

المحاضرة 04

التحضير لدرس التربية الرياضية (القبلي – التنفيذ)

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.

اولا الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير الدرس

ينبغي أن تراعى عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية أسس هامة جدا يلتزم بها الأستاذ حتى يحقق أهداف الدرس ولا بد أن تطرح في أذهان الأساتذة مجموعة من الأسئلة
قبل الشروع في انجاز درس التربية البدنية والرياضية وهي الآتي

- تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل درس.
- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس / اسلوب التدريس التي سوف تتبع .
- تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية .
- مراعاة التقسيم الزمني للدرس .
- مراعاة عدد مرات تكرار (التمارين) وفترات الراحة .
- تحضير الأدوات عند بداية كل درس
- فمثلا عند تدريس الجري ومحاولة تبديل الأماكن يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى ديناميكية جيدة في الأداء .
- الاهتمام بالنقط التعليمية المرتبطة بالحركة
- مراعاة الفروق الفردية (كل فصل يحتوي على تلاميذ ذوي مستويات جيدة وتلاميذ ضعاف المستوى).
- هذه الأسس تعتبر هامة جدا وتعتبر كمراحل أساسية يمر بها التحضير الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى وجود أسس أخرى ينبغي مراعاتها وهي مهمة أيضا مثل:
- تكييف الأنشطة والمهام الخاصة بالدرس مع مستوى قدرات التلاميذ
- وكذا التحكم في الوقت وعدم إضاعته عند تنظيم الدرس
- بالإضافة إلى اختيار المعلومات المناسبة جدا للقدرات العقلية للتلاميذ

عند تنفيذ الدرس :

أولاً : إعداد مكان الدرس

يتم إعداد مكان الدرس كما يلي:

أ) - التأكد من نظافة الملعب وخلو الملعب من العوائق.

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

سوف يقوم بها الأستاذ 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 تبعاً 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

الأستاذ الاهتمام بها وخاصة في بداية العام الدراسي

ويبدأ تنفيذ الدرس من اللحظة التي تقابل فيه 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 بإصطفاف 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 والخاص والأستاذ هنا ينقل التلاميذ من تمرين لآخر في يسر وسهولة وحيوية ونشاط لتحفيز التلاميذ فيقوم بالجري في اتجاههم أحيانا وعكسهم أحيانا , ويقوم بأداء النموذج مع إعطاء النقاط التعليمية وتصحيح الأوضاع , مع اتخاذ الأستاذ مكانا متوسطا واضحا يراه فيه جميع التلاميذ ويقوم الأستاذ بهذا الجزء بروح مرحية 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 وتعليم التلاميذ النظام والجمال الحركي , وأثناء هذا يقوم بشرح التمرينات بطريقة مبسطة , ويؤدي النموذج في إتقان , بصوت واضح ومقبول - ويقوم الأستاذ بتصحيح أخطاء وعم تجاهلها - ويقوم الأستاذ بالتنوع في التمرينات ما بين (الفردية والزوجية والجماعية) وتمارين علي شكل ألعاب (بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة) , وتمارين 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 يلاحظ التغييرات التي تطرأ علي بعض التلاميذ من تعب أثناء تدريسه

ثانيا الجزء الرئيسي

في الجزء الرئيسي ينتقل الأستاذ إلي النشاط التعليمي ثم التطبيقي , فيطلب من بعض التلاميذ إحضار الأدوات اللازمة للنشاط , بينما يطلب من الباقين 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 يقوم باستخدام طرق التعليم المناسبة علي الأستاذ أن يضع التلاميذ (الوقوف) في موقع يسمح لهم بمشاهدة النموذج الذي يقوم به الأستاذ أو أحد التلاميذ المتميزين , وكذلك سماع الشرح والنقاط الفنية الخاصة بالمهارة تظهر أيضا كفاءة في تمكنه من أداء 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 تلاميذه وذلك باستخدام مجموعات مختلفة المستوى لممارسة النشاط

ثالثا الجزء الختامي

يقوم فيه الأستاذ بتجميع التلاميذ للاصطفاف وأداء أنشطة التهدئة أو بعض الألعاب يقوم أيضا الأستاذ بتقويم جهود التلاميذ والإشارة إلى انجازات التلاميذ المجتهدين والإشارة إلى بعض السلبيات التي حدثت بالحصّة 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