

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طرائق التدريس

خطوات تدريس التمرين البدني - (الجديد)

اعداد

د. خليل حميد محمد علي

المرحلة الثالثة

❖ كيفية تدريس التمرين البدني الجديد.

ان عملية تدريس التمرين البدني الجديد ليست بالعملية السهلة كما يتصورها البعض بل هي تحتاج الى مدرس ان يكون على مستوى من التأهيل له صفات خاصة وقابلية واستعداد معينين ، ملم بطريقة انتخاب التمرين وطريقة تقديمه الى طلابه ، ومن الاسس المهمة في عملية تدريس التمرين البدني بالنسبة للمدرسين المبتدئين. فهناك طريقة (بكماء) اذ يمكن للمدرسين الذين ليسوا من ذوي الخبرة والاختصاص القيام بها ، ايضا وفي بعض الاحيان يستعين بها المدرسين المختصين لاسيما مع الطلبة المتدربين تدريبا عاليا وهذا يكون من خلال عرض التمرين من قبل النموذج امامهم عندها يبدأ الطلبة في أداءه من غير ان يوعز لهم بذلك. لكن بقي علينا ان نذكر ان الاسس الصحيحة لطريقة تدريس التمرين البدني تأتي عن طريق (الايعازات) وهي الطريق الاحسن بالنسبة للمدرسين والطلاب. مثال

(الوقوف) ثني الجذع الى الجانبين بالتعاقب (٤ عدة)

❖ الخطوة الاولى.

(١) يأخذ الطلاب احد التشكيلات المناسبة بحيث يمكنهم سماع ما يلقي عليهم من ايعاز.
(٢) نبدأ بالإيعاز على الوضع الابتدائي - وفي المثال اعلاه الوضع الابتدائي هو الوقوف اذن لا حاجة للإيعاز عليه الا اذا كان الطلاب في وضع مغاير.
(٣) الايعاز على اسم الحركة والتي تأتي مباشرة بعد الوضع الابتدائي ويكون الايعاز بالتسلسل مع الاخذ بنظر الاعتبار ان تجزئة التمرين الى اجزاء صغيرة هي طريقة سليمة كونها تساعد الطالب في فهم كافة اجزاء التمرين كما انها طريقة تعليمية صحيحة فيكون الايعاز بالشكل الاتي.

- الجذع الى جهة اليسار ثني (اخبار اول)
- الجذع عاليا مد (اخبار ثاني حركة عودة)
- الجذع الى جهة اليمين ثني (اخبار ثالث)
- الجذع عاليا مد (اخبار رابع حركة عودة)

- ٤) يكرر اسم الحركة بالقدر الذي ينسبه المدرس اي لحين ان يؤثر التمرين بالمجموعة العضلية ومن خلال التكرار يقوم المدرس بالتصحيح للأخطاء.
- ٥) بعد الانتهاء من العمل في الخطوة الاولى لا نوعز على الوضع الابتدائي الحالي الا اذا تغير التمرين .

❖ الخطوة الثانية.

- ١) تغيير الایعاز اللفظي الى ايعاز عددي وذلك بإرجاع كلمة القسم الاجرائي الى بداية الحركة ثم وضع عدد مناسب بدلا منها فنقول.
- ثني الجذع الى جانب اليسار ١
 - مد الجذع عاليا ٢
 - ثني الجذع الى جانب اليسار ٣
 - مد الجذع عاليا ٤
- ٢) بعد ان يتفهم الطلاب هذا التغيير وتفهم استعاضة العد اللفظي بالعد العددي نستمر في تكملة الایعاز.
- ٣) يقلص الایعاز وذلك برفع كل القسم الاخباري ونبقى على العد اللفظي او العد العددي لأجل ان نعطي بعضا من عامل السرعة وتصبح الحركات ذات وزن رتيب لاسيما في الحركات الانسيابية فنقول
- ثني .. مد .. ثني .. مد (ایعاز لفظي)
- او
- ١ - ٢ - ٣ - ٤ (ایعاز عددي)

❖ الخطوة الثالثة.

ولأجل اعادة التمرين يمكننا ان نلخص الایعاز ليصبح العمل مستمرا او مربوطا بعدد التكرارات التي يجب ان يؤديها الطلاب فنقول .

ثني الجذع الى جهة اليسار ومدّه عاليا ثم ثنيه يمينا ومدّه عاليا (مرة واحدة) او مرتان او (بصورة مستمرة) ... ابدأ