

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

محاضرة (6) اساليب التدريس

1. الأسلوب المباشر (Direct Method)

. الوصف:

- يقوم المعلم بإعطاء التعليمات خطوة بخطوة مع تحديد كل حركة يقوم بها المتعلمون.
- يتم التركيز على تنفيذ الحركات بشكل صحيح من خلال الممارسة والتكرار تحت إشراف المعلم.

. المميزات:

- يضمن دقة الأداء الحركي.
- مناسب للمبتدئين ولتعليم المهارات الأساسية.

. العيوب:

- يقلل من استقلالية المتعلمين.
- قد يشعر المتعلمون بالملل بسبب قلة التفاعل.

• الأمثلة:

- تعليم حركة الإرسال في كرة الطائرة من خلال شرح وتكرار الخطوات.

2. الأسلوب غير المباشر (Indirect Method)

• الوصف:

- يتيح للمتعلمين استكشاف الحركات بأنفسهم مع تقديم التوجيه والإرشاد عند الحاجة.

- يركز على التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

• المميزات:

- يعزز الاستقلالية والثقة بالنفس.
- يشجع على الابتكار والتعلم الذاتي.

• العيوب:

- قد يحتاج إلى وقت أطول لتحقيق الأهداف.
- قد يواجه بعض المتعلمين صعوبة في التعلم دون توجيه مباشر.

• الأمثلة:

- تدريب المتعلمين على تصميم حركاتهم الخاصة في رياضة الجمباز.

3. أسلوب التعليم بالتقسيم (Part Method)

• الوصف:

- يتم تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة يتم تدريسها بشكل مستقل قبل جمعها لتشكيل المهارة الكاملة.

• المميزات:

- مناسب للمهارات المعقدة.
- يقلل من الأخطاء أثناء التعلم.
- العيوب:
- قد يؤدي إلى ضعف التناسق عند دمج الأجزاء.
- الأمثلة:
- تعليم القفز العالي: التركيز أولاً على الجري، ثم الارتقاء، وأخيراً الهبوط.

4. أسلوب التعليم الكلي (Whole Method)

- الوصف:
- يتم تعليم المهارة ككل دون تقسيمها إلى أجزاء.
- المميزات:
- يعزز التناسق والإحساس بالإيقاع الحركي.
- مناسب للمهارات البسيطة.
- العيوب:
- قد يصعب تعلم المهارات المعقدة بهذه الطريقة.
- الأمثلة:
- تعليم مهارة الجري أو السباحة دفعة واحدة.

5. أسلوب التعليم بالمجموعات (Group Method)

- الوصف:
- يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لتنفيذ أنشطة تعاونية.
- المميزات:
- يعزز التعاون والعمل الجماعي.
- يتيح تبادل الخبرات بين المتعلمين.
- العيوب:

- قد يكون من الصعب ضبط المجموعات الكبيرة.
- الأمثلة:

- تنظيم مباراة كرة القدم بين مجموعتين من الطلاب.

6. أسلوب التعليم التعاوني (Cooperative Learning Method)

○ الوصف:

- يتم العمل ضمن فرق لتحقيق أهداف مشتركة مع توزيع المهام بين أفراد الفريق.

○ المميزات:

- يعزز روح الفريق والمسؤولية المشتركة.
- يناسب الأنشطة الجماعية.

○ العيوب:

- قد يؤثر التفاوت في قدرات الأفراد على أداء المجموعة.

○ الأمثلة:

- تعاون الطلاب في تصميم سلسلة من الحركات في رياضة الإيقاع الحركي.

7. أسلوب التعليم بالألعاب (Game-Based Learning)

○ الوصف:

- يتم تدريس المهارات من خلال أنشطة وألعاب ممتعة.

○ المميزات:

- يعزز الحماس والتفاعل.
- يدمج التعلم بالتسلية.

○ العيوب:

- قد يصعب تحقيق الأهداف التعليمية في بيئة ترفيهية.

○ الأمثلة:

- تعليم المراوغة في كرة القدم من خلال لعبة "صيد الكرات".

8. أسلوب التعليم بالاكشاف (Discovery Method)

- الوصف:
 - يشجع المتعلمين على استكشاف المهارات واكتشاف الحلول بأنفسهم.
- المميزات:
 - يعزز التفكير النقدي والابتكار.
 - يزيد من الاستقلالية في التعلم.
- العيوب:
 - يتطلب وقتاً أطول.
 - قد يحتاج إلى متابعة دقيقة من المعلم.
- الأمثلة:
 - توجيه الطلاب لاكتشاف أفضل طريقة للتوازن أثناء استخدام الحبل.

9. أسلوب التعليم بالمحاكاة (Simulation Method)

- الوصف:
 - يستخدم بيئة تعليمية تحاكي الواقع لتدريب المتعلمين على المهارات الحركية.
- المميزات:
 - يوفر تجربة واقعية.
 - يساعد على تحسين الأداء في مواقف مشابهة للحقيقة.
- العيوب:
 - قد يتطلب تجهيزات خاصة.
- الأمثلة:
 - محاكاة مباراة كرة يد لتعليم قواعد اللعب وتطبيق المهارات.

10. أسلوب التعليم باستخدام التكنولوجيا (Technology-Based Learning)

. الوصف:

- يتم تدريس المهارات باستخدام الأجهزة الحديثة مثل الفيديوهات التعليمية أو التطبيقات.

. المميزات:

- يوفر ملاحظات بصرية وتحليلية.
- يتيح التعلم الذاتي.

. العيوب:

- قد يعتمد على توفر التقنيات.

. الأمثلة:

- استخدام تطبيقات لتحليل حركات الرمي في كرة السلة.

الخلاصة:

اختيار أسلوب التدريس في التربية البدنية يعتمد على:

- طبيعة المهارة الحركية (بسيطة أم معقدة)
- مستوى الطلاب (مبتدئين أم متقدمين)
- الأهداف التعليمية والبيئة التعليمية المتاحة

نموذج وحدة تعليمية في نشاط كرة السلة

المجال: التربية البدنية والرياضية

النشاط: كرة السلة

الموضوع: تعليم مهارة التصويب نحو السلة

الفئة العمرية 13-15 سنة (مرحلة التعليم المتوسط)

الهدف العام:

• تمكين التلاميذ من أداء التصويب نحو السلة بدقة باستخدام الوضعيات الصحيحة.

المدة الزمنية 60 دقيقة

المكان: ملعب كرة السلة المدرسي

1. الأهداف التعليمية:

• **المعرفية:**

- فهم أهمية مهارة التصويب في لعبة كرة السلة ودورها في تسجيل النقاط.
- التعرف على الوضعيات الصحيحة للأقدام والجسم أثناء التصويب.

• **الحركية:**

- اكتساب القدرة على أداء التصويب نحو السلة بدقة من مسافات قريبة.

• **الوجدانية:**

- تعزيز الثقة بالنفس وروح التنافس الإيجابية.

2. الوسائل والأدوات:

- كرات سلة بعدد كافٍ.
- أقماع لتحديد أماكن التصويب.
- لوحات سلة وأماكن محددة للتدريب.

3. مراحل الوحدة التعليمية:

أ. مرحلة التهيئة والإحماء (10 دقائق)

• **الهدف:**

- إعداد الجسم للنشاط البدني وتقليل خطر الإصابات.

• **النشاطات:**

1. تمارين إحماء عامة:
 - الجري حول الملعب لمدة دقيقتين.
 - تمارين إطالة لعضلات اليدين، الكتفين، الأرجل والظهر (3 دقائق).
2. تمارين إحماء خاصة:
 - جري مع تمرير الكرة باليدين.
 - تمارين تسديد خفيفة نحو السلة لتهيئة الذراعين (5 دقائق).

ب. مرحلة التعليم والتدريب (40 دقيقة)

الجزء الأول: شرح المهارة (5 دقائق)

- شرح نظري وميداني لمهارة التصويب:
 1. وضع القدمين بشكل متوازٍ وثابت.
 2. ثني الركبتين قليلاً لتحسين التوازن.
 3. وضع الكرة بين اليدين مع استقامة المرفقين نحو السلة.
 4. التصويب من خلال حركة سلسلة للأذرع.
 5. متابعة الكرة بعد التصويب.

الجزء الثاني: التمرين التطبيقي (30 دقيقة)

1. تمرين فردي (10 دقائق)
 - يتم وضع أقماع على بعد 3 أمتار من السلة.
 - يُطلب من كل طالب التصويب من الموقع المحدد.
 - يتم التركيز على الوضعية الصحيحة ومتابعة الكرة.
 - تمرين جماعي (10 دقائق)
 - تقسيم التلاميذ إلى مجموعات من 5 أفراد.
 - يقوم كل فرد بالتصويب بالتناوب بعد تلقي تمريرة من زميله.
 - الهدف تحسين التمرير والتصويب معاً.

2. تمرين في الوضع الحقيقي (10 دقائق)

- تنظيم مباراة مصغرة (4 ضد 4) مع التركيز على استخدام التصويب في الوضعيات المختلفة.
- تقديم ملاحظات فورية حول الأداء.

ج. مرحلة التهدئة والاسترجاع (10 دقائق)

• الهدف:

- تهدئة الجسم واستعادة التنفس الطبيعي.

• النشاطات:

- تمارين استرخاء وتمدد للعضلات (5 دقائق).
- مناقشة أداء التلاميذ وأبرز النقاط التي يجب تحسينها (5 دقائق).

4. تقييم الوحدة التعليمية:

أ. التقييم الفردي:

- ملاحظة دقة التصويب أثناء التمارين الفردية.
- تقييم الوضعية الجسدية أثناء تنفيذ المهارة.

ب. التقييم الجماعي:

- ملاحظة قدرة التلاميذ على التصويب تحت الضغط أثناء المباراة المصغرة.
- قياس تعاون التلاميذ مع زملائهم لتحسين الأداء الجماعي.

5. ملاحظات إضافية:

- يمكن تقسيم المجموعات حسب مستويات الأداء لضمان التقدم لجميع التلاميذ.

- تقديم التشجيع المستمر لتحفيز التلاميذ وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- إدراج نشاطات إضافية لتطوير سرعة الاستجابة في التصويب