

المحاضرة 04

تحضير درس التربية البدنية والرياضية

• تحضير درس التربية الرياضية

يعتبر تحضير درس التربية الرياضية من المراحل والخطوات الهامة التي تؤدي إلى نجاح تنفيذه .

والإعداد للدرس يعني التفكير المسبق لكل ما سيتم تنفيذه داخل الدرس , وهنا يقوم الأستاذ بالتفكير في العديد من النقاط والجوانب وتجهيزها قبل البدء في تنفيذ درس التربية الرياضية يقوم الأستاذ بما يلي :

• *تحديد وصياغة الأهداف الخاصة بالدرس .

*تحديد الأنشطة والتمارين والمحتويات التي تحقق هذه الأهداف.

ويراعي في هذه الأنشطة والتمارين ما يلي :

*أن تناسب المرحلة السنية للتلاميذ .

*أن تناسب الحالة الجوية ودرجة الحرارة والعوامل الأخرى .

(وجود الرياح - أمطار - برودة - شمس) .

*أن تناسب الأنشطة موقع الحصة من اليوم الدراسي بحيث يتم اختيار المهارات التي تحتاج إلى

تركيز في بداية اليوم - واختيار مهارات سهلة وبسيطة في نهاية اليوم الدراسي.

و علي الأستاذ أن يقوم بالتفكير في احتياجاته من أدوات وأجهزة للدرس سواء كانت (كبيرة -

صغيرة - بديلة)

ولابد من التأكد من وجود هذه الأدوات بالفعل والتأكد من سلامتها وصلاحياتها للاستخدام وتحديد

عدد الأدوات المراد استخدامها بحيث تتناسب مع عدد التلاميذ ومساحة الملعب

يتم تنظيم وترتيب الأدوات تبعا لأسبعية استخدامها في الدرس للتغلب علي إضاعة الوقت نتيجة

لنقل الأدوات من مكان لآخر أو إعادة تنظيمها في جزء من أجزاء الدرس .

علي الأستاذ أن يحدد المساحات المناسبة من الملاعب التي تحتاجها لتنفيذ المحتوى مع تحديد

اي من الملاعب التي سيتم التدريس فيه

وعلي الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملاعب بطريقة تسهم في تسهيل انتقال التلاميذ وتحديد أماكنهم علي الأستاذ اختيار طرق التدريس التي تناسب كل جزء من أجزاء الدرس , . علي أن تتماشى طرق التعليم مع نوع المهارة المختارة . فعلي الأستاذ أن يسأل نفسه هل ستقوم بتدريس المهارة بالطريقة الكلية أم الجزئية أم غيرها , وكل هذا تبعاً للمهارات المختارة , . فالمهارات البسيطة السهلة يتم استخدام الطريقة الكلية أثناء تدريسها أما المهارات الصعبة فعادة ما تستخدم الطرق الجزئية أثناء التعليم

علي الأستاذ اختيار التشكيلات المناسبة والتي سوف تستخدمها خلال الدرس بحيث تسهم هذه التشكيلات في اشتراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ في العمل والإقلال من فترات الانتظار والوقت الضائع لدي التلاميذ

إخراج درس التربية الرياضية

* إن تحضير درس التربية الرياضية أمر يهم الأستاذ وحده , أما التلاميذ فلا يهمهم إلا ما يقدمه الأستاذ.

وعند إخراج وتنفيذ درس التربية الرياضية يتبع الأستاذ الخطوات التالية :

إعداد مكان الدرس (الملعب - الأدوات - الأجهزة)

• * تنفيذ الدرس :

أولاً : إعداد مكان الدرس

يتم إعداد مكان الدرس كما يلي:

(أ) - التأكد من نظافة الملعب وخلو الملعب من العوائق مع تسوية الأرض من الحفر .

(ب) - تخطيط أرضية الملعب (يتم هذا قبل الدرس بوقت كاف) مع التأكيد علي التخطيط لكل

الأنشطة التي سوف يقوم بها المعلم داخل الحصة

ويتم التخطيط للملعب في عدة صور وأشكال مثل تخطيط حارات للجري أو علامات للوثب أو

طرق الاقتراب للوثب أو دوائر الرمي أو أشكال لأداء التمرينات أو مربعات ودوائر للألعاب

الصغيرة أو خطوط لتحديد بدايات ونهايات المسابقات وأماكن لوقوف مجموعات التلاميذ أثناء

النشاط التعليمي والتطبيقي وحدود خارجية للملعب .

وقد يتم تخطيط الملعب بخطوط مستقيمة أو منحنية أو متعرجة أو علي هيئة إشارات وأسهم

لتحديد اتجاهات الرمي أو تحرك التلاميذ من مكان لآخر أو لتحديد مكان وضع الأدوات والأجهزة

المستخدمة

(ج) - ترتيب الأدوات والأجهزة وهنا يتم ترتيبها تبعا للترتيب الزمني لنشاطات الدرس , وعلي المدرسة وضع هذه الأدوات والأجهزة في أماكن قريبة من التلاميذ لسهولة الانتقال من نشاط لآخر وعدم إضاعة الوقت والجهد وعليه فإن تدريب عدد من التلاميذ كمساعدين في تنظيم الأدوات والأجهزة وترتيبها ونقلها من الأمور التي علي المدرسة الاهتمام بها وخاصة في بداية العام الدراسي

ثانيا : تنفيذ الدرس :

يبدأ تنفيذ الدرس من اللحظة التي تقابل فيها الأستاذ التلاميذ ويمر تنفيذ الدرس بعدد من الخطوات والإجراءات يمكن أن نوجزها فيما يلي

-التقاء الأستاذ بالتلاميذ - تبديل الملابس- الذهاب إلي أماكن النشاط- الاصطفاف واخذ الغياب- تنفيذ أنشطة الدرس- الاغتسال وتبديل الملابس- العودة للفصول
التقاء الأستاذ بالتلاميذ

يلتقي الأستاذ بالتلاميذ المكان المخصص بالاصطفاف التلاميذ في الساحة ويتم ذلك قبل موعد الحصة بوقت مناسب , ويجب أن يشرف الأستاذ بنفسه علي اصطحابهم إلي الملاعب للتأكيد علي النظام والهدوء وعدم ضياع وقت الحصة

تبديل الملابس ولا بد أن يتعود التلاميذ علي ارتداء الملابس الرياضية لمراعاة عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ

الذهاب إلي أماكن النشاط

الاصطفاف وأخذ الغياب

يقوم الأستاذ بأخذ الغياب بأقصر وأدق الطرق مع البحث في الإعفاءات المرضية وجديتها , ولا بد من تسجيل ذلك في دفتر التحضير

* تنفيذ أنشطة الدرس :

إن تنفيذ درس التربية الرياضية ليس بالعمل السهل إطلاقا , فتعدد الأدوار الأستاذ داخل الحصة وذلك بعد التخطيط والإعداد الجيد للدرس والتي يمكن حصر بعض هذه الأدوار فيما يلي :

أولا الجزء التمهيدي :

يبدأ الأستاذ الدرس بنشاط ينعكس على أداء التلاميذ لبث الحماس والنشاط فيهم واستثارة دوافعهم للمشاركة الفعلية في الدرس وذلك من خلال التمرينات المختلفة المتنوعة للإحماء العام و الخاص

و الأستاذ هنا تنتقل التلاميذ من تمرين لآخر في يسر وسهولة وحيوية ونشاط لتحفيز التلاميذ فتقوم بالجري في اتجاههم أحيانا وعكسهم أحيانا , وتقوم بأداء النموذج مع إعطاء النقاط التعليمية وتصحيح الأوضاع , مع اتخاذ الأستاذ مكانا متوسطا واضحا يراه فيه جميع التلاميذ ويقوم الأستاذ بهذا الجزء بروح مرحة ويشارك تلاميذه الابتسامة والإعجاب مع التشجيع والثناء علي الأداء الجيد

ويحث أيضا الأستاذ التلاميذ علي التعاون والمثابرة والصبر والإيثار وتقديم العون والصدق والتفكير والتريث والتوقع

ويختار الأستاذ التمرينات التي تناسب المرحلة السنية و تعليم التلاميذ النظام والجمال الحركي , وأثناء هذا يقوم بشرح التمرينات بطريقة مبسطة , وتؤدي النموذج في إتقان , بصوت واضح ومقبول

- ويقوم الأستاذ بتصحيح أخطاء وعم تجاهلها

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

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

قوم الأستاذ بالتنوع في صعوبة التمرينات (تمرين بسيط يعقبه تمرين متدرج الصعوبة , ثم تمرين للمرونة يعقبه تمرينات للسرعة والتحمل)

وعلي الأستاذ أن يكون لديه العين الفاحصة لملاحظة واكتشاف الأخطاء في الأداء البدني علي الأستاذ أيضا أن تلاحظ التغييرات التي تطرأ علي بعض التلاميذ من تعب أثناء تدريسه

ثانيا الجزء الرئيسي

في الجزء الرئيسي ينتقل الأستاذ إلي النشاط التعليمي ثم التطبيقي , فتطلب من بعض التلاميذ إحضار الأدوات اللازمة للنشاط , بينما تطلب من الباقيين الوقوف في تشكيل يسمح بالرؤية المتبادلة الأستاذ و التلاميذ (نصف دائرة - مربع ناقص ضلع - الوقوف المتدرج.) وذلك بما يناسب المهارة .

علي الأستاذ أن يتبع التدرج السليم لتعليم المهارة وكذلك تقوم باستخدام طرق التعليم المناسبة علي الأستاذ أن تسمح للتلاميذ بالوقوف في موقع يسمح لهم بمشاهدة النموذج الذي تقوم به الأستاذ أو أحد التلاميذ المتميزين , وكذلك سماع الشرح والنقاط الفنية الخاصة بالمهارة

تظهر أيضا كفاءة الأستاذ في إدارة التدريس وتمكنه من المهارة وقدرته علي تصحيح الأخطاء وإتباع النواحي الفنية من حيث عرض النماذج التوضيحية - العروض العملية - استخدام الوسائل التعليمية - حسن استخدام الأدوات والأجهزة

علي الأستاذ أيضا أن يراعي الفروق الفردية بين تلاميذها وذلك باستخدام مجموعات مختلفة المستوي لممارسة النشاط

يقوم الأستاذ أيضا بتقسيم التلاميذ إلي أقسام أو مجموعات لأداء المهارة أو المهارات التي سبق تعلمها من قبل تحت اشرافه علي المجموعات وانتقالهم من مهارة إلي أخرى وأثناء ذلك يقوم الأستاذ بمتابعة أداء التلاميذ وتصحيح الأخطاء

و بإعطاء الإشارة لتغيير المجموعات لأماكنها بنظام

ثالثا الجزء الختامي

يقوم فيه الأستاذ بتجميع التلاميذ للاصطفاف وأداء أنشطة التهيئة أو بعض الألعاب

يقوم أيضا الأستاذ بتقويم جهود التلاميذ والإشارة إلي انجازات التلاميذ المجتهدين والإشارة إلي بعض السلبيات التي حدثت بالحصة مع التنبيه علي التلاميذ بأهمية تجنبها في الدروس القادمة

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

- الاغتسال وتبديل الملابس

ويطلب هنا الأستاذ من التلاميذ أن يقوموا بغسل أيديهم ووجوههم وأرجلهم مع تبديل الملابس

المبللة بالعرق لعدم الإصابة بنزلات البرد

العودة للفصول

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

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