



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرة بعنوان

الاصطلاحات في درس التربية الرياضية

الايعاز واقسامه

ضمن مادة طرائق تدريس / للمرحلة الثالثة

أعداد

أ.د نهاد محمد علوان

أ.د هدى عبد السميع

أ.م.د ميساء نديم أحمد

٢٠٢٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التدريس هو عملية مقصودة ومخططة يقوم بها المعلم داخل المدرسة وخارجها وتحت إشرافه بقصد مساعدة الطلاب على تحقيق أهداف معينة

ان التدريس نظام من الاعمال المخطط لها والتي تهدف الى تعلم الطلبة ونموهم، ويتضمن ثلاث عناصر مهم ة لا تمامها هي المعلم والمتعلم والمنهج الدراسي.

والتدريس هو عملية اتصال بين المعلم والطالب وهو نظام متكامل يتكون من:

١- المدخلات (المعلم، التلميذ، المناهج، بيئة التعلم).

٢- العمليات (الأهداف، المحتوى، طرائق التدريس، التقويم)

٣- المخرجات (التغيرات المطلوب احداثها في شخصية التلاميذ)

الدرس ما يقوم به المدرس من نشاطٍ يهدف اكساب الطلاب المعارف والمعلومات والمهارات خصائص البرنامج. فالدرس اليومي هو حجر الزاوية في منهاج التربية الرياضية ويتوقف تحقيق أهداف البرنامج العام للتربية الرياضية على نجاح ذلك الدرس.

طرائق التدريس تشمل مجموع الإجراءات والأنشطة التي يقوم بها المدرس لتحقيق الهدف من الدرس في اقل وقت وجهد، وهي الخطوات التي يستخدمها المدرس وعن طريقها يكتسب التلاميذ النتائج المطلوبة من الدرس وتعمل على تحقيق الترابط بين قيادة المدرس وأداء الطالب مع مادة الدرس إضافة للوسائل التعليمية المستخدمة ولا توجد طريقة واحدة مناسبة ومثالية في التعليم او التدريس والمعلم الناجح هو من يختار الطري قة المناسبة.

مهارات التدريس وهي مجموعة السلوكيات التدريسية التي يستعملها القائم بالتعليم في نشاطه بهدف تحقيق اهداف معينة.

ويمكن تعريف مهارات التدريس ايضاً بأنها مجموعة السلوكيات التدريسية الفاعلة التي يظهرها المعلم في نشاطه التعليمي داخل غرفة الصف او خارجها في شكل تحركات لفظية او غير لفظية، تتميز بعناصر السرعة والدقة في الاداء، وتيسر للعملية التعليمية تحقيق أهدافها المعرفية والمهارية والوجدانية، سواء كان ذلك بفعل مثير معين أو بصورة تلقائية.

وتتضمن مهارات التدريس ثلاث مهارات رئيسية هي: التخطيط، التنفيذ، التقويم.

الاصطلاح في التمرين البدني: هو التعبير باسم خاص عن كل وضع يتخذه الجسم او اية حركة

يؤديها وذلك للتمييز بين الاوضاع بعضها عن بعض وبينها وبين الحركات

وهناك مصطلحات خاصة بأوضاع الجسم المختلفة واسماء الحركات التي يقوم بأدائها كل هذه الاوضاع والحركات تخالف الاعازات التي يستخدمها المدرس ويلقيها على تلاميذه عندما يأخذ بأداء وضع او حركة او مجموعة من الحركات البدنية

اسم الوضع: هو الحال الذي يتخذه الجسم ويدل على الشكل الذي يكون فيه قبل اداء اسم الحركة او

الحركات مثل وضع الوقوف او (الوقوف، فتحا) الى غير ذلك من الاوضاع البدنية الأخرى.

الوضع الابتدائي: هو الوضع الذي يكون فيه الجسم قبل بدا الحركة او الحركات وقد يكون هذا الوضع اساسا أصلي او مشتق.

اسم الحركة: وتدل على نوع الفعالية التي يقوم بها الجسم كله لوحده كما في حركات المهارات كالفقز من فوق الحصان او الوقوف على اليدين والمرجحة على المتوازي وغيرها او أي عضو معين في الجسم كالرجلين والذراعين والجذع وغيرها سواء كان العمل منفصل او مشترك مع اعضاء اخرى من الجسم

الوضع النهائي: وهو الوضع الذي يتخذه الجسم بعد اداء الحركة او الحركات وهو لا يكتب عادة لأنه غالبا ما يكون نفس الوضع الابتدائي.

حركة العودة: وهي حركة او عدة حركات تعود بالجسم او جزء منه الى وضعه الاصلي وتكون متعاقبة وبترتيب عكسي وغالبا لا تذكر في كتابة التمرين

الحركة المكملة: هي حركة او عدة حركات تضاف الى صلب التمرين لتحقيق الاغراض التالية:

١- لتعقيد التمرين

٢- لزيادة العمل العضلي فيه

٣- لزيادة التوافق العضلي العصبي

الايجاز: هو عبارة عن الالفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها مدرس التربية الرياضية على تلاميذ الصف للقيام بالحركات او التمارين او بأداء أي نوع من النشاط هذه العبارات او الالفاظ لابد وان تخضع لشروط معينه وقواعد متعددة حتى يمكن ان تكون ما نسميه الايجاز.

كما أن المقدره على الايجاز بطريقة جيدة من العوامل المساعدة للمدرس إذا كان مبتدأ وذلك لبث الثقة بنفسه ولحفظ النظام بالصف.

شروط الايجاز للتمرين البدني

هناك شروط هامة يجب على المدرس مراعاتها عند الايجاز للتمرين البدني ويجب

الالتزام بها وهي:

١- يجب على المدرس ان يكون طبيعيا وغير متكلف عند اعطاء الايجاز.

٢- على المدرس ان يوجه الكلام لجميع طلاب الصف ولا سيما الآخرين منهم

٣- عدم لجوء المدرس الى الصراخ او رفع الصوت أكثر من اللازم.

٤- ان يراعي اتجاه الريح الذي سيحمل صوته الى جميع طلاب الصف.

٥- ان يراعي وضع الشمس على ان تكون الشمس في ظهر الطلاب.

٦- ان يراعي مدارك الطلاب من خلال ما يأتي:

أ- إذا كان الطلاب هنا لا يفهمون الالفاظ يستعاض بالنماذج والحركات ثم يطلب منها لاشترك معه في العمل أو التقليد.

ب- ويمكن الارتقاء بالإيعاز كلما ارتقت مدارك الطلاب.

٧- ان لا يقلل المدرس من شأن الطلاب او ينظر إليهم بمستويات ومدارك واطئة. ٨- ان يكون اليعاز بلغة واضحة ومفهومة وبلفظ سليم.

اقسام اليعاز: ينقسم اليعاز الى ثلاثة اقسام

١- القسم الاخباري. عبارة عن الفاظ وكلمات التي تبين نوع الاجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي ستأخذها هذه الاجزاء كما توضح سرعة الاداء وقوته

شروط القسم الاخباري

- ١- يجب ان يكون القسم الاخباري من اليعاز واضحا وسهلا وغير معقد.
- ٢- ان يكون من أقصر عبارة ممكنة مع وضوحه، وهذا لا يتم الا باستعمال الاصطلاحات الفنية المتفق عليها في التربية الرياضية.
- ٣ - يبدأ بالجزء الذي سيتحرك او لا

٢- الفترة. هي فترة السكون التي تلي القسم الاخباري في اليعاز مباشرة وتسبق القسم الاجرائي منه ويرمز لها (٠٠٠٠) وهي تساعد التلاميذ على تفهم القسم الاخباري حتى يكون في اتم استعداد لأداء التمرين او الحركة مباشرة وقد تكون الفترة طويلة او قصيرة حسب قدرة التلاميذ ونوع الحركة او التمرين نفسه وتعرف ايضا هي فترة السكون الواقعة بين الاخبار والحكم والتي تمنح للطالب الوقت الكافي لتفهم التمرين أو الحركة حتى يكون مستعدا لأداء الحركة مباشرة بعد سماع الحكم او الاجراء. وقد تكون الفترة برهة الانتظار طويلة أو قصيرة حسب قدرة الطلاب ونوع الحركة ويمكن تلخيص ذلك.

أ- تكون برهة الانتظار طويلة في الظروف الآتية:

- مع التلاميذ في المراحل التعليمية الأولى.
- إذا كان مستوى التلاميذ ضعيفا.
- في حالة اليعاز على التمارين المركبة والصعبة.
- لإعطاء الفرصة للتلاميذ المتأخرين للعمل مع زملائهم بتوقيت واحد، وذلك بعد اكتساب المعلم لمثل هذه الحالة.

ب - تكون برهة الانتظار قصيرة في الظروف الآتية:

- إذا كان التمرين البدني سهلا لا يحتاج الكثير من التفهم.

- مع الطلاب المتقدمين في المهارات الحركية.

- مع الطلاب في المراحل التعليمية المتقدمة.

- إذا كان الاخبار قصيرا.

- في الحركات التي تحتاج الى استجابة سريعة.

٣- قسم الاجرائي: هو الامر يبدا التمرين او الحركة اذ يأتي مباشرة بعد فترة الانتظار. وهو الأمر الذي يأتي مباشرة بعد الفترة وقد يكون امرا أو مصدرا لإجراء لفظي ويسمى الاجراء اللفظي او عددا او يسمى (الاجراء العددي).

او هو كلمة الامر التي يبدا العمل بعدها مباشرة ويأتي بعد فترة الانتظار، ويعبر الحكم أو الاجراء عن شكل وسرعة الحركة، فالحكم الحاد القصير يدل على الحركات السريعة والحكم الطويل يدل على الحركات البطيئة كحركات التوازن او حركات يتحرك فيها جزء كبير من اجزاء الجسم كالطعن او حركات ذات المدى الحركي الواسع الكبير كحركات المفاصل (مرجحة الذراعين او الرجلين)، وهي على نوعين:

وهو أحد افعال الأمر أو المصدر او لفظ خاص مثل (ثني، مد،

جلوس يأتي بعد الفترة (برهة الانتظار).

مثال: الذراعان ثني (اجراء لفظي).

(وقوف) رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا (أبدأ) اليعاز على الوضع

الابتدائي.

طلاب.... انتباه.

اليعاز على الحركات الاساسية بالاجراء اللفظي.

الذراعان اماما رفع.

الركبتان كاملا.... ثني.

اليعاز على الحركات الرجعية (حركات العودة).

الركبتان كاملا.... مد.

الذراعان أسفل.... خفض.

فعاليات العودة: عندما تكون رغبة المدرس في تصعيد الجهد والسيطرة على النشاط الحركي عند التلاميذ وذلك بإضافة واجبات مساعدة لفعالية التي يقوم بها التلاميذ كالتمارين البسيطة او حركة مقاربة لجزء من الفعالية الاساسية او قد تكون احيانا مختلفة عنها فمثلا بعد ان ينتهي التلميذ القفز من فوق الحصان وفي طريق عودته الى فريقه يقوم بخمس مرات (استناد امامي) يؤدي بعد ذلك عشرات قفزات بالنهوض المزدوج على خط مرسوم نلاحظ ان القيام باستناد الامامي حركة تساعد على تقوية الذراعين وهي مفيدة لفعالية القفز على الحصان.

ان فعالية العودة يجب ان تنظم وتحضر بصورة جيدة والتحضير لها يبدأ بإيقاظ استعداد التلاميذ للعمل لان التمرين الذي لا ينسجم مع رغبة التلاميذ تكون الفائدة غير واضحة لذا فان فعالية العودة لابد عند اختيارها مراعاة الظروف وتوفير الادوات ويكون هدفها تطوير الصفات الجسمية او مهارات حركية كما ان عددها لا يزيد عن اربعة تمارين كحد اقصى فكثرتها تؤدي الى عدم ضبط النظام والتقليل من الفعالية الاصلية وكذلك القضاء على الراحة

اغراض فعاليات العودة

- ١- تصعيد الجهد والسيطرة على النشاط الحركي عند التلاميذ.
- ٢- تقليل من فترة انتظار التلاميذ لكي يتخذوا دورهم في العمل.
- ٣- تهدف الى تحسين المبادئ الاساسية للحركات او تحسين الصفات الحركية.
- ٤- تهدف الى الراحة الايجابية وتؤكد على المهارات.
- ٥- سهولة اشغال التلاميذ وتعويدهم على التغيير السريع.

