

## جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

#### محاضرات تعليمية النشاط البدني الرياضي

مستوى ثانية ماستر

نشاط رياضي تربوي

الأستاذ: كواسح نذير

#### 6-التحديات في التعلم الحركي:

1. الأخطاء أثناء التعلم:
  - الأخطاء جزء طبيعي من العملية ويجب الاستفادة منها.
2. الصعوبات البيئية:
  - نقص المعدات أو بيئة غير ملائمة قد تعيق التعلم.
3. العوامل النفسية:
  - الخوف أو القلق قد يؤثران على قدرة المتعلم.

#### 6-طرق التعلم الحركي

التعلم الحركي هو عملية منهجية تهدف إلى اكتساب المهارات الحركية من خلال التكرار، الممارسة، والتغذية الراجعة. لتحقيق هذا الهدف، هناك عدة طرق وأساليب يمكن استخدامها لتدريس وتعلم الحركات والمهارات. فيما يلي أبرز طرق التعلم الحركي:

### 1. طريقة التعليم بالممارسة: (Practice Method)

- الوصف:
  - تعتمد على تكرار الأداء الحركي لتثبيت المهارة في ذاكرة المتعلم.
- الأنواع:
  - الممارسة المتواصلة: أداء المهارة بشكل مستمر دون توقف.
  - الممارسة المتقطعة: أداء المهارة بفواصل زمنية للراحة.
- المميزات:
  - تعزز الثقة والدقة مع التكرار.
  - مناسبة لتعلم المهارات البسيطة.
- الأمثلة:
  - تدريب الرميات الحرة في كرة السلة.

### 2. طريقة التعليم بالمشاهدة: (Observation Method)

- الوصف:
  - يقوم المتعلم بمشاهدة أداء المهارة من قبل المدرب أو زملائه أو عبر الفيديو.
- المميزات:
  - تسهل استيعاب الحركات المعقدة.
  - تساعد في تكوين صورة ذهنية للمهارة.
- الأمثلة:
  - مشاهدة فيديو تعليمي لتقنية السباحة.

### 3. طريقة التعليم التدريجي: (Progressive Method)

- الوصف:
  - يتم تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء صغيرة تُعلم تدريجياً.
- المميزات:
  - مناسبة للمهارات المعقدة.
  - تساعد على تقليل الأخطاء من خلال فهم كل جزء على حدة.
- الأمثلة:
  -

- تعلم القفز العالي: التركيز أولاً على الجري، ثم الارتقاء، وأخيراً الهبوط.

#### 4. طريقة التعليم الوصفي: (Verbal Instruction Method)

- الوصف:
  - شرح تفاصيل المهارة للمتعلم لفظياً قبل البدء في ممارستها.
- المميزات:
  - تعزز فهم الأداء قبل التطبيق.
  - مناسبة للمبتدئين الذين يحتاجون إلى التوجيه.
- الأمثلة:
  - شرح كيفية الإمساك بالمضرب في لعبة التنس.

#### 5. طريقة التعليم الاستكشافي: (Exploratory Method)

- الوصف:
  - يتيح للمتعلم فرصة استكشاف طرق الأداء المختلفة للوصول إلى الطريقة المناسبة.
- المميزات:
  - يشجع التفكير الإبداعي.
  - يطور القدرات الذاتية وحل المشكلات.
- الأمثلة:
  - تعليم الأطفال كيفية اجتياز العقبات في الألعاب البدنية دون توجيه محدد.

#### 6. طريقة التعليم التجريبي: (Trial and Error Method)

- الوصف:
  - يتعلم المتعلم من خلال المحاولة والخطأ لتحسين الأداء.
- المميزات:
  - يعزز التعلم الذاتي والاستقلالية.
  - يوفر تجربة تعليمية تفاعلية.
- الأمثلة:
  -

- تجربة حركات مختلفة لتحسين التوازن أثناء ركوب الدراجة.

### 7. طريقة التعليم التفاعلي: (Interactive Method)

#### • الوصف:

- يتم التعليم من خلال التفاعل بين المتعلم والمدرّب أو زملائه.

#### • المميزات:

- يعزز التعاون والعمل الجماعي.

- يوفر بيئة تعلم ديناميكية.

#### • الأمثلة:

- تنظيم مباريات مصغرة لتعلم مهارات كرة القدم.

### 8. طريقة التعليم باستخدام الوسائل التكنولوجية:

#### • الوصف:

- استخدام الفيديوهات، التطبيقات، والمحاكاة لتوضيح المهارات.

#### • المميزات:

- تعزز التعلم البصري.

- تسهل مراجعة الأداء وتحليل الأخطاء.

#### • الأمثلة:

- استخدام تطبيقات محاكاة حركات الجمباز.

### 9. طريقة التعليم باللعب: (Game-Based Learning)

#### • الوصف:

- تعلم المهارات من خلال الألعاب الحركية.

#### • المميزات:

- تزيد من متعة التعلم.

- تقلل التوتر وتزيد التحفيز.

#### • الأمثلة:

- تعلم الجري السريع من خلال سباقات قصيرة جماعية.

## 10. طريقة التعليم الموجه: (Guided Discovery Method)

- الوصف:
  - يقدم المدرب تلميحات أو أسئلة تدفع المتعلم لاكتشاف المهارة بنفسه.
- المميزات:
  - يعزز التفكير والتحليل.
  - يطور الفهم العميق للمهارة.
- الأمثلة:
  - طرح سؤال مثل: "كيف يمكنك الحفاظ على توازنك أثناء القفز؟".

## 11. طريقة التعليم التكراري: (Repetition Method)

- الوصف:
  - تعتمد على تكرار نفس الأداء بشكل مكثف لتحسين التكنيك.
- المميزات:
  - تعزيز الدقة والاستمرارية.
  - مفيدة لتطوير الأداء التلقائي.
- الأمثلة:
  - تدريب حركات الإرسال في كرة الطاولة بشكل متكرر.

## 12. طريقة التعليم بالألعاب الترفيهية:

- الوصف:
  - تعليم المهارات من خلال ألعاب ترفيهية بسيطة.
- المميزات:
  - تشجع التعلم في بيئة غير رسمية.
  - مناسبة للأطفال والمبتدئين.
- الأمثلة:
  - استخدام لعبة "صيد الكرات" لتطوير السرعة ورد الفعل.