

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المحاضرة الحادي عشر بعنوان:

## (درس التربية الرياضية للمرحلتين (المتوسطة، الاعدادي)

ضمن مادة طرائق التدريس للمرحلة الثالثة



اعداد

أ.م.د نديمة بدر محمد      أ.د هدى عبد السميع      أ.د نهاد محمد علوان

٢٠٢٤-٢٠٢٥

## بسم الله الرحمن الرحيم

### درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة: -

وتشمل هذه المرحلة الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١١-١٤ سنة) وهذه الفترة تعتبر مرحلة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وتظهر فيها الفروقات الجسمانية والمهارية بين الذكور والاناث. حيث يكون النمو واضحاً في مظاهره الداخلية والخارجية وتظهر في هذه المرحلة القدرة على السيطرة على حركات الجسم المختلفة الارادية منها. وزيادة التوافق العضلي العصبي والقابلية لبذل الجهد وممارسة الأنواع المختلفة للأنشطة الرياضية والميل إلى اللعب الجماعي ويمكننا البدء في هذه المرحلة بإعداد البرامج الحركية والمهارية لكل من الجنسين الذكور والاناث وكل على حدة.

أما عن شكل خطة الدرس وتقسيماته فهي لا تختلف من حيث التقسيمات عن تلك التي وضعناها في المرحلة الثانية من المرحلة الابتدائية (الصف السادس والخامس الابتدائي) الا أن الاختلاف يكمن في نوعية التمارين المختارة وكذلك في نوعية المهارة والألعاب المراد تعليمها ففي هذه المرحلة ستجري البرامج الحركية على بعض الحركات والمهارات الرياضية الأكثر تخصصية مثل مهارات الجواز أو ألعاب القوى أو كرة القدم أو السلة أو الطائرة واليد. وعند تنفيذ البرنامج الحركي يجب على المدرس أن يهتم بمراعاة الفروق الفردية بين الطلبة. وان يتميز شكل العمل خلال الوحدة التعليمية بالتعاون والعمل الجماعي وتدعيم القيم الخاصة بالقيادة والولاء وأيضاً اشباع عنصر التنافس لدى الطلبة من خلال إقامة مسابقات تمتاز بالمنافسة والبدء بتشكيل الفرق المدرسية وتنظيم المباريات مع إمكانية توجيههم إلى ممارسة الألعاب.

### أهم أهداف درس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة: -

- ١- اعداد جيل متكامل النمو ومن كافة الجوانب (العقلي-النفسي-البدني).
- ٢- التعرف على أهم الفروق الفردية بين الطلبة وذلك لتوجيههم التوجيه المناسب.
- ٣- تزويد الطلبة بالحقائق والخبرات بالقدر المناسب لأعمارهم.
- ٤- تشجيع الطلب على ممارسة الأنشطة المختلفة وإتاحة الفرصة أمامهم للانطلاق نحو ممارسة كل أنواع وفروع الأنشطة الرياضية وكل حسب قدراته وامكانياته.

## ثانياً: درس التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية: -

تعد هذه المرحلة حلقة أخرى من حلقات النمو التي تتميز بخصائصها وأهميتها إذ تعتبر مرحلة حرجية من مراحل النمو حيث يمر فيها الفرد بمرحلة المراهقة الوسطى وبداية المراهقة المتأخرة وهي المرحلة التي ترتبط بمشاكل النمو وما يصاحبها من مظاهر المراهقة من حيث الاحتياجات النفسية والاجتماعية الفسيولوجية. وفي هذه المرحلة يبدأ تحسن التوافق العضلي العصبي بشكل واضح جداً مع انتهاء فترة الارتباك العضلي الحركي وظهور تحسن واضح على مستوى القوة العضلية وتحسن القوام وزيادة في قدرة التحمل العضلي والتحمل الدوري النفسي وتتميز بإمكانية التعلم بسرعة مع إتقان المهارات الحركية والحركات المختلفة مما يؤدي إلى القدرة على التخصص أكثر في أي من الألعاب والرياضات التي تتفق مع الميول وأيضاً مع القدرات الفردية هذه المرحلة يمكن أن تستثمر للوصول إلى المستويات العليا في الممارسة لنوع من الألعاب والرياضات مما يساعد على ظهور وثبات السمات الشخصية والانفعالية التي تكون بمثابة واقع للتدريب والمنافسة للوصول إلى البطولة ويصاحب ذلك الاهتمام بالتفوق الرياضي بغية الإحساس بالذات وزيادة مستوى تحمل المسؤولية .

أما عن شكل الخطة وأجزاءها وإخراجها بالنسبة للوحدة التعليمية فهو لا يختلف عن سابقتها من حيث التقسيم إلى اعدادي ورئسي وختامي وبكل تفاصيلها إلا أن الاختلاف يكمن أيضاً بنوعية التمارين والمهارات التي تتميز بكونها أصعب وأدق وأكثر تخصصية في الألعاب المختلفة.

## ومن أهم أهداف درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ما يلي: -

- ١- العمل على اعداد برامج رياضية تعمل على تنمية القوام السليم والوقاية الصحية للطلبة.
  - ٢- تنمية الصفات البدنية لدى الطلبة في ضوء طبيعة الخصائص العمرية والأولويات التي تحددها البيئة.
  - ٣- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع المرحلة العمرية.
  - ٤- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال اشكال المنافسة داخل الدرس وخارجه.
  - ٥- رعاية الجانب النفسي لطلبة هذه المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة العمرية.
  - ٦- تنمية وإشاعة الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب الطلبة على الطاعة والاحترام والقيادة.
  - ٧- العمل على نشر الوعي والثقافة الرياضية لدى الطلبة كجزء من الثقافة العامة وتقييم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة متناسبة مع القدرات العقلية.
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال ممارسة النشاطات الرياضية داخل المدرسة وخارجها.

(يعطى مثال عن خطة يومية)

**ملاحظة:** يكتب أسفل الخطة حركة مفاجئة وكذلك الرموز التي استخدمت في الخطة بالإضافة الى التحويلات ان وجدت

والحركة المفاجئة: هي حركات حرة وسريعة تروح عن النفس والجسم من عناء العمل الشكلي، وليس لها مكان ثابت في الخطة وانما تأتي في أي وقت يشعر به المعلم او المدرس بان الطلاب قد انتابهم الملل من الأداء لتلهب حماسهم بحركات سريعة وقصيرة تغير مجرى الدرس لفترة قصيرة جدا لذلك تكتب في أساليب تنشيط التعلم الصفي لإمكانية استخدامها في أي جزء من الدرس وكذلك تستخدم عند رغبة المدرس بتغير الطلاب من تشكيل الى تشكيل آخر. ومن امثلة الحركات المفاجئة:

- مع إشارة المعلم او المدرس القفز للأعلى والدوران دورة كاملة والرجوع بنفس الاتجاه.
- يطلب المعلم من الطلاب مسك لون معين في الساحة.
- الركض بسرعة للمس الجدار والرجوع بسرعة.