

الاجهزة والادوات المستخدمة في درس التربية الرياضية

تساهم الادوات والاجهزة في نجاح درس التربية الرياضية ولها دور كبير في اثارة وجذب اهتمام الطلبة وهناك الكثير منها ، والمدرس الناجح هو الذي يختار مايناسب طلبته من حيث قدراتهم واستعداداتهم وميولهم، وللتوضيح أكثر سنقسمها الى :-

أولا - الاجهزة :

- أ- اجهزة ثابتة : كأجهزة الجمناستك (المتوازي - العقلة - الحلق)
ب- أجهزة متحركة : (حصان القفز - جهاز الوثب - ترامبولين-الصندوق المقسم)

ثانيا - الادوات :

- أ- ادوات قانونية : وتشمل جميع (الكرات) المستخدمة في الالعاب الرياضية و(المضارب التنس والريشه الطائرة والطاولة (الشباك) للالعاب .
ب-ادوات مساعدة تستخدم للتدريب : (الانتقال - كرات طبية - شواخص - حائط التمرير - متوازي صغير - ترامبولين صغير - السلام) .
ج-أدوات بديلة : (حبال - أطواق - عصي - اطارات السيارات - اوتاد) .

نماذج من الادوات البديلة المستخدمة في درس التربية الرياضية

لاستطيع أي مدرسة توفير جميع الاجهزة والادوات الرياضية لكل طالب وأن حصل فهذا نادر. مهما كانت الامكانيات التي تمتلكها المدرسة لكن يظل نقصا بالادوات وعلى المدرس ان لايقف عاجزا بل يسعى لحل هذه الصعوبة بان يبتكر ادوات ليواجه الصعوبات التي قد تؤثر على سير العمل وأخراج الدرس ويساهم هو وطلبته في تهيئة بدائل من الأدوات البديلة أو القيام باستعمال مامتوفر في البيئة المحيطة البسيطة والمستهلكة لتصنيع تلك الأدوات يدويا والافضل ان تكون سهلة النقل ويتوفر فيها عنصر الأمان والسلامة.

وسندرج مجموعة من الأدوات الصغيرة والبديلة التي يمكن للمدرس إحلالها محل الأدوات والأجهزة القانونية وغير القانونية للرياضات والألعاب والمهارات المختلفة ، وفي أدناه شكل يوضح بعض الأدوات البديلة المقترحة:-

شكل (٢٨)

يوضح الادوات البديلة التي يمكن استخدامها في الدرس

ت	الاداة	نوعها	أستخدامها
١-	كرات صغيرة الحجم /ثقيلة / ذات مقبض	مصنوعه من مطاط / بلاستيك / قماش /جلد / قماش /خيوط الصوف / كرات بلاستيك ثقيلة بدلا من الكرات الحديدية تستخدم للوثب	-اداء مهارت الرمي واللقف -تصويب وتنطيط ودرجة وركل الكرة
٢	حبال	حبال قصيرة وطويلة من قطن /ليف / نايلون/ مطاط / الحبال المزودة بعداد	-تحديد الملاعب او مجالات الجري ومناطق الهبوط في العاب القفز والوثب . -مهارات فردية بالحبل وثب تعلق تسلق شد
٣-	عصي	عصي خشبية/ بلاستيك / المنيوم عصا من جريد النخل مختلفة الطول والقطر وبالامكان استعمال ايدي المكانس كونها متوفرة	تستخدم كعصا لسباق التتابع والتمرينات المختلفة .
٤-	أكياس	اكياس قماش و تملاء بحبوب الذرة والحمص اوالرمل	الرمي واللقف والتصويب والدفع والانتقاط
٥-	أطواق	اطواق الخيزران/ البلاستيك/خراطيم البلاستيك القوي	تستخدم لتعزيز مهارات رمي ولقف التحكم والسيطرة والتحرك مع الطوق

	او عبر الطوق او مرجحة الطوق ودوران الطوق بطرق واجزاء مختلفة	المتعددة الالوان والاحجام . اطواق حديدية اوبلاستيكية مثبتة في الحوائط (كحلقة السلة) .	
٦-	-تستخدم كموانع لاجتيازها -المشي فوقها او المرور تحتها	باحجام وأرتفاعات مختلفة	مقاعد سويدية
٧-	لاستخدامها في القفز العالي لاستخدامها في مناطق الهبوط وفي وأداء الدرجات .	مراتب اسفنج ضغط عالي قطع اسفنج	مراتب وقطع اسفنج
٨-	أنشطة الاحماء ،كموانع . كشواخص .	زجاجات المياه المعدنية الصغيرة والكبيرة مع دهانها بالوان مختلفة	زجاجات بلاستيكية
٩-	اداء حركات المشي والوثب والجري الاتزان والتسلق والمرور من داخل الاطار والصعود والهبوط والطيران والدرجات تستخدم كموانع قواعد لنتثبيت الاعمدة	اطارات السيارات المستعملة تستخدم كقواعد لتثبيت حوامل واعمدة الكرة الطائرة والريشة الطائرة اطارات الدراجات العادية المعدنية تستخدم في لعبة العجلة	أطارات السيارات
١٠-	ربط شبكة الكرة الطائرة والريشة الطائرة	تستخدم كقوائم لشبكة الكرة الطائرة وتزود بحلقة صغيرة.	أنابيب حديد او المنيوم
١١-	لتخطيط الملاعب	عربات خشبية	عربات
١٢-	تعليق الكرات	حديد أسطواني	قائم الكرة المعلقة
١٢-	لنتثبيت الاعمدة	قوائم خشبية مزودة بزوايا مثبتات (الارجل الخشبية)	قوائم خشبية
١٣-	حركات الاتزان وسباقات نقل القطع الخشبية من مكان لآخر. أو نشرها وجمعها في صندوق	اما تكون مستديرة اومكعبات خشبية مختلفة الاوزان والاحجام والالوان وتكون متحركة أو ثابتة على الارض	قطع خشبية
١٤-	تحديد خطوط الملاعب العلامات على الارض تثبت على جدار لتعليق الثياب	اوتاد خشبية مزودة باعلام اوتاد حديد / المنيوم الطلاب اثناء الدرس	أوتاد

١٥-	حائط من اسمنت/ خشب	التدريب عليه لتعليم مهارات كرة القدم والسلة واليد والتنس
١٦-	رفوف خشبية، المنيوم	حديد لحفض الادوات والاجهزة
١٧-	الشرائط والاعلام	-التمرينات البدنية أو الالعب الصغيرة -تحديد مسارات الجري -تحديد أركان الملعب
١٨-	شباك	شباك القدم والطائرة والتنس
١٩-	الكراتين الورقية	تستخدم لجمع الكرات التنقل بين الصناديق -الوثب داخل الصندوق
٢٠-	شبكة التسلق	التدريب على التعلق والتسلق