

## هيكل خطة درس التربية الرياضية

يعد درس التربية الرياضية من الدروس المهمة التي تحقق لكل طالب المتعة والفائدة ، ولكي تحقق التربية الرياضية اهدافها لابد من ان نتبع هيكل محدد متفق عليه يتم في تقسيم حصة الدرس اليومي الى اجزاء متعددة ومنظمة وفي مدارسنا يكون زمن الحصة الواحدة ( ٤٥ ) دقيقة ، وبالرغم من هذا فإنه من الممكن ان نعد خطة درس لـ (٤٠) دقيقة بسبب ان المدرس يترك من الوقت (٥) دقائق لتبديل الطلبة ملابسهم وتواجدهم في ساحة اللعب . واتفق الكثير من المختصين على تقسيم الدرس إلى ثلاثة أقسام كل قسم يرتبط بالآخر ويهيء وهي (القسم الاعدادي – القسم الرئيسي – القسم الختامي ) وأدناه شرح لكل قسم:

### أولا : القسم الاعدادي

وقد يسمى القسم التحضيري ويأخذ من زمن الدرس (١٠) دقائق ويحتوي على المقدمة والتي تأخذ من وقت الدرس ( ٢-٣ ) دقائق والاحماء العام والاحماء الخاص (التمارين البدنية) ويأخذ من زمن الدرس ( ٧-٨ ) دقائق ، وهنا نؤكد بأنه يمكن تقليل أو زيادة أوقات أجزاء القسم الاعدادي تبعا لاهداف الدرس وطبيعة المهارات التي ستنفذ الخطة خلالها .

وعلى مدرسنا الاهتمام بهذا القسم وتحضير تمارين تخدم المهارة او النشاط لان عدم القيام بها أو إهمالها يؤدي إلى إصابة الطالب بآلام في جسده عقب التمرين كما أن العضلات لن تتجاوب معه مباشرة لأنها غير مؤهلة، إضافة لتعرضه لخطر الإصابة بشد أو قطع في العضلة وتمارين الاحماء العام تسبق التمارين الأساسية .

لمياء حسن الديوان و حسين علي الشيخ . أصول تدريس التربية البدنية ط٢ . مطبعة البصائر للطباعة والنشر . بيروت . ٢٠١٦ . ص ٨١-٨٧

### المقدمة :

وتشمل تسجيل الطلبة الحضور وأبداء بعض النصائح والارشادات واحضار الادوات والاجهزة الى الملعب ، كذلك تعد الطلبة نفسيا لتقبل الدرس كاملا بروح المرح والسرور والحرية المنظمة . وقد يكون نشاط المقدمة تمرينات أو ألعابا وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الحركات أو المهارات بسيطة سهله شاملة وان تكون معروفة للطلبة حتى لا تتعطل الحركة لعدم فهم النشاط أو صعوبته .

### الاحماء العام والاحماء الخاص :

الهدف منها تهيئة الجسم ، للقيام بالانشطة والواجبات التي تتضمنها خطة الدرس وتهدف بصورة مباشرة الى النمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنية بالاضافة الى تحسين وتطوير المهارات الحركية العامة والتي قد تؤثر بصورة مباشرة او غير مباشرة على تحسن تلك المهارة .  
وكلمة **احماء** تعنى ان العضلات اذا سخنت بواسطة التمرينات المختلفة تتمكن من القيام بانجاز اكبر ، إذ أن بارتفاع درجة حرارة الجسم سترتفع درجة حرارة العضلات فتسهل فيها التغيرات الكيميائية وتبعاً لذلك ترتفع نسبة تغير المواد فى العضلات وتزداد نسبة الدم الوارد اليها .

**تمرينات الاحماء العام** لا بد من القيام بها لتهيئة وإطالة للعضلات والمفاصل قبل البدء فى أى تمارين فهى تساعد كثيرا فى تنشيط الدورة الدموية وتأهيل الجسم للقيام بالمجهود العضلى ولها دورا أساسيا فى القسم الاعدادي ، ويعطي المدرس تمرينات (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ) دون التركيز على أحداها ، فكل التمارين التي تعطى هنا هدفها البناء البدني العام وتساهم فى تحسين القدرة الوظيفية والبدنية والحركية لتاهيل الجسم فى تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية .

لمياء حسن الديوان و حسين علي الشيخ . أصول تدريس التربية البدنية ط٢ . مطبعة البصائر للطباعة والنشر . بيروت . ٢٠١٦ . ص ٨١-٨٧

اما الاعداد الخاص (التمارين البدنية ) فيهدف الى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة المعينة والتي هي ( هدف الدرس ) ، وترتكز على تمرينات تشمل عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع النشاط او المهارة المراد تعلمها واتقانها وبذا يكون لها دورا ايجابيا في تحسين مستوى المهارة التي سيدرسها الطلبة.

### ثانياً: القسم الرئيسي

زمنه ( ٢٥ ) دقيقة ويحتوي على (النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي)

### ١- النشاط التعليمي

زمنه ( ١٠ ) دقائق وقد تطول أو تقصر حسب خبرات وقدرات الطلبة

وهو النواة التي يبني عليها الدرس كله وهو صلب الخطة وفي فترة النشاط التعليمي يتم تعلم المهارة الجديدة التي نريد شرحها وبه يتحقق الهدف التعليمي.

وقبل ان يبدأ المدرس بشرح المادة التعليمية والتي وضعها كهدف تعليمي عليه أن يوجه الطلبة الى اتخاذ تشكيلا يتناسب مع نوع النشاط وطريقة الشرح والتقديم التي يختارها المدرس ، وفي أغلب الاحيان يجب أن يكون التشكيل (( مربع ناقص ضلع أو نصف دائرة أو أي تشكيل يراه التدريسي مناسباً)) على ان يضمن المدرس أن يقف بمكان يراه الجميع ويسمعه لانه كثيرا ما يكون في ساحة كبيرة أو ملعب مفتوح يتعرض الى الكثير من المؤثرات الخارجية التي تشتت انتباه طلبته كالريح التي قد تأخذ صوت المدرس باتجاهها كما وعليه أن يراعي موضع الشمس التي يجب ان لاتكون

لمياء حسن الديوان و حسين علي الشيخ . أصول تدريس التربية البدنية ط٢ . مطبعة البصائر للطباعة والنشر . بيروت . ٢٠١٦ . ص ٨١-٨٧  
مواجهه لعيون الطلبة لانها تؤثر على رؤيتهم ، فالمدرس الكفو يراعي ذلك وعليه ان لا يطيّل في الشرح ولا يختصر فيه ، وأن يكون صوته واضح ونبرته مقبولة ولا يلجأ الى الصراخ بصوت عال .

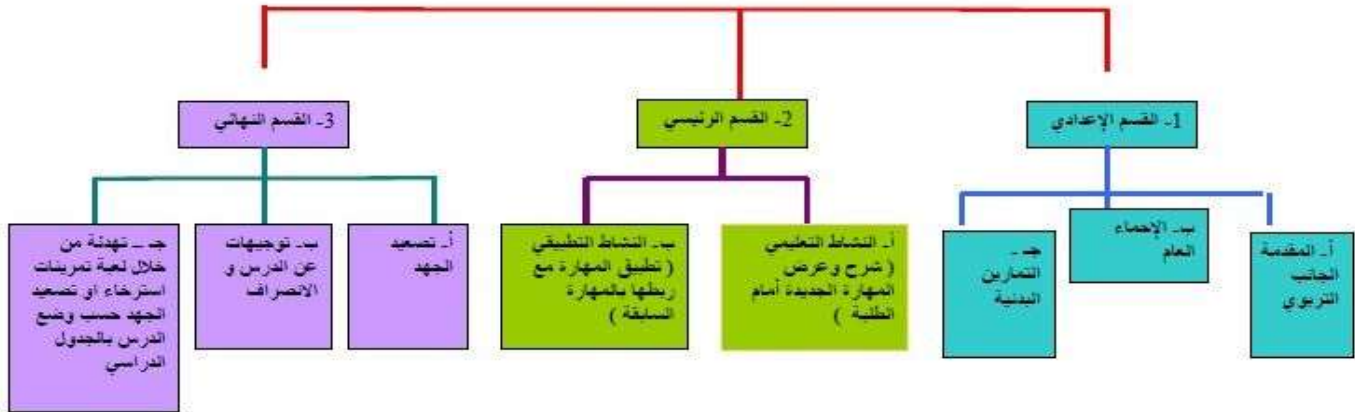
## ٢- النشاط التطبيقي

وزمنه ( ١٥ ) دقيقة وفي هذه الفترة ينتقل الطلبة إلى تطبيق المهارة وينقسم الفصل الى فرق ويعطيهم المدرس أسم لكل فريق ويحدد لهم المهارة أو النشاط الذي سيطبقونه مثلا الفريق الاول ( فريق الاذكياء يطبق مهارة الطبطبة بكرة السلة) الفريق الثاني (فريق الشجعان يطبق مهارة الدحرجة الامامية في الجمناستك) الفريق الثالث (فريق الاوفياء ويطبق مهارة الارسال بالكرة الطائرة ) الفريق الرابع ( فريق المبدعين ويطبق مهارة التهديف بكرة السلة) ثم يعين قائد لكل فريق .  
ويعد القسم التطبيقي من أحب أجزاء الدرس إلى نفوس الطلبة وقيمته التربوية كبيرة وتكمن في حسن استخدام نظام الجماعات والقيادة ، حيث يطبق الطلبة المهارة الجديدة إضافة الى المهارات التي تعلمها سابقا والمتبع عادة أن تقوم كل جماعة بنشاط معين ثم تنتقل المجموعات تبعا لنظام معين لتمارس نشاط آخر غير الذي مارسته وتتبادل أوجه النشاط ثم تنتقل مرة أخرى حتى يمارس كل فريق كافة أوجه النشاط التي مارستها كل المجموعات الأخرى. وترجع أهمية هذا الجزء إلى انه يصقل معرفة المتعلم للمهارات وهي فرصة للتدريب وإصلاح الخطأ وتثبيت المهارة ومن الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء ترتيب الملعب وتجهيز الأدوات الرياضية التي تخص الدرس .

## ثالثاً : القسم الختامي

زمنه ( ٥ ) دقائق ويحتوي على الالعاب الصغيرة والغرض من هذا النشاط أما رفع الجهد إذا كان الدرس لا يحتوي على أنشطة ذات شدة عالية ، أو تهدئه الطلبة نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتكون العاب هذا الجزء قصيرة وبطيئة التوقيت هادئة حتى تهدي من سرعة التنفس والدورة الدموية وتهيئة المتعلمين للرجوع إلى حجرة الدراسة ويكون العودة على هيئة قاطرات وترك ساحة اللعب بهدوء. والشكل ( ١٦ ) يوضح هيكلية الدرس بتفاصيلها وأزمنتها .

## تخطيط هيكلية الخطة



شكل ( ١٦ )  
هيكل خطة درس التربية الرياضية