****

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**جامعة الملك سعود**

**كلية التربية**

**قسم المناهج وطرق التدريس**

**طرق تدريس تربية بدنية**

***صفات درس التربية البدنية عالي الكفاءة***

**إعداد الطالب:**

**نايف عبيد العتيبي**

**434910351**

**مقدم للدكتور :**

**راشد الجساس**

**درس التربية البدنية ( مفهومة – صفاته )**

**درس التربية البدنية:**

  يمثل درس التربية البدنية جزء مهما في مادة للتربية البدنية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية والتربوية التي تحقق أهداف المنهج ، وعلى ذلك يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعياً على الأقل ، كما أنه يجب على معلم التربية البدنية مراعاة كافة الاعتبارات المتعلقة بمكونات المنهج حتى يمكن تحقيق تلك الأهداف بصورة سليمة.

 ( الخولي ،عنان ، جلون 1998م : 119)

**مفهوم درس التربية البدنية:**

يعتبر )محمد الشحات ( بان دروس التربية الرياضية يشكل حجر الزاوية في برنامج التربية الرياضية بالمدرسة وهي وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته. وتظهر فيها خصائصه وصفاته ومميزاته .

ويعرفه )محمد سعيد عزمي) :درس التربية البدنية و الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في التربية البدنية و الرياضية ،الذي يمثل اصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها.

**صفات درس التربية البدنية الناجح :**

* أن يكون للدرس غرض خاص قريب يعتبر جزءا من الغرض الكبير الخاص بالمنهاج
* أن يكون هذا الغرض واضحا لدي التلاميذ
* أن يحتوي الدرس علي أوجه نشاط شيقة ومناسبة لسن التلاميذ بحيث يقبلون عليها بدون تردد.
* أن تكون أوجه النشاط مناسبة لحالة الجو بحيث لا تكون الحركات عنيفة وسريعة في جو حار ولا حركات بطئيه في جو شديد الحرارة.
* إتاحة الفرصة لكل تلميذ الاشتراك في الحصة لأطول فترة ممكنة
* إتاحة الفرصة للتلاميذ للتدريب علي القيادة والتابعية
* إتاحة الفرصة للتلاميذ لأخذ الفكرة عن المعارف والقوانين الخاصة بالنشاط المقدم في الدرس.
* أن يهدف الدرس إلى بث التقاليد والقيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ مثل التعاون

**فوائد التربية البدنية والرياضة للأطفال**

**دليل للتعرف على وتطبيق التربية البدنية والرياضات المفيدة في المدارس**

**قسم التربية و المهارات**

**نخلق الفرص، نحرر الإمكانيات، نحقق النجاح**

ذلك المنشور يشرح ويوضح التوقعات الخاصة بأهمية التربية البدنية. فهي ستساعد المدارس على تقييم مدى مستوى الطلبة الصحي والبدني وتطوير ثقتهم بأنفسهم في كل الرياضات المدرسية. وهى تعرض صورة واضحة للغاية لسلوكيات ومهارات الطلبة التي ستمكن المدرسة من عمل تقييم شامل ودقيق لجودة التربية البدنية والرياضة داخلها). ستيفن ويج، سكرتير الدولة لشئون المدارس

(الحكومة تؤمن أن كل شخص يجب أن يكون لديه الفرصة للمشاركة في الرياضة. اشراك أطفال المدارس في الرياضة والعمل على إبقائهم مشتركين هو أمر حيوي، حيث أن ذلك سيؤدى الى تقليل نسبة اصابتهم بالسمنة، وسيزيد من لياقتهم البدنية وتركيزهم وثقتهم بأنفسهم، ويحسن من سلوكياتهم. هذا المنشور سيساعد على التأكد من أن الأطفال يتلقون تدريبات بدنية عالية المستوى سواء في المدرسة أو النادي، وبشكل أمثل في الاثنين معا). ريتشارد كابورن، وزير الدولة لشئون الرياضة والسياحة.

**ما هي نتائج درس التربية البدنية عالي الكفاءة؟**

عندما تقدم المدارس تربية بدنية عالية المستوى، سترى أطفالا يكونوا :

1. ملتزمين بالتدريبات البدنية ويجعلوها جزء رئيسي من حياتهم داخل وخارج المدرسة.

2. يعرفوا ويفهموا ما يحاولون تحقيقه وكيف يفعلون ذلك.

3. يفهمون أن التربية البدنية تكون جزء مهم من نمط الحياة الصحي والنشيط.

4. لديهم الثقة للاشتراك في النشاطات الرياضية.

5. لديهم المهارة والتحكم الذى يحتاجوه من أجل المشاركة في النشاطات الرياضية.

6. يشاركون بحماس في نشاطات خلاقة وذات طبيعة تنافسية كأفراد أو كجزء من فريق.

7. يفكرون في ما يفعلوه ويتخذون قرارات مناسبة لأنفسهم.

8. يظهرون الرغبة في التطور طبقا لقدراتهم.

9. لديهم القوة والتحمل من أجل المواصلة.

10. يتمتعون بممارسة النشاطات الرياضية والبدنية في المجتمع.

تفسير الناتج 1 (الالتزام)

. نادرا ما يتغيبون عن حصص التربية البدنية أو الفرص للمشاركة في رياضات المدرسة.

. يحضرون الزى الرياضي ويرغبون في المشاركة حتى لو كانوا مرضى أو مصابين.

. يرتدون الزى ويستعدون لحصة التربية البدنية في موعدها المحدد.

. مستعدين للمشاركة في مباريات المدرسة وحفلاتها.

. يتحملون مسئولية عدم تخييب ظن أحد في المدرسة.

. يشجعون زملائهم على المشاركة معهم.

. يساعدون الكبار في تنظيم وادارة الحصص والنشاطات الرياضية.

الناتج 2 (الفهم) :

. يعرفون الفوارق في التفكير بين كل جزء من نشاطهم في المنهج القومي للتربية البدنية.

. يعرفون كيف ومتى يستخدمون مبادئ الخطط الرياضية، حل المشكلات، التكوين الرياضي، الرياضات المختلفة.

. يدركون كيف سيتم الحكم على أدائهم في كل جزء من نشاطهم.

الناتج 3 (نمط حياة صحى ونشيط) :

. يعرفون كيف تساهم مشاركتهم في الرياضة في تكوين نمط حياة صحى ونشيط ومتوازن.

. يمكنهم شرح كيف يؤثر كل نشاط يشاركون فيه على لياقتهم وصحتهم وشعورهم بأنفسهم.

. قادرين على شرح كيفية مساعدة المدرسة لهم في الوصول لنمط حياة صحى ونشيط.

الناتج 4 (الثقة)

. قادرين على تحديد ما يريدون فعله.

. يتطوعون بإلقاء الاسئلة والاجابات.

. طلب المساعدة عند الحاجة اليها.

. المبادرة بمساعدة الأخرين.

. مهتمين بالمشاركة في جزء كبير من النشاط الرياضي في الأندية ودورات الاختبار.

. قادرين على المشاركة كلاعبين أو مدربين أو قادة أو مراقبين.

. التحدث بشكل إيجابي حول ما حققوه.

. مستعدين لتجربة أفكار وأدوار ونشاطات جديدة بدون القلق أو الخوف من الفشل.

الناتج 5 (تطوير المهارات) :

. يظهرون قدرة كبيرة على الحركة والتحكم في الجسم.

. القدرة على الاتزان.

. يملكون مقدار كبير من المهارات التي يمكنهم توظيفها بشكل إيجابي.

. يظهرون مستوى جيد من الرشاقة والدقة في حركتهم..

الناتج 6 (المشاركة في الأنشطة المختلفة) :

. يكونون سعداء دوما بالاشتراك في أنشطة الرياضة المختلفة.

. يختارون المشاركة في أكثر من نشاط رياضي داخل المدرسة.

. يكونون سعداء بالعمل والأداء كأفراد، وأيضا كأعضاء في فريق أو مجموعات.

الناتج 7 (التفكير واتخاذ القرارات) :

. يعملون بدون توجيه مستمر من المدرب.

. يسألون أسئلة تساعدهم على تنظيم أنفسهم وإحراز تقدم.

. يؤدون طبقا لضعف وقوة زملائهم.

. يستجيبون للمواقف بذكاء أثناء الأداء.

الناتج 8 (الرغبة في التطور) :

. يظهرون التصميم على النجاح وتحقيق أفضل النتائج الممكنة.

. يقضون وقت أطول في التمرن والتدريب.

. يقارنون دوما بين أدائهم الحالي والسابق وأداء الأخرين.

. يشعرون دوما أنه من الممكن تطوير وتحسين أدائهم.

. يطلبون النصح والمعلومات حول كيفية تطوير مستوى وجودة أدائهم.

الناتج 9 (التحمل، المرونة، القوة) :

في درس التربية البدنية :

. لديهم مستوى تركيز عالي.

. يحافظون على مستويات نشاطهم وطاقتهم.

. نادرا ما يتغيبون عن مران بسبب إصابة أو مرض.

. أقوياء ومرنين بدنيا بشكل كافي للمشاركة في النشاطات.

الناتج 10 (التمتع) :

. مهتمين بالمشاركة في النشاطات.

. يتحدثون بحماس حول ما يفعلوه.

. يظهرون اهتمامهم بلوحات النتائج.

. يوفرون الوقت للمشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية.

. غالبا ما يقرأون عن أو يشاهدون الرياضة.

. مبتسمين معظم الوقت.

**ما الذى يجب على المدارس فعله من أجل تقديم درس تربية بدنية عالية المستوى للأطفال ؟**

. القيادة والادارة من خلال خلق رؤية

في المدرسة (قادة ومديرين عاليين المستوى) :

. استيعاب ما تستطيع التربية البدنية تحقيقه لكل طالب وللمدرسة ككل.

. وضع توقعات للمستوى الذى يمكن أن يصل اليه الطالب والمدرسة في الرياضة.

. شرح قيمة الرياضة والصحة من خلال التعليم بطريقة تكون مفهومة للطلبة وأولياء الأمور والمدرسين..

. جعل تلك الرؤية واضحة.

في المدرسة (قادة ومديرين عاليين المستوى) :

. يكونون ذوى فكر خلاق وقادرين على وضع الخطط من أجل امداد المدرسين والمدربين بالوقت والأدوات الكافيين لمنح الطالب تربية بدنية فعالة.

. استخدام بيانات المراقبة والتقييم للتأكد من مطابقة الأداء لرؤية المدرسة.

. الاستماع للطلبة والتصرف حيال ما يقولوه.

. الاحتفال بنجاحات الطلبة حتى يشعروا بقيمة نجاحهم.

. ابلاغ أولياء الأمور بالمستجدات والمناقشة معهم.

الهام الطلبة من أجل التعليم وتحقيق النجاح

في المدرسة (قادة ومديرين عاليين المستوى) :

. يظهرون الالتزام والحماس.

. يكونون بمثابة مثل عليا للطلبة.

. يظهرون الثقة في قدرات الطلبة على تحقيق النجاح والتقدم.

. زيادة تصميم وطموحات الطلبة للنجاح والتقدم.

. ابلاغ أولياء الأمور بمستوى تقدم أبنائهم.

. زيادة خبراتهم الذاتية.

مساعدة الأطفال على التعلم وتحقيق النجاح

في المدرسة (قادة ومديرين عاليين المستوى) :

. يكون لديهم خطة واضحة حول تحقيق رؤية المدرسة تجاه الرياضة والتربية البدنية.

. إخبار الطلبة بأنه من المتوقع منهم النجاح بطريقة يمكنهم فهمها.

. وضع ما تعلمه الطلبة بالفعل في الاعتبار.

. وضع الخطوات التالية للتقدم والتواصل مع الطلبة وأولياء الأمور بخصوصها.

. تقديم نشاطات متعلقة لكل طالب من خلال مناهج تثير اهتمامه.

. توفير فرص للطلبة لتحليل وتقييم عملهم وعمل زملائهم.

. منح الطلبة وقت للتفكير واتخاذ القرارات بأنفسهم.

. منح الطلبة وقت للتعامل مع مشاكلهم مع توجيه النصح لهم ودعمهم من أجل تحقيق التقدم وتجنب الإحباط.

. التأكد من استخدام الوقت والأدوات المتاحة بشكل سليم يجعل الطالب مهتم بالتعلم

المراجع :

الخولي ،عنان ، جلون 1998م , القاهرة , دار الفكر العربي

محمد محمد الشحات : ***كيف تكون معلما ناجحا*** , ط1 , مصر , مكتبة الأمان والعلم , 1999.

محمد سعيد عزمي : ***أساليب و تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق*** , مصر , دار الوفاء , 2004, ص 151.

**كتيب جودة التربية البدنية والرياضية للشباب**