

## الباب السادس

- ما هية طرق تدريس مادة التربية الرياضية
- خطة تدريس التربية الرياضية.
- درس التربية الرياضية.
- درس التربية الرياضية المطور.
- نموذج لدرس التربية الرياضية المطور.
- تعديل الجدول.
- الطريقة المتبعة فى كتابة الجدول.

## ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية

إن طرق تدريس مادة التربية الرياضية تستمد أساسها مثل بقية تدريس المواد المختلفة التي تشمل على التخطيط والتحضير والقيادة والتنظيم والتنفيذ، مع تحديد الأهداف والواجبات المحددة لحصة التربية الرياضية.

ويرتبط تدريس مادة التربية الرياضية ارتباطا وثيقا بتقدم العلوم الأخرى مثل علم الحركة - الميكانيكا الحيوية - الفسيولوجى - علم النفس - علم التربية. الخ والهدف من ذلك تربية التلميذ تربية متكاملة جسمانيا وعقليا ونفسيا حتى ينمو شخصية متكاملة تستطيع أن تساهم فى المستقبل فى قيادة المجتمع ، ويتم ذلك باستعمال أحدث الطرق المختلفة وأكثرها كفاءة.

لذلك لابد أن ينمى فى التلميذ جانب المعارف والقدرات والمهارات الضرورية حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعارف والقدرات والمهارات فى حياته العملية ، ولا يأتى ذلك إلا بتحقيق الوحدة بين عملية التعليم والتربية ، وتحقيق الوحدة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملى ويتحقق ذلك بضرورة وجود المدرس والتلميذ والمادة الدراسية مع استخدام الوسائل التعليمية والتنظيمات والتشكيلات اللازمة المطورة والمناسبة لمراحل التعليم المختلفة. وعلى المدرس عرض مادة الدرس بطريقة شيقة لجذب انتباه التلاميذ ليستطيعوا استيعاب المطلوب وعكسه وأدائه فى أحسن صورة.

## خطة تدريس التربية الرياضية

دروس التربية الرياضية لا يمكن أن يستفاد منها إلا إذا كانت تسير حسب خطة شاملة مدروسة دراسة كاملة يسير العمل على نهجها من البداية إلى النهاية مع مراعاة اكتساب العمل صفة الاستمرار مع التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب تدرجا طبيعيا يتمشى مع طبيعة نمو التلاميذ ومدى نضجهم الجسمى والعقلى والوجدانى.

**معنى الخطة :**

هى استعراض العمل المطلوب تحديده وتقدير الامكانيات اللازمة وحساب الزمن اللازم

للإنجاز وتوزيعه فى مراحل وتعتبر كل مرحلة خطوة من الخطوات اللازمة للسير نحو تحقيق العمل المطلوب بحيث يتم العمل بطريقة سلسلة بأقل جهد وأقل تكلفة وفى أقصر مدة. والخطة الناجحة التى تنتهى بتحقيق الأغراض التى وضع من أجلها التخطيط.

#### مراحل التخطيط :

- ١ - القيام بدراسة العمل من جميع النواحي والإمكانيات، الأفراد العاملين، الزمن.. الخ. لى تمهد لها.
- ٢ - تصميم الخطة ووضع إطار عام لها.
- ٣ - تنفيذ الخطة بمرونة فى مراحل متتابعة.
- ٤ - المتابعة والمقصود منها أن ترى هل التنفيذ يتفق مع الإطار العام للموضوع أم لا.

#### خصائص الخطة الناجحة :

- ١ - الوضوح.
- ٢ - الواقعية.
- ٣ - البساطة.
- ٤ - المرونة.
- ٥ - التوازن.
- ٦ - التكامل.

#### يجب مراعاة الآتى عند القيام بعملية التخطيط :

- معرفة طبيعة هذا المشروع والغرض المراد الوصول إليه.
- دراسة أحسن السبل للوصول إلى هذا الغرض.
- دراسة الإمكانيات الموجودة والتى يمكن استخدامها لتحقيق هذا الغرض.
- التفكير فى كافة الوسائل والقوى التى يمكن أن تساعد على تنفيذ هذا المشروع.
- تقسيم المشروع كله إلى أجزاء أصغر ويعتبر كل جزء خطوة من الخطوات اللازمة للسير نحو تحقيق المشروع كله.
- وضع جدول زمنى يحدد موعد تنفيذ الأجزاء التى قسم إليها المشروع وكذا بالنسبة لتنفيذ المشروع كله.

ما يجب اتباعه عند وضع خطة للتربية الرياضية بالمدرسة :

- يجب أن يكون المدرس ملما بطبيعة التربية الرياضية وماهيتها وفلسفتها وأغراضها وعلى دراية تامة بالأسس العلمية التى لها علاقة بالتربية الرياضية مثل علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس وأصول التربية وعلم الحركة. إلخ.
- يحدد المدرس الغرض من إدخال التربية الرياضية بالمدرسة لوجود اختلاف فى الغرض من التربية الرياضية بالمدارس عنه بالمصانع أو النوادى ولذا يجب أن يكون الغرض واضحا حتى يستطيع أن يضع خطته بوضوح على ضوء هذا الغرض.
- يدرس التلاميذ بالمدارس (مرحلة ابتدائية أو اعدادية أو ثانوية أو خلافة) ولاختلاف تلاميذ المرحلة الواحدة فى كل مدرسة عنهم فى المدرسة الأخرى كان من الخطأ وضع خطة واحدة لمدارس المرحلة الواحدة ومن الأفضل أن يوضع لكل مدرسة خطة مستقلة.
- يدرس تلاميذ المدرسة من حيث السن والميول والرغبات والاحتياجات والمدى المهارى والحركى وتحصيلهم الاجتماعى وعليه أن يضع فى اعتباره الأول أن حاجات التلاميذ الذين وضع لهم البرنامج وميولهم ورغباتهم هى الأساس الذى حوله يبنى البرنامج وأوجه النشاط. بل هو الذى يحدد الهدف من التربية الرياضية عامة بالمدرسة. ولذا يجب أن يحدد الهدف من التربية الرياضية فى أى مدرسة بأنه هو تحقيق حاجات التلاميذ متمشيا مع رغباتهم وميولهم مع ملاحظة الأغراض التربوية العامة والأغراض الاجتماعية والتعليمية.
- يدرس السبل التى تؤدى إلى تحقيق أغراض التربية الرياضية بالمدرسة.
- ( أ ) وأهم هذه السبل هى وضع برنامج للتربية الرياضية للمدرسة كلها واختيار أوجه النشاط ويجب أن يكون هذا البرنامج المتكامل مبتدئا من المستوى الذى يتقنه التلاميذ بالمرحلة الأولى بالمدرسة ومنتهيا بالمستوى الذى يجب أن يصل إليه تلاميذ المرحلة النهائية بالمدرسة.
- وإذا كان بالمدرسة أنشطة أخرى سواء كانت خارجية أم داخلية أم برنامج للتربية الرياضية للخواص.
- يجب أن يكون لكل برنامج من هذه البرامج خطة كاملة وأن تكون البرامج كلها متناسقة متكاملة وتكون فى مجموعها خطة شاملة.

- (ب) طريقة التدريس التي يتبعها المدرس في تدريسه هي السبيل الآخر لتحقيق أغراض التربية الرياضية ومن الطبيعي أن تختلف الطرق المتبعة في التدريس تبعاً لنوع النشاط نفسه ولستوى التلاميذ وللإمكانيات الموجودة بالمدرسة. كما أن شخصية المدرس وخبراته في التدريس لها أثر في تفضيل طريقة على أخرى.
- يقسم البرنامج العام إلى أجزاء أصغر بحيث يشمل كل جزء من البرنامج الخاص بسنة دراسية بمنهج السنة الدراسية فيصبح البرنامج العام شاملاً لمناهج السنوات الدراسية الخاصة بالمرحلة.
  - يقسم منهاج كل سنة دراسية إلى وحدات دراسية وتوزع هذه الوحدات على الزمن المخصص لدروس التربية الرياضية طول العام الدراسي بحيث تستغرق كل وحدة زمناً معيناً.
  - يلاحظ التلاميذ ويدون ما قد يتراءى له أثناء استمراره في تنفيذ البرنامج ومعرفة ميولهم واستعداداتهم وحاجاتهم.
  - يقوم المدرس بتقويم النتائج التي يحصل عليها التلاميذ مع استخدام الأغراض التي وضعها كهدف يجب الوصول إليه كمتايير تقاس النتائج بالنسبة لها.
  - بناء على تقويم النتائج يمكن أن تتضح ميول وحاجات التلاميذ بطريقة أفضل، وقد يلجأ إلى تعديل الأغراض ثم يختار أوجه نشاط يمكن أن يحقق الأغراض الجديدة.
  - يجب أن يضع المدرس في الاعتبار أن تفاصيل الدرس اليومي لا بد وأن يطرأ عليها بعض التعديلات ذلك لأن رغبات وميول التلاميذ وظروف المدرسة والبيئة المحلية... الخ تتغير بين وقت وآخر لذا يجب أن تتصف الخطة بالمرنة بحيث يمكن التعديل في الخطة كلها أو في أي جزء من أجزائها حسب ما يجد من ظروف لم تكن ظاهرة

## درس التربية الرياضية

درس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي أي جزء من وحدة متكاملة هي الخطة الشاملة لمناهج التربية الرياضية، ودرس التربية الرياضية محدد بزمن تبعاً للنظم الخاضعة لها كل مرحلة تعليمية وتتراوح من ٣٥ ق: ٤٥ ق وفيها يتحقق جزء معين من أوجه نشاط متعددة ومن الأهداف العامة التعليمية والتربوية كتنمية وتطوير

المهارات والقدرات الحركية والصفات البدنية وإكساب التلاميذ الصفات التربوية الحميدة والمعرفة لخلق مواطن صالح متكامل الشخصية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة كلها على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس وعلى المدرس أن يغرس في نفوس التلاميذ العديد من الصفات الخلقية الحميدة التي تتوافق مع أهداف المجتمع مثل الأمانة والنظام والاعتماد على النفس ومساعدة الغير وإنكار الذات والشجاعة والإقدام والصدق.. الخ.

**أولاً: يتم تعليم هذه الصفات التربوية عن طريق درس التربية الرياضية :**

- يربى التلاميذ على حب النظام عن طريق الآتى :
  - ( أ ) تخصيص مكان معين لتعليق الملابس ووضع الأحذية الجلد.
  - (ب) الوصول للمكان المخصص للعب بنظام وترتيب.
  - (ج) الأداء المنظم فى الحصة وملاحظة سير العمل والانتقال من تمرين إلى آخر وكذلك بالنسبة للانتقال من قسم إلى آخر.
- يربى التلاميذ على حب الرياضة بسرد فوائد مزاوله الرياضة وما يعود عليهم من لياقة وصحة، ويذكر أسماء الأبطال الرياضيين ومحاولة التشبه بهم، لتشجيع المتقدمين رياضياً وحث الباقي على تقليدهم.
- يربى التلاميذ على الاعتماد على النفس وعلى القيادة والتبعية عن طريق التمرين فى الأقسام. تحضير الأجهزة الرياضية وتركيبها وكذا بالنسبة لإعداد وتجهيز اللاعب والأدوات المستخدمة سواء كانت كبيرة أم صغيرة مسئولية رئيس القسم وتعليم القيادة والتبعية أى بالنسبة لأفراد القسم.
- يربى التلاميذ على مساعدة الغير وتظهر فى التمرينات التى تحتاج أن يتعاون فيها التلاميذ مثل مساعدة التلاميذ لبعض أثناء السند والمسك فى العمل فى الأقسام وأثناء إشراك أكثر من زميل لأداء تمرين فالتلميذ القوى يساعد الضعيف.
- يربى التلاميذ على الأمانة والثقة بالنفس وذلك بترك التلاميذ أن يعد كل لنفسه أثناء أداء أى تمرين كما يترك بأن يقوم بالتقييم الذاتى واحتساب النقط أثناء المسابقات.
- يربى التلاميذ على التعاون والتمسك بحقوقهم والقيام بواجباتهم عن طريق الألعاب الجماعية. كل لاعب فى الفريق يجب أن يتعاون مع فريقه للوصول إلى هدف معين مع مراعاة قوانين وقواعد اللعبة وبالتالي يعرف حقوقه وواجباته نحو وطنه.

○ يربى التلاميذ على التنافس الشريف والاهتمام بالروح الرياضية بتشجيعهم على الأداء الأحسن، ويتم ذلك بالتصفيق أو توجيه كلمة شكر، وهذا لا يمنع أن يوجه اللوم إلى التلميذ غير المكترث بمحاولة الأداء الأحسن، أو حرمانه من القيادة ورئاسة الأقسام.

**ثانياً: يتم تعليم الأهداف التعليمية الآتية عن طريق درس التربية الرياضية :**

○ تنمية الثقافة الرياضية والصحية والإحساس بالجمال الحركي من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية المختلفة لغرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.

○ تنمية المهارات الأساسية مثل المشى والجرى والحجل والوثب. الخ.

○ تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والمرونة والرشاقة والسرعة.. الخ. لتحقيق مستوى اللياقة البدنية.

واتقان المهارات الأساسية تعمل على تنمية الصفات البدنية وهذا يعنى أن هناك ارتباطاً وعلاقة وثيقة بين تنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية، فلا يمكن تنمية الصفات البدنية بدون تعليم المهارات الأساسية وبالعكس.

○ اكتساب واتقان بعض مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة مثل التمرينات - الجمباز - الألعاب - ألعاب القوى.. الخ.

وعن الواجب التعليمي والواجب التربوي لدرس التربية الرياضية يستطيع المدرس أن يختار التنظيمات والتشكيلات المناسبة مع إدخال المسابقات والمنافسات حتى يستطيع كل تلميذ معرفة مقدراته المهارية والبدنية.

لذلك فعلى مدرس التربية الرياضية إقناع التلاميذ بأهمية التربية الرياضية ومزاوتها خلال الدرس وأوقات الفراغ، خلق الدافع وإزالة الخوف وعدم الثقة بالنفس، ويتم ذلك عن طريق الكلام والتشجيع وعرض بعض الأفلام التعليمية الرياضية ومدى افادتها للفرد وما تعود عليه بالصحة واللياقة البدنية والنضارة وجمال القوام، إلى جانب عمل مجلات الحائط الرياضية وتوزيع الجوائز الرياضية للمتفوقين رياضياً. كل هذه الوسائل تساعد على زيادة اهتمام التلاميذ بدرس التربية الرياضية والإقبال عليه عن حب وافتناع، مما يسهل للمدرس تحقيق الهدف التربوي مع تحقيق الجانب التعليمي وعلى المدرس ألا يغفل عنصر التشويق والجانب الترويحي فى الدرس.

## تقسيم درس التربية الرياضية ( الحصة ) :

بالرغم من اختلاف تنفيذ درس التربية الرياضية فى مراحل التعليم المختلفة إلا إنه عادة يتم تقسيم الحصة إلى عدة أقسام يجب ألا تكون ثابتة فقد يتغير عدد الأقسام وطبيعة وواجبات كل قسم على واجبات الحصة المحددة وكذا بالنسبة للزمن المخصص لكل جزء فى الدرس ففى فصل الشتاء قد تطول فترة الإحماء وبالعكس فى فصل الصيف، قد تقصر قليلا. وهكذا.

هناك تقسيم متبع وهو أن الحصة تنقسم بشكل عام إلى :

١ - الجزء التمهيدي.

٢ - الجزء الرئيسى.

٣ - الجزء الختامى.

وهذا التقسيم لا يعنى استقلال كل جزء عن سابقه فلا بد وأن يرتبط كل جزء بالآخر. فالإحماء يخدم الجزء الرئيسى. كما أن الجزء الختامى يتوقف على كمية ونوع الحمل فى الفترة الرئيسية - فقد تصل مثلا فى الفترة الختامية فترة راحة لتغيير الحمل حسب مقدرة التلاميذ وحسب الحمل السابق إعطاؤه فى الفترة الرئيسية.

ونجد أن الجزء التمهيدي والختامى يشتركان فى أهميتهما الجسمانية والنفسية والتربوية، فمن الناحية الجسمانية يمثل الإحماء مرحلة الاعداد والتحضير لاستقبال الحمل فى الفترة الرئيسية ويمثل الجزء الختامى من الناحية الجسمانية مرحلة الراحة أو تغيير الحمل. أما من الناحية النفسية والتربوية فان الجزء التمهيدي يجب أن يوضع فى الاعتبار أنه عامل مهم للتشويق ولضمان تحقيق جذب انتباه وتركيز التلاميذ فى الحصة، وكذا بالنسبة للجزء الختامى أن يكون كله تشويق وحماس تاركا أثرا جميلا فى نفوس التلاميذ نادمين على نهاية الدرس وكلهم شوق ولهفة للدرس المقبل.

١ - الجزء التمهيدي :

( أ ) إعداد التلاميذ والأدوات.

(ب) الإحماء والمقصود به تجهيز أجهزة الجسم المختلفة لتستعد للعمل ويجب مراعاة أن يتزايد الحمل تدريجيا ويستحسن أن يؤدي الإحماء جماعى وخاصة فى المرحلة الابتدائية والاعدادية ويسهل أداء الإحماء الفردى لتلاميذ المرحلة الثانوية.

ويستخدم الجرى والوثبات والقفزات والحجل بأنواعه مع اشراك حركات الرأس والأذرع حرة وممكن استخدام الأدوات الصغيرة أو مصاحبة الموسيقى ويجب أن تكون تمرينات الاحماء لا تتطلب مهارات وقدرات عالية بل تكون متوسطة متنوعة متجددة لتمنع الملل وتساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح المرح ولا ننس الاعداد النفسى للتلاميذ.

ولذا يجب على المدرس اختيار تمرينات احماء مشوقة لا تحتاج الشرح مطول.

(ج) تمرينات لياقة خاصة تخدم المهارة التى ستدرس.

٢- الجزء الرئيسى :

يجب تحقيق الغرض الأساسى من الدرس مع تنمية المهارات الحركية والتربوية وتطوير بعض المعارف النظرية بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف بشكل مترابط.

٣- الجزء الختامى :

تمرينات تعمل على تهدئة أجهزة التلاميذ اذا كانت الحصة يتبعها حصص دراسية أخرى أما اذا كانت الحصة يتبعها فترة راحة (الفسحة) ففي هذه الحالة يمكن أن يزيد المدرس الحمل للوصول مرة أخرى إلى نقطة تحمل قصوى جديدة على أن يتبعها فترة راحة نهائية قصيرة.

وتتبع هذه الطريقة مع تدريب الفرق الرياضية. وعلى المدرس ألا يغفل روح المرح والتشويق الذى يجب أن يكون عليه تلاميذ الفصل فى نهاية الدرس فيختار التمرينات والألعاب والسباقات التى يميل إليها التلاميذ مع مراعاة أنها تخدم الغرض الأساسى من الدرس. وفى نهاية الدرس يطلب المدرس من التلاميذ إعادة الأجهزة والأدوات المستخدمة إلى مكانها. ويشكر التلاميذ المدرس على ما بذله من جهد لإسعادهم وبالتالي يقوم المدرس بتقييم عمل التلاميذ وشكرهم لما بذلوه من معاونة صادقة وتمنياته بالأداء الأحسن فى المرات المقبلة. ويتبع ذلك ذهاب التلاميذ لاستبدال ملابسهم للعودة إلى فصولهم.

## التخطيط للدرس

التخطيط للدرس يجب أن يعد قبل البدء فى تنفيذه بمدة كافية مع مراعاة الآتى:

○ وضع برنامج ثابت للدرس لعدة أسابيع.

- تحديد الأغراض والأهداف المناسبة للتلاميذ مع مراعاة الفروق الفردية.
- تحديد الأنشطة التي يقترحها تلاميذ الفصل.
- اختيار الطرق والإجراءات الواجب استخدامها.
- وضع قائمة بالأجهزة والأدوات والخامات اللازمة.
- عمل التنسيق اللازم للاستفادة من استخدام الإمكانيات من الألعاب وأجهزة وأدوات حتى تفي احتياجات الجميع.
- وضع خطة لاستخدام الأجهزة والأدوات تُسهّل إعدادها واستخدامها وإرجاعها إلى مكانها في نهاية الدرس توفيراً للجهد والوقت.
- على المدرس أن يقوم بتدريس حصص التربية الرياضية طبقاً للخطة الدراسية ولا يستبدل بها أى مادة أخرى نظراً لحاجة التلاميذ الماسة إلى درس التربية الرياضية.
- على المدرس أن يضع فى الاعتبار أن درس التربية الرياضية عامل له أهميته فى تجديد نشاط التلاميذ وحيويتهم إذا وضع وسط الدروس النظرية.

#### إعداد الدرس :

عند إعداد الدرس يجب أن يشمل على أوجه نشاط تمثل تنوعها أوجه النشاط التى تكون المنهج كله مع مراعاة تناسبها وطول مدة الدرس ، ويتوقف نجاح أى درس من دروس أى مادة على مدى ما بذل من عناية فى التحضير والإعداد للدرس.

وطبيعى أن المدرس المبتدئ يحتاج إلى إعداد وتحضير أكثر من المدرس ذى الخبرة الطويلة وإذا قارنا أى بنفسه فى حالتى العناية بالتحضير والإعداد فليس هناك شك فى أن المدرس سواء كان مبتدئاً أم ذا خبرة يستطيع إخراج درس ناجح إذا كان قد بذل مجهوداً حتى ولو كان قديراً على إخراج درس ناجح دون تحضير.

وعند تحضير الدرس اليومى للتربية الرياضية يحسن بالمدرس أن يتبع الخطوات الآتية حتى يستطيع إخراج درسا ناجحا :

- تحضير الدرس يكون تاماً من الناحية النظرية والعملية.
- يضع أوجه نشاط الدرس اليومى حسب النظام المقترح ، نشاط الإحماء ثم النشاط التعليمى فالنشاط التطبيقى ثم النشاط الختامى.
- إشراك التلاميذ فى وضع البرنامج حتى يقبلوا عليه.

- يراعى خصائص مراحل النمو لتلاميذ المرحلة التي يضع لها الجدول.
- يراعى الإمكانيات الموجودة من ملاعب نظيفة خالية من العوائق.
- يعد بيانا بالأدوات والأجهزة التي يحتاجها ويتأكد من صلاحيتها ويعتنى بها دائما ويعدها قبل الدرس.
- تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو فتكون حركات هادئة مناسبة في الجو الحار، حركات مستمرة سريعة في الجو البارد.
- يحسن أن يقوم المدرس بالتدريب على طريقة النداء المناسب وعلى أداء التمرينات أمام أحد الزملاء أو أمام المرآة.

### ما يجب مراعاته عند تنفيذ الدرس

- أن يكون هناك نظام يتبعه المدرس من أول إحضار التلاميذ إلى الملعب وأثناء أداء الدرس حتى النهاية والعودة إلى الفصل.
- إعداد التلاميذ إلى تغيير الملابس في المكان المخصص لذلك وأخذ الغياب والحضور في نفس الوقت بمساعدة الزملاء المعفيين.
- تحديد أماكن التلاميذ في أى نشاط يؤدي في الدرس سواء أثناء أداء التمرينات التشكيلية أم في الأقسام وغير ذلك ويعنى المدرس بتقسيم الفصل إلى جماعات متناسقة متعادلة.
- العمل على الانتفاع بكل دقيقة حتى يصبح العمل مترابطا بل يصبح كتلة واحدة متفاديا فترات الملل ويصبح التلميذ مشغولا وليس لديه فراغ للعبث والإخلال بالنظام.
- لا يتردد المدرس في أية لحظة ويجب أن يظهر دائما واثقا من نفسه.
- عدم تكرار القيام بتمرين معين مرات تبعث إلى الملل.
- أن يهتم المدرس بجميع التلاميذ على السواء دون التحيز لأحد.
- تشجيع التلاميذ على الأداء الحسن لبث روح المنافسة.
- صوت المدرس وطريقة إلقائه وشرحه للمهارات يعمل على جذب انتباه التلاميذ واستتباب الأمن وبالعكس.
- يحرص المدرس أن يكون عنده حصيلة وفيرة من التمرينات والألعاب الترويحية السهلة الشيقة لاستخدامها وقت اللزوم.

- يراعى أن تكون حركته حرة طبيعية بعيدة عن الشكليات.
- يترك لكل تلميذ حرية الأداء طبقا لقدراته الذاتية.
- يكون الهدف هو زيادة تكرار الأداء حتى يكون للعمل عائد مؤثر.
- يراعى الفروق الفردية بين التلاميذ.
- التربية النظامية لا تتم من خلال الاصطفاف والتشكيلات ولكن طريقها الأمثل من خلال تنظيمات الأدوات والأجهزة وتخطيط الغناء.
- لكل تلميذ توقيته الذاتى فلا يلزم التلاميذ بتوقيت موحد حيث إن نمو الصفات البدنية هي المحدد لها التوقيت.
- الميل للعب ميل فطرى ويعتبر اللعب هو الوسيلة الطبيعية لإعداد الطفل ولذا فإن محتوى الدرس مع اختلاف أهدافه يجب أن ينفذ من خلال الألعاب الصغيرة والمنافسات لبسيطة.
- إعداد الأدوات وتحديد أماكنها وطريقة التعامل معها (حملها ونقلها واستخدامها) وتحديد مسئوليات التلاميذ وتعويدهم القواعد السليمة لتنفيذ ذلك أمر معين فى تسهيل إخراج الدرس وزيادة فاعليته.
- يجب تعويد التلاميذ ارتداء الزى الرياضى المناسب لأنه يعطيهم الحرية والانطلاق فى الحركة ولا يضيرهم من الناحية الصحية.
- إعداد الملعب والأدوات وشرح طريقه استخدامها وتحديد أماكنها من أهم أسباب نجاح درس التربية الرياضية.
- يجب عدم الإطالة فى الشرح وإبقاء التلاميذ فى وضع سكون لفترات طويلة، وخاصة فى أيام البرد فى فصل الشتاء.
- على المدرس أن يلم إلماما بالدرس الذى أعده للتلاميذ حتى لا يتشتت انتباهه بين ضبط الفصل وتذكر محتويات الدرس.
- درس التربية الرياضية من أحب الدروس إلى التلاميذ وخاصة المرحلة الابتدائية ويجدر بالمدرس أن يكون بشوشا لطيفا معهم فيشجعهم فى الوقت المناسب ويثير حماسهم ليزيد إقبالهم على الدرس.
- توفير أساليب التقويم من جانب المدرس والتلاميذ.
- عند مطالبة التلاميذ بتكرار بعض الحركات يجب عدم المغالاة فى التكرار حتى لا يمل منه التلاميذ.

- أن أخطاء القلة من التلاميذ أثناء درس التربية الرياضية ليست عذرا للإيقاف. ويمكن علاجه أثناء استمراره بلباقة إلا إذا كان خطأ عاما فيتحتم إيقاف الدرس لتصحيح الخطأ.
- المدرس مسئول مسئولية تامة عن سلامة التلاميذ أثناء الدرس.
- على المدرس ألا يقدم نموذجا بنفسه لأية حركة من الحركات إلا إذا كان أداؤه متقناً وله أن يطلب من أحد تلاميذه الممتازين تقديم هذا النموذج.
- لا بد من استخدام قادة من التلاميذ الأذكى والأكفاء أثناء الدرس وعند تحضير الأدوات. لا يعاقب التلميذ بزيادة نصيبه في العمل الحركي وإذا تطلب الأمر يبعد عن الدرس لفترة قصيرة ليبصره بخطئه.
- ضرورة اشتراك التلاميذ الذين حرمتهم الطبيعة من القدرة الحركية المتكافئة مع زملائهم في ألوان من الأنشطة المناسبة لقدراتهم البدنية (شلل الأطفال.. الخ).
- الاهتمام بتهيئة نفوس التلاميذ لدروس التربية الرياضية حتى يزيد اهتمامهم، ويستجيبون للدرس ويحضرون الزى المناسب. كما يستشف المدرس عن طريق المناقشة ميول ورغبات التلاميذ واقتراحاتهم للاقتناع بمحتويات الدرس وتوزيع الأعمال المساعدة عليهم.
- يفضل الاستعانة بالموسيقى أو استخدام الدف لضبط التوقيت ولادخال عنصر التشويق.

## درس التربية الرياضية المطور

سبق أن أشرنا إلى أن حصة التربية الرياضية هي جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج في كل حصة يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية والتربوية وهذا يعني تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات والقدرات الحركية بجانب إكساب التلاميذ المعارف النظرية الضرورية وإكسابهم الصفات الأخلاقية الحميدة وإعداد المواطنين المتكاملين الشخصية وتوجيه جهودهم إلى هدف واحد ألا وهو خدمة وطنهم العزيز.

وقد قامت وزارة التربية والتعليم بمجهودات عظيمة من قبل المسؤولين عن الرياضة والشباب مع خبراء من وزارة التربية والتعليم وكليات التربية الرياضية لدراسة واقفه للوصول إلى مدى إفادة التلاميذ وإقبالهم على حصة التربية الرياضية ووضعت المنهاج المطور

للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية لمراحل التعليم المختلفة عام ١٩٨٠ - ١٩٨١ مراعية سياسة التعليم بجمهورية مصر العربية ألا وهو الوصول إلى ما انتهت إليه الدول المتقدمة فى مجال التربية الرياضية وقد أكدت على ضرورة إعداد التلاميذ إعدادا متكاملًا بدنيًا وعقليًا ونفسيًا.

ونجد أنه مهما حدث من تطوير للدرس فهناك تقسيم عام متفق عليه وهو أن الحصة تنقسم إلى جزء تمهيدى وجزء رئيسى وجزء ختامى ويصعب علينا أن نجد عنوانًا للحصة بعكس ما يحدث فى العلوم الأخرى لأن فى حصة التربية الرياضية يتم تعليم أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية وتطوير المكونات الأساسية للياقة البدنية التى تتضمن اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية مع مراعاة الأهداف التربوية والاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم وتنمية الثقافة الرياضية وتوصية وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ واكتشاف المواهب والقدرات ورعايتهم وصقلهم.

ولا نغفل الاهتمام بالجانب الترويحي فى الدرس.

إذا فنجد أنه من الناحية العلمية يتم تدريس أنواع متعددة ذكرناها ولا نستطيع تسمية الدرس بما يدرس فى الجزء التمهيدى أو بما يدرس فى الجزء الرئيسى أو الختامى لأنه فى الحقيقة كل جزء مكمل للآخر وله نفس الأهمية إلا وأنه فى بعض الأحيان يسمى باسم الجزء الرئيسى.

لقد طورت مناهج التربية الرياضية وبرامجها التنفيذية لتساير التقدم العلمى وتواكب عصر التكنولوجيا وقد روعى فى هذا التطور الاعتبارات التالية<sup>(١)</sup>:

١- حددت مناهج التربية الرياضية المطورة الأهداف العامة لتدريس المادة فى مراحل التعليم العام كما حددت المحتوى ومستوى الخبرات والأنشطة وتتابعها فى سنوات الدراسة المختلفة بما يتناسب وخصائص واحتياجات المراحل السنوية لكل مرحلة والإمكانات المتاحة.

٢- وضعت البرامج التنفيذية المنهاج المطور لضمان تحقيق الأهداف الموضوعية للإفادة والتسلسل الرأسى والأفقى يبدأ من المرحلة الابتدائية حتى نهاية المرحلة الثانوية مع توفير عامل التنسيق والتدرج والترابط بين مناهج هذه المراحل.

(١) المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية لمراحل التعليم المختلفة ١٩٨٠ - ١٩٨١ (الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية).

٣ - لضمان دقة وقوة التنفيذ لهذه المناهج وحتى لا تتأثر إذا ما صادفت منها ممن ليست لديه سعة الاطلاع إذ لا يملك القدرة على الابتكار - كذلك إذا ما كان الموجه المختص كثير الأعباء مما يتعذر معه أن يراجع إدارته وينسق بينها.

٤ - وجود برامج تنفيذية متصلة وثابتة تضمن عدم تأثر الطلاب بتنقلات المدرسين أو أن المادة التي تدرس قد تتكرر للطلاب في السنوات المتعاقبة - أو تهمل بعض النواحي العامة التي يجب أن يلم بها التلاميذ.

٥ - تفضيل المدرس للعبة أو تخصص ما قد يتجه به إلى التركيز عليها ويهمل النواحي المهمة الأخرى.

٦ - وضعت مستويات محددة يعمل كل برنامج تنفيذي على تحقيقه كما وضعت مقاييس واختبارات موضوعية للتقييم. مع ضمان أسس موضوعية وقواعد ثابتة لعمليات المتابعة والتوجيه الفني.

يمكن تحديد معدلات الأدوات الرياضية وأنواعها والإمكانات البشرية والمادية والفنية وفقاً لتنفيذ هذه البرامج وقد حدد منهاج التربية الرياضية لمرحلة التعليم المختلفة العامة للتربية الرياضية والتي من خلالها يمكن تكوين فكر جديد يستفاد منه في إطار العملية التعليمية التربوية، بحيث يمكن مساعدة التلميذ على أن ينمو نمواً متكاملًا من جميع النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والروحية إلى أقصى مدى تمكنه قدراته واستعدادته في المراحل السنوية المختلفة مع تزويده بالحقائق والخبرات والقدرات المناسبة، ووجوب التعرف إلى الفروق الفردية لتوجيهه اللازم والعمل على تشجيعهم ليمارسوا الأنشطة المختلفة، وأن تتاح الفرص أمامهم للانطلاق الموجه نحو فروع مادة التربية الرياضية. ومن هذا المنطلق نجد أن هذه المناهج أقرت أهدافاً خاصة للمادة في المراحل التعليمية المختلفة ومنها:

- الاهتمام بالصحة والقوام<sup>(١)</sup>.
- الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة.
- تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للطلاب عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.

(١) النهج المطور للتربية الرياضية (مرجع سبق ذكره).

- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التى تتناسب مع الامكانات البشرية والمادية والبيئية.
- اكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد الخاص والتدريب.
- الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.
- تنمية الثقافة الرياضية والاحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفى والإرشادى.
- الإعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة.

### شكل درس التربية الرياضية المطور

الزمن	الزمن	
ق ٤٥	ق ٣٥	
ق ٧	ق ٧	○ المقدمة والأعمال الإدارية:
ق ١٠	ق ١٠	○ الإعداد البدنى
ق ٥	ق ٥	○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)
ق ١٠	ق ٥	○ الألعاب
ق ١٠	ق ٥	○ ألعاب القوى
أو	أو	أو
ق ١٠	ق ٥	الجمباز
ق ٣	ق ٣	الختام

□ الإعداد البدنى العام: ويعتبر هدفاً أساسياً لمنهج التربية الرياضية ويتم فى ضوء الاتجاهات التالية:

- ١ - الشمول: أن يكون تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية العامة.
- ٢ - الاتزان: أن يكون تطوير المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر.

٣ - الحجم المناسب: أن تكون عملية التطوير فى المكونات الأساسية بما يتناسب، وإمكانات الفرد البدنية فى ضوء ما يتمتع من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة وما تتميز به مرحلته السنية.

□ مكونات اللياقة البدنية :

١- الجلد العضلى :

يعنى قدرة العضلات على الاستعداد فى بذل جهد متعاقب يكون شدته أقل من الحد الأقصى.

٢- الجلد الدورى التنفسى :

ويعنى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على العمل فترات طويلة.

٣- القوة العضلية :

ويعنى قدرة العضلات على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

٤- القدرة :

وتكون مركبة من مكون السرعة والقوة أى يعنى قدرة الفرد على اخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن.

٥- الدقة :

وتعنى قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإدارية نحو هدف ما.

٦- السرعة :

وتعنى قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع فى أقل زمن ممكن.

٧- التوافق :

ويعنى قدرة الفرد على أدماج حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد.

٨- التوازن :

ويعنى قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويكون الاتزان حركى أو ثابت فوق حيز ضيق على الأرض أو على أجهزة أو فى الهواء.

## ٩- الرشاقة :

تعنى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه بسرعة، سواء كان على الأرض أم فى الهواء.

### □ التمرينات الفنية الحديثة :

وفقا لخصائص وميول تلاميذ أى مرحلة من الناحية البدنية والحركية والانفعالية نجد أن هذه التمرينات تهدف إلى :

- ١ - إشباع رغبة التلاميذ وميلهم للنشاط الإيقاعى.
- ٢ - تنمية التوافق الإيقاعى والحركى عند التلاميذ.
- ٣ - تعمل على رفع المستوى المهارى للتلاميذ وتحسين مستوى الأداء الحركى.
- ٤ - تحسين مستوى أداء الحركات الطبيعية عند التلاميذ ورفع مستواهم المهارى.
- ٥ - تطوير الاستجابة الحركية لمختلف الإيقاعات يساعد على سهولة وسرعة تعليم الحركات وتمثل فى الآتى :

- ١ - حركات حرة بدون أدوات وتنقسم :  
( أ ) حركات انتقالية مثل: مشى، جرى، وثب، حجل، وثب وفجوة... إلخ.  
(ب) حركات غير انتقالية مثل: الثبات فى أوضاع، التفات ودوران تموجات.. إلخ.
- ٢ - حركات باستخدام أدوات يدوية :  
مثل الكرة، الطوق، أكياس حبوب، حبال... إلخ.
- ٣ - تمرينات إيقاع موسيقى مثل تناوب التصفيق باليدين والخبط على الأرض واستخدام القدمين... إلخ.
- ٤ - الأكروبات ومنها :

الدحرجة الأمامية - الدحرجة الخلفية.. إلخ.  
وفىما سبق يجب مراعاة أن تتفق السرعة مع قدرات الطفل وتلقائيته وصعوبة الحركة، وأن يصاحب الأداء الإيقاعات المختلفة (كالموسيقى - البيانو مثلا الدف، الغناء، النداءات). ويمكن تأديتها حرا أو فى بعض تشكيلات كالصفوف والقاطرات والدوائر... إلخ.

### الألعاب :

وتتضمن الألعاب الصغيرة باستخدام أداة أو بدونها والتي تمهد للألعاب الكبيرة، مثل السلة - اليد الطائرة - كرة قدم.. إلخ.

وفيها يتعلم التلاميذ المهارات الفردية الهجومية والدفاعية مع تطبيق قوانين اللعبة وذلك وفقا للبرنامج المعد.

### الجمباز :

- ١ - يتضمن ألعاب صغيرة تشمل الموانع (مشى، جرى، وثب، قفز، زحف، تسلق، تعلق، دحرجة أمامية خلفية، جانبية مستقيمة أو متكررة من بدايات ونهايات مختلفة) حركات توازن، وقوف على اليدين، وقوف على الرأس، ميزان، الشقلبة الجانبية.
- ٢ - ثبات بالارتقاء المزدوج تمهيداً للقفز على الأجهزة.
- ٣ - قفزات مختلفة مثل قفزة الأرنب، القفز داخلا، القفز فتحا.
- ٤ - حركات توازن أكثر من نهايات مختلفة.
- ٥ - ربط الحركات الأرضية في جملة بسيطة.

ومما سبق فإنه لا يفيد بأى من الطريقتين السابقتين الأفضل (القديمة أو المطورة) وذلك لتطور التقدم العلمى وما تحاوله وزارة التربية مع خبرائها والمختصين بكليات التربية الرياضية والجامعات المختلفة فى التوصل إلى الطريقة الأمثل مع إشباع ميول وحاجات الطلاب إلا بعد الفترات التى تحدد لتقويم هذه التطورات وبيان مدى نجاحها وتقبل الطلاب لها مع معالجة ما قد يظهر فيها من نقاط سلبية. لذلك يجب التقييم الشامل المستمر لأى طريقة تطرح للتنفيذ من قبل الوزارة حتى يسهل الوصول إلى الطريقة الأمثل المرجوة.

### أولاً: إطار الدرس فى الصفوف الثلاثة الأولى : الزمن ٣٥ ق

- |      |  |
|------|--|
| ٧ ق  | ○ المقدمة والأعمال الإدارية            |
| ١٠ ق | ○ الإعداد البدنى                       |
| ٥ ق  | ○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية) |
| ٥ ق  | ○ ألعاب القوى                          |
|      | أو                                     |
| ٥ ق  | الجمباز                                |
| ٥ ق  | الألعاب                                |
| ٣ ق  | الختام                                 |

ثانياً: إطار الدرس فى الصفوف الرابع والخامس والسادس :

الزمن	الزمن	
ق ٤٥	ق ٣٥	○ المقدمة والأعمال الإدارية:
ق ٧	ق ٧	○ الإعداد البدنى
ق ١٠	ق ١٠	○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)
ق ٥	ق ٥	○ الألعاب
ق ١٠	ق ٥	○ ألعاب القوى
ق ١٠	ق ٥	أو الجمباز
ق ١٠	ق ٥	○ الألعاب
ق ٣	ق ٣	○ الختام

ثالثاً: إطار درس المرحلة الإعدادية نفس إطار درس الصف الرابع والخامس والسادس مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة.

رابعاً: إطار درس المرحلة الثانوية نفس إطار درس المرحلة الإعدادية مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة.

## نموذج للدرس الأول للصف الدراسي الأول الابتدائي

مدة الوحدة ستة أسابيع

الوحدة الأولى

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
إحماء لجميع الدروس في هذه الوحدة	الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن التلاميذ والتلميذات يجرون فى اتجاه اليد أو العلم أو الإشارة التى يحددها المدرس فحينما يشير المدرس بيده إلى الأمام يجرى التلاميذ إلى الأمام وإذا أشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكذا يمينا ويساراً.	المقدمة وزمنها ٧ ق

الرقم	المجموعة الأولى	الإعداد
١	تتابع تسليم العصا لمسافة ١٠ م (فى قاطرات السرعة).	الإعداد
٤	سباق النفق (تمرير كرة أو كيس حب بين الرجلين) (المرونة).	البدنى
٢٢	المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات. (التوافق) ..	وزمنه
٢٥	المشى على خط مستقيم (التوازن).	١٠ دقائق
٩	وقوف تشبيك الأيدي، شد الزميل. (القوة والجلد العضلى).	
١٤	الجرى عكس الإشارة (إشارة المدرس) (الرشاقة)	

	المجموعة الأولى	الرقم	
	تصويب كرة باليد على هدف (دائرة، طوق، صولجان). الجرى فى المكان نصف دقيقة.	١٩	
		١٧	

البرنامج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية للمرحلة الابتدائية ١٩٨٠ - ١٩٨١  
(الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية).

□□□

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
الأسبوع الأول	١ - (جثو أفقى) المشى أماما تقليد القط.	التمرينات
الأسبوع الثانى	٢ - الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند الإشارة تقليد الجندى فى حركة ضرب النار.	الفنية
الأسبوع الثالث	٣ - (الوقوف فتحا للذراعين جانبا) الالتفاف من جانب لآخر. ربع أو نصف لفة.	الحديثة
الأسبوع الرابع	٤ - (الانبطاح) الزحف على البطن مقلدا زحف الثعبان.	٥ دقائق
الأسبوع الخامس	٥ - الوقوف والذراعان متشابكان أمام الجسم ثم تقليد حركة بندول الساعة.	
الأسبوع السادس	٦ - (الوقوف وشد الجسم والتحرك أماما مثل الإنسان الآلى ثم التكور لأسفل مثل الكرة.	
يتم تدريس المهارتين فى كل حصة بواقع ٥ دقائق لكل مهارة.	١ - الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض. ٢ - المشى على خط مرسوم على الأرض أو حبل أو مقعد سويدي.	ألعاب القوى ٥ دقائق أو الجمباز ٥ دقائق

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس ووزن كل جزء
الأسبوع الأول	١ - قذف الكرة لأعلى اليدين ثم لقفها باستمرار.	الألعاب ١٠ دقائق
الأسبوع الثاني	٢ - تنطيط الكرة على الأرض من الوقوف (تضرب الكرة وتمسك باليدين).	
الأسبوع الثالث	٣ - تنطيط الكرة على الأرض مع المشى (المشى مع تنطيط الكرة).	
الأسبوع الرابع	٤ - قذف الكرة باليدين للزميل (التمريرة الصدرية).	
الأسبوع الخامس	٥ - ضرب الكرة على الأرض فى دائرة لترتد للزميل (التمريرة المرتدة).	
الأسبوع السادس	٦ - يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تقف فى دائرة بداخلها أحد التلاميذ وتكون الكرة مع أحد التلاميذ بالدائرة يحاول اللاعب الداخلى أخذ الكرة من الدائرة فيرميها اللاعبون بالخارج إلى بعضهم بإحدى الطرق السابقة إذا نجح اللاعب الداخلى فى أخذها يحل محله التلميذ الذى أخذها منه. تمرين ختامى أو لعبة مهدئة ، توجيهات وإرشادات صحية والعودة إلى الفصل.	٣ دقائق الختام

## نموذج للدرس الأول للصف الدراسي السادس الابتدائي

مدة الوحدة ستة أسابيع

الوحدة الأولى

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
	لعبة صغيرة يترك للمدرس اختيارها ويتوفر فيها أن تكون شاملة لجميع التلاميذ وفيها الجرى والحجل والوثب والمرح لتهيئة التلاميذ لتلقى النشاط التالي.	المقدمة والأعمال الإدارية ٧ دقائق

ملاحظات عن مدة كل مكون	المجموعة الأولى	الرقم	
يتم تدريس الإعداد البدني بالتبادل بين الحصص. أى الحصة الأولى فى الأسبوع للمجموعة الأولى. والحصة الثانية للمجموعة الثانية وهكذا.	تتابع تسليم العصا لمسافة ١ متر (الوقوف) فتحة الرجل بالسند.	١	الإعداد
	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جنبا.	٥	البدني
	المشى على مقعد سويدي مقلوب، وقوف مواجه، الذراعان أماما أو أى أداة بديلة.	٢٥	وزمنه
	تشبيك وشد الزميل.	٩	١٠ دقائق

البرنامج المطور للتربية الرياضية، مرجع سبق ذكره.

ملاحظات عن مدة كل مكون	المجموعة الثانية	الرقم	
	الجرى المكوكى (مسافة مختلفة ١٠،٧،٥ أمتار).	١٣	
	الوثب العمودى مع اللمس باليد على حائط أو قائم	٢١ ٢٣	
	التصويب بالكرة على دوائر مرقمة مرسومة على الأرض أو الحائط.	١٨	
	جرى ١٠ أمتار ثلاث مرات على التوالي مع الراحة بعد كل مرة.		

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	الرقم	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
الأسبوع الأول	المشى بخطوات واسعة، الركبتان مفردتان.	١	التمرينات الفنية الحديثة
	المشى مع تغيير أوضاع الذراعين من الرفع أماما وعاليا وجانبا.	٢	٥ دقائق
	الجرى مع رفع الرجل مفروده دائما.	٣	
الأسبوع الثانى	الجمع بين المشى والجرى والوثب وفق عدات معينة.	٤	
	المشى أماما أربع خطوات ثم الحجل أربع حجلات.	٥	
الأسبوع الثالث	الحجل أماما أربع خطوات ثم الوثب بالقدمين معا أربع وثبات.	٦	
	وثبة الحصان فى المكان أو مع التحرك للأمام.	٧	
الأسبوع الرابع	الجرى أماما ثم عمل فجوة - فتح الرجلين أماما وخلفا.	٨	
الأسبوع الخامس	من الوقوف ميل الجذع قليلا للأمام رفع إحدى الرجلين للخلف للوصول لوضع الميزان يبدأ نسبة الرجل على المقاعد أو يد الزميل.	٩	
الأسبوع السادس	المشى أماما والدوران المفتوح والمشى بدون توقف.	١٠	

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
الأسبوع الأول	أولاً: العدد: ١ - تعليم وضع البدء. (خذ مكانك استعد) مع تصحيح الأوضاع الانطلاق من وضع البدء مسافة ١٠ - ١٢ م يكرر ٣ - ٤ مرات.	ألعاب القوى ١٠ دقائق
الأسبوعان الثاني والثالث	ثانياً: التتابع: ١ - تعليم عملية تسليم واستلام عصا تتابعاً أولاً من الوقوف ثم من المشي ثم من الجرى على شكل صفيين يقوم الصف الخلفي بتسليم العصا باليد اليسرى في اليد اليمنى لزملائهم في الصف الأمامي. ٢ - سباقات في التتابع الدائري مع التركيز على عملية تسليم واستلام العصا. ثالثاً: الوثب العالي: ١ - تحديد قدم الارتقاء. ٢ - الوثب من خطوة واحدة لتخطي عارضة منخفضة.	
الأسبوع الرابع	٣ - الطريقة المقصية للهبوط على قدم الرجل الحرة. تكرر.	
الأسبوع الخامس	٤ - الوثب العالي بالطريقة المقصية من ٣ خطوات ثم من خمس خطوات. مع رفع العارضة تدريجياً تكرر ٨ - ١٠ مرات.	

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
الأسبوع الأول	١ - التمرير من أعلى للأمام.	الألعاب
الأسبوع الثاني	٢ - الضربة الساحقة مواجهة الشبكة.	١٠ دقائق
الأسبوع الثالث	٣ - الإرسال مواجهة من أسفل.	كرة طائرة
الأسبوع الرابع	٤ - التمرير من أسفل بالمساعدين.	
الأسبوع الخامس	٥ - منافسات.	
الأسبوع السادس	٦ - اختبارات.	
	تمرين ختامي أو ألعاب مهدئة الاصطفاف لإعطاء التوجيهات والإشارات الصحية.	الختام ٣ دقائق

## نموذج لدرس التربية الرياضية المطور

الزمن : ٤٥ دقيقة. الفصل

التاريخ: / / ١٩.

الغياب :

الحضور :

العدد

الغرض التعليمي :

الغرض التربوي :

الأدوات المستخدمة :

اسم الدرس :

الإرشادات التعليمية	الأشكال التنظيمية والأدوات	الشرح	الزمن	التمرين	مسلسل
			٧ ق	الجزء التمهيدي ( أ ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء (ج) الإعداد البدني ( د ) التمرينات الفنية	١
			١٠ ق ٥ ق	الإيقاعية الجزء الرئيسي ( أ ) الألعاب الجماعية (ب) ألعاب القوى أو جمباز	٢
			١٠ ق ١٠ ق ١٠ ق ٣ ق	الجزء الختامي	٣

ملحوظة:

- ١ - يستمر تدريس كل لعبة لمدة شهر ونصف (١٢ حصة متتالية).
- ٢ - يستمر تدريس ألعاب القوى أو الجمباز لمدة ٣ أشهر (٢٤ حصة متتالية).
- ٣ - مراعاة تنفيذ البرنامج المطور للتربية الرياضية الخاص بكل مرحلة تعليمية.
- ٤ - مراعاة التجديد والتنويع فى الإحماء لإدخال عنصر التشويق.
- ٥ - التفنن فى صنع واستخدام الأدوات البديلة التى يمكن تصنيعها مع التلاميذ بالدرسة وذلك للتغلب على مشكلة عدم توفر الأدوات.

□□□

## تعديل الجدول

يضطر المدرس أحيانا لتعديل الجدول لظروف طارئة إما بالتقصير أو بإطالة مدة تنفيذ الجدول وعليه أن يقوم بعمل الآتى :

فى حالة اطالة مدة الدرس :

- الإكثار من عمل تشكيلات وتكوينات مختلفة فى الدرس.
- إعطاء تمارينات نظامية كالمشى والجرى والحجل.
- اضافة بعض المهارات الجديدة أو الصعبة.
- زيادة بعض تمارينات التوافق.
- اعطاء بعض الواجبات الإضافية لبعض تمارينات عناصر اللياقة التى تؤدى فى محطات.
- تكرار بعض التمارينات مع مراعاة عدم ملل للتلاميذ.

فى حالة تقصير مدة الدرس :

- اختيار تمارينات الإحماء بحيث تخدم وتسهل تعليم المهارات فى الدرس.
- اختيار المهارات والتمارين السهلة.
- اختيار تمارينات شاملة لأكثر من تمرين (أذرع - أرجل - جذع فى تمرين واحد).
- إعداد الوضع النهائى للتمرين بحيث يكون هو الوضع الابتدائى للتمرين التالى.
- إعداد اللعب والأجهزة والأدوات قبل الدرس.
- تقليل عمل التشكيلات والتكوينات فى الدرس.
- تقليل عدد مرات تكرار التمرين.
- تجنب تمارينات النظام.

## الطريقة المتبعة فى كتابة الجدول

أى تمرين يشمل ثلاثة أجزاء رئيسية :

١ - الوضع الابتدائى.

٢ - الحركات المتركب منها التمرين.

٣ - الوضع النهائى.

١- الوضع الابتدائى :

- وهو الوضع الذى يبدأ منه التمرين.

- يجب ألا يكون مناسباً لنوع الحركة وقدرة الفرد.

- يكتب الوضع الابتدائى بين قوسين وقد يكون :

( أ ) وضعاً أصلياً فقط (أى أساسى) مثل: [وقوف] - [جلوس].

(ب) وضعاً أصلياً ووضعاً مشتقاً: [وقوف. فتحاً] - [جلوس - ذراعان عالياً].

(ج) وضعاً مشتقاً من الوضع الأصلى، مثل: [جلوس الجنو] - [رقود القرفصاء].

( د ) وضعاً أصلياً وأكثر من وضع مشتق، مثل: [وقوف فتحاً. ذراعان جانباً - مائل].

(هـ) وضع له تسميته الخاصة، مثل: [وقوف على أربع]. [انبطاح مائل].

٢- الحركات المتركب منها التمرين :

يكتب بعد الوضع الابتدائى مباشرة بحسب الترتيب الذى سيؤدى به التمرين.

أولاً : يكتب نوع الحركة، مثل رفع، خفض، ثنى، مرجحة.. الخ.

ثانياً: يليها فى الكتابة جزء الجسم. الذى سيؤدى الحركة، مثل الذراعين، الجذع.

ثالثاً: ثم يليها فى الكتابة الاتجاه المطلوب مثل: عالى، أسفل، أمام.

رابعاً: وأخيراً يكتب توقيت الحركة بين قوسين، مثل ( ١ - ٤ ) أو ( ١ - ٨ ).

وعند كتابة الحركات المتركب منها التمرين تراعى القواعد الآتية:

○ تكتب الحركات بحسب ترتيب تعاقبها.

○ إذا ضمنى حركة مكملة لحركة أصلية فى التمرين، تكتب الحركة الأصلية ثم

الحركة المكملة.

○ تضم الحركات بعضها لبعض بواسطة حروف العطف:  
الواو، الفاء، ثم علامة الجمع «+» بحيث تؤدي الحركة الأولى أولاً، والثانية والثالثة، ثم الرابعة + الخامسة، مثال: (وقوف) وضع القدم أماما ورفع الذراعين جانباً، فميل الجذع أماماً ثم ثنى الذراعين + مد الجذع (١ - ٤) الرجوع للوضع الابتدائي (٥ - ٦).

○ يستخدم حرف «مع» ليدل على أن الحركات تؤدي معا في وقت واحد.  
○ تستخدم كلمة بالتبادل للدلالة على أن الحركات تؤدي في اتجاهين متقابلين، وتكتب في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائي مثل: (وقوف فتحا) تبادل لفت الجذع جانباً.  
○ وتكتب في نهاية الحركة عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي، مثل: (وقوف فتحا) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.  
○ عند كتابة التمرين لا يعين الجانب الأيمن أو الأيسر، ولا يعين الذراع أو الرجل إن كانت اليمنى أو اليسرى.

○ استخدام الإشارة ( : ) تدل على أن شخصين يعملان معا.  
( : : ) تدل على اشتراك كل ثلاثة في العمل. ( : : ) تدل على اشتراك أربعة في العمل.  
○ يكتب اسم الأداة أو الجهاز بين قوسين في نهاية التمرين إذا استخدم مثل (مقعد سويدي)، (حبل).  
○ يكتب عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل: (وقوف فتحا: ميل) ضغط الجذع أماماً (٤ مرات) أو (١ - ٤) رفع الجذع وضغطه خلفاً (٤ مرات) أو (١ - ٤).

### ٣- الوضع النهائي :

- يكتب لزيادة إيضاح التمرين.
- يكتب إذا كان وضعاً مخالفاً للوضع الابتدائي.
- لا يكتب إذا كان الوضع النهائي هو نفس الوضع الابتدائي للتمرين.