى الجزء الخاص بالنشاط التطبيقي، كما يستعمل أيضا فى النشاط التعليمي فى الجمباز وألعاب القوى وألعاب (السلة - اليد - الطائرة ... إلخ).

ويقسم الفصل حسب عدد التلاميذ من ٤ إلى ٥ أقسام ولا يقل عن خمسة تلاميذ ولا يزيد على عشرة ويكون لكل قسم قائد يرشدهم ويدربهم المدرس ويجب تغيير القواد كل مدة معينة حتى تتاح الفرص للجميع أن يتدربوا على القيادة والتبعية.

وهذا النظام يعتبر من أعظم الفرص لتنمية النواحي الخلقية كالتعاون وإنكار الذات وإطاعة الأوامر والقيادة والتبعية... إلخ.

كما أنه يكون وحدة التلاميذ فى كل قسم ومن مساوى تكوين الأقسام أنها لا تراعى الفروق الفردية فى المستوى لأنها لا تتغير دائما.

أما الأقسام مختلفة المستوى يمكن اختيار تمارين مناسبة لمستوى كل قسم. ونجد أن الأقسام ذوى المستوى الضعيف يزدادون حماسا ويحاولون الانتقال إلى المستوى المرتفع بينما يلاحظ أن الأقسام ذات المستوى العالى تنخفض.

طريقة المجموعات :

قد يتطلب الأمر تقسيم الفصل إلى مجموعات فى جزء معين من الدرس كما فى الألعاب (كرة سلة - يد - طائرة) وألعاب القوى... والجمباز.. إلخ. ويختار تلاميذ المجموعة بغض النظر عن اختلاف المستويات، ويقوم المدرس بعمل النموذج وشرح المهارة للجميع لتقوم كل مجموعة بالتدريب على الأداء المطلوب منها.

طريقة الفرق :

عند تكوين الأشكال المتعددة للمنافسات يجب تقسيم الفصل إلى فرق مع مراعاة تساوى أعضاء كل فريق فى المستوى ويجب أن يتغير رئيس الفريق من وقت إلى آخر كرئيس القسم فى حالة العمل فى الأقسام.

طريقة كل زميلين معا :

كثير من المهارات تحتاج فى التدريب إلى زميلين معا. كما أنه هناك مهارات يتعاون كل تلميذ مع زميله فى عملية السند والمسك ويستحسن مراعاة اختيار الزميلين بحيث يكونان متوافقين ومتناسيين فى الطول والوزن والمستوى.

التمرينات والألعاب الزوجية: "طريقة كل زميلين معا"

تساهم فى تنمية الصفات البدنية كالتحمل والقوة والتوازن والمرونة كما أنها تهدف إلى تربية القوام وإصلاح بعض العيوب الجسمانية بجانب التشويق الذى يسود العمل بجانب استخدام الزميل كجهاز بدلا من الصندوق أو المهر وغير ذلك.

بعض مميزاتاها :

- يمكن استخدام الزميل كجهاز بدلا من الصندوق أو المهر.. إلخ.
- يمكن استخدام الزميل كثقل لزيادة حمل التدريب بدلا من استخدام الأدوات.
- تعمل على تنمية الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة.. إلخ.
- تعمل على تربية السمات الخلقية والإدارية كتنمية العمل الجماعى والتعاون.
- تعمل على إدخال عنصر التشويق فى الدرس.
- يساعد كل منهما الآخر على الأداء الحسن وإصلاح الأخطاء.
- تساعد بعض التمرينات الزوجية فى إصلاح العيوب الجسمانية وتهدف إلى تربية القوام.
- ارتباطها بوجود فترات للراحة، وهى الفترة التى يقوم فيها الزميل بالعمل مما ساعد على عدم حدوث سرعة التعب.

طريقة اللعب الحر:

المقصود به هنا طريقة اللعب الحر وليس التشكيل الحر. وفيها يعد المدرس والتلاميذ

الأجهزة والأدوات التي يحتاجها التلاميذ لممارسة أوجه الأنشطة المتعددة بطريقة منسقة مرتبة ودور المدرس الإشراف والتوجيه وضمان الأمن والسلامة في الدرس. وهذه الطريقة تمتاز بأنها تترك الحرية للتلميذ لاختبار النشاط الذي يحبه ويؤديه بتوقيته الخاص كما تعطيه الفرصة للخلق والابتكار في طرق التأدية كما أنها فرصة عظيمة للتدريب على الحكم والتنظيم الذاتي وبت القيم الاجتماعية..

النظام وضبط الفصل :

يجب أن يتخذ المدرس سياسة الوسط فيطلق حرية التعبير والحرية في إطار من النظام والتوجيه من المدرس. وعلى تلاميذه أن يطيعوه طاعة نابعة من النفس عن شعور بالافتناع والحب والاحترام.

ومهما اتخذ المدرس الشكل الحر ليس هذا معناه أن يفقد المدرس سلطته على ضبط الفصل بل نجد أن هذا النظام يرمى إلى سيطرة المدرس على ضبط الفصل عن طريق غير مباشر وهذا هو المطلوب أن يسمح للتلاميذ بحرية الحركة والعمل والتعبير عن النفس مع مراعاة النظام. ولكل مدرس طريقته الخاصة وأن هناك بعض الأسس التي تساعد على ضبط الفصل.

□□□

بعض التمرينات والألعاب الزوجية



- الزميلان وقوف مواجهة على قدم واحدة واليدان متشابكة خلف الظهر.
- محاولة دفع الزميل ليفقد توازنه.
- يفوز اللاعب إذا ارتكز منافسه على قدمه المرفوعة عن الأرض.



- الجلوس طولا مواجه الزميل.
- رفع الرجلين عن الأرض والأقدام متلاصقة.
- تبادل الدفع لثنى الرجلين.

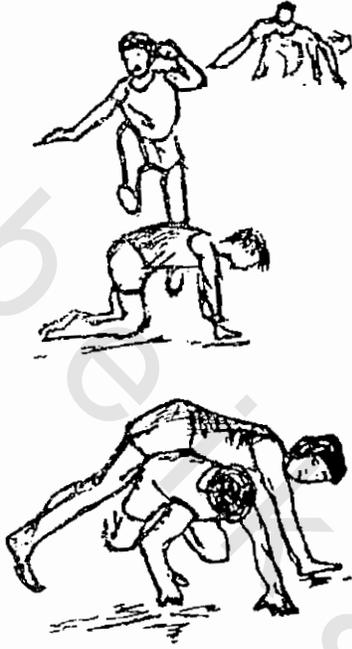


(ب)

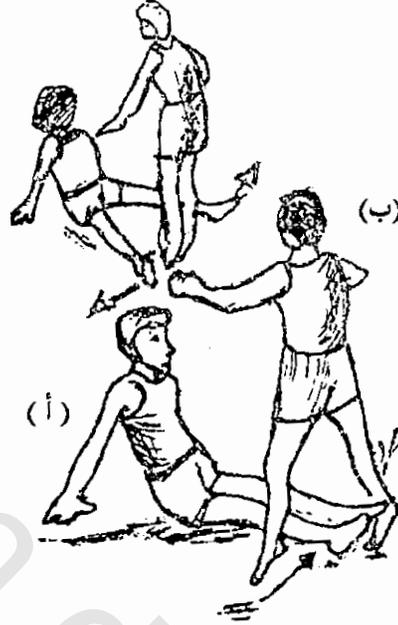


(أ)

- اللاعب (أ) انبطاح مائل.
- اللاعب (ب) وقوف حمل رجلى (أ).
- اللاعب (أ) الوثب للأمام باليدين مع ثنى ومد الذراعين.



- اللاعب (أ) في وضع جثو أفقى.
- اللاعب (ب) في وضع انبطاح مائل مع رفع المقعدة لأعلى.
- اللاعب (ج) يمر بالوثب فوق اللاعب (أ) وزحفاً أسفل اللاعب (ب) ثم يجلس في وضع الجثو - الأفقى وهكذا يتم تبادل الأماكن.



- اللاعب (أ) جلوس طويل فتحا مع السند جانبا باليدين.
- اللاعب (ب) وقوف بين رجلى - اللاعب (أ).
- اللاعب (أ) يؤدي ضم الرجلين واللاعب (ب) يؤدي فى نفس الوقت الوثب فتحا.
- استمرار تبادل فتح وضم الرجلين.



- الزميل (أ) وقوف فاتحا ذراعه، الزميل (ب) يقف خلفه ويمسك برسغ يده من أعلى ذراعى اللاعب.
- يرفع الذراعين جانبا - واللاعب (ب) يقاومه.
- يمكن أن يمسك اللاعب (ب) اللاعب (أ) من أسفل ليقاومه أثناء نزول الذراعين.

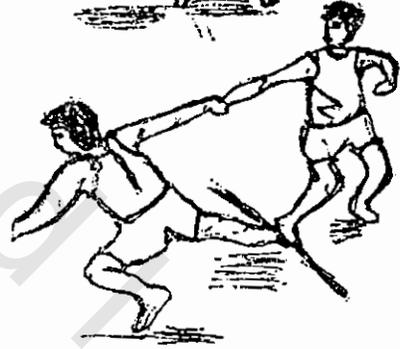
- اللاعبون وقوف الطعن أماما مع ميل الجذع أماما والسند باليدين على الركبة الأمامية، الزميل يؤدي الوثب فتحا فوق الزميل حتى يصل للنهائية ويقف فى نفس الوضع وهكذا:



- اللاعب (أ) وقوف واليدين تشبيك
خلف الظهر.
- اللاعب (ب) يقف خلف اللاعب (أ)
والذراعان أماما.
- دفع اللاعب (أ) من الخلف في نفس
الوقت مقاومة اللاعب (أ) بالدفع خلفا
ثم يتم تبادل الأماكن بعد ١ متر.



- وقوف الظهر مواجهه، الذراعان تشبيك.
- ثنى ومد الركبتين معا.
- مع دفع الأرض بالقدمين.

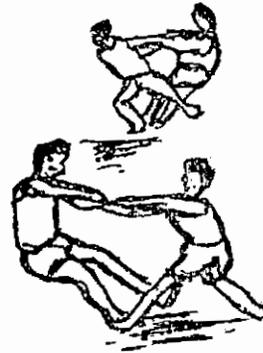


- جلوس قرفصاء مواجهة الزميل.
- الرجل اليمنى جانبا واليدين تشبيكا.
- تبادل قذف الرجلين أماما.

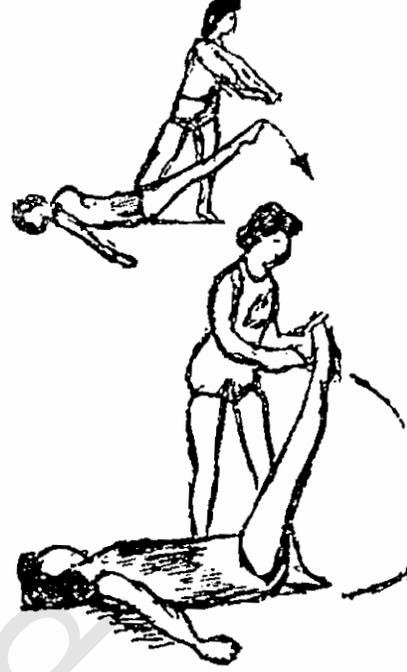
- اللاعبان وقوف مواجه، تشبيك اليد اليسرى للاعب (أ) باليد اليمنى للاعب (ب) كل يحاول جذب الزميل لتعدية الخط المرسوم على الأرض.



- وقوف فتحة مواجهة اليدين.
- تشبيك اللاعب (أ). ثنى الركبتين ثم يقف ليثنى اللاعب (ب) ركبتيه.

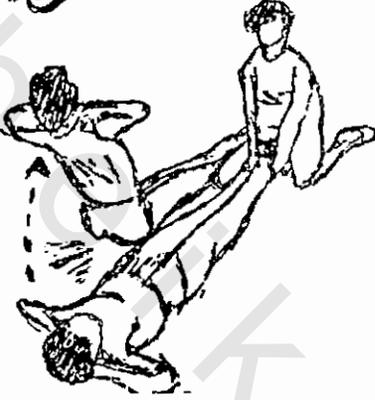


- وقوف مواجهة الزميل والأيدي متشابكة.
- محاولة شد الزميل.



- تقليد حركات الزميل.
- اللاعب (أ) يؤدي أي حركة.
- اللاعب (ب) يؤدي نفس الحركة وهكذا.

- اللاعب (أ) رقود، الذراعان جانبا والرجلان عاليا عن الأرض بزاوية ٨٠ درجة - الزميل (ب) يقف بجوار الزميل (أ) الزميل (ب) يدفع قدمي اللاعب (أ) إلى أسفل. اللاعب (أ) يقاوم بحيث لا تلمس رجليه الأرض.



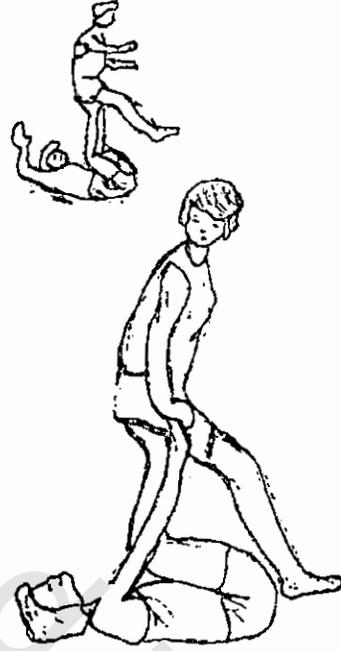
● اللاعب (أ) رقود تشبيك اليدين خلف الرقبة.

● اللاعب (ب) جلوس مسك قدمي اللاعب (أ) لتثبيتها. اللاعب (أ) رفع الجذع للوصول لوضع الجلوس الطويل. يكرر التمرين بتغيير أداء اللاعبين.

● اللاعب (أ) رقود، الذراعان جانبا.
● اللاعب (ب) جلوس عند الرأس اللاعب (أ) ليمسك ذراعي اللاعب (أ).
● اللاعب (أ) يرسم دائرة بالرجلين معا مبتدأ من الجذع. ثم يتبادل اللاعبان الأماكن.



- حمل الزميل من الأمام أو من الخلف
أعلى الظهر.
- والجرى للأمام.
- يمكن عمل سباق تتابع.



- اللاعب (أ) رقاد، رفع الرجلين.
- اللاعب (ب) جلوس على قدمي.
اللاعب (أ).
- اللاعب (أ) ثنى ومد الركبتين.
- يمكن تثبيت اللاعب (ب) بأن يمسك
يديه مع اللاعب الزميل.



- اللاعب (أ) وقوف فتحاً وحمل الزميل (ب).
- اللاعب (ب) الرجلان تشبيك حول وسط - الزميل (أ) والذراعان عالياً.
- اللاعب (ب) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض باليدين.
- يكرر بتبديل عمل الزميلين.

- حمل الزميل على الظهر والجرى أماماً.
- يؤدي التمرين على شكل تتابع.

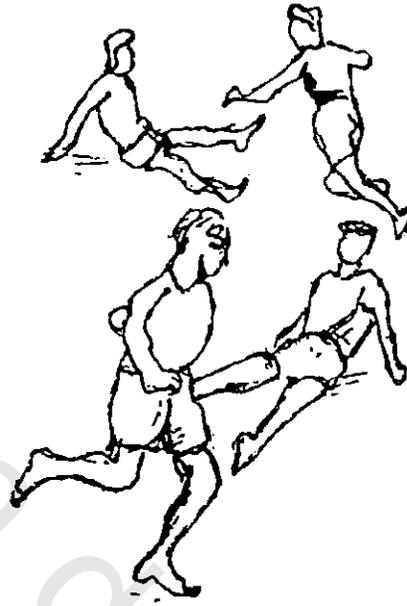


- (وقوف مواجهه فتحاً والذراعان عالياً) كل زميل يحاول دفع الزميل باليدين معا.
- يفوز اللاعب إذا تحرك زميله من مكانه.

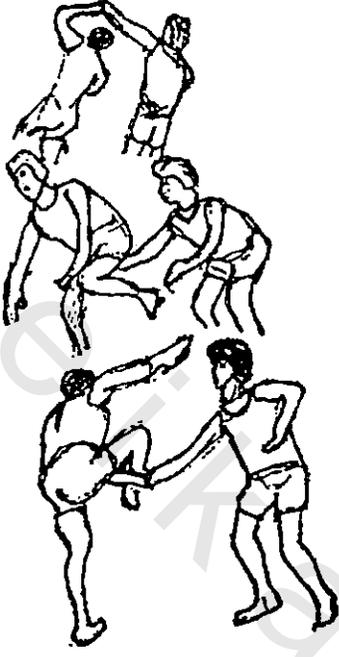
- الحجل على أحد الرجلين.
- اليدان تشبيك خلف الظهر.
- دفع الزميل بالكتف.



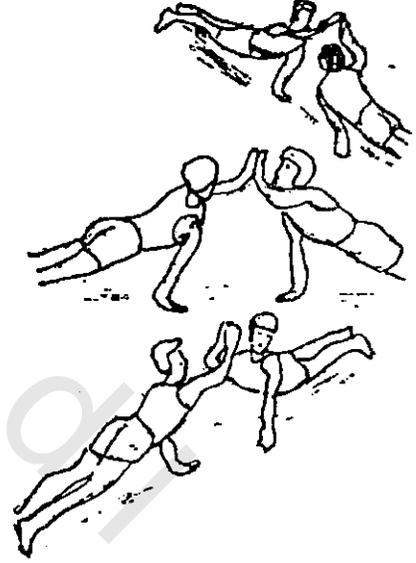
- (اللاعبان وقوف، الظهر مواجه مع تشبيك الأيدي عاليا) يدور كل حول نفسه من تحت الأيدي المتشابكة للرجوع للوضع الابتدائي مرة لجهة اليمين. ومرة لليساار وهكذا.



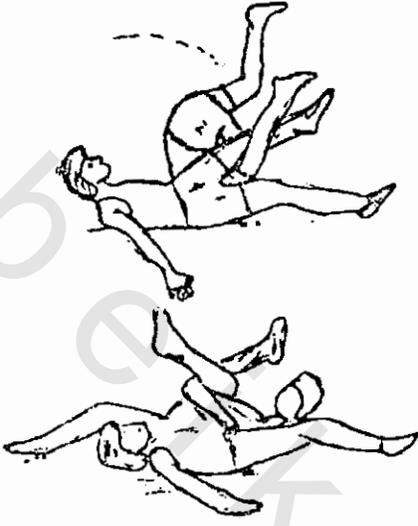
- اللاعب جلوس طويل فتحا مع السند باليدين جانبا.
- الزميل يجرى حوله بسرعة تغير الأماكن مع الإشارة.



● اللاعبين وقوف مواجه تشبيك اليد اليسرى للاعب (أ) باليد اليمنى للاعب (ب) اللاعب (أ) يمرر رجله اليمنى ثم اليسرى فوق الذراعين ثم الدوران للعودة للمواجه.



● الزميل انبطاح مائل مواجه.
● تبادل لمس اليدين.



- الرقود بجوار zemil.
- يكون الرقود عكس zemil.
- الرجل اليسرى تشبيك.
- شد zemil بالرجل.



- الوقوف بجوار zemil بالمواجهة.
- وضع اليد على جذع zemil.
- مشى zemيلين وعندما يلتقيان يحاول كل منهما افساح المجال للآخر للعبور باللف للجانب قليلا.