

مقياس : التخطيط والبرمجة التربوية للأنشطة البدنية والرياضية

المحاضرة التاسعة

مراحل (الكرونولوجية) درس
(وحدة تعليمية) التربية
البدنية والرياضية

تمهيد :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزعة خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ. إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجديّة في مضمون الحصة.

1- مفاهيم أساسية للبحث:

أولاً: تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدّه أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات والتمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض . وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وتشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها للتلميذ بهذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة.

ثانياً: مفهوم مصطلح الكرونولوجيا

المِيقَاتِيَّة أو كرونولوجيا Chronology من الكلمة اليونانية خرونوس وتعني زمن ولوغوس وتعني علم وهي تأريخ الحوادث وفقاً لتسلسل وقوعها، وتقسيم الزمن إلى فترات وتحديد التواريخ الدقيقة للأحداث.

وفي الأصل كان المقصود بهذه التسمية "علم الزمن"، أما اليوم فيتم تجزئة المصطلح إلى اتجاهين علميين هما:

- علم قياس الزمن ويتبع علوم الفيزياء ويسمى كرونوميا.
 - علم حساب الزمن وهو علم تحديد الأحداث حسب الفترة الزمنية.
- وهو يدرس علوم التاريخ بأكملها ويسمى الكرونولوجيا الشاملة؛ مثل نشأة الكون ونشأة الأرض ونشأة الحياة، وتاريخ الإنسان، والتاريخ الحديث ، تمييزا عن الكرونولوجيات الخاصة ببعض المواضيع المعينة، كتاريخ الموسيقى و تاريخ الكيمياء أو تاريخ أحد القصور أو تاريخ حديقة وغيرها.

2- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى وتتضح من خلال تعاريف بعض العلماء في مجال التربية الرياضية وبعض التخصصات ذات العلاقة ويمكن تحديد أهمية التربية البدنية والرياضية في بعض النقاط التالية:

- اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وتوظيف مهاراتهم وقدراتهم الخاصة للتكيف وتحقيق النجاح في الحياة.
- ضمان توفير العديد من الخبرات و الكفاءات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع.
- تكوين وتدريب الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لديه خلال مساره التعليمي في مختلف أطواره.

3_ أهداف وغايات حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الاهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكات السوية، وتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

الهدف الاول- هدف جسدي:

فهي تهدف الى توجيه النمو الجسدي بحيث يأخذ الصحة، القوة والمهارة الحركية، فتزداد بذلك مقاومته للأمراض وتزداد قدرته على ممارسة الأنشطة والأعمال. فالرياضة تنمي العضلات وتزيد من سرعتها ورشاقتها، وتساعد على سير الجهاز العضلي بشكل سليم مما يؤدي لإنجاز عمليات الهضم والتنفس والدوران بأفضل صورة، فينعكس هذا على الصحة العامة الفردية والاجتماعية وتنخفض نسبة الوفيات وتعم مظاهر الصحة والحياة.

الهدف الثاني- العقل والإرادة:

تساعد التربية البدنية على النضج الإنفعالي، فالتربية الرياضية تعود الرياضي على الصبر والتحكم بعواطفه وتضبط انفعالاته. والرياضة تعود الرياضي على تقبل النتائج مهما كانت وهذا معناه أنه بلغ مرحلة الضبط الانفعالي لذاته، وان ارادته قد نمت وأصبحت قادرة على التغلب على أهوائه واندفاعاته ليصبح قادر على التحكم بتصرفاته وسلوكياته والفاظه بأفضل صورته، فالرياضي تخضع سلوكياته وانفعالاته لاحكام العقل والارادة.

الهدف الثالث- تنشيط الوظائف الفكرية:

تساعد التربية البدنية والالعب على تنشيط الوظائف الفكرية كالإنتباه والادراك والربط بين العناصر المختلفة، فاللاعب يستخدم قواه الجسدية والعقلية ليحقق انتباهها "دقيقا" وادراكا "جيذا" ثم يتجه للمحاكمة الأكثر جودة

الهدف الرابع- هدف اجتماعي:

للتربية البدنية هدفها الاجتماعي فعن طريق المشاركة بين الافراد في الالعب الجماعية داخل فريق أو نادي أو ملعب أو حديقة يمارس الطفل نشاطه الاجتماعي وبذلك تزيد ثقته بكل قواه ليحقق النصر لفريقه ولجماعته متجاهلا ذاته، والتفاعل بين الأطفال داخل الألعاب المختلفة يزيد من ثقة الطفل بنفسه، وهذا يدفعه الى التعبير عن حاجاته ويفسح له المجال لإظهار ما لديه من قدرات ابداعية.

الهدف الخامس - هدف خلقي:

تحقق التربية البدنية أهدافا خلقية فتدرب اللاعب على التعب وعلى تقلب نتائج النجاح أو الإخفاق في المباريات.

هذا ينمي عنده الصبر والسيطرة على انفعالاته، وتمارين الجراه والمهارة والسرعة تنمي لديه الشجاعة والعزم. والالعب الجماعية تنمي عنده أهمية التعارف والصداقة، كما تنمي عنده السعي للحصول على نتائج بتنافس حر وشريف. كل هذه الصفات الأخلاقية والخلقية تعزز عند الطفل أو الفرد أهمية الانتماء للجماعة فيسعى الفرد جاهدا لكي يحقق مع رفاقه النصر لفريقه ويكبر الشعور والإحساس بالجماعة.

الهدف السادس - هدف جمالي:

للتربية البدنية أهميتها الجمالية عن طريق إكساب الجسم الرونق والجمال والرشاقة في الحركات، هذا ينعكس على النفس فيعطي إحساس بالراحة الجسدية والنفسية. فالرياضة تعتبر نوعا من أنواع الطاقة بين الخلايا والعضلات.

4- بناء حصة التربية البدنية والرياضية

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة و المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، و تنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

أولا: الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تربويا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب. و المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، و تشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، و عليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، و أن تؤدي و التلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، و ليس على هيئة تشكيلات.
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

ثانيا: الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصص حتى تطبق على جميع الحصص، و لا يوجد ترتيب معين للأغراض و الأهداف، فمثلا تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:

أ- النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية ، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة " بالشرح والتوضيح "، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو في مجموعة واحدة، ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

➤ متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.

➤ تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.

➤ يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ .

إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، ويستعملها لصالح التلاميذ،

وذلك من خلال:

➤ السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة .

➤ السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

ب- النشاط التطبيقي:

و يقصد به نقل الحقائق و المفاهيم و الشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، و يتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى و الألعاب الجماعية ككرة القدم، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ و الفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا و التدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ و يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي و الحرص على شعور التلاميذ بالمتعة. و هذا بالاضافة إلى إتباع قواعد الأمن و السلامة.

ثالثا: الجزء الختامي

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، و إعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء و بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعارا للفصل، أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية و الرياضية. إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه، فيجب التهدئة و الاسترخاء. أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير و تشد انتباه التلميذ .

5- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه و معاملته، و لكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، و أنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن نشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي.
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و تتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعى ميولهم و رغباتهم و قدراتهم، و هذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.
- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصّة.
- أن يكون في الحصّة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها

6_ الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصّة التربية البدنية

- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصّة.
- تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.
- مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة.
- تحضير الأدوات عند بداية الحصّة، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ذوي ضعاف المستوى.

7_شروط حصة التربية البدنية و الرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، و عامل الجنس و السن من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تُخدم حاجة الجسم في النمو و القوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أداءه من ناحية أخرى، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملاً.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تُخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلاً إذا أعطى تمرين في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، و ذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح.
- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و انتفاء التمرين المناسب .

8_ خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني و الرياضي المخصص في الحصة، و يكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة و عادة تكون كما يلي:

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ.
- خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي.
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.
- الذهاب غلى مكان الاغتسال و استبدال الملابس.

9_ متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما يلي:

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم التزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً للنظام الموضوع لذلك.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً و مفيداً و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، و أن يكون باعثاً على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، و لا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.
- يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه.

- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ بعيدا أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب و في هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصة على أجزاء الحصة.
- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفا و خاليا من العوائق.
- يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل و وقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح
- يجب أن يهتم الأستاذ بعض القيم و السلوكات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة.
- يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) أثناء الحصة.
- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظافية في مقدمة الحصة و الجزء الختامي.

• يجب أن يكون الأستاذ واثقا من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.

• يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم معاملة واحدة.

• يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.

• أن يستعمل الأستاذ بعض التمرينات الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.

• يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، و التي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم.

• أن تؤدي جميع أجزاء الحصة و التلاميذ في حالة انتشار في الملعب.

• أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، و أن تتناسب مع عدد التلاميذ.

• يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.

• ان تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف.

• عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.

10_ استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية: لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون

توقف، يجب مراعاة ما يلي:

• أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.

• تجنب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر).

• تأدية جميع أجزاء الحصة و المتعلمون في حالة انتشار في الملعب.

• يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.

• تجهيز الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.

• عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.

• إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.

• استخدام وسيلة التقويم كأها جزء من الحصة.

11_ طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الوسائل والإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة، أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

أولاً: الطريقة الجماعية

في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي وبعمل موحد من خلال استخدام الوسائل الموجودة ، وهذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه ، الجري، السباحة، وكذلك يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة الطائرة.....

ثانياً: طريقة الأداء المتابعي

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة.

ثالثاً: طريقة المناوبة

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي، الوثب الطويل... الخ

رابعاً: طريقة الجامع

في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، ويقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلو الأخرى لتصحيح الأخطاء والإستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

خامسا: الطريقة الفردية: تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ، وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة.

12_العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

- توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة.
- تحديد المدة الزمنية التي تجري خلالها الحصة.
- الإدراك والفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.
- الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.

13_تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

- ✓ التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة أي تقويم شامل
- ✓ قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- ✓ استخدام وسيلة التقويم كأها جزء من الحصة.
- ✓ استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- ✓ تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- ✓ استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم