

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طرائق التدريس

الخطة التدريسية

إعداد

د. خليل حميد محمد علي

المرحلة الثالثة

❖ الخطة التدريسية

ان من مناهج التربية العامة مناهج للتربية الرياضية وان درس التربية الرياضية عينة صغيرة من ذلك المنهاج والتي تكون من واجبات المدرس التي يقدمها بصيغة علمية الى طلبته ليمارسوها في مدرستهم للوصول الى الاهداف التي صيغت لهذا الغرض وان عملية نجاح البرنامج الدراسي للتربية الرياضية يتوقف على حسن تحضير واعداد واخراج الدرس **فالخطة** اذن هي .

" استعراض للعمل المراد القيام به وتحديداه وتقدير الامكانيات اللازمة والمتوفرة لانجازه وتوزيعه في مراحل اذ تعتبر كل مرحلة خطوة من الخطوات الضرورية للسير نحو تحقيق العمل المطلوب" أي ان يتم العمل باقل جهد واقل كلفة وفي اقصر مدة والخطة **الناجحة** هي التي تنتهي بتحقيق الاغراض التي وضع من اجلها التخطيط لذا يجب على واضع الخطة لدرس التربية الرياضية ان يراعي النقاط التالية.

- ١- ان تكون لديه خبرة واسعة وخلفية علمية جيدة في التربية الرياضية.
- ٢- دراسة الاهداف العامة والخاصة للمراحل التي سوف يطبق فيها المنهاج.
- ٣- لديه المام تام بالمراحل العمرية ومواصفاتهم وميولهم ورغباتهم واستعداداتهم البدنية والحركية.
- ٤- اجراء عملية المسح ولكل مرحلة في المدرسة من اجل وضع البرنامج .
- ٥- تقسيم البرنامج ولكل مرحلة على اشهر السنة ومن الخطة الشهرية تتبثق الخطة الاسبوعية ثم اليومية.
- ٦- خلال تطبيق البرنامج على المدرس تدوين الملاحظات حول مدى ملائمة الوحدات لمستوى الطلاب وتلبية رغباتهم.
- ٧- اجراء عملية التقويم للنتائج التي حصل عليها الطلاب لمعرفة ما تحقق من اهداف.

الخطوات المتبعة في اخراج الدرس :

هناك عوامل اخرى لها تأثير مباشر على نجاح الدرس يمكن تلخيصها بالاتي.

ا- اعداد مكان الدرس :

يعتبر الاعداد خطوة متوسطة بين التحضير والتنفيذ فعند تحضير الدرس اليومي يحاول المدرس ان يفكر بتحضير كل العوامل التي يجب عليه ملاحظتها للقيام بتطبيق اوجه النشاط والتي يتضمنها الدرس ، فالتحضير يشمل اعداد الدرس نفسيا وعمليا بالمادة التي سيشرحها والطريقة التي سيتبعها والادوات والاجهزة وما يجب ان يكون عليه الملعب من تخطيط ومكان الاجهزة المختلفة وبتلو ذلك الاعداد لتنفيذ الدرس هو التحقق من وجودها ومدى صلاحيتها ثم الترتيب للملعب واعداده وتخطيطه وتوزيع الادوات والاجهزة او على الاقل معرفة مكان كل جهاز حينما تدعو الحاجة لاستخدامه.

ب- تطبيق الدرس :

خطوة تطبيق الدرس تبدأ عند لقاء المدرس بالطلاب وينتهي الدرس عند عودتهم الى الصف بعد تأديتهم اوجه النشاط المخصصة للدرس وبحسب التسلسل الطبيعي بخطوات تنفيذ وتطبيق الدرس كما يلي.

١- مقابلة الطلاب للمدرس

٢- تبديل الملابس

٣- الذهاب الى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية.

٤- الاصطفاف لأخذ الغياب.

٥- البدء في تنفيذ اوجه نشاط الدرس وحسب الترتيب (المقدمة ، التمرينات ، النشاط التعليمي ، النشاط التطبيقي ، الختام) .

٦- الاصطفاف بعد الانتهاء من الدرس وترديد التحية.

٧- الذهاب الى المغاسل.

٨- التوجه الى الصف.

❖ الأقسام الرئيسية لخطة درس التربية الرياضية :

اولا : القسم الاعدادي

في هذا القسم يتدرج المدرس في ثلاث مراحل قبل ان يدخل بطلابه في القسم الرئيسي .
الخطوة الاولى: وتتضمن اعداد الطلاب تربويا اذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس ودخولهم الى ساحة الالعاب ووقوفهم في اماكنهم التي سبق للمدرس ان عينها لهم ثم اخذ الغياب وتوزيع الاجهزة و الادوات الى اماكنها المعدة في خطة الدرس.

الخطوة الثانية:

وتسمى بالأحماء او التسخين او التدفئة ومصطلح الاحماء يعتبر الاكثر شمولا وتحقيقا للأهداف التالية .

- ١- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية الدفع القلبي في كل ضربه.
- ٢- العمل على زيادة سرعة التهوية حتى يصبح التنفس اسرع واعمق.
- ٣- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.
- ٤- العمل على تهيئة العضلات والمفاصل للعمل الاصعب.

علما ان فعاليات هذا القسم لا تكون على وتيرة واحدة فلا بد من تغيير فعاليات المقدمة من درس لأخر وما يتفق وطبيعة الجو والملعب.

الخطوة الثالثة:

وتتمثل بعامل الاثارة على ايقاظ القابليات على الاداء الجيد وزيادة قدرة الطالب في الوصول الى نتائج جيدة كشرح الواجبات المطلوبة بأسلوب شيق ومثير.

ثانيا : القسم الرئيسي

يحقق هذا القسم في الدرس الاهداف التعليمية لارتقاء وتطوير ما هو مطلوب انجازه من خلال خطوات التعليم والتثبيت والمعالجة للمهارات الحركية للأنشطة الرياضية المحددة بالدرس كما يمكن الاستفادة من هذا القسم في بعض الدروس لتحسين الصفات وفقا لاتجاه الدرس ، فالقسم الرئيسي هو النواة التي يبني عليها الدرس كله ويمكن توضيح اهدافه بالاتي.

- ١- تطوير المهارات الحركية الطبيعية وتعليم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية
 - ٢- تحسين وترقية الصفات البدنية وذلك وفقا لنمط الدرس واتجاهه
 - ٣- اكساب الطلاب المعلومات المرتبطة بالأنشطة الرياضية
- أما من الناحية التربوية يقسم القسم الرئيسي الى.

أ- النشاط التعليمي.

- يقوم المدرس بتعليم المهارة ويتناولها من خلال خطوات متدرجة مراعيًا في ذلك النواحي الفنية للأداء المهاري ويقوم المدرس بعرض النشاط التعليمي على النحو التالي.
١. يبدأ بالتقديم الشفهي للمهارة عن طريق الشرح أو الأفلام والصور
 ٢. العرض العملي للمهارة عن طريق النموذج سواء بنفسه أو أحد الطلاب المتميزين
 ٣. أداء المهارة والتدريب عليها من قبل الطلاب.

أهم النقاط التي يجب مراعاتها في النشاط التعليمي

١. يجب أن يكون الشرح سهلاً ومناسباً للموقف التعليمي.
٢. مراعاة استخدام الألفاظ والعبارات الاصطلاحية الفنية في تدريس النشاط.
٣. أن يكون الشرح مناسباً للمرحلة العمرية وقدرتهم على الفهم.
٤. أن يكون الطلاب في وضع يسمح لهم بالمشاهدة الجيدة للنموذج.

ب- النشاط التطبيقي.

- وفيه ينتقل الطالب إلى التدريب على المهارات التي تعلمها بصورة عملية وقد يتخذ النشاط التطبيقي على المهارات إحدى الصور الآتية.
١. أن يقوم كل طلاب الصف بالتدريب على نفس المهارة التي تعلموها في نشاطهم التعليمي فقط وتحت إشراف المدرس وذلك أما من خلال مباريات تنافسية أو من خلال مواقف لعب تدريبية أو من خلال أحد التشكيلات التدريبية.

٢. ان يقسم طلاب الصف الى مجموعتين او اكثر (فرق) وكل واحدة منها تمارس احد الانشطة التعليمية التي درست ، مع مراعاة تبادل الممارسة في المحطات وفقا للزمن المخصص للنشاط التطبيقي.

ثالثا : القسم الختامي.

وهو الجزء الاخير من الدرس والغرض منه اما تهدئة الجسم فسيولوجيا والعودة الى الحالة الطبيعية او ما يقارب منها بقدر الامكان في حالة اذا كان بعد الدرس عدة دروس لمواد اخرى في اليوم الدراسي اما اذا كان الدرس في نهاية اليوم الدراسي فيمكن زيادة الحمل مرة اخرى الى اقصى ما يمكن ان يتحملة الطلاب كعمل مباريات او مسابقات ... ومن اغراض هذا القسم ايضا هو تحقيق المستوى التربوي الجيد فالدقائق الاخيرة من الدرس يقوم الطلاب بإعادة الادوات ثم القيام بعملية تقويم للدرس فضلا عن القيام بالثناء والتشجيع والتوجيه ثم القيام بالتحية في نهاية الدرس

❖ ملاحظات عامة حول اقسام خطة درس التربية الرياضية:

قد يختلف تنفيذ درس التربية الرياضية في مراحل التعليم المختلفة ، الا انه من المعتاد تقسيم الدرس الى عدة اقسام ويجب ان لا تكون ثابتة فقد يتغير عدد الاقسام وطبيعة واجبات كل قسم على واجبات الدرس المحدد وكذلك بالنسبة للزمن المخصص لكل جزء في الدرس فالأحماء مثلا في فصل الشتاء تطول فترته والعكس في فصل الصيف ، وبصورة عامة ان خطة الدرس قد قسمت الى ثلاث اقسام هي القسم الاعدادي والقسم الرئيسي والقسم الختامي وهذه الاقسام الثلاثة ليست مستقلة بل انما كل قسم يرتبط بالآخر فالقسم الاعدادي يخدم القسم الرئيسي كما ان قسم الختام يتوقف على كمية ونوع الحمل في القسم الرئيسي ويشترك كل من القسم الاعدادي والختامي في الناحية الجسمية والنفسية والتربوية للطلاب فالقسم الاعدادي والمتمثل بالمقدمة او الاحماء وهي مرحلة اعداد الطالب وتحضيره للقسم الرئيسي لكي يمكنه من القيام بتقبل كمية الحمل الذي سيعطى في القسم الرئيسي اما القسم الختامي فيمثل في احيان فترة الراحة الايجابية في الحمل وفي احيان اخرى تغيير الحمل.

وقد يتجانس القسم الاعدادي والقسم الختامي في الناحيتين التربوية والنفسية فقد اصبح من المعلوم ان يضع المدرس في اعتباره عند القسم التحضيري ان تكون المقدمة مشوقة لضمان جذب انتباه وتركيز الطلاب وما على المدرس الا ان يعتني بهذا القسم ويحاول ان يغيره من درس الى اخر وكذلك بالنسبة لقسم الختام فيجب ان يكون مشوق وفيه من الحماس مما يترك اثار جيدة في نفوس الطلاب.