

کۆلیژی پەروەردە - شەقلاو

بەشی پەروەردە وەرزشی

قونای دوو

بابەت

مبای و طرق تدریس

مامۆستای بابەت

م . فرهاد کریم مولود

مامۆستای بابەت

د . ایمان الیاس عزو

مفهوم التدريس

هو مجموعة من النشاطات التي يقوم بها المعلم في موقف تعليمي لمساعدة تلاميذه في الوصول الى اهداف تربوية محددة ، والتدريس كعملية تتضمن ثلاث مهارات رئيسية هي:

(مهارات التخطيط، ومهارات التنفيذ ، ومهارات التقويم)

كيفية ضبط وتنظيم الدرس:

١- الاستعداد الكامل للدرس

٢- التخطيط بالزيادة في المحتوى وليس بالاقل

٣- عمل شيء في الدرس لاثارة حماس التلاميذ

٤- جعل محتو ضبط نبرات الدرس والاحتفاض بالانفعالات وضبطها

٥-- جعل محتوى الدرس يتحدى قدرات التلاميذ بشكل معقول

التمرينات البدنية: هي الحركات التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية .
وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى
أكبر قدرة ممكنة على الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة .

الأوضاع فى التمرينات :

الوضع هو الشكل الذى يتخذه الجسم قبل البدء فى الحركة أو نشاط معين (كالوقوف - الرقود - الانبطاح - الجلوس ... الخ) .

ويتعين على الفرد أن يختار الوضع المناسب عند أدائه لحركة معينة أو عدة حركات ، وهو ما يعرف بالوضع الابتدائى ، وهو إما أن يكون أساسيا (أصليا) أو مشتقا أو وضع خاص .

أولا : الأوضاع الأصلية :

وهى الأوضاع الطبيعية السهلة التى تشكل أساس جميع الأوضاع التى يتخذها الجسم ، وهى على النحو التالى : وقوف - جلوس تربع - جثو - رقود - إنبطاح - تعلق .

ثانيا / الأوضاع المشتقة

وهى الأوضاع التى تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، كتحريك مثلا الذراعين - الرأس - الجذع - الرجلين .

ومن المتبع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولا الوضع الأصيل يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه . مثل : وقوف . الذراعان جانبا . وهى الأوضاع التى تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم، كتحريك مثلا الذراعين-الرأس- الجذع - الرجلين

ولمعرفة المزيد من النماذج المرتبطة بالأوضاع المشتقة يرجى مراجعة الكتب بقسم التمرينات بمكتبة الكلية فى تبويب الأوضاع المشتقة .

ثالثا : الأوضاع الأخرى

وهى أوضاع خاصة يتخذها الفرد قبل بداية التمرين وهى ليست من النوع المعتاد مثل الجثو ; الوقوف على اليدين - الوقوف على الرأس - الوقوف على الكتفين - الجلوس الأفقى .. وما شابه ذلك

طريقة كتابة التمرينات

تتكون كتابة أي تمرين من ثلاثة أجزاء رئيسية

١ - الوضع الابتدائي :

وهو الوضع الذي نبدأ به التمرين ويكتب بين قوسين [] ويفضل أن يخص بالأقواس الكبيرة ولا يخرج عن الحالات الخمس الآتية:

١- وضع أصلي فقط مثل : [وقوف] ، [جثو] ، [جلوس تربع]، [رقود].
[تعلق].

٢- وضع أصلي + وضع مشتق مثال: [وقوف فتحا] ، [جثو الذراعان جانباً].

٣- وضع مشتق من الوضع الأصلي مثال:

[وقوف نصفاً]، [جلوس الجثو].

٤- وضع أصلي+أكثر من وضع مشتق: ويكتب في هذه الحالة بالترتيب الآتي:

[الوضع الأصلي ، الوضع المشتق بتحريك

الرجلين ثم الذراعين وأخيراً الجذع]

مثال: [وقوف فتحاً. الذراعان جانباً. ميل].

أي يكتب الرجلين. الذراعين . الجذع.

٥- الأوضاع الخاصة مثال: [انبطاح] ، [انبطاح

مائل معكوس] ، [جلوس التوازن]، [انسداح] ،

[وقوف على أربع] ، [جلوس على أربع].

الأوضاع فى التمرينات :

ب - اصطلاح الحركة أو التمرين :

يتمثل اصطلاح الحركة أو التمرين فى ثلاث أجزاء ترتب كما يلى:

١- حركات التمرين (نوع الحركة) مثال: ثنى.مد.رفع.حفض. ميل.لف).

٢- الجزء المراد تحريكه: وهو عبارة عن تحريك أحد أجزاء الجسم.

٣- اتجاه الحركة: وهو الطريق الذى يسلكه الجزء المراد تحريكه مثال:

[جانبا . أماما . خلفا . مائلا.... إلخ].

أمثلة: ١ - [وقوفى رفع الذراعين جانبا.

تحليل التمرين فى ضوء ما سبق.

[وقوف] وهو الوضع الأسمى.

رفع . نوع الحركة [حركة التمرين].

الذراعين: الجزء المراد تحريكه من الجسم. اصطلاح الحركة أو التمرين.

جانبا: اتجاه الحركة.

مثال: ٢ - [وقوف - فتحا] ثنى الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا
وضغط المنكبين خلفا.
تحليل التمرين:

[وقوف. فتحا] وضع ابتدائي أصلى + وضع مشتق.
ثنى - مد - ضغط نوع الحركات [حركة التمرين].

الجذع - المنكبين الأجزاء المراد تحريكه من الجسم اصطلاح الحركة
أو التمرين أماما أسفل -

ويعتبر التمرين مركب في داخله من ثلاث اصطلاحات متتالية كل
منها تتمثل فيه أجزاء اصطلاح الحركة وقد ربط هذه الاصطلاحات
الثلاثة بحروف عطف هما (ثم . الواو).

ج - الوضع النهائى:

وهو الشكل الذى ينتهى إليه التمرين ولا يكتب عادة إذا كان نفس الوضع الذى بدأ منه التمرين ولكن يذكر فى حالة إذا وصل لوضع مختلف ويبدأ منه تمرين آخر فيصبح وضع ابتدائى للتمرين السابق. وهناك ملاحظات خاصة بكتابة التمرين يجب معرفتها وهى حروف العطف التى تستخدم عند أداء أكثر من حركة للتمرين وترتب كما يلى:

١- (الواو - الفاء - ثم - علامة الجمع " + ") بحيث تأخذ الصورة التالية: تؤدى الحركة الأولى أولاً والثانية فالثالثة ثم الرابعة + الخامسة وإذا زادت الحركات عن ذلك تكرر ما سبق بنفس الترتيب.
مثال: [وقوف] وضع القدم أماما ويرفع الذراعين جانباً فميل الجذع أماماً ثم ثنى الذراعين + مد الجذع ومد الذراعين أسفل فوضع القدم الأمامية بجوار الخلفية.

٢- يستخدم حرف الجر " مع " للدلالة على أن الحركات تؤدي معا في زمن واحد.

٣- عند كتابة التمرين لا نخص (لا نعین) الذراع أو الرجل إن كانت الیمنى أو الیسرى ولا نخص أيضا (لا نعین) الجانب الأيمن أو الأيسر.

٤- تستخدم كلمة " بالتبادل " عند تحريك العضو لاتجاهین متقابلین مع عدم الثبات فی الوضع الابتدائی ويستدل علیها بوجودها فی نهاية اصطلاح التمرین مثال: [وقوف. ثبات الوسط] لف الجذع بالتبادل.

كما تستخدم نفس الكلمة فی حالة تأدیة زمیلین نفس العمل العضلى مع اختلاف زمن الأداء (لیس فی زمن واحد) بل على التوالى.

مثال: [وقوف. ظهرا. الظهر. الذراعان عالیا تشبیک مع الزمیل] حمل الزمیل على الظهر بالتبادل.

ولو نظرنا لهذا التمرین سوف نجد أن العمل واحد ولكن الزمن یختلف مع عدم الثبات فی الوضع الابتدائی أيضا.

٥- تستخدم الإشارات التالية للدلالة على عدد المشتركين في التمرين:

أ - (:) تمرين زوجي (زميلين فقط).

ب () تمرين ثلاثي (ثلاثة زملاء)

ج- (: :) تمرين رباعي (أربعة زملاء).

الوضع هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل البدء في الحركة أو نشاط معين (كالوقوف - الرقود - الانبطاح - الجلوس ... الخ) .

ويتعين على الفرد أن يختار الوضع المناسب عند أدائه لحركة معينة أو عدة حركات ، وهو ما يعرف بالوضع الابتدائي ، وهو إما أن يكون أساسيا (أصليا) أو مشتقا أو وضع خاص .

أولا : الأوضاع الأصلية :

وهي الأوضاع الطبيعية السهلة التي تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم ، وهي على النحو التالي :

وقوف - جلوس تربيعة - جثو - رقود - إنبطاح - تعلق رس والاحتفاض بالانفعالات وضبطها

الأوضاع المشتقة

وهي الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، كتحريك مثلا الذراعين - الرأس - الجذع - الرجلين .

ومن المتبع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولا الوضع الأصلي يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه . مثل : وقوف . الذراعان جانبا .

ولمعرفة المزيد من النماذج المرتبطة بالأوضاع المشتقة يرجى مراجعة الكتب بقسم التمرينات بمكتبة الكلية في تبويب الأوضاع المشتقة .

ثالثا : الأوضاع الأخرى

وهي أوضاع خاصة يتخذها الفرد قبل بداية التمرين وهي ليست من النوع المعتاد مثل :-

الوقوف على اليدين - الوقوف على الرأس - الوقوف على الكتفين - الجلوس الجثو الأفقى .. وما شابه ذلك ;

طريقة كتابة التمرينات
تتكون كتابة أي تمرين من ثلاثة أجزاء رئيسية

١ - الوضع الابتدائي :

وهو الوضع الذي نبدأ به التمرين ويكتب بين قوسين [] ويفضل أن يخصص بالأقواس الكبيرة ولا يخرج عن الحالات الخمس الآتية:

- ١- وضع أصلى فقط مثل : [وقوف] ، [جثو] ، [جلوس تربع]، [رقود]، [تعلق].
- ٢- وضع أصلى + وضع مشتق مثال: [وقوف فتحا] ، [جثو الذراعان جانبا].
- ٣- وضع مشتق من الوضع الأصلي مثال: [وقوف نصفا]، [جلوس الجثو].
- ٤- وضع أصلى + أكثر من وضع مشتق: ويكتب فى هذه الحالة بالترتيب الآتى:
[الوضع الأصلي ، الوضع المشتق بتحريك الرجلين ثم الذراعين وأخيرا الجذع
مثال: [وقوف فتحا. الذراعان جانبا. ميل].
أي يكتب الرجلين. الذراعين . الجذع.
- ٥- الأوضاع الخاصة مثال: [انبطاح] ، [انبطاح مائل معكوس] ، [جلوس التوازن]،
[انسداح] ، [وقوف على أربع] ، [جلوس على أربع].

ب - اصطلاح الحركة أو التمرين :

يتمثل اصطلاح الحركة أو التمرين فى ثلاث أجزاء ترتب كما يلى:

١- حركات التمرين (نوع الحركة) مثال: ثنى.مد.رفع حفص. ميل
لف).

٢- الجزء المراد تحريكه: وهو عبارة عن تحريك أحد أجزاء الجسم.

٣- اتجاه الحركة: وهو الطريق الذى يسلكه الجزء المراد تحريكه مثال:

[جانبا . أماما . خلفا . مائلا.... إلخ].

أمثلة: ١ - [وقوفي رفع الذراعين جانبا.

تحليل التمرين فى ضوء ما سبق.

[وقوف] وهو الوضع الأسمى.

رفع . نوع الحركة [حركة التمرين].

الذراعين: الجزء المراد تحريكه من الجسم. اصطلاح الحركة أو

التمرين.

جانبا: اتجاه الحركة.

مثال: ٢ - [وقوف - فتحا] ثنى الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع
عاليا وضغط المنكبين خلفا.

تحليل التمرين:

[وقوف. فتحا] وضع ابتدائي أصلى + وضع مشتق.
ثنى - مد - ضغط نوع الحركات [حركة التمرين].

الجذع - المنكبين الأجزاء المراد تحريكه من الجسم اصطلاح الحركة
أو التمرين أماما أسفل -

ويعتبر التمرين مركب في داخله من ثلاث اصطلاحات متتالية كل
منها تتمثل فيه أجزاء اصطلاح الحركة وقد ربط هذه الاصطلاحات
الثلاثة بحروف عطف هما (ثم . الواو).

ج - الوضع النهائى:

وهو الشكل الذى ينتهى إليه التمرين ولا يكتب عادة إذا كان نفس الوضع الذى بدأ منه التمرين ولكن يذكر فى حالة إذا وصل لوضع مختلف ويبدأ منه تمرين آخر فيصبح وضع ابتدائى للتمرين السابق. وهناك ملاحظات خاصة بكتابة التمرين يجب معرفتها وهى حروف العطف التى تستخدم عند أداء أكثر من حركة للتمرين وترتب كما يلى:

١- (الواو - الفاء - ثم - علامة الجمع " + ") بحيث تأخذ الصورة التالية: تؤدى الحركة الأولى أولاً والثانية فالثالثة ثم الرابعة + الخامسة وإذا زادت الحركات عن ذلك تكرر ما سبق بنفس الترتيب.

مثال: [وقوف] وضع القدم أماما ويرفع الذراعين جانبا فميل الجذع أماما ثم ثنى الذراعين + مد الجذع ومد الذراعين أسفل فوضع القدم الأمامية بجوار الخلفية.

٢- يستخدم حرف الجر " مع " للدلالة على أن الحركات تؤدي معا في زمن واحد.

٣- عند كتابة التمرين لا نخص (لا نعین) الذراع أو الرجل إن كانت اليمنى أو اليسرى ولا نخص أيضا (لا نعین) الجانب الأيمن أو الأيسر.

٤- تستخدم كلمة " بالتبادل " عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين مع عدم الثبات في الوضع الابتدائي ويستدل عليها بوجودها في نهاية اصطلاح التمرين

مثال: [وقوف. ثبات الوسط] لف الجذع بالتبادل.

كما تستخدم نفس الكلمة في حالة تأدية زميلين نفس العمل العضلي مع اختلاف زمن الأداء (ليس في زمن واحد) بل على التوالي.

مثال: [وقوف. ظهرا. الظهر. الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل] حمل الزميل على الظهر بالتبادل.

ولو نظرنا لهذا التمرين سوف نجد أن العمل واحد ولكن الزمن يختلف مع عدم الثبات في الوضع الابتدائي أيضا.

٥- تستخدم الإشارات التالية للدلالة على عدد المشتركين في التمرين:
أ - (:) تمرين زوجي (زميلين فقط).

اب (تمرين ثلاثي (ثلاثة زملاء)

ج- (::) تمرين رباعي (أربعة زملاء)

الايعاز: انه الالفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها معلم التربية الرياضية على تلاميذ الصف للقيام بالحركات اة التمارين او اداء اي نوع من النشاط ، وهذه الالفاظ او العبارات لابد ان تخضع للشروط معينة وقواعد متعددة.

شروط الايعاز: يخضع الايعاز في التمارين البدنية لشروط معينة هي :-

- ١- ان لا يطلق المعلم ايعازه الا بعد ان يكون التلاميذ في حالة السكون
- ٢- يكون الايعاز بلغة واضحة ومفهومة وعدم الاطالة
- ٣- ان يكون صوت المعلم مسموعا من قبل التلاميذ
- ٤- يجب ان يكون المعلم طبيعا غير متكلف عند اعطاء الايعاز
- ٥- ان يتناسب الايعاز نوع الحركة من حيث القوة والسرعة والبطء
- ٦- ان يراعي المعلم موضوع الشمس بالنسبة الى وقوف التلاميذ
- ٧- استخدام المصطلحان الرياضية الصحيحة التي تناسب مستوى فهم التلاميذ

اقسام الایعاز:

يقسم الى ثلاثة اقسام رئيسة هي:

١- الاخبار (التبیه) :

يتكون من عدة كلمات تدل على اجزاء الجسم المراد تحريكها والاتجاه والطريقة التي تتحرك بها هذه الاقسام ويجب ان يكون معبرا عن الحركة المطلوبة وكيفية ادائها .

مثال/١ الذراعان جانبا عاليا رفع

الذراعان جانبا عاليا هي كلمات الاخبار موضحا منه اجزاء الجسم المراد تحريكها ونوع اتجاه الحركة

مثال/٢ باقصى سرعة الى الجدار المقابل هرول

ثانيا / برهة الانتظار :

وهي فترة السكون الواقعة بين الاخبار والحكم ،

وقد تكون برهة الانتظار طويلة في الظروف الآتية :

- مع التلاميذ في المراحل التعليمية الأولى

- إذا كان مستوى التلاميذ ضعيف

- في حالة الإيعاز على التمارين المركبة والصعبة

- لإعطاء الفرصة للتلاميذ المتأخرين للعمل مع زملائهم بتوقيت واحد

- إذا كان التمرين جيدا

ب/ تكون برهة الانتظار قصيرة في الظروف الآتية :

- إذا كان التمرين البدني سهلا

- مع التلاميذ المتقدمين في المهارات الحركية

- إذا كان الاخبار قصيرا

- في الحركات التي تحتاج الى استجابة سريعة

٣/ الاجراء (الحكم)

وهي كلمة الامر التي يبدأ العمل بعدها مباشرة وتاتي بعد فترة الانتظار .

وقد يكون الاجراء لفظيا ويسمى (الاجراء اللفظي) ، او عددا ويسمى (الاجراء العددي) . وهي على النحو الاتي :

الاجراء لفظيا (ثني ، مد ، جلوس ،)

مثال : الذراعين.....ثني
على الاربعجلوس

الاجراء اللفظي العددي / وقد يكون الاجراء لفظيا واعديا ففي هذه الحالة يجب ذكر كلمة بالعدد في بداية الاخبار (التنبيه) ،
مثال / ١ :

(الوقوف) رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا . (٤ عدات)
الايغاز على الوضع الابتدائي :

طلاب انتباه

- الايغاز على الحركات الاساسية :

الذراعان اماما رفع

- الايغاز على الحركات الرجعية :

الركبتان كاملا مد

(الوقوف) رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا . (٤ عدات)

٣- الاجراء العددي:

وفيه يتم ذكر الاجراءات عدديا والابتعاد عن اللفظ

الايغاز يكون(التمرين في اربع عدات

١.....٢.....٣.....٤.....)

٤- الاجراء التوقيتي

وفيه تستخدم اداة ايضاح مثل (الموسيقى ، التصفيق)ويطلب اداء التمرين باستمرار بعد التأكد من الاداء الصحيح للتمرين .

مثال/(الوقوف)رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا. (٤ عدات)

طلاب.....انتباه

انواع التمارين البدنية

- ١- التمارين النظامية وتشمل (الخطوات - التراصف - العدد - المسافات - تجمع الفرق - تشكيل الرتل - تشكيل النسق - وضع العرض بانواعه - تشكيل الدائرة - الدوران - الانصراف)
- 2 - التمارين الاصلاحية او التشكيلية وانواعها وتنقسم هذه التمارين الى المجموعات الاتية :
 - تمارين الرجلين
 - تمارين الذراعين
 - تمارين الرقبة والجذع وتضم هذه المجموعة التمارين الاتية :
 - التمارين الظهرية

- التمارين البطن

- التمارين الجانبية

٣- التمارين التوافقية وانواعها:

١- تمارين التوازن

٢- تمارين الرفع

٣- تمارين الرشاقة والخفة

٤- تمارين القفز

٥- تمارين السير والهرولة