

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة الإسلامية في النجف الأشرف
كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخطة التدريبية

اعداد

م.م. مثنى عبد الاله دهش

المرحلة الثالثة

2023 – 2022

الخطة التدريسية

ان من مناهج التربية العامة هناك مناهج للتربية الرياضية وان درس التربية الرياضية عينة صغيرة من ذلك المنهاج والتي تكون من واجبات المدرس أن 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 وفي ابسط تعريف هي

استعراض للعمل المراد القيام به وتحديدته وتقدير الامكانيات اللازمة والمتوفرة لإنجازه " وتوزيعه في مراحل اذ تعتبر كل مرحلة خطوة من الخطوات الضرورية للسير نحو تحقيق "العمل المطلوب

أي ان يتم العمل باقل جهد وقل 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

- 1- ان تكون لديه خبرة واسعة وخلفية علمية جيدة في التربية الرياضية
- 2- دراسة الاهداف العامة والخاصة للمراحل التي سوف يطبق فيها المنهاج
- 3- لديه المام تام بالمراحل العمرية ومواصفاتهم وميولهم ورغباتهم واستعداداتهم البدنية والحركية
- 4- اجراء عملية المسح ولكل مرحلة في المدرسة من اجل وضع البرنامج
- 5- تقسيم المنهاج ولكل مرحلة على اشهر السنة ومن الخطة الشهرية تنبثق الخطة الاسبوعية ومن الخطة الاسبوعية نصل الى الخطة اليومية
- 6- خلال تطبيق المنهاج على المدرس تدوين الملاحظات حول مدى ملائمة الوحدات لمستوى الطلاب وتلبية رغباتهم
- 7- اجراء عملية التقويم للنتائج التي حصل عليها الطلاب لمعرفة ما تحقق من اهداف

الخطوات المتبعة في اخراج الدرس

هناك عوامل لها من الاهمية في نجاح درس التربية الرياضية ويمكن 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 ويتلو ذلك الاعداد لتنفيذ الدرس وهو 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

1- مقابلة الطلاب للمدرس

2- تبديل الملابس

3- الذهاب الى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية

4- الاصطفاف لأخذ الغياب

5- البدء في تنفيذ اوجه نشاط الدرس وحسب الترتيب المقدمة ، التمرينات، النشاط التعليمي ، النشاط التطبيقي ، الختام

6- الاصطفاف بعد الانتهاء من الدرس وترديد التحية

7- الذهاب الى المغاسل

8- التوجه الى الصف

الاقسام الرئيسية لخطة درس التربية الرياضية

اولا : القسم الاعدادي : Preparatory Section

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 الالعب 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 شمولاً وتحقيقاً للأهداف التالية

1- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية الدفع القلبي في كل ضربه

2- العمل على زيادة سرعة التهوية حتى يصبح التنفس اسرع واعمق

3- العمل على رفع درجة حرارة الجسم

4- العمل على تهيئة العضلات والمفاصل للعمل الاصعب

علما ان فعاليات هذا القسم لا تكون على وتيرة واحدة فلا بد من التغيير لفعاليات المقدمة من درس لآخر وما يتفق وطبيعة الجو والملعب

الخطوة الثالثة

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

ثانيا : القسم الرئيسي Main Section

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

- 1- تطوير المهارات الحركية الطبيعية وتعليم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية
- 2- تحسين وترقية الصفات البدنية وذلك وفقا لنمط الدرس واتجاهه
- 3- اكساب الطلاب المعلومات المرتبطة بالأنشطة الرياضية
- 4- اما 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 و على النحو الاتي

- 1- يبدأ بالتقديم الشفهي للمهارة عن طريق الشرح او الافلام والصور
- 2- العرض العملي للمهارة عن طريق النموذج سواء بنفسه او احد الطلاب المتميزين
- 3- اداء المهارة والتدريب عليها من قبل الطلاب

اهم النقاط التي يجب مراعاتها في النشاط التعليمي

- 1- يجب ان يكون الشرح سهلا ومناسبا للموقف التعليمي
- 2- مراعاة استخدام الالفاظ والعبارات الاصطلاحية الفنية المنفق عليها
- 3- ان يكون الشرح مناسبًا للمرحلة العمرية وقدرتهم على الفهم
- 4- ان يكون الطلاب في وضع يسمح لهم بالمشاهدة الجيدة للنموذج

ب- النشاط التطبيقي

وفيه ينتقل الطالب الى التدريب على المهارات التي تعلمها بصورة عملية وقد يتخذ النشاط التطبيقي على المهارات احدى الصور الاتية

1- ان يقوم كل طلاب الصف بالتدريب على نفس المهارة التي تعلموها في نشاطهم التعليمي فقط وتحت اشراف المدرس وذلك اما من خلال مباريات تنافسية او من خلال مواقف لعب تدريبية او من خلال احد التشكيلات التدريبية

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

ثالثا : القسم الختامي Final Section .

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 يتحمله 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 الرياضية في نهاية الدرس