**الموضوع:**[درس التربية الرياضية](https://www.facebook.com/topic.php?uid=123210471059274&topic=253)**‏  
  
  
  
شروط درس التربية الرياضية : ـ  
  
  
"الزمن – الأدوات - طريقة الإخراج – التنفيذ – التقويم"  
- حتى يكون الدرس ناجحا ويحقق أهدافه لا بد أن تتوفر فيه شروط تساعد على تحقيقه وسوف نختصرها في بعض الشروط :  
  
  
1- يجب أن يكون لكل درس هدف يسعى إليه المعلم.  
2- التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للتلاميذ من الأسهل للأصعب.  
3- أن يحتوى الدرس على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم  
4- أن يناسب النشاط الزمن المخصص فلا تزيد ولا تقل  
5- التنوع والتغير  
6- ملائمة حالة الجو فلا يكون النشاط قليل في جو بارد ولا يكون النشاط مجهد في جو حار.  
7- إشراك جميع التلاميذ وخاصة ذوى الاحتياجات الخاصة.  
8- نظافة الملعب .  
9- ملابس التلاميذ تكون ملائمة للنشاط الرياضي.  
10- يجب أن يكون المعلم قدوة حسنة للتلاميذ فيعتني بمظهرة وشخصيته  
أنماط درس التربية الرياضية:  
  
- قُسم درس التربية الرياضية من قبل المختصين والتربويين إلى أنماط مختلفة إلا أننا نتفق على أنماط محددة لدروس التربية الرياضية كما يلي :  
1- دروس تهدف إلى إكساب الصفات البدنية  
2- دروس تهدف إلى إكساب المهارات الحركية  
3- دروس تهدف إلى الربط مابين النمطين السابقين  
4- دروس تهدف إلى تحسين مستوى الأداء  
5- دروس تهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ  
  
- محتويات درس التربية الرياضية:  
  
  
كما نعلم زمن حصة التربية الرياضية 45ق فلذلك قُسم الدرس إلى عدة أقسام بهدف تنظيم عمل المعلم والحصول على نتائج إيجابية وقد قٌسم الدرس إلى الأجزاء التالية :  
المقدمة 5ق  
التمرينات البدنية 10ق  
النشاط التعليمي 10ق  
النشاط التطبيقي 15ق  
النشاط الختامي 5ق  
  
- محتويات درس التربية الرياضية  
1-المقدمة  
الغرض الأساسي من المقدمة (الإحماء) هو التدفئة العامة والإحماء وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل الأصعب الذي يقوم به الفرد في الأجزاء التالية من الدرس .كذلك تعد المقدمة للتلاميذ نفسيا  
لتقبل الدرس كاملا بروح المرح والسرور والانطلاق والحرية المنظمة .وقد يكون نشاط المقدمة تمرينات أو ألعابا وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الحركات أو المهارات بسيطة سهله شاملة .وان تكون معروفة للتلاميذ حتى لا تتعطل الحركة لعدم فهم النشاط أو صعوبته. ويمكن أن تعطى المقدمة علي شكل لعبة أو تمرينات أصعب.  
2 -التمرينات البد نية  
والغرض من هذه التمرينات العناية بقوام التلميذ ولياقته البد نية والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل ويشترط في هذا الجزء العناية بصحة الأداء وأن تصل الحركات لأقصى مداها حتى تزداد إطالة العضلات وتقوى وبذلك تؤثر على القوام.  
وقد يؤدي هذا الجزء على أدوات أو بدون ولكن استخدام الأدوات أفضل.  
وتشمل تمرينات هذا الجزء:-  
1-تمرينات المنكبين  
2-تمرينات القوة  
3-تمرينات التوازن  
4-تمرينات الجذع  
5- تمرينات المشي والجري  
  
ويتخلل هذه التمرينات ما يسمي بالتمرينات الترويحية وهي تمرينات خفيفة طابعها الحرية والانطلاق وغالبا ما تكون على هيئة لعبة بسيطة أو سباق خفيف، والغرض من هذه التمرينات أو الألعاب الترويحية هو إنقاذ الدرس من الملل الذي قد ينتاب التلاميذ .  
3 - النشاط التعليمي :-  
النشاط التعليمي هو النواة التي يبني عليها الدرس كله وهو صلب الخطة العامة وهو الجزء التعليمي من الدرس هو الذي يشمل الوحدة الدراسية .وعلى ذلك يصبح الغرض المباشر للدرس هو الغرض من هذا الجزء .  
تكون مدة الفترة عشر دقائق وقد تطول أو تقصر حسب خبرات وقدرات الفصل .وفي فترة النشاط التعليمي يتعلم الفصل مهارات جديدة .ويقوم المدرس بتقديم النشاط الجديد ويتخذ الفصل تشكيلا يتناسب مع نوع النشاط وطريقة الشرح والتقديم التي يختارها المدرس.  
4- النشاط التطبيقي  
في هذه الفترة ينتقل التلاميذ إلى الجماعات التي ينقسم إليها الفصل ويستخدم نظام القيادة والحكم الذاتي وهو أحب أجزاء الجدول كله إلى نفوس التلاميذ وقيمته التربوية كبيرة وتكمن في حسن استخدام نظام الجماعات والقيادة .  
ويقوم فيه التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو التي تعلموها في النشاط التعليمي من نفس الدرس والمتبع عادة أن تقوم كل جماعة بنشاط معين ثم تنتقل الجماعات تبعاً لنظام موضوع لتمارس كل جماعة نشاط أخر غير الذي مارسته وتتبادل الجماعات أوجه النشاط ثم تنتقل مرة أخرى . حتى تمارس كل جماعه كل أوجه النشاط التي مارستها كل الجماعات ا لأخرى .  
وترجع أهمية هذا الجزء إلى انه يصقل من اكتساب المتعلم المهارات .فهذه فرصه للتدريب وإصلاح الخطأ وتثبيت المهارة .  
ومن الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء ((ترتيب الملعب --وتجهيز الأدوات)).  
5--النشاط الختامي  
والغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة الفصل للرجوع إلى حجرة الدراسة .  
ويكون الرجوع على هيئة قاطرات وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة وبطيئة التوقيت هادئة حتى تهدي من سرعة التنفس والدورة الدموية .  
وتستغرق هذه الفترة ( 4) دقائق عادة في الدرس العادي .وقد تشتمل على تمرين أو تمرينين للرجلين أو ألذراعين أو الجذع .  
  
  
- أهداف درس التربية الرياضية:-  
  
  
وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية الرياضية إلى محاولة تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية .  
وبذلك يستطيع درس التربية الرياضية إن يسهم بنصيب في تحقيق أهداف التربية والتعليم في المجتمع ".  
" تتحدد واجبات ومحتويات وطرائق أساليب التنظيم للعملية التربوية والتعليمية في ضوء أهداف محددة بناءً على تقويم نتائج العمل التعليمي والتربوي الذي يتم على أساس مدى تحقيقها للأهداف الموضوعة، ومن الضروري إلا ننظر إلى أهداف درس التربية الرياضية على أنها شعارات مرفوعة تحمل طابع الدعاية أو الإعلان أو المبالغة ولكن هذه الأهداف تعد أهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية وعلماء التربية الرياضية والمربون الرياضيون في مجال عملهم .  
وهدف العمل التربوي والتعليمي – في أي مجال من المجالات – هو تكوين الشخصية المتكاملة بالنسبة للمجتمعات المتطورة أما بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة فتعد التربية الشاملة للفرد مسألة حيوية ويتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل.  
وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس  
التربية الرياضية إلى محاولة تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم  
وبالصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية . وبذلك يستطيع درس التربية الرياضية إن يسهم بنصيب في تحقيق أهداف التربية والتعليم في  
المجتمع ".  
"ويمكن تقسيم أهداف درس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية إلى :  
  
  
1- الأهداف المعرفية الإدراكية  
  
  
تعرف الأهداف المعرفية الإدراكية بأنها ذلك المجال الذي يكتسب فيه المتعلم المعرفة، والمهارات العقلية والقدرات الذهنية، ويعمل على تنميتها وتطويرها، مثال ذلك القدرة على التذكر، والفهم، والتميز، والتحليل، والتفسير، والتطبيق، ومن هذه الأهداف:  
- توعية الطلاب بالتغيرات الجسمية التي تحدث في فترة المراهقة.  
- توجيه التلاميذ لإتباع العادات الصحية السليمة ذات المساس بمزاولة الرياضة.  
- توعية التلاميذ بثقافة رياضية عامة.  
- إكساب التلاميذ المعلومات الوافية عن قوانين الألعاب وتوضيح السلوك الجيد عند المشاركة بالسباقات.  
  
2- الأهداف الوجدانية العاطفية  
انه المجال الذي يكتسب فيه المتعلم الميول، والاتجاهات، والقيم، والرغبات، والانفعالات الإيجابية، ويعمل على تنميتها وتطويرها، فهذا المجال يتعلق بتقدير المتعلم لشخص ما أو موضوع ما، أو حادثة ما، وهو مجال يتعلق بالانفعالات، والعواطف، والرغبات والميول والدوافع كافة، مثال ذلك الرغبة في مشاهدة مباراة رياضية، أو الاستمتاع إلى الموسيقى، أو العزف على البيانو، أو الرسم، أو إنشاد الشعر، وكل ما يتعلق بتذوق الجمال.  
ولما كان مجال الأهداف الوجدانية العاطفية مجالا يصعب فيه الملاحظة المباشرة للانفعالات الداخلية، ويصعب فيه تنظيم هذه الانفعالات، وترتيبها بشكل هرمي كما يحدث ذلك في المجال المعرفي، ولا توجد فيه فكرة الانتقال من الانفعال المحسوس إلى الانفعال المجرد، ويصعب فيه قياس نمو الانفعال، وتطوره في فترة زمنية معينة بشكل دقيق وإعطاؤه درجة تقديرية ولا يمكن إدراك العلاقات بين كل فئة انفعالية وأخرى، لذلك سوف نركز في هذه الخطوة على الأهداف المعرفية الإدراكية العقلية من ناحية، ومن ناحية أخرى فأن مجال الأهداف الوجدانية العاطفية لا يمكن فصله تماماً عن الأهداف المعرفية العقلية؛ إذ أن النمو العقلي يتضمن النمو الوجداني، كما أن الأهداف العقلية ليست في حقيقتها مجردة عن اهتمامات الفرد ورغباته وميوله، واتجاهاته فضلا عن أن المعلم في أثناء محاولته تنمية المجال العقلي يضع في اعتباره أن ينمي في المتعلم – بطريقة مباشرة أو غير مباشرة – الاتجاهات الإيجابية، والقيم الأخلاقية، والرغبة في حب العلم، واستمرار عملية التعلم، فدروس التاريخ – مثلا – لا تكسب المتعلم معرفة عقلية وحقائق عن تاريخ أمته فحسب، وإنما تزوده أيضا بحب الانتماء إلى أمته، والاعتزاز بدينه وعاداته وتقاليده ، ومن الأهداف الوجدانية :  
- تنمية الجوانب النفسية في مواقف الإثارة في الألعاب الرياضية.  
- تعزيز روح القيادة عند التلاميذ.  
- تمكين التلاميذ من ضبط أنفسهم وانفعالاتهم تجاه السلوك السلبي خلال المشاركة بالسباقات الرياضية.  
- غرس الروح العسكرية ، صفات الجندية عند التلاميذ.  
- تنمية روح التحلي بالصبر والنظام وحسن التصرف والشجاعة والتضحية والفداء في سبيل الوطن.  
3- الأهداف النفس حركية : ـ  
  
  
أنه المجال الذي يكتسب فيه المتعلم المهارات الحركية التي لها علاقة بالحركات العضلية وتوافقها مع الجهاز العصبي، حيث يرتبط هذا المجال بالعمل والمهارة اليدوية أو التعليمية، وهو يعالج المهارات العلمية التي تتطلب استخدام عضلات الجسم في العمل، والبناء، والتداول وتنسيقها، كما يقع تحت هذا المجال الإجراءات الخاصة بتناول الأدوات والأجهزة العلمية وكيفية استخدامها، وكذلك الأداءات العملية التي تتطلب التناسق الحركي، والنفسي، والعصبي.  
ومن أمثلة أفعال العمل السلوكية التي تصلح في صياغة الأهداف التعليمية في هذا المجال  
  
النفس حركي، على سبيل المثال أن يفرق (باللمس)، يتناول، يؤدي (بمهارة)، يستخدم (بدقة)، يعبر  
  
( بملامح وجهه)، ينسق، يصمم، يقيس، يربط.  
- ومن الأهداف النفس حركية  
- زيادة تطوير القابليات البدنية والتوقع الحركي وسرعة رد الفعل .  
- تطوير الجانب المهاري والخططي للألعاب الرياضية المختلفة في دروس التربية الرياضية والتدريب الرياضي.  
- تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية وتطويرها.  
- توفير فرص التدريب وممارسة الألعاب لتطبيق النواحي الفنية لذوي الكفايات الرياضية  
كما انه يحقق أهداف "علمية – بدنية – اجتماعية – صحية – نفسيه – ترويحية"  
الأهداف العلمية: وتشمل على : ـ  
  
  
أ. زيادة معلومات الطفل العلمية والعامة .  
ب. معرفة الطفل لقواعد وأسس التعلم العام .  
ج. معرفة الطفل بأهمية ودور الرياضة في تنمية وتطوير الصفات العقلية والرياضية.  
الأهداف البدنية :  
أ. معرفة وممارسة التمارين والمهارات الحركية من خلال ممارسة الألعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية وإكساب الجسم القدرة على التحمل.  
ب. تنمية وتطوير الصفات البدنية وخاصة تطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة – السرعة – المطاولة - المرونة - الرشاقة).  
ج. المحافظة على القوام وذلك من خلال ممارسة بعض التمارين والحركات والتي من خلالها يمكن الحفاظ على اعتدال قامة الطفل وعلى سلامة نموه وتطويره.  
الأهداف الاجتماعية:  
أ. تنمية وتطوير مستوى فهم وإدراك الطفل .  
ب. تنمية وتطوير الصفات الاجتماعية لدى الطفل ومنها الشجاعة، والقيادة، والأخلاق، والتعاون، والعمل الجماعي، والنظام، واحترام الآخرين، وتقديم الخدمات المفيدة وتربيتهم تربية وطنية وقومية.  
ج. تلبية رغبة الطفل في العمل بحرية وحبه للإطلاع.  
الأهداف الصحية:  
أ. الاهتمام والعناية بصحة الطفل بصورة عامة .  
ب. الاهتمام بالأجهزة الداخلية والمحافظة على سلامتها .  
ج. إصلاح العيوب والتشويهات التي قد تطرأ على الجسم.  
الأهداف النفسية :  
أ. تنمية وتطوير القدرة على ضبط النفس في كل الظروف والأحوال.  
ب. تنمية رد الفعل وسرعة الاستجابة والتوافق العصبي العضلي.  
ج. بناء الشخصية القوية القادرة على التكيف للحياة وفي جميع الظروف .  
د. الأعداد والتهيئة النفسية للقيام بتنفيذ درس التربية الرياضية والأنشطة والمهارات الرياضية وبكل حماس واندفاع.  
الأهداف الترويجية:  
أ. التمتع بدرس التربية الرياضية وما يتضمنه من أنشطة وفعاليات إضافة إلى خلق حالة من الارتياح من خلال ممارسة اللعب والتمارين والمهارات.  
ب. تحقيق رغبة واتجاه الطفل بممارسته ما يحب من العاب ومهارات رياضية".**