

طرائق التدريس



اشراف

م . د مخلد عبد الخضر خصاف

المحتويات

ت	المادة
١	التربية الرياضية
٢	اهداف التربية الرياضية
٣	مصادر اشتقاق الاهداف التربوية العامة
٤	علاقة التربية الرياضية بالتربية
٥	معلم التربية الرياضية
٦	صفات معلم التربية الرياضية
٧	واجبات معلم التربية الرياضية
٨	ادارة التعليم الصيفي
٩	دور المعلم في استخدام الوسائل التعليمية
١٠	انواع الوسائل التعليمية
١١	مراحل النمو الحركي
١٢	مراحل التطوير الحركي البدني
١٣	مرحلة ما قبل المدرسة
١٤	مرحلة المدرسة الابتدائية
١٥	مرحلة المدرسة المتوسطة
١٦	مرحلة المدرسة الاعدادية
١٧	التمارين البدنية
١٨	مفهوم التمارين البدنية
١٩	انواع التمارين البدنية
٢٠	اوضاع التمارين البدنية
٢١	اوضاع التمارين البدنية
٢٢	اصول كتابة التمارين البدنية
٢٣	الايعاز في تطبيق التمارين البدنية خلال درس التربية الرياضية
٢٤	تخطيط درس التربية الرياضية
٢٥	الاهداف الرئيسية لدرس التربية الرياضية
٢٦	الانشطة الحركية لمحتوى درس التربية الرياضية
٢٧	خطة درس التربية الرياضية بالطريقة المتنوعة والوحدات التعليمية
٢٨	درس التربية الرياضية في دروس خاصة
٢٩	التقويم في التربية الرياضية
٣٠	التقويم في درس التربية الرياضية
٣١	تقويم اداء معلم التربية الرياضية

١- التربية الرياضية

تعتبر التربية الرياضية من أهم المواد التي تدرس في الجامعات والمدارس، والتي لا تقل أهميتها عن دراسة باقي العلوم مثل الرياضيات، واللغات، ومن الجدير بالذكر أن تدريس التربية الرياضية له استراتيجيات ووسائل وأساليب تدرّس للمعلمين في الجامعات، وذلك بهدف تدريسها للطلاب بشكل صحيح وتحقيق النتائج المرجوة منها، والحصول على الفائدة للفرد والمجتمع،

١- اهداف التربية الرياضية

هناك العديد من الأهداف للتربية الرياضية، ومنها تساعد الرياضة على تفريغ طاقات الشباب بشكل هادف وبناء، حيث إنها توجه الشباب لاستغلال وقت الفراغ الخاص بهم في ألعاب مفيدة تساعدهم على بناء أجسادهم، فينشأ جيل قوي واع قادر على إدارة وقته وحياته، وجيل لا ينجر وراء العادات السيئة التي قد تضر بصحته، كما يجب تدريب الطلاب على لعب الرياضات المفيدة البعيدة عن العنف مثل المصارعة الحرة، ويجب أن يتعلم الطلاب أنّ الروح الرياضية هي أهم ما يجب أن يتحلوا به على الإطلاق، التقليل من ظاهرة العنف في الأسرة والبيت والشارع والمعلم، حيث يتجه الشباب إلى العنف إن لم تتوفر النشاطات المنهجية المناسبة التي تقلل من العنف، ومن أحد هذه النشاطات هي الرياضة والمباريات التي يمكن عقدها على مستوى المدارس، وإقامة التصفيات، كل هذه الأمور من شأنها أن تساعد على التقليل من اللجوء إلى العنف. تنمية شخصية الطالب من خلال دمجها في المجتمعات الرياضية، والتعرّف على لاعبين و فرق من مدارس مختلفة، وبالتالي تطور شخصيته ويصبح فرداً لديه خبرات متجددة، بالإضافة إلى أنه يصبح ناضجاً اجتماعياً ولديه العديد من الأصدقاء. إعطاء الطالب فكرة عامة عن قواعد اللعب، وعن أنواع الرياضات التي يمكنه أن يتعلمها، بالإضافة إلى أنه يمكنه اختيار الرياضة التي تناسبه والتي يشعر بأنه يميل لتعلمها، تنمية الأخلاق الحميدة وغرس منظومة قيمية صالحة لدى الطلاب الذين يمارسون الرياضة، ومن أهم هذه الأخلاق الأمانة والعمل بروح الجماعة بالإضافة إلى الإيجابية وتحمل الضغوطات الجسدية والنفسية، الشعور بالتميز والسعي نحو أفضل المراكز، حيث يسعى الطلاب إلى الوصول إلى أفضل المراتب، وبالتالي تحقيق توقعات عالية عن النفس والسعي لتطوير وتجويد العمل. تساعد الرياضة على تنمية العقل، فالعقل السليم في الجسم السليم، فعندما تتاح الألعاب الرياضية في المدارس جنباً إلى جنب مع تعليم باقي المواد العلميّة، نجد أنّ الطلاب الذين يمارسون الرياضة يبدون تحسناً ملحوظاً بالنظر إلى الجانب العلمي، حيث إنّ الرياضة تساعد على تحسين أداء الدماغ وتطوير التفكير لينشأ جيل ذكي .

٢- مصادر اشتقاق الأهداف التربوية (العامة)

ومنها:

- ١- فلسفة المجتمع والتأثر الثقافي : إذا كانت التربية أداة المجتمع لتحقيق أهدافه فإن المناهج أداة التربية في هذا الشأن كما إن المعلم وما تحويه من مناهج إنما هي انعكاس لفلسفة المجتمع الذي أنشأها ولعل ذلك يبدو واضحاً في اختلاف المناهج الدراسية في المرحلة التعليمية

من مجتمع إلى آخر ومن هنا تبدو ضرورة تحديد فلسفة المجتمع حتى تكون المعلم في موقف تستطيع فيه تحقيق أهدافها

- ٢- خصائص نمو الطلبة : إن خصائص نمو الطلبة تتميز - بالدينامية وذلك لأنها تتأثر بالنمو في المراحل السابقة وتؤثر في المراحل التالية لها ، من هنا كانت ضرورة دراسة خصائص نمو ١٥ من الطلبة ومتطلباتهم في مراحل النمو جميعها وتحليلها ووضعها في الاعتبار حين تحديد الأهداف.
- ٣- طبيعة العلم والتكنولوجيا : العلم دائم التغير الأمر الذي يؤدي غالباً - إلى التغير في بنية أساسيات العلم كرد فعل للدراسات والبحوث المختلفة التي تصيف مؤشرات جديدة إلى العلم وامكاناته مما ينبغي إعادة النظر في نوعية ما يقدم إلى الطلبة والذي يفرض مراجعة للأهداف دائماً.
- ٤- الاتجاهات العالمية ضمن التربية الحديثة : في كل يوم تطالعنا وسائل - الإعلام باتجاهات وأساليب جديدة في مجالات العلم والتكنولوجيا الأمر الذي يفرض دراسة هذه الاتجاهات والأساليب ومسايرة ما يتفق منها مع ظروفنا وامكاناتنا والتعبير عنها في مناهجنا.
- ٥- بيئة الطلبة : إذ للبيئة المحلية للطلبة دور في اشتقاق الأهداف العامة- إما مصادر اشتقاق الأهداف السلوكية) المحددة (فهي : الأهداف السلوكية) المحددة (تشتق من مصادر عدة

ومن أهم مصادر اشتقاق الاهداف التعليمية:

١- المنهج أو المقرر الدراسي : تحتوي الكتب الدراسية عادة على أهداف تعليمية لكل مقرر ولا شك أن مثل هذه الأهداف يمكن أن تكون مصدراً عظيم الفائدة لانثناء أهدافك التعليمية وإذا كانت هذه الأهداف مُصاغة صياغة واضحة ودقيقة يمكنك استخدامها بشكل مباشر أما إذا كانت صياغتها في عبارات عامة أو غامضة فإنها غالباً ما تكون أقرب إلى الأهداف التربوية العامة أو المرامي بعيدة المدى ومن ثم فإن هذه الأهداف لا تصلح أن تكون أهدافاً تعليمية يمكن استخدامها بشكل مباشر . ومع ذلك فإن هذه الأهداف مع ما يصاحبها من وصف لمحتوى المقرر الدراسي وتوصيات بالمراجع التي يتوجب عليك استخدامها تمثل مصدراً أساسياً لا يمكن الاستغناء عنه عند تحديدك للأهداف التعليمية.

٢-المواد التعليمية المنشورة : تحتوي المواد المنشورة مثل : كراسات المعامل ، والأفلام والشرائح .. الخ على أهداف يمكن أن تكون مصدراً مهماً تستقي منه الأهداف التعليمية والأهداف التي تصاحب هذه المواد تكون في الغالب مناسبة لمستوى الصف الذي يتم الإعداد له.

٣-المجلات العلمية المتخصصة : كثيراً ما تحتوي المجلات العلمية على مقالات وبحوث لمتخصصين في المادة الدراسية ، تعرض طرائق مفيدة تساعد في تدريس موضوعات معينة وأحياناً تحتوي هذه المقالات على قائمة بالأهداف التي استخدمها المؤلف لقياس نتائج تعلم تلاميذه ، أو نتائج تجربة قام بها في تدريس وحدة معينة وقد تحتوي بعض المقالات في المجلات التربوية على تصنيفات للأهداف التعليمية أو طرائق صياغتها تساعد المعلم في اختيار أهدافه أو التدريب .

وممكن تصنيف الاهداف:-

لقد صنفت الاهداف السلوكية الى ثلاث مجالات وكان تصنيفها لأول مرة على يد بنجامين بلوم ومجموعة من العلماء في منتصف القرن العشرين تقريباً عام (١٩٥٦م)

١-المجال المعرفي أو العقلي Cognitive Domain

2-المجال النفسحركي Psychomotor Domain

3-المجال الوجداني (الانفعالي) Affective Domain

أولاً : المجال المعرفي أو العقلي : Cognitive Domain ويهتم هذا المجال بغرس مهارات تعلم التفكير عند الطلبة

مستويات المجال المعرفي او العقلي

١- مستوى التذكر (المعرفة) ومثاله : أن يعرف ، أن يذكر ، أن يحدد ، أن يعدد ، أن يحفظ ، أن يتعرف ، أن يكتب ، أن يحفظ ، أن يسمي الخ

٢--مستوى الفهم (الاستيعاب) ومثاله : أن يوضح ، أن يعلل ، أن يبين ، أن يناقش ، أن يشرح ، أن يفسر ، أن يصنف ، أن يترجم الخ...

٣- مستوى التطبيق مثاله : أن يعمم ، أن يعين ، أن يعطي مثال ، أن يعدل ، ، أن يعالج ، أن يبني ، أن يربط ، أن يعرض الخ....

٤- مستوى التحليل ومثاله : ان يميز ، أن يصنف ، أن يقارن ، أن يقسم ، أن يستنتج ، أن يستخلص ، أن يجزئ ، أن يستنبط ، أن يفصل الخ.....

٥- مستوى التركيب ومثاله : أن يؤلف ، أن يصوغ ، أن يخطط ، أن يصمم ، أن يشتق أن يربط بين ، أن يرسم ، أن يؤلف ، أن يمثل بيانياً ، أن يعيد بناء ، أن يعيد تنظيم الخ.

٦- مستوى التقويم ومثاله : أن يثمن ، أن يقيم ، أن يعطي رأيه ، أن يميز ، أن يحكم على ، أن يرتب حسب الاولوية ، أن يقارن ، أن يقرر الخ.....

ثانياً : مستويات المجال الحركي

- ١- مستوى الابداع
 - ٢-مستوى التكيف
 - ٣- مستوى الاستجابة المعقدة
 - ٤- مستوى الالية والتعود
 - ٥- مستوى الاستجابة الموجهة
 - ٦-مستوى الميل والاستعداد
 - ٧- مستوى الادراك الحسي
- ثالثاً : مستويات المجال الوجداني (الانفعالي)
- ١- مستوى تشكيل الذات.
 - ٢- مستوى التنظيم.
 - ٣- مستوى التقييم.
 - ٤- مستوى الاستجابة.
 - ٥- مستوى الاستقبال

٤- علاقة التربية الرياضية بالتربية

تعتبر التربية الرياضية فرعاً من فروع علم التربية، وهي من أهم المقومات والركائز القوية في تدعيم قدرات الفرد سواءً البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية، ويمكن اعتبار التربية للبدن تهذيب للقيم التربوية وتنمية لقدرات الفرد المختلفة فمن خلالها يتم تنمية القدرات البدنية والمهارات والصحية والعمل الجماعي والمثابرة والانتماء وهي جزء من منظومة التربية الشاملة، وهو جزء مهم في إعداد الفرد إعداداً سليماً متزناً مع الآخرين وفي حياته العامة والخاصة.

٥- معلم التربية الرياضية

ينطلق معلم التربية البدنية بالقيام بمهام عملة من معرفته وفهمه لأهداف مادة التربية البدنية العامة وأهداف كل مرحلة وصف دراسي. وتتحدد مهام معلم التربية البدنية وفق طبيعة المادة التي تتميز بطابعها الميداني.

٦- صفات معلم التربية الرياضية :

هناك عدد من العناصر الواجب توافرها لبناء الشخصية المتزنة لمعلم التربية الرياضية حتى نتمكن من الاطمئنان الى انه سيقوم بالمهام التي على عاتقه باتم وجه وتقسم الى اربعة مجموعات رئيسية :

١- الشخصية

٢- الاعداد البدني

٣- الخبرة

٤- الصحة

الشخصية : فالشخصية هي اولى الصفات الرئيسية التي يجب ان يتمتع بها مدرس التربية الرياضية فالشخصية وفق التعريف انها مجموعة التفاعلات الشخصية مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها .ومن الصعب حصر صفات المعلم الناجح وملامح الشخصية التي تساعده على تحقيق رسالة التدريس مما يجعل من شخص معين معلما ناجحا قد لا يكون له نفس التأثير في نجاح شخص اخر فشخصية الافراد تختلف في تفاعلاتها مع المواقف المشابهة ونشأة الفرد واعداده وتركيب جسمه وطباعه وكل ما يتميز به هذا الشخص .وبالرغم من الصعوبة في حصر الصفات المرغوبة في شخصية معلم التربية الرياضية الا ان هنالك بعض الصفات العامة التي يجب على كل معلم ان يتصف بها اذا احب ان يبلغ النجاح في مهنته ومن هذه الصفات مايلي :

١- ان يكون مخلصا صادقا في اقواله او افعاله

٢- ان يحب مهنته ويؤمن برسالتها في تربية النشئ والشباب ويبدل جهده في هذا السبيل

٣- ان يكون ملما في طبيعة البشر واحتياجاتها النفسية والاجتماعية

٤- ان يتقبل الطبيعة البشرية ويحاول تهذيبها دون عنف والا ياخذ شقاوة التلاميذ على انها اهانة له ولشخصيته

- ٥- ان يكون حائزا على مؤهلات القائد الذي يستطيع الاستحواذ على ثقة النشء والشباب
- ٦- ان يلم باصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات وارااء مستمدة من كل فروع العلوم الممكنة كعلم التشريح ووظائف الاعضاء والمجتمع وعلم النفس الخ
- ٧- ان يكون ذا قدرة على التنظيم والادارة
- ٨- ان يستطيع اداء المهارات الحركية بمستوى فرق المتوسط
- ٩- ان يهتم بصحته الشخصية
- ١٠- ان يكون قادرا على الانتاج محبا للعمل
- ١١- ان يكون سليم القوى العقلية هادئ النفس
- ١٢- ان يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعفو
- ١٣- الا يكثر الشكوى والتذمر بل يظهر الرضا والقناعة
- ١٤- الا يتكلف بتصرفاته بل يكون طبيعيا غير متصنع
- ١٥- ان يتمكن من ضبط النفس في المواقف الصعبة
- ١٦- ان يعتني بمظهره ويكون نظيفا دائما
- ١٧- ان يكون واسع الصدر محبا للمرح
- ١٨- ان يكون حلو اللفظ حريصا على انتقاء الفاظه
- ١٩- ان يكون ذكيا لائقا حسن التصرف
- ٢٠- ان يحسن التعبير عن المة
- ٢١- نفس شفويا وكتابة
- ٢٢- ان يملك قدرة على حفظ النظام دون تعنت او تعسف
- ٢٣- ان يكون ملما بتركيب المجتمع ونظام

٧- واجبات معلم التربية الرياضية

اولا- تنفيذ فعاليات برنامج الاصطفاف الصباحي مع المعلمين بإشراف مدير المعلم

ثانيا - إعداد سجل الوحدات التعليمية ويتضمن

١- برنامج زمني تنفيذي للوحدات التعليمية للعام الدراسي.

٢- مستلزمات تنفيذ الوحدات التعليمية

٣- مكونات الخبرات التعليمية لكل وحدة تعليمية وفقاً لتسلسل البرنامج الزمني المعد سلفاً والتي تحتوي على:- اسم الخبرة.- مدة التنفيذ "عدد الدروس".- المتطلبات السابقة

للخبرة التعليمية.- أهداف الخبرة التعليمية.- المكان والتنظيم.- الأدوات والأجهزة

المطلوبة.- أساليب التعليم المقترحة

٤- ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية.- إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية.- التقدم بالخبرة.

٥- الاستفادة من المواقف التعليمية.- أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة.- تقويم الخبرة التعليمية.

٦- مهام منزلية.

ثالثاً- تنفيذ دروس الوحدات التعليمية المخصصة لكل صف دراسي وفق ما هو مخطط له في البرنامج الزمني الذي أعد لذلك.

رابعاً- إعداد برنامج زمني تنفيذي للنشاط الداخلي متوافق مع برنامج الوحدات التعليمية المخصصة لكل صف دراسي للعام الدراسي ومكمل له يراعى فيه:

١- تنوع وتعدد الأنشطة البدنية والرياضية والثقافية.

٢- احتياجات ورغبات وميول الطلاب.

٣- الفروق الفردية بين الطلاب.

٤- إتاحة فرص المشاركة لجميع الطلاب.

خامساً- إعداد برنامج زمني تنفيذي للنشاط الخارجي متوافق مع برنامج الوحدات التعليمية للعام الدراسي والبرنامج الزمني للنشاط الداخلي ومكمل له.

سادساً- الإشراف على فعاليات النشاط الداخلي بالمعلم. والإشراف على الفرق

الرياضية بالمعلم .وإعداد الترتيبات اللازمة لتنفيذ الأيام الرياضية.

سابعاً-استخدام أدوات القياس المناسبة لكل نشاط يتم تنفيذه خلال برامج التربية البدنية" دروس الوحدات التعليمية، والنشاط الداخلي، والنشاط الخارجي."

ثامناً-وضع تعليمات الأمن والسلامة الخاصة باستخدام الملاعب والأجهزة الرياضية.والقيام بالإسعافات الأولية اللازمة إذا دعت الحاجة.

تاسعاً-تنظيم غرفة مناسبة للتربية البدنية ومخزن للأدوات والأجهزة المستخدمة.

عاشراً -تهيئة الملاعب واستثمار الساحات المتوفرة لتطبيق برامج التربية البدنية.

احد عشر-إعداد سجلات التربية البدنية الخاصة ببرامج التربية البدنية.

اثنا عشر-إعداد التقارير الخاصة ببرامج التربية البدنية. والإشراف على المجالات والمطبوعات الدورية الخاصة ببرامج التربية البدنية والمشاركة في مجلس الآباء.

ثلاثة عشر-التعاون مع زملائه معلمي المواد الدراسية الأخرى والهيئة الإدارية في المعلم بفعالية.

اربعة عشر-المساهمة في تنفيذ الأساليب الإشرافية مع المشرف التربوي المختص بفعالية.

خمسة عشر-المساهمة في نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني للصحة البدنية والنفسية من خلال مد جسور التعاون مع مؤسسات المجتمع تحقيقاً لمبدأ الشراكة.

سنة عشر-المشاركة في الجمعيات الرسمية التي تعنى ببرامج التربية البدنية قدر الإمكان.وتحديد الصعوبات والمعوقات التي تواجه العملية التعليمية والسعي لحلها مع الجهات ذات العلاقة.

٨-إدارة التعليم الصفي

أخذت ادارة الصف مدلولات ومفاهيم متعددة فهناك من يعرفها على انها :مجموعة النشاطات التي يقوم بها المعلم لتأمين النظام في غرفة الصف والمحافظة عليه .ويلاحظ في هذا التعريف انه يقوم على اساس تركيز مهمة الادارة الصفية في المعلم وينظر الى الادارة على انها موجه نحو حفظ النظام الصفي فقط فهو تعريف يستند الى الفلسفة التسلطية في الادارة من جهة وهو محدود في مضمونه من جهة

أخرى . أما التعريف الآخر فيرى ان الإدارة الصفية هي :مجموعة من النشاطات التي يؤكد فيها المعلم على اعطاء حرية التفاعل للتلاميذ في غرفة الصف. ويتبين من هذا التعريف انه يأخذ الاتجاه الفوضوي في الإدارة الذي يؤمن باعطاء الحرية المطلقة للتلاميذ في غرفة الصف وهو اتجاه متطرف . أما من وجهة نظر اصحاب المعلم السلوكية في علم نفس فان ادارة الصف تمثل مجموعة من النشاطات التي يسعى المعلم من خلالها الى تعزيز السلوك المرغوب فيه لدى التلاميذ ويعمل على الغاء وحذف السلوك غير المرغوب فيه لديهم . وهناك تعريفان يريان الإدارة الصفية تمثل مجموعة من النشاطات التي يسعى المعلم من خلالها الى خلق وتوفير جو صفى تسوده العلاقات الاجتماعية الايجابية بين المعلم والتلاميذ انفسهم داخل غرفة الصف . وبذلك يمكن تحديد مفهوم ادارة الصف على انها تلك العملية التي تهدف الى توفير تنظيم فعال وذلك من خلال توفير جميع الشروط اللازمة لحدوث التعلم لدى التلاميذ بشكل فعال ، يمكن تحديد اهمية الإدارة الصفية في العملية التعليمية من خلال كون عملية التعليم الصفية تشكل عملية تفاعل ايجابي بين المعلم وتلاميذه ،ويتم هذا التفاعل من خلال نشاطات منظمة ومحددة تتطلب ظروفًا وشروطًا مناسبة تعمل الإدارة الصفية على تهيئتها ،كما تؤثر البيئة التي يحدث فيها التعلم على فعالية عملية التعلم نفسها ،وعلى الصحة النفسية للتلاميذ فاذا كانت البيئة التي يحدث فيها التعلم بيئة تتصف بتسلط المعلم ،فان هذا يؤثر على شخصية تلاميذه من جهة ،وعلى نوعية تفاعلهم مع الموقف التعليمي من جهة وهكذا فمن خلال الإدارة الصفية يكتسب التلميذ مثل هذه الاتجاهات في حالة مراعاة المعلم لها جهة اخرى . ومن الطبيعي ان يتعرض الطالب داخل غرفة الصف الى مناهجين :احدهما اكايمي والآخر غير اكايمي ،فهو يكتسب اتجاهات مثل :الانضباط الذاتي والمحافظة على النظام وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس واساليب العمل التعاوني وطرق التعاون مع الآخرين واحترام الاراء والمشاعر للآخرين .

٩- دور المعلم في استخدام الوسائل التعليمية

الوسائل التعليمية هي الوسائط التربوية التي تُستخدَم من قِبَل المُدرِّس، لإيصال الحقائق وتقريب المعاني والأفكار للطلاب، ويجب أن تكون تلك الوسائل مناسبة لموضوع المادة والفئة العمرية للطلاب، لُتحقق الأهداف الموضوعية لكل نشاط. أهمية الوسائل التعليمية للوسائل التعليمية دور رئيس في عملية التعليم؛ سواءً كان ذلك في المدارس، أو المعاهد، أو حتى الجامعات، وتنقسم أهمية الوسائل التعليمية لعدة أقسام، هي كما يأتي:

١- أهمية الوسائل التعليمية لعملية التعليم: للوسائل التعليمية أهمية كبيرة في مجال التعلم والتعليم، وهي كما يأتي: تساعد على إثارة اهتمام الطالب، وإشباع حاجته إلى التعلم. تجعل الطالب أكثر استعداداً للإقبال على عملية التعليم. تساعد على إشراك الحواس في عملية التعليم،

مما يُرسخ المعلومات في الذهن. الابتعاد عن استخدام الألفاظ التي من الممكن أن تختلف دلالتها بين الطالب والمعلم. تساعد على تكوين المفاهيم الأساسية في عملية التعليم؛ خاصةً عند وجود تنوع في الوسائل التعليمية. تساعد على زيادة مشاركة الطالب بشكل إيجابي. تساعد على تنوع أساليب التعزيز التعليمية، التي لها دور في تأكيد عملية التعلم، وتثبيت الاستجابات بشكل صحيح.

وأهمية الوسائل للمعلم للوسائل التعليمية أهمية كبيرة لدى المعلم،

(١) استعداد المعلم، ورفع درجة الكفاية المهنية لديه. (٢) جعل المعلم هو المخطط والمنفذ لعملية التعليم. (٣) عرض المعلم المادة، والتحكّم بها. (٤) استغلال المعلم وقته بشكل أفضل. توفير وقت المعلم وجهده؛ حيث من الممكن استخدام الوسيلة التعليمية الواحدة عدّة مرّات.

أهمية الوسائل التعليمية للمناهج الدراسية : للوسائل التعليمية أهمية كبيرة للمناهج الدراسية، وهي كما يأتي تساعد على إيصال المعلومات والمهارات التي تتضمنها المناهج الدراسية للطلاب، وتساعدهم على فهم المعلومات مهما كانت مستوياتهم مختلفة. تساعد على جعل المعلومات واضحةً وحيّةً في ذهن الطالب. تساعد على تبسيط المعلومات، فيؤدّي الطلاب المهارات بالشكل المطلوب.

١٠- أنواع الوسائل التعليمية

قسمت الوسائل التعليمية إلى عدّة أنواع، كما يأتي: الوسائل السمعية: هي الوسائل التي تستهدف حاسة السمع لدى الطلاب، وتتمثل في التسجيلات الصوتية، والإذاعة المدرسية، ومعامل اللغات. الوسائل البصرية: هي الوسائل التي تستهدف حاسة البصر، وتتمثل في الرسوم التوضيحية، والرسوم البيانية، والعينات، واللوحات التعليمية، والصور الثابتة والمتحركة.

فوائد الوسائل التعليمية:

لوسائل التعليميّة الكثير من الفوائد، منها ما يأتي: تساعد على حل مشكلة وجود عدد كبير من الطلاب، وقلة الوقت المخصص للدرس. تُنَبِّت المعلومات لدى الطلاب. تُشخّص المعنى لدى المتعلم، وتقربه إليه. تساعد على تبسيط المعلومات الصعبة، وتوضيحها للطلاب. تساعد على تحفيز الطلاب، وزيادة تفاعلهم وتجاوبهم مع المعلم. تساعد على عدم تشتت ذهن الطالب، أو إشغاره بأيّ ملل أثناء عملية التعلم.

شروط اختيار الوسائل التعليمية:

يجب اتباع عدد من الشروط من أجل أن تُحقق الوسائل التعليمية الغرض التي أُعدت له، وتمثل تلك الشروط فيما يأتي: أن تتناسب الوسائل التعليمية مع هدف الدرس والمادة. أن تتناسب الوسائل مع خبرات الطلاب السابقة. يجب ألا تكون الوسائل قديمة، أو خاطئة، أو متحيزة، أو تحتوي على معلومات ناقصة، بل يجب أن تساعد الطالب على تكوين الصورة الكلية والسليمة. أن تكون الوسيلة ذات موضوع واحد. أن يكون حجم الوسيلة متناسباً مع عدد الطلاب في الصف. أن تتوفر المواد الخام لصنع الوسائل التعليمية. أن تتناسب مع الجهد، والمال، والوقت الذي بُذل في إعدادها.

مبَررات استخدام الوسائل التعليمية :

يمرّ العالم بالكثير من التغيرات التي تؤثر على التعليم ومناهجه، وأهدافه، ووسائله، بحيث أصبح لزاماً على الكادر التربوي والتعليمي مواجهة تحديات العصر باستخدام الوسائل الحديثة، للتغلب على المشاكل، ودفع عملية التعليم لتقوم بمسؤوليتها في تطوير المجتمع،

ومن أهم مبررات استخدام الوسائل التعليمية، ما يأتي:

١- الانفجار المعرفي: تُعدّ المعرفة العلمية نسبيّةً وغير قابلة للتغيير أو التعديل، ممّا يتسبب في إضافة الجديد إلى تلك المعرفة بشكل مستمر، حيث تتسبّب تلك الإضافة في تراكم البناء المعرفي، ممّا يؤدي إلى زيادة تسارع عجلة الحضارة، وقد شهد العصر الحالي زيادةً في معدلات التراكم المعرفي في بناء العلم إلى أن وصل إلى حد الانفجار المعرفي، وهناك عدد من العوامل لحدوث ذلك، وهي: ١- اتّصل طرق البحث العلميّة ٢- تقدم وسائل الإعلام. ٣- سهولة التواصل بين الباحثين والعلماء. ٤- التطور التكنولوجي: شهدت نهاية القرن العشرين ظهور وسائل الإعلام وتطوّرها؛ وذلك بسبب التكنولوجيا التي أصبحت من أهم خصائص هذا العصر، وقد انعكس ذلك الأمر على الحياة الفكرية والثقافية، ممّا أثر على أساليب التدريس التي تهدف لحصول الطالب على المعرفة التي توازي الأفلام والبرامج التلفزيونية التي ظهرت نتيجةً لخبرة العلماء الكبيرة في ذلك المجال، لذا وجب رفع مستوى طرق التدريس واستخدام الوسائل التعليمية الحديثة.

١١-مراحل النمو الحركي

يقسم العلماء التطور الحركي للانسان من الولادة وحتى سن الشيخوخة الى مراحل متعددة على اساس المراحل العمرية والمقرونة بسلوك الانسان .ان التراث منذ القدم وحتى الان هو الركيزة الاساسية التي نستطيع بها التخطيط لوضع البرامج بشكل سليم يضمن لنا تطور المجتمع . اذ لا يمكن ان نرسم الصورة الواضحة لحياتنا التي نعيشها مالم نعرف كيف يتطور الانسان ، كما ان هذا التطور يجب ان لا يكون معزولاً عن التطور التاريخي للفكر الانساني . اننا نرى بشكل جذري دراسة التطور الحركي باعداد المواطن اعداداً عسكرياً وخلقياً سليماً قوياً منقلباً على ذاته مدركاً للمفاهيم الخاصة بحيث توظف هذه المفاهيم للنشاطات والالعاب لتحقيق الاهداف التربوية من اجل اعداد المواطن المرتبط بهذا التراث اعداداً تربوياً. اننا عندما ندرس التطور الحركي لا ندرسه بمعزل عن البيئة التي يعيشها الانسان

العوامل التي تؤثر على النمو والتطور : يتأثر النمو والتطور بعوامل عدة نلخصها كما يلي :

١- الوراثة

وهي العامل المهم والحقيقي الداخلي لانتقال صفات الوالدين للجنين .

٢- البيئة :

وهي نتيجة تفاعل الفرد ومايكتسبه من سلوك ونشاط من محيطه .

٣- الغذاء :

هو اصل تكوين ومصدر طاقة وبناء الجسم ، وخاصة نمو الخلايا الجديدة

٤- النضج :

هو عملية داخلية فسلجية تشريحية دون ارادة الانسان يظهر على الانسان من الناحية الخارجية كالتطور والوزن وبعض الصفات الاخرى .

٥- التعلم :

هو نشاط يقوم به الفرد من أجل بناءه العقلي ،ويعدل نتيجة او خلال الخبرة والمران

تنظيم الفرد وتتحكم في عملية النمو ووظائف الجسم الاخرى ، وتتحكم ايضا" في انفعالاته ، ان أي زيادة او نقص في افرازها سيولد خللاً في النمو .

١٢- مراحل التطور الحركي والبدني :

من المعروف في دراسة التطور والنمو ان تقسم حياة الفرد الى مراحل تتصف كل مرحلة بميزات خاصة وان هذا التقسيم يقصد منه الدراسة لان التطور والنمو عملية حيوية متصلة ومستمرة وفي هذا القرن اهتم كثير من الباحثين بدراسة حركة الانسان ومدى تطوره اخذين بنظر الاعتبار دراسة المتغيرات التي تؤثر عليه ، ويعد التطور البدني ذا اهمية كبيرة في تقويم وتطور نمو الفرد ويعتبر احد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الافراد ان التعرف على السلوك الحركي للانسان خلال مراحل تطوره تتطلب الملاحظة والاختبار لقابليته الحركية من خلال مجموعة من الاختبارات التي تقيس سلوكه الحركي وتعرف بالاختبارات الخاصة باللياقة البدنية. ان جميع الدراسات اثبتت ان اللياقة البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور العمل والانتاج والحفاظ على الصحة العامة والتحصيل الدراسي وتبدي دول العالم اهتماماً واسعاً بهذا المجال . لقد وضعت بطاريات مختلفة في بلدان العالم ومنه العراق تقيس لنا تطور اللياقة البدنية للمجتمع بمراحل مختلفة .

١٣-مرحلة ما قبل المدرسة:

تبنى المناهج الحديثة للتربية الرياضية في المدارس على اساس مراحل التعاقب الحركي ، وتتغير الميول بالتقدم حسب تقدم السن وحقائق الفروق الفردية غير ان هذه الامور جميعها وثيقة الارتباط بمشكلات التعلم والدوافع الفردية والجماعية لمرحلة الدراسة الابتدائية وخاصة بالنسبة للمراحل الاخرى فهذه المرحلة تعتبر مرحلة التعلم العام .

الطفل بهذه المرحلة غير اجتماعي ومتردد لذا على المعلم في هذه المرحلة مراعاة ميول الاطفال واعطائهم الحركات التمثيلية والقصة الحركية فيحكي لهم قصة تشمل انواع ممتازة عن الحركات الشاملة ويطلب منهم الاندماج في جو القصة وتمثيلها وان يراعي المعلم في اعداد القصة الحركية ما يلي :

- ١- ان تكون منبثقة من البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الاطفال
- ٢- ان تشمل على معلومات تفيد الاطفال انفسهم من الصفات الحميدة وحب المساعدة والتضحية اي تكون هادئة .
- ٣- ان يكون التعبير عن القصة ذاتيا اي لا يطلب من الاطفال تقليد المعلم
- ٤- يستحسن في القصة ان تقدم كاستعراض او نماذج ان تصاحبها الموسيقى والانشيد .

١٤-مرحلة المدرسة الابتدائية :

طرفي العملية التعليمية هما المعلم والطالب حيث أن كل منهما مرتبط بالآخر وعلى قدر الاهتمام بهما نحصل على النتائج المرجوة من التعليم وبما يحقق تطلعات المجتمع ومتطلباته خاصة في هذا العصر عصر المعرفة وتقدمها وجودتها واقتصادها وعصر التخصص في جميع المجالات العلمية والتربوية ، فالمعلم وسيلة لتحقيق أهداف المنهج وما يحتويه من خبرات خاصة بالطالب وبما ينعكس على المواطنة الفاعلة وهذا هو الهدف الأسمى والأساسي في كل معلم خاصة المعلم الابتدائية حيث أنها الخطوة الأولى في طريق الطالب للعلم والمعرفة ، فالعالم المتقدم ينظر إلى هذه المرحلة الأساسية لتربية النشء وتأهيلهم للتوافق مع المجتمع والتفاعل معه ويقدر الاهتمام بهذه المرحلة يصبح الفرد قادرا على الإسهام في تقدم المجتمع والنهوض به ومن هنا تعتبر المرحلة الابتدائية مرحلة تعلم المجتمع بكافة مستوياته و مرحلة النهضة التعليمية والريادية في بيئة المجتمع حيث أنها مرحلة البيئة الثانية للطالب بعد الأسرة كما أنها مرحلة البداية في تكوينه الشخصي من سن السادسة بداية التكليف إلى الثانية عشر سن التمييز من عمره حيث أنها تشمل الطفولة الوسطى والطفولة المتأخرة [٦-١٢] وتعتبر هذه المرحلة بداية النقش العلمي والفكري في ذهن الطالب والذي يستمر معه طوال حياته العمرية فهي

مرحلة الحقل الخصيب الذي يجب أن نغرس فيه بذور حياته الاجتماعية المستقبلية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال معلم معدا إعدادا يتوافق مع هذه الأهداف النبيلة وغايتها المنشودة .

فما سبق يتضح لنا ان المرحلة الابتدائية تعتبر الخطوة الأولى للمسار التعليمي و العلمي والفكري للطالب وتبرز أهميتها في التالي :: **مرحلة الدراسة الابتدائية**

١. تعتبر هذه المرحلة مرحلة الأساس التعليمي لجميع مراحل التعليم التالية لها حيث أنها مرحلة بداية القراءة والكتابة وهما أساس العلم والتعلم
٢. المعلم الابتدائية هي مرحلة التكوين الشخصي والفكري والمهاري والمعلوماتي للطالب أو الطالبة
٣. تعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم الإلزامي للطالب بل تعتبر حاليا من مسلمات المجتمع والتي يلتحق بها جميع أبناء المجتمع ومن جميع فئاته
٤. تعتبر هذا المرحلة مرحلة التكوين الوطني للطالب وانتمائه للمجتمع المحلي خاصة والمجتمع الدولي بصفة عامة
٥. هذه المرحلة مرحلة التكوين العاطفي والعلاقات الاجتماعية وكيفية تكوينها وصيانتها وان البيئة التي يعيش فيها ميدان للمصالح المشتركة والمواطنة الصالحة ٦- كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة تكوين الحقوق التي له والحقوق التي عليه بل يعتبر هذا الهدف الهدف الأسمى للمعلم الحديثة خاصة الابتدائية

حيث أنها لا تقتصر على المعلومات والمعارف بل لابد ان تحقق التوافق الاجتماعي والانفعالي بالإضافة للتحصيل العلمي

إعداد معلم المرحلة الابتدائية

سبق أن ذكرنا أن طرفي العملية التربوية والتعليمية هما المعلم والطالب فالطالب يعتمد في خبراته التي يحصل عليها في المدرسية من المعلم الذي وكل إليه تنفيذ المنهج وما يحتويه من خبرات متعددة . فمهما عدلنا وطورنا مناهجنا وطرق تدريسها وتكييفها مع التطور العلمي والتكنولوجي الحديث فسوف تقع آخر المطاف في يد المعلم والذي يجب أن يكون معلما بكل مقاييس الجودة ولمراعاة هذا التطور لابد من معلم قادر على تنفيذه وتطبيقه، فإذا لم يتوفر هذا المعلم كان هذا التطور عبارة عن تغيير شكلي أو كما قيل في المثل الضرب في الحديد البارد لا يعد له . يجب ان تساير التمارين البدنية نمو التلميذ اذ انها متباينة وان مميزات كل مرحلة تختلف عن غيرها وذلك لتعقد عملية النمو نفسها وهذا يؤثر على اختيار التمارين البدنية والالعاب وعلى هذا الاساس تم تقسيم الدراسة الابتدائية الى ثلاث مراحل

١- المرحلة الاولى : وتشمل الصفين الاول والثاني الابتدائي

٢- المرحلة الثانية : وتشمل الصفين الثالث والرابع الابتدائي

٣- المرحلة الثالثة : وتشمل الصفين الخامس والسادس الابتدائي

اما النظرية الثانية فقد قسمها الباحثون الى مرحلتين :

١- المرحلة الاولى وتنتهي في سن الثامنة اي انها تشمل الصف الاول – الثاني – والثالث –الابتدائي .

٢- المرحلة الثانية وتنتهي في سن الثانية عشر تقريبا وتشمل الصفوف الرابع – والخامس و السادس .

١٥-مرحلة الدراسة المتوسطة :

تعتبر فترة انتقالية وتكون من خلالها درجة النمو سريعة ومصحوبة بعدم الاستقرار .

١٦-مرحلة الدراسة الاعدادية :

تكون فيها اكتمال النضج البدني وارتفاع مستوى الكفاءة الجسمية ومن اهداف التربية الرياضية العامة للدراسة المتوسطة والاعدادية هي :

١- تربية الطالب على العمل الجماعي والتصرف الحسن

٢- تعميق الانتعاش للحياة

٣- رفع قابلية الطالب للاعتماد على نفسه

٤- اسناد تربية الدفاع عن الوطن

٥- تنمية التربية وحب الآخرين

١٧- التمارين البدنية

إن من أولى اهتمامات المعلمين والمدربين هو تعلم طلابهم أو لاعبيهم المهارات الرياضية وإتقانها والوصول بها إلى المرحلة الآلية، ولغرض الوصول لهذه المرحلة لابد من تنظيم وجدولة التمارين المهارية والبدنية والعقلية خلال البرنامج التعليمي وذلك لتسهيل عملية التعلم. وتعد التمرينات ضرورية للفرد من أجل أن يحيى حياة سليمة خالية من الأمراض والعاهات والتشوهات فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى .

١٨- مفهوم التمارين البدنية

تعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه ويجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة. وكذلك فإن التمرينات هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي ، إذ نجد نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد الذي يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات هو الذي يحدد نوع المكونات البدنية والمهارية الضرورية للنشاط الرياضي، كما أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية ، فمثلاً لا يستطيع اللاعب إتقان حركات القفز في حالة افتقاره إلى قوة الرجلين ، وكذلك "فالتمرينات البدنية الخاصة هي تمرينات أصعب من التمرينات البدنية العامة ، ولكنها أسهل من تمارين المنافسات التي تهدف إلى تحسين تكنيك الفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة غرضها مهاري ، وتمثل مرحلة من مراحل التكنيك فهي جزء من اللعبة أو الفعالية

ولابد من إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في وضع التمرينات وطريقة ممارستها من حيث الشدة والحجم والراحة أو تكرارات الأداء بحسب متطلبات التمارين، وكل ذلك يتم بناءً على أساس الأهداف الموضوعية للوحدة التعليمية، فجميع الحركات التي يقوم بها الفرد أثناء النشاط الرياضي من الضروري أن تكون مبنية على هدف معين ، ولتحقيق الأهداف المرجوة من النشاط البدني

والرياضي نلجأ إلى استخدام التمارين التي تطور القابليات البدنية والحركية
والمهارية

١٩- أنواع التمرينات البدنية

تعددت الآراء في تقسيم التمرينات إلى عدة أنواع فهناك وجهات نظر متعددة في هذا المجال ولكل مبرراته نحو الاعتقاد بصحة و دقة التقسيم فصنفت بحسب المرحلة التدريبية (تمرينات إعداد عام وخاص ومنافسات) وصنفت حسب الأدوات المساعدة (تمرينات بدون أدوات وتمرينات باستخدام أدوات وتمرينات بمساعدة الأجهزة) كما صنفت بحسب ديناميكية الحركة (تمرينات إطالة وتمرينات ارتخاء وهكذا) وذهب فريق إلى تصنيفها بحسب هدف التمرين (تمرينات نظامية وبنائية وعلاجية) وآخرون قسموها إلى نوع عناصر اللياقة البدنية (تمرينات سرعة وقوة ومطولة ومرونة ورشاقة

وتقسم التمرينات البدنية بصورة عامة الى ثلاث مجموعات رئيسية وهي :

اولا : التمارين النظامية

ثانيا : تمارين اصلاحية او تشكيلية وانواعها

ثالثا : التمارين التوافقية وانواعها

اولا التمارين النظامية :

والتي تهدف الى ناحيتين متداخلتين الاولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الاكثر ملائمة لاداء التمارين المقبلة والهدف الثاني والذي لا يقل اهمية عن سابقه هو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة ودقيقة مع الجماعة .وليس لهذه التمارين البدنية من اثر على في الجسم لانها لا تستنفذ مجهودا كبيرا وانما ترجع فائدتها الى ما تتطلبه من سرعة وانتباه فالمجهود الذي يبذله التلميذ في هذه المجموعة من التمارين يكون عصبي اكثر مما هو عضلي ولذا يستحسن ان يستمر المدرس فيها مدة طويلة ولا سيما في الدروس الاولى للتلاميذ حتى اذا ما اعتادوا النظام وعرفوا اماكنهم وترتيبهم واصبح العمل تلقائيا قلت اهميتها وتشمل هذه المجموعة على :

١-الخطوات ٢- التراصف ٣- العدد ٤- المسافات ٥- تجمع الفرق ٦- تشكيل الرتل ٧- تشكيل النسق ٨- وضع العرض بانواعه ٩- تشكيل الدائرة ١٠-الدوران ١١- تشكيلات اخرى ١٢- الانصراف الى اخره

ثانيا : تمارين اصلاحية او تشكيلات وانواعها

تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم اولهما شكل اقسام الجسم المختلفة تشكيلا تناسقيا وتحافظ على ادامة صحته اما هدفها الثاني : فهي تقوم

باصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التي قد يكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته
وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية :

- ١- تمارين الرجلين
- ٢- تمارين الذراعين
- ٣- تمارين العنق والذراع وتضم هذه المجموعات التمارين التالية
 - ١- التمارين الظهرية
 - ٢- التمارين البطنية
 - ٣- التمارين الجانبية

ثالثا : التمارين التوافقية وانواعها :

وهدف هذه التمارين هو التوافق العضلي العصبي وبعبارة اخرى ترقية المهارة الحركية عند الفرد ان لمعظم هذه التمارين اثر ظاهر على عمل جهازي الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وينشط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما تشجع التلاميذ على المباريات وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالي :

- ١- تمارين التوازن
- ٢- تمارين الرفع
- ٣- تمارين الرشاقة والخفة
- ٤- تمارين السير والهرولة
- ٥- تمارين القفز

ومن الاجدر ان نضع عند اختيارنا ماهو بسيط غير معقد وغرضه النمو الشامل للجسم مثل تمارين الذراعين والظهر والرقبة والبعض توافقيا لترقية الارتباط العضلي العصبي مثل تمارين التوازن وتمارين القفز وغيرها .وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله فتقسم الى :

- ١- التمارين الاساسية العامة
- ٢- التمارين ذات الهدف الخاص
- ٣- تمارين المستويات (المسابقات)
- ١- التمارين الاساسية العامة: واغراضها

اولا / غرض بنائي

ثانيا / غرض تعليمي حركي

اولا -الغرض البنائي : وهو يتلخص من ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكتساب الجسم القدرة والمرونة العامة ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الاساسية يمكن اداء تمرينات للتقوية والمرونة العامة

وتمرينات تسخين القوام ويمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق كثيرة متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها .

ثانيا - الغرض التعليم الحركي :والغرض من هذه التمرينات تعليم الفرد وتعليمه على مراعات القواعد السليمة في الحركات اجمالا من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي وهي تسهم في اكساب الرشاقة والتوافق عن طريق تعليم مختلف انواع الحركات الاساسية مثل المشي والركض والقفز المرتد والحجل والمرجحات ويستخدم في هذه التمرينات مختلف الوسائل المساعدة التي تنمي الاحساس والايقاع الحركي مثل الموسيقى او الاناشيد والتصفيق او الضرب على الطبل ويجب مراعات الغرض البنائي والغرض التعليمي الحركي للتمارين الاساسية العامة وحدة واحدة وان هذا التقسيم يرجع لاعتبارات تعليمية وتنظيمية فقط .

٢- التمارين ذات الهدف الخاص :

وتهدف هذه التمارين الى الاعداد والتنمية للمهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية مثل الالعاب المنظمة والعب الساحة والميدان والجمناستك وتمرين البطولات وغيرها .

وتعتبر التمارين ذات الهدف الخاص عامل مساعد لاعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية التي يرغب في الاختصاص بها.

٣-تمارين المستويات (المسابقات)

ان الغرض الرئيسي من هذه التمارين هو وصول مستوى اللاعب الى اعلى المستويات من حيث القدرة على الاداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الرياضية بالاخص التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها وتخدم هذه التمارين اما العروض الرياضية وبالاخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة وهذا ما نراه في الحركات الارضية ، او الحركات الفردية في الجمناستك الحديث ، اذ ان مثل هذه الحركات الارضية تحتاج الى متطلبات عالية جدا من حيث بذل الجهد والقدرات الخاصة ، اذ انها تتكون من عناصر وجمل حركية مركبة ذات درجة عالية من الصعوبة ويستعمل في مثل هكذاتمارين مختلف ادوات اليد على ان تظهر في الاداء من الابتكار في اختيار الحركات وتركيب الجمل الحركية وارتباطها بالموسيقى .

٢٠-اوضاع التمارين البدنية :

الوضع الابتدائي :هو الذي يدل على الشكل الذي يتخذه الجسم قبل اداء الحركة وبعد انتهائه وبصورة عامة تقسم الاوضاع الابتدائية الى قسمين هما :

١- الاوضاع الابتدائية الاصلية (الاساسية)

٢- الاوضاع الابتدائية المشتقة (الفرعية)

الاضلاع الابتدائية الاصلية (الاساسية) :

لقد اختلف المعنيون بشؤون التمارين البدنية في عدد الاوضاع الاصلية الابتدائية فقسم منهم من مزج بينهما وبين الاوضاع المشتقة واعتبر جميع الاوضاع اصلية ومنهم اقتصر على عدد محدود منها ولكن الاغلبية الساحقة من اساتذة التربية الرياضية حددها في خمسة اوضاع فقط هي :

اولا : وضع الوقوف

ثانيا : وضع الجلوس

ثالثا : وضع البروك

رابعا : وضع الاستلقاء

خامسا : وضع التعلق

وسف نتطرق الى وصف هذه الاوضاع وصفا موجزا :

اولا وضع الوقوف :

لقد طرا على وضع الوقوف تغييرات عديدة فكان الوضع في الزمن القديم متكلفا غير طبيعي وبصورة عامة ان الجسم يميل الى التصلب والى شد العضلات بصورة غير طبيعية مما ادت هذه الاوضاع الى التعرض للنقد الشديد وخاصة في السنوات الاخيرة في كافة البلدان . وضع الوقوف يعتبر اهم الاوضاع الابتدائية لانه اولاً الوضع الابتدائي للكثير من الحركات والتمارين وثانياً ان حلقة اتصال بين مجموعات التمارين المختلفة وثالثاً انه يظهر مدى الاستفادة من التمارين الاصلحية للجسم حيث يظهر الوضع في الوقوف بوضوح العيوب الجسمية وتصلب المفاصل ورخاوة العضلات ولذا فدروس التمارين الرياضية تعمل على جعل هذا الوضع طبيعياً وتدريب التلاميذ عليه حتى يصبح مألوفا لديهم

ويختلف وضع الوقوف على افراد الجنس الواحد اذ ان قوام الفرد لا يتشكل نتيجة الصفات الموروثة فقط بل بالنسبة لطريقة استخدام الفرد جسمه والاضلاع التي تترك اثراً كبيراً على قوامه ايضاً حيث ان العمل او العادة غالباً ما نقصد قوام الفرد ، ان مركز ثقل الجسم يختلف بالنسبة لعمر ونمو الفرد : فعند الاطفال من التلاميذ يكون مركز الثقل عاليا نسبياً كما تلاميذ المدارس المتوسطة والثانوية فيكون مرتفعاً ايضاً لكنه اوطأ بقليل مما عند الصغار وسبب ذلك راجع الى النمو السريع بالنسبة الى الجذع . وبصورة عامة يجب ان تتوفر الشروط التالي في وضع الوقوف لكي يصبح صحيحاً :

١- اعتدال القامة والصدر مرتفع قليلاً مع تقارب لوح الكتفين والراس مرفوع والنظر شاخص الى الامام والحنك للداخل قليلاً.

٢ - الجسم غير متصلب والتنفس طبيعي

٣ - الكتفان بوضع طبيعي ومدفوعان قليلا الى الخلف واليدين متديلتان بثقلهما الطبيعي على ان تكون راحتا الكفين متجهة للجسم والاصابع مضمومة قليلا والابهام الى الامام نصف اطباقه

٤ - يكون الجذع معتل والظهر بوضعه الطبيعي ليس مقعر او محدبا بصورة شديدة لا مستقيم شاقولي بل يجب المحافظة على الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري

٥ - تكون الاطراف السفلية ممتدة من غير تصلب والقدمان متوازيين ومتلاصقين للطلاب الذين دون سن الرابعة عشر من العمر لاتقاء عاهة تسطح القدمين اما الذين في هذا العمر او فوقة فوضع القدمين يكون على الصورة التالية

١- الكعبان متلاصقان

٢- المشطان مفتوحان والمسافة بين اصبعي القدمين الكبيرين بمقدار قبضة اليد تقريبا

ان افضل طريقة لجعل الطلاب يقفون بوضع مستقر الوقوف واسناد ظهرهم على الجدار وبغية المحافظة على وضع الوقوف الصحيح هنالك ثلاث نقاط في الجهاز العظمي تستحق عناية مدرس التربية الرياضية هي :-

١- الحوض :

يعتبر الحوض مركز ارتكاز الجذع وهو عبارة عن دائرة كبيرة منتظمة تتصل بها الرجلان من اسفل وتكون في حافتها العليا عظمي الحرقفين كما تتصل بها العمود الفقري من الاعلى ولذا كان اي تغيير في مستوى هذه الدائرة العظمية يؤثر في وضع العمود الفقري وبالتالي يؤثر في وضع الوقوف ، ففي الحالة الطبيعية الحوض مائلا الى الامام والاسفل فاذا زادت درجة الميل للامام والاسفل وذلك حينما يدفع الفرد العجز الى الخلف ويشد ركبته بقوة يزداد الانحناء في المنطقة القطنية ويتكون تشوه العمود الفقري المعروف (الفرز) او التقعر الظهرى اما اذا قلت زاوية ميل الحوض بارتفاع عظم العانة فان المنطقة القطنية تصبح مستقيمة فتضغط الاجهزة البطنية على اجهزة الحوض لذا نرى الانحناءات الطبيعية في العمود الفقري التي تعطي وضع الوقوف شكله الطبيعي تتوقف على درجة زاوية ميل الحوض بالنسبة الى المستوى الافقي وتتراوح بين ٥٠ - ٦٠ درجة

٢- العمود الفقري :

يعتبر العمود الفقري المقياس الذي يمكننا من الحكم على قوام الفرد قيما اذا كان حسنا او ردينا ونظرا لتعدد مفاصله نجده يتأثر بتغير اوضاع الجسم فتزداد انحناءة او تقل تبعا وان وضع العمود الفقري يتوقف على مدى تعاون وقوة العضلات المتصلة به فاذا ضعف هذا التعاون اختل اتزان الفقرات وتغير شكل الانحناءات وظهرت تشوهات العمود الفقري كعاهة الظهر

المستدير في الجزء العلوي من العمود الفقري او التقعر القطني في المنطقة القطنية او الانحناء الجانبي ، ثم يزداد العبء على العضلات الضعيفة وقد تظهر الانحناءات الاخرى ليزيد من هذا العبء فتزداد الحالة سوء ويصبح العمود الفقري مشوها فيصبح الوقوف رديئا واذا لم نسرع في اصلاح تلك العيوب والتشوهات تتمدد الاربطة بحكم الضغط الواقع عليها وتنحرف العظام مع مرور الزمن تبعا للضغط الحاصل عليها.

٣- القدمان :

تعتبر القدمان القاعدة التي يرتكز عليها الجسم الصحيح لوجود الاقواس الثلاثة الطبيعية في تركيبه وبهذه الاقواس يظهر كتجويف في باطنها ولا يحدث ذلك الا اذا كانت القدم موضوعة وضعا صحيحا كأن يكون المشط متجها للامام في وضع الوقوف وعند السير يكون مركز ثقل الجسم واقعا امام مفصل الكعب اما اذا ادبرت القدم الى الخارج وازداد اتساع زاوية انفراج القدمين فان الاربطة والعضلات التي ترفع وتقي قوس القدم تضعف ويهبط القوس ويحدث عاهة (تسطح القدم) او القدم الرحاء واحسن وضع للقدمين هو الوضع الذي تكونان فيه متجهتين للامام متلاصقتين خاصة عند الاطفال وانفراج المشطين بمقدار قبضة اليد مع تلاصق الكعبين لان كبر زاوية القدمين بادرارة الاطراف السفلى للخارج يسبب زيادة في درجة زاوية الحوض فيتولد عن ذلك ان القدمين يتحملان ثقل الجسم مع الاجهاد الشديد .

ثانيا / وضع الجلوس متربعا:

يكون الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلما في وضع الوقوف غير ان الجسم يرتكز على عظام الحوض الحرقفتين وتتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين وتوضع اليدين اما على الركبتين او تمسك مشطي القدمين او توضع على جانبي الجسم وعلى الارض مقلوبتين اي راحتي اليدين تكونان الى الاعلى الايعاز : متربعا.... جلوس

ثالثا/ وضع البروك

يكون الرأس والكتفان والذراعان مثلها في وضع الوقوف غير ان الجسم مرتكز على الركبتين وهما متباعدتين قليلا الفخذان مستقيمين والكعبان متلاصقين والاصابع مثنية تحت القدم او ممدودة الى الخلف الايعاز : على الركبتين ... بروك او وضع البروك خذ

رابعاً/ وضع الاستلقاء /

يكون وضع الاستلقاء على الظهر على الارض كما ان اجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف غير ان الجسم يركز بطوله على الارض وتكون القدمان مؤشرتين
الايعاز / وضع الاستلقاء خذ

خامساً / وضع التعلق :

يكون الرأس والكتفان والجذع مثلها في وضع الوقوف غير ان الجسم يتعلق مع استقامة الذراعين وهما متباعدتان اكثر بقليل عن عرض الصدر بحيث يكون الرأس طليقا في حركته وتكون الكتفان موازيتين للارض
الايعاز / بالقفز (تعيين نوع مسكة الجهاز)..... تعلق

الاورضاع الابتدائية المشتقة :

ان الاورضاع الابتدائية المشتقة هي تلك الاورضاع التي تشتق من الاورضاع الاصلية وذلك

١- بتحريك الذراعين

٢- بتحريك الجذع

٣- بالنسبة الى موضع الفرد من الادوات الرياضية

٤- بتحريك الرجلين

ومن اهم الاورضاع المشتقة

اولا الاورضاع المشتقة من الوقوف

اورضاع مشتقة لوضع الوقوف بتحريك الذراعين

١- (وقوف تخرصر) ويكون في هذا الوضع المشتق الرأس والكتفان

والجذع والرجلان والقدمان مثلها في وضع الوقوف الا ان اليدين

توضع في الوسط الخاصرة واصابع الكتفين متلاصقة ومتجهة الى

الامام والابهامان الى الخلف والمرفقان في موازاة الجسم

الايعاز : الصف تخرصر

٢- (وقوف - انثناء) يكون في هذا المشتق الرأس والكتفان والجذع

والرجلان والقدمان مثلها في وضع الوقوف الا ان الذراعين تشبثت

من المرفقين مع بناء العضدان مستقيمان ملاصقة للجذع دون دفع

المرفقين الى الخلف او الامام اما قبضة اليد فتتضم بقوة وتنتهي من

الرسخ في اتجاه الكتف

الايعاز : الذراعان ... ثني

٣- (وقوف انثناء عرضي) يكون في هذا الوضع المشتق الرأس والكتفين والجذع والرجلان والقدمان مثلها في وضع الوقوف الا ان الذراعين تثني من اليرمفقيين وترفع العضدان الساعدان جانباً حتى توازي الكتفين وتضغط المرفقان للخلف قليلاً وتكون راحتا الكفين مضمومة او مبسطة بتلاصق الاصابع وراحتي اليدين متجهتين الى الاسفل

الايغاز : الذراعان عرضاً ... ثني

او الذراعان بموازاة الكتفين ثني

٤- (وقوف لمس الرقبة) يكون في هذا الوضع المشتق الرأس والكتفان والجذع والرجلان والقدمان مثلها مثل وضع الوقوف الا ان اليدين توضع خلف الرقبة وتلمسها بخفة بحيث تكون المرفقان موازيين لجانبي الجسم وتضغط الى الخلف قليلاً وتتجه راجتا الكفين الى الامام وتكون الاصابع متلاصقة والرسغ على استقامة واحدة

الايغاز: اليدان خلف الرقبة ... ضع

٥- (وقوف لمس الرأس) يكون هذا الوضع المشتق الرأس والكتفان والجذع والرجلان والقدمان مثلها في وضع الوقوف الا ان اصابع اليدين توضع فوق قمة الرأس بخفة بحيث تكون المرفقان موازيين لجانبي الجسم وتضغط الى الخلف قليلاً وتتجه رحتا الكفين الى الاسفل

الايغاز: اليدان على الرأس ضع

٦- (وقوف حلقة عاليا او اماما) ويكون في هذا الوضع المشتق الرأس والكتفان والجذع والرجلان والقدمان مثلها مثل وضع الوقوف الا ان الذراعين تشكل في هذا الوضع حلقة فوق الرأس وامام الصدر يلمس رؤوس الاصابع

الايغاز : حلقة عاليا او اماما بالذراعينشكل

٧- (وقوف ذراعان جانباً) يكون في هذا الوضع المشتق الرأس والكتفان الجذع والرجلان والقدمان مثلها مثل وضع الوقوف ترفع الذراعان جانباً باستقامة الكتف مع دفعهما قليلاً للخلف والاصابع ملتصقة وتواجه راحتي الكفان للارض وقد تمد الذراعان جانباً في وضع الانثناء ايضاً

الايغاز: الذراعان جانباً ... رفع

الذراعان جانباً ثني ا

الذراعان جانباًمد

٨- (وقوف الذراعان عاليا) يكون في هذا الوضع المشتق الرأس والكتفان والجذع والرجلان والقدمان مثلها في وضع الوقوف ترفع الذراعان اما جانبا عاليا او اماما عاليا مع تباعدهما وتواجه راحتي الكفان بعضهما بعضا على ان تكون الاصابع متلاصقة وممتدة ويشترط ان تبقى الكتفان في وضعهما الطبيعي دون رفعهما عاليا وقد تمتد الذراعان عاليا من وضع الانثناء ايضا

الايعاز : الذراعان جانبا -عاليا رفع

او الذراعان اماما-عاليا رفع

اما اذا امتدت الذراعان من وضع الانثناء فيكون اليعاز على الوجه التالي

الايعاز : الذراعان ثني (وضع ابتدائي)

الذراعان عاليا مد

٢١- الاصطلاحات في التمارين البدنية

حتى يمكن التعبير عن أي حركة من حركات الجسم أو وضع من أوضاعه عند أداء التمرينات أو عند تسجيل هذه التمرينات بالكتابة اصطلح على إطلاق أسماء معينة لهذه الأوضاع وهذه الحركات تميزها عن غيرها وتشير إلى مقوماتها وتفسر ما هيته حتى يسهل للاعب والطالب والقارئ والزميل فهمه كما هو متبع في كل مادة في المواد الدراسية الأخرى. والاصطلاح المستخدم في التمرينات والتي يلتزم بها المتخصصون في هذا المجال سواء في النداء أو عند كتابة التمرينات تشتمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع والحركة والتمرين.

فالوضع:- هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة مثل الوقوف – الجلوس الطويل – رقود القرفصاء – جثو – الذراعين عالياً إلخ.

الحركة :- تعني النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة كما في حركات المهارة كالدحرجة الأمامية أو الوثوب عالياً وما على شاكلة ذلك أو النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالذراعين أو الرجلين أو الجذع أو غيرها سواء عمل هذا العضو منفصلاً لا أو مشتركاً مع أعضاء أخرى.

التمرين :- هو عبارة عن تكرار حركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة بقصد الوصول إلى

تأثير معين أو تحقيق هدف خاص معتمداً في ذلك على المبادئ العلمية والتربوية السليمة.

النداء:-

هو الأمر أو كلمات تلقى على الطلاب بأداء وضع أو حركة معينة ، ويشتمل النداء على ثلاث أجزاء رئيسية وهي:-

١ -التنبيه.

٢ -برهة الانتظار.

٣ -الحكم.

التبئية:-

يتركب من كلمة أو عدد قليل من الكلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها.

برهة الإنتظار:-

هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم وهي تعطى فرصة للطلاب لفهم ما جاء في التنبيه

الحكم:-

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة.

مثال لرفع الذراعين عاليًا

النداء يكون.

التنبيه برهة الإنتظار الحكم.

الذراعين عاليًا رفع.

الذراعين أسفل خفض.

ملاحظات:-

١ -لا يجوز أن يتخلل برهة الانتظار أي كلام وإذا حدث يجب إعادة النداء ثانيًا.

٢ -يمكن استبدال الحكم بأي إشارة أو نداء عددي أو صوتي أو استخدام أي أداة مثل الأيقاع بالطبلة أو الموسيقى إلخ.

٣ -أن يكون التنبيه واضح دون تعقيد أو إطالة.

٤ -أن يكون صوت المعلم مسموعًا ومعبرًا.

٥ -أن يستخدم فيه الإصطلاحات الصحيحة.

٦ -أن تكون طريقة إلقاء المعلم معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة.

٧ -أن يشمل السكون الدرس.

الطرق الخاصة بكتابة التمرينات

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي:-

١ -الوضع الابتدائي.

٢ -الحركة أو الحركات المكونة له.

٣ -الوضع النهائي.

أو لا : الوضع الابتدائي:-

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين.

ثانيًا : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين:-
وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه.
ثالثًا : الوضع النهائي:-
وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من حركة أو حركات التمرين بعد تكرار التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بوجه عام.
كتابة الوضع الابتدائي:-
يدون الوضع الابتدائي عند بدء كتابة التمرين ويوضع بين قوسين كبيرين [.....] وقد يكون الوضع الابتدائي واحدًا مما يأتي:-
وضع أصلي مثل:-
الوقوف – الرقود – الجلوس وتكتب معرفة بالألف واللام.
وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل:-
الجلوس – القرفساء – الوقوف – المد عرضًا إلخ.
وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق:-
وبتكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي:-
[وضع أصلي – وضع مشتق بتحريك الرجلين – وضع مشتق بتحريك الذراعين – وضع مشتق بتحريك الجذع.
مثل:
(الوقوف فتحًا الذراعين عاليًا ميل)
كتابة حركة أو حركات التمرين:-
تأتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس [.....] ويراعي عند كتابة كل حركة ما يأتي:-
*نوع الحركة : مثل ثني – مد – رفع – خفض إلخ.
*الاتجاه المطلوب : مثل أمامًا – مائلًا – أسفل – يسارًا – عاليًا إلخ
وتكتب بين قوسين صغيرين وهي عبارة عن العادات الفورية أو الموسيقية مثل (١،٤
٢،١ (إلخ .)
ويرى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرين.
وقد يشتمل التمرين على:-
حركة واحدة تكون صلب التمرين:-
(الوقوف) رفع الذراعين الرجوع للوضع الابتدائي
وضع ابتدائي – نوع الحركة – توقيت الحركة – وضع نهائي
أكثر من حركة متعاقبة وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركات حسب تسلسلها في التمرين:-
(ووقوف الذراعان عاليًا) ، ميل الجذع أمامًا ، سقوط الجذع مع مرجحة الذراعين

خلفًا أماما ، الرجوع للوضع الابتدائي ويكرر .
وهذا يعني أن الجذع يميل أمام ببطء في أربع عدات ثم يسقط أماما مع مرجحة
الذراعين
للخلف والأمام ، ثم يستقيم مع رفع الذراعين عاليًا كما كان عليه عند بدء التمرين .
بعض الاصطلاحات الخاصة بكتابة التمرين:-
بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الإصطلاحات التي يجب مراعاتها عند كتابة
التمرينات
أهمها ما يلي:-
*تستخدم حروف العطف :- الواو ، الفاء ، ثم ، بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة
مثل:-
(جلوس طويل) ميل الجذع خلفًا ورفع الذراعين جانبًا ورفع الرجلين عاليًا ثم ثنى
(الركبتين والتكور والرجوع للوضع الابتدائي)
وإذا كانت هناك حركات أخرى ، يراعى الترتيب السابقة مرة أخرى .
*يستخدم حرف الجر " مع " لكي يدل على أداء أكثر من حركة في وقت واحد مثل
:-

(جنو ، المد عرضًا) جلوس الجنو مع خفض الذراعين جانبًا .
*تكتب كلمة " بالتبادل " في نهاية الحركة عند أداء حركة في اتجاهين متقابلين

دون

الثبات في الوضع الابتدائي مثل:-
(وقوف فتحًا) لف الجذع جانبًا بالتبادل .
*تكتب كلمة " تبادل " في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع
الثبات في الوضع الابتدائي مثل:-
(وقوف فتحًا) تبادل لف الجذع جانبًا .
*تستخدم الإشارة " : " للدلالة على أن التمرين زوجي والإشارة " .. " للدلالة على
اشتراك كل ثلاث أفراد والإشارة " .. " للدلالة على اشتراك كل أربعة أشخاص في
الأداء، ويراعى كتابة هذه الإشارة في نهاية التمرين .
* عند استخدام جهاز أو أداة في التمرين يكتب في نهاية التمرين مثل:-
مقعد سويدي – أحبال – سلالم حائط .
*يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل:-
(الوقوف فتحًا ، ميل) ضغط الجذع أمامًا (٤ مرات) دفع الجذع وضغطة خلفًا
٤ مرات

درس التمرينات

لكي تحقق دروس التربية الرياضية عموما اغراضها ، يجب أن يكون هناك عملية
مدروسة بعناية ووضوح ومبنية على البحث والتجريب ، فالمعلم يجب أن يختار
لدرسه عدة تمرينات وحركات تنتقيها من المجموعات الحركية المختلفة كي تعطيهما
للطالبات في درس واحد أو أكثر ثم تكررهما في دروس متتالية حتى تنتقن الطالبات