

بسم الله الرحمن الرحيم



وزارة التربية والتعليم العالي

المادة التدريبية لمبحث التربية البدنية

إنتاج ألعاب تربية رياضية مرتبطة بالمنهاج

إعداد

المشرفة : أمل سعيد أبو فول

فلسطين – غزة

2016 -2015

المقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية في العصر الحالي من المجالات التي توسعت بشكل كبير وواضح ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس على مختلف أعمارهم .

وتحتل التربية البدنية والرياضية مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية لأنها تتكامل مع التربية العامة من خلال أنشطة درس التربية الرياضية وأنشطته ، فهي وإن كانت حركية في مظهرها إلا أنها عقلية ووجدانية واجتماعية ونفسية وخلقية في أهدافها والمعرفية .

فمهام المدرس لم تعد قاصرة على الدور التقليدي المعروف للجميع ، بل أصبح واجباً عليه الابتكار والتجديد لترغيب الطلاب في النشاط الرياضي وممارسته بصورة إيجابية وأصبح واجباً على جميع العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية إطلاق يد التطوير والابتكار للوصول إلى إنجازات تتوافق مع سرعة الحركة النهضوية في المجتمع. وتعتبر التربية الرياضية جزءاً من الخطة التربوية العامة للدولة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة المتزنة ، ومواكبة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة ، فلم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد خبرات وإنما تقوم على أسس وقواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها . ولاشك أن هذا التطور في مفهوم التربية البدنية والرياضية يرتبط أساساً بتطور مفهوم التربية والتعليم عامة وتطور وظيفة المدرسة خاصة .

وتستهدف عملية التربية تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ من جميع الجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية والجمالية والأخلاقية ، بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة والمدرسة تعمل على تحقيق هذه الجوانب وإكساب التلاميذ قدراً كافياً من اللياقة البدنية والصحية التي هي جزء من اللياقة الشاملة من خلال برامج وأنشطة التربية البدنية والرياضية بما يتناسب مع مرحلة نموهم وتزويدهم بالمعلومات والمعارف .

لذا أصبح من الضروري أن يقوم التدريس والتوجيه الفني للتربية البدنية والرياضية بالمدارس على أسس علمية تضمن تحقيق أهدافها العامة والخاصة من خلال إبداعات وابتكارات وتطويرات في مجال الأنشطة والألعاب التربوية والرياضية المرتبطة بالمنهاج .

الفهرس

زمنها	عنوانها	رقم الفعالية	مدة الدورة
35 د	أهمية الألعاب التربوية الرياضية	1	اليوم الأول
35 د	مفهوم الألعاب التربوية الرياضية	2	
35 د	فوائد الألعاب التربوية الرياضية	3	
35 د	أهداف الألعاب التربوية الرياضية	4	
40 د	الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية والعلاقة بينها	5	
40 د	الألعاب التربوية الرياضية في العملية التعليمية	6	اليوم الثاني
40 د	خطة العمل	7	
40 د	معيقات متوقعة واليات التغلب عليها	8	
60 د	نماذج ألعاب رياضية	9	
6 ساعات			يومان

أولاً : أهمية الألعاب التربوية الرياضية

منذ القدم عرف الإنسان الرياضة، وزاول أنواع متعددة منها ، وأدرك أهميتها في بناء الجسم، وتهذيب النفس ، والارتقاء بمستوى التحصيل التعليمي ، وقد سجّلت مصادر التاريخ العديد من الوقائع التي تؤكد ذلك ، وكان نفر من كبار المؤرخين العرب ، قد أشاروا إلى عدة أنواع من الرياضة ، كانت تمارس في المدارس النظامية ، إبان عهود مختلفة من الحضارة الإسلامية ، كما في العهد الأموي في دمشق، والعباسي في بغداد، والفاطمي والأيوبي والمملوكي في مصر، وفي عهد عبد الرحمن الداخل ، وغيره من خلفاء بني أمية، في الأندلس حيث كثرت الساحات الرياضية التي كان يحرص على التردد إليها الصبية والشباب وطلّاب العلم . كما ولا تقتصر أهمية ممارسة الرياضة على إثراء الجانب التعليمي ، والإسهام في تحقيق التفوق الدراسي ، لنسبة كبيرة من الطلاب، بل تمتد هذه الأهمية لتشمل الجانب السلوكي والأخلاقي .

فالرياضة تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه المختلفة بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع كما أنها تعتبر وسيلة من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهاج نظراً لأن برامج هذه النشاطات تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية وتفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم في عالم أصبح فيه بروز النجوم الرياضيين وتعلق الأطفال بهم مادة خصبة تنمي مراحل الأمل فيهم وتصبح غاية من غاياتهم للوصول إلى هذا المستوى الرياضي العالي الذي يحقق طموحات الإنسان النفسية والمادية، ولذلك فتطوير العمل في مجال الأنشطة الرياضية المدرسية التي تعد من جملة الوسائل الفعالة لتكوين وتربية الجيل الناشئ وكونها فرصة طيبة للقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنبهم آفة الانحراف مما يعود بالنفع عليهم لأنها تساعدهم على الدراسة والتحصيل وتجعل منهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولأسرهم ولمجتمعهم .

وتكمن أهمية الألعاب التربوية فيما يلي :

- حاجة المعلم لتعليم الطلبة الألعاب التربوية المحفزة على التعلم.
- ترك أثر فعال للعملية التعليمية عند الطلبة بعد المدرسة.
- توفير المناخ المناسب للطلبة والمعلم للتعلم داخل الغرفة الصفية.
- إثارة الدافعية لدى الطلبة في التعلم من خلال الألعاب التربوية.
- اطلاع أولياء الأمور على استخدام ألعاب تربوية وذلك بحضور حصص دراسية للاستفادة في تعليم أبنائهم بعد المدرسة .
- نقل الطلبة من التعلم المجرد إلى المحسوس عن طريق استخدام الألعاب التربوية .
- الاستفادة من خبرات المعلمين والطلبة وأولياء الأمور والمجتمع المحلي في إنتاج ألعاب تربوية .

ثانيا : مفهوم الألعاب التربوية الرياضية

تعددت تعريفات الألعاب التربوية ومنها :

- **تعريف فرويد :** " بأنه انجاز أولي للطالب في تحصيله الثقافي والنفسي حتى إذا كان هذا اللعب مجرد ضحك الطفل مع والدته " وأيضا أشار إلى كيفية تعبير الطالب عن مشاعره من خلال اللعب

- **وحسب حواشين :** اللعب هو استغلال واستنفاد لطاقة الجسم الحركية، كما انه مصدر المتعة النفسية للطالب ، لأنه يمنح الطالب السرور والمرح والحرية .

ومن أبرز نظريات اللعب أيضا :



(نظرية الطاقة الفائضة أو الزائدة)

وقد نادي بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في سنة 1759م - 1805م، وهربرت سبنسر في سنة 1820م - 1903م، وتذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدي الكائن الحي وليس في حاجة إليها
- إن اللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عالٍ، ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلى اللعب
إن حرمان الأطفال من الغذاء الكافي يؤدي إلي تبلدهم، ولكنه لا يوقف نموهم، فإن كان شديد الوطأة، فهو أيضاً لا يحول دون سير النمو في طريقه، ولكنه لا يتيح للأطفال فائضاً من الطاقة يجعلهم يلعبون ويمرحون
ووفقاً لهذه النظرية فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشأ نتيجة لممارسة اللعب، وهذا كشف هام من الناحية التربوية، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلي اللعب علي أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة عند الإنسان

نظرية الغريزة (نظرية جروس)

تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان اتجاهاً غريزياً نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءاً من التكوين العام للإنسان



نظرية الترويح

يؤكد (جونس مونس) راند التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه (ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل) على أهمية اللعب
حيث تفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلي اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، وهو أيضاً يساعد علي استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي





نظرية الاستجمام

تشبه نظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان علي الخروج إلي الخلاء وممارسة أوجه نشاط قديم مثل: الصيد - السباحة - المعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمامًا يساعده علي الاستمرار في عمله بروح عالية

نظرية الميراث (التلخيصية)

وقد وضعها ج. ستاني هول في سنة 1844م - 1924م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فقد انتقل من جيل إلي جيل، فاللعب والألعاب جزءًا لا يتجزأ من ميراث كل إنسان فالمجتمع يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلاً علي تسلق الأشجار والتأرجح علي الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدي أسلافهم الأولين، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الاهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار

وكما نرى ومن خلال التعريفات السابقة فالإجماع واضح قديماً وحديثاً علي دور اللعب والألعاب في تنشئة الفرد بالشكل السليم واثر ذلك علي كل جوانب شخصيته وحياته في الحاضر والمستقبل آملين أن يدرك المعلم وجوب توظيف هذا الأمر في مهنته الأصيلة بهدف صنع المواطن الصالح من خلال أبنائنا الطلاب .

ثالثاً : فوائد الألعاب التربوية الرياضية

يعد اللعب نشاطاً مهماً يمارسه الفرد ، إذ يسهم بدور حيوي في تكوين شخصية الطالب وسماتها كافة ، و هو وسيطاً تربوياً مهماً يعمل على تعليمه و نموه ، و يشبع احتياجاته و يكشف أمامه أبعاد العلاقات الاجتماعية و التفاعلية القائمة بين الناس . فاللعب بعامة و الألعاب التربوية بخاصة مدخل أساسي لنمو الطالب من الجوانب العقلية و الجسمية و الاجتماعية و الأخلاقية و الانفعالية و المهارية و اللغوية ... الخ . كما يساعد على اكتشاف العلاقات بينها و ينمي التفكير ، و يخلص الفرد من انفعالاته السلبية و التوتر ، و يساعده على إعادة التكيف ، و قد أثبتت العديد من الدراسات على أن اللعب جزء رئيسي في حياة الطالب و جزء لا يتجزأ من تطوره و نموه ، فبواسطة اللعب ينمي الطالب إدراكه و يخفف من انفعالاته و يحقق رغباته، و يهذب سلوكه و أيضاً يساعده على حل مشاكله و يزيد من تواصله مع أصدقائه بواسطة الألعاب التربوية المختلفة يوسع آفاقه و يقوي قدرته على التعبير و يقوي ثروته اللغوية .

ويمكن إجمال فوائد الألعاب التربوية فيما يلي :

- . استنقاذ الطاقة الزائدة.
- . تحقق النمو النفسي المتوازن.
- . يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك .
- . للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاية والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- . يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- . يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- . يلعب النشاط الرياضي دوراً هاماً في أن يصبح الفرد متزناً انفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة .
- . تنمي مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي .
- . تعتبر وسيلة للتعبير عن الذات والكشف عن قدرات الطلبة ومواهبهم وإمكاناتهم.

. تعتبر وسيلة للتخلص من الضغوط النفسية التي تقع من الممارسات التربوية أو التنشئة الاجتماعية.

. تزيد من دافعية المتعلم للتعلم كما توفر عنصر المنافسة والحظ والإثارة.

. تشرك المتعلم إيجابياً في عملية التعلم.

. تعلم الطلبة جميع أنواع التعلم (معرفي، نفس أدائي، وانفعالي).

. تسهل تعلم العمليات الصعبة.

. يمكن تطبيقها على المواقف الحياتية المختلفة.

. تعزز ما تعلمه الطالب وتمنحه فرصة للمراجعة الهادفة.

. تحث على التعلم الذاتي.

. تساعد في التعرف على شخصية المتعلمين وبينتهم الثقافية والاجتماعية.

. تعتبر ضرورة بيولوجية تتم به عمليات النمو والتطور لدى المتعلمين.

. تعود الطلبة على صنع القرار وتحمل المسؤولية.

رابعا : أهداف الألعاب التربوية الرياضية

(العنوان الأهم والرئيس لأهداف التربية الرياضية والبدنية هو : تحقيق النمو المتكامل للطالب بدنياً وعقلياً ونفسياً وحركياً من خلال أهداف عامة يندرج ضمنها أهداف خاصة)

1- الأهداف العامة

الهدف الأول- هدف جسدي: فهي تهدف إلى توجيه النمو الجسدي بحيث يأخذ الصحة، القوة والمهارة الحركية، فتزداد بذلك مقاومته للأمراض وتزداد قدرته على ممارسة الأنشطة والأعمال. فالرياضة تنمي العضلات وتزيد من سرعتها ورشاققتها، وتساعد على سير الجهاز العضلي بشكل سليم مما يؤدي لانجاز عمليات الهضم والتنفس والدوران بأفضل صورة، فينعكس هذا على الصحة العامة الفردية والاجتماعية وتنخفض نسبة الوفيات وتعم مظاهر الصحة والحياة.

الهدف الثاني- العقل والإرادة: تساعد التربية البدنية على النضج الانفعالي، فالتربية الرياضية تعود الرياضي على الصبر والتحكم بعواطفه وتضبط انفعالاته. والرياضة تعود الرياضي على تقبل النتائج مهما كانت وهذا معناه أنه بلغ مرحلة الضبط الانفعالي لذاته، وان إرادته قد نمت وأصبحت قادرة على التغلب على أهوائه واندفاعاته ليصبح قادر على التحكم بتصرفاته وسلوكياته وألفاظه بأفضل صورته، فالرياضي تخضع سلوكياته وانفعالاته لإحكام العقل والإرادة .

الهدف الثالث- تنشيط الوظائف الفكرية: تساعد التربية البدنية والألعاب على تنشيط الوظائف الفكرية كالانتباه والإدراك والربط بين العناصر المختلفة، فاللاعب يستخدم قواه الجسدية والعقلية ليحقق انتباهها "دقيقاً" وإدراكها "جيداً" ثم يتجه للمحاكمة الأكثر جودة.

الهدف الرابع- هدف اجتماعي: للتربية البدنية هدفها الاجتماعي فعن طريق المشاركة بين الأفراد في الألعاب الجماعية داخل فريق أو نادي أو ملعب أو حديقة يمارس الطفل نشاطه الاجتماعي وبذلك تزيد ثقته بكل قواه ليحقق النصر لفريقه ولجماعته متجاهلاً "ذاته". التفاعل بين الأطفال داخل الألعاب المختلفة يزيد من ثقة الطفل بنفسه، وهذا يدفعه إلى التعبير عن حاجاته ويفسح له المجال لإظهار ما لديه من قدرات إبداعية.

الهدف الخامس- هدف خلقي: تحقق التربية البدنية أهدافاً "خلقية فتدرب الفرد على التعب وعلى تقلب نتائج النجاح أو الإخفاق في الحياة وهذا ينمي عنده الصبر والسيطرة على انفعالاته وتمارين الجرأة والمهارة والسرعة تنمي لديه الشجاعة والعزم. والألعاب الجماعية تنمي عنده أهمية التعارف والصدقة، كما تنمي عنده السعي للحصول على نتائج بتنافس حر وشريف. كل هذه الصفات الأخلاقية والخلقية تعزز عند الطفل أو الفرد أهمية الانتماء للجماعة وللوطن والقيم فيسعى الفرد جاهداً لكي يحقق مع رفاقه النصر لفريقه ويكبر الشعور والإحساس بالجماعة .

الهدف السادس- هدف جمالي: للتربية البدنية أهميتها الجمالية عن طريق إكساب الجسم الرونق والجمال والرشاقة في الحركات، هذا ينعكس على النفس فيعطي إحساساً بالراحة الجسدية والنفسية. فالرياضة تعتبر نوعاً من أنواع الطاقة بين الخلايا والعضلات.

خامسا : الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية والعلاقة بينها

هل يوجد فرق بين مفهومي التربية البدنية والتربية الرياضية ؟

الفرق بين التربية الرياضية والتربية البدنية

بيان معنى التربية البدنية لغة:

يتألف هذا المصطلح من مفردتين هما (التربية ، والبدنية)

- والتربية لغة مأخوذة من (رَبَبَ) جاء في مختار الصحاح : و (رَبَّهُ بمعنى رَبَّاه)
(و مُرَّبِي) أيضاً من التربية .

فالظاهر أن الأصل في التربية هو التنشئة، وكذا يأتي بمعنى التنفيس عن النفس.

- والبدنية مأخوذة من (بَدَنَ) : و (بَدَنُ) الإنسان جسده.

والبدن معروف أنه الجسد وارتباطه بالتربية يشكل مصطلح (التربية البدنية) والتي تعني :
تنشئة الجسد والتنفيس عنه.

****بيان معنى التربية البدنية اصطلاحاً :**

يتحدد الهدف الأساس ويتحقق معنى التربية البدنية بإنشاء الجسد وتنشئته بصورة سليمة
ليتعدى اثر ذلك على النفس والعقل الإنساني.

- وتعد الألعاب الرياضية هي الركن الأساسي للتربية البدنية وهذا ما يؤكد المختصين في
مجال التربية البدنية الرياضية . ومن أمثلة ذلك:

****يعبر السيد سابق عن التربية البدنية (بالإعداد البدني) ويعرفه بأنه : المحافظة على
سلامة الجسد ، حتى يبقى الفرد قوي البنية بعيداً عن الأمراض والعلل ، قادراً على مواجهة
الصعاب التي تعترضه ، وهو يعمل ويكده ويكسب . ولتحقيق ذلك لا بد من ممارسة
الأنشطة الحركية الرياضية.**

****يقول د. عبد الرزاق الطائي : التربية البدنية والرياضية مصطلحان يتطابقان من حيث
اشتراكهما في سلوك يستند إلى الحركة البدنية . حيث تنتمي التربية الرياضية والفعاليات
الرياضية إلى جذع مشترك واحد هو الحركة الهادفة التي تربي الإنسان تربية بدنية شاملة
ومتزنة في كافة النواحي البدنية والعقلية والنفسية والتربوية.
فمن حيث الهدف ومن حيث السلوك الحركي ، ترتبط الألعاب الرياضية بالتربية البدنية بصورة
وثيقة لا انفصال عنها.**

****ويرى الباحث نبيل احمد أن الألعاب الرياضية ركن رئيس في العملية التربوية الجسدية
والعقلية والاجتماعية.**

- من خلال ما سبق بيانه ، يتضح أن الألعاب الرياضية والتربية البدنية أمران متقاربان إذ
تشكل الألعاب الرياضية غالباً الوسيلة المثلى عملياً لتحقيق التربية البدنية بصورة متكاملة
وسليمة إضافة إلى عوامل الخبرة والقيادة التربوية ونحوهما.

- ولا شك أن الألعاب الرياضية ذات مجال واسع لشغل الإنسان وإن لم يهذبها أو ينظم وقته وعمله تجاهها فقد تلهيه وتشغله عما ينفع من أمور دينه ودنياه.

- وكذلك يرتبط مفهوم الألعاب الرياضية بمفهوم الترفيه والذي يدور معناه حول التنفيس عن النفس، أي الترويح عنها . وهذا هدف رئيس لأغلب ممارسي الألعاب الرياضية.

- والرياضة هي عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول إلى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية والهدف هو تحقيقها كالتوازن والرشاقة والدقة والقوه والمرونة أيضا وهي تسعى إلى تحقيق التوازن ما بين الجانب النفسي والعقلي والبدني ولكي يتحقق التوافق العضلي والعصبي في الجسم لا بد من توافق الجوانب التي ذكرت والرياضة هي الصحة فلا بد من ممارستها كما أنها غذاء الروح وعند ممارسة أي نوع من الرياضة لا بد من احترام قوانينها وتطبيقها على أكمل وجه فالرياضة علم واسع وجميل ومفيد وكما أوصى عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل)

الرياضة.. وأهداف التعليم

في الوقت الحاضر، ظهرت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية، التي تؤكد أهمية العلاقة بين الرياضة والتعليم، يقول كوريتس شو «لقد راجعنا 38 بحثاً، أجريت على الطلاب في مراحل التعليم العام، وأكدت جلها على وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة بشكل منتظم، والارتقاء بمستوى التحصيل الدراسي».. وفي نقاط يمكن تحديد أهم ما خلصت إليه هذه الأبحاث:

- « وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، والطلاب غير الممارسين، في مستوى التحصيل الدراسي، لصالح الطلاب الممارسين » .

- « تبيّن أن الطلاب الذين يحرصون على المشاركة في المسابقات الرياضية بين المدارس، لديهم قدرة أعلى على الاستمرار في الدراسة، وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية » .

- « التربية الرياضية التي هي جزء رئيس من التربية العامة، ترفع من مستوى الدافعية لدى التلاميذ بطيئي التعلم ، من خلال تنمية وتطوير قدراتهم ، واستعداداتهم ، ومواهبهم ، وميولهم ، واتجاهاتهم المختلفة ، وبناء شخصيتهم ، بما يتناسب مع الأهداف العامة » .

- « إن ممارسة الألعاب والتمارين البدنية الصّفيّة، من خلال درس التربية الرياضية، باعتباره أصغر وحدة تعليمية، تعتبر نشاطاً هادفاً يقوم به التلاميذ بغرض تحقيق المتعة والتسلية المفيدة ، ويستثمره المربون في تنمية شخصيتهم ، بمختلف أبعادها ، وسماتها العقلية ، والجسدية ، والوجدانية » .

- « الممارسون للتمارين والألعاب الرياضية ، يتخلصون بقدر كبير من الضغوط العصبية للحياة اليومية ، ومن ثم يكون لديهم فرصة أكبر لتحقيق الذات ، حيث يكتسبون خبرات النجاح ، من خلال الفوز في المسابقات الرياضية » .

- «إن النشاط الرياضي المرافق للمناهج ، يصنّف ضمن الوسائل الفعّالة ، في تحقيق أهداف المناهج ، نظراً لأن برامج هذه النشاطات ، تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية ، وتفتح المجال أمام الطلاب لاختيار ما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم ورغباتهم المستقبلية» .

- « تبيّن أن الأنشطة الرياضية وسيلة ناجحة ، إذا استُغلت على نحو جيد، للحد من ظاهرة التسرّب المدرسي » .

وبناء على ما سبق فالألعاب التربوية الرياضية ترسخ ما يلي في العملية التعليمية :

. تعمل الألعاب على تنشيط القدرات العقلية وتحسن الموهبة الإبداعية لدى الطلاب

. تشكل تواصل متبادل بين الطلاب داخل الصف

. تعمل الألعاب على كسر الفروق الفردية بين الطلاب فينظم التعلم وفقا لقدرات الطلاب

. تحسن الموهبة الإبداعية لدى الطلاب في الصف

. مساعدة المتعلم على التعلم و استكشاف العالم الذي يعيش فيه

. تنمية الجوانب المعرفية المختلفة المتعلم

. تنمية النواحي الاجتماعية و الوجدانية للمتعلم

. تخلص الأطفال من توتراتهم النفسية المختلفة و حل مشكلاتهم

. تنمية القدرة التعبيرية لدى الأطفال

. مساعدة الطفل على النمو الجسمي المتوازن

. اكتشاف مشاعر الطلاب و اتجاهاتهم و رغباتهم وقدراتهم وميولهم

. تعزيز انتماء الطفل للجماعة داخل الصف وللمجتمع المدرسي

. تنمية التفكير الإبداعي و الابتكاري لدى الطالب

سابعا : خطة العمل

نموذج (1) خطة العمل التنفيذية (للمعلمات)

الموازنة	التقويم	مؤشرات النجاح	مسئول التنفيذ	الجدول الزمني	المواد اللازمة	الأنشطة والإجراءات	الأهداف

نموذج (2) خطة العمل التنفيذية (للمعلمات)

الموازنة	التقويم	مؤشرات النجاح	مسئول التنفيذ	الجدول الزمني	المواد اللازمة	الأنشطة والإجراءات	الأهداف
50 ش	-الاستمرار وتطوير ألعاب جديدة على مستوى المدرسة	- انسجام وتمتع الطلبة - مشاركة جميع الطلبة - المطالبة بتكرارها	معلمة الرياضة	شهر مارس	تختارها وتحددها المجموعات بحسب اللعبة	- تشكيل 4 مجموعات - تعرض كل مجموعة لعبة جديدة بعد التشاور	إقامة مسابقة ألعاب جديدة

ثامنا : معيقات متوقعة واليات التغلب عليها

- عدم تسهيل مهمة المعلمين للإشراف على الأنشطة ، فجداولهم المثقلة بنصاب كامل من الحصص لا يساعدهم على الإعداد الجيد لحصة النشاط .
- اللامبالاة من بعض المعلمين بحصة الرياضة وأنشطتها تقلل من قيمتها .
- عدم وضوح أهداف النشاط الرياضي للمعلمين وللطلاب .
- عدم إدراج حصة النشاط والإشراف عليه ضمن نصاب المعلم .
- عدم وجود نظام يحفز جميع الطلاب على الاشتراك في الأنشطة .
- ازدحام الفصول الدراسية بعدد كبير من الطلاب .
- عدم إعداد المعلمين أثناء الدراسة في الجامعات لريادة الأنشطة الرياضية .
- عدم اهتمام بعض مديري المدارس بالنشاط الرياضي وحصصه وعدم متابعتها .
- عدم وضع النشاط المدرسي ضمن عناصر تقويم المعلمين والتلاميذ مما يقلل من اهتمامهم .
- عدم توفر خطة واضحة للنشاط أو دليل يساعد المعلمين على التخطيط والتنفيذ .
- عدم تخصيص ميزانية للأنشطة المدرسية .
- قلة الدورات المتخصصة للنشاط الرياضي المدرسي .
- عدم توفر الإمكانيات الضرورية (المالية – المادية – البشرية) .
- عدم توفر المشرف المتخصص في النشاط الرياضي المدرسي، وإذا توفر فإن زيادة الأعباء المدرسية لا تسمح له بالإشراف على النشاط كما ينبغي .
- عدم اقتناع أولياء الأمور بممارسة أبنائهم للنشاط الرياضي المدرسي وتركيز اهتمامهم على التحصيل الدراسي، ولذا لا يشجعون أبنائهم على المشاركة .

كيفية التغلب على المعوقات (أمثلة) :

(دعوة أولياء الأمور لحضور مسابقات ومهرجانات رياضية في المدرسة ومشاركتهم في تكريم أبنائهم – دورات تحفيزية للمعلمين وضع خطط واضحة للأنشطة وأهدافها بالتعاون مع المدير والمشرف – تخفيف نصاب معلمي الأنشطة – حوافز للطلاب للمشاركة – توافق الأنشطة مع الإمكانيات – التواصل مع المجتمع)

تاسعا : نماذج ألعاب رياضية

- معركة الأكتاف

توضع دائرة على الأرض قطرها مترين ويختار اثنين متناسبين في الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة ويرفع كل منهما رجله بيد واليد الأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدائرة بالدفع بالأكتاف ويشترط عدم استخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين ويمكن خصم نقاط على ذلك . يمكن تطبيق نفس الفكرة بوجود أكثر من شخص داخل الدائرة في الوقت ذاته

- من يرتدي أولاً؟

يوضع عدد متساوي من الملابس في حقيبتين و كل لاعب يستلم حقيبته ومع قول كلمة ابدأ على اللاعبين ارتداء الملابس على بعضها واللاعب الذي ينتهي من لبس كل الملابس هو الفائز
يمكن استعمال أنواع مختلفة من الملابس : ، قمصان ، ثياب ، قبعات ، شرايات ... الخ

- ملء الكأس

يطلب من اللاعب أن يضع ملعقة في فمه ويضع يديه خلف ظهره ثم يبدأ بنقل الماء من وعاء ممتلئ إلى كأس فارغ والفائز من ينقل أكبر كمية من الماء في الزمن المحدد ويشترط أن تلعب كل الفرق في نفس الوقت
الأدوات المطلوبة / وعاء لكل فريق + كأس لكل فريق + ملعقة لكل فريق

- لعبة الكراسي

خمسة يقومون بالدوران على أربعة كراسي ، ويقوم أحد الحضور بإلقاء أناشيد متنوعة سريعة أثناء دورانهم ثم يتوقف فجاً فيجلسون على الكراسي مباشرة وبسرعة، فإذا جلسوا سيبقى متسابق فيخرج من اللعبة، ويخرج كرسي، ثم يبدأون الدوران وهكذا ، فالأخير هو الفائز

- لعبة الأكواب

يخرج ستة أشخاص ويوضع أمامهم خمسة أكواب بينهم وبينها مسافة ستة أمتار تقريباً
إذا سمعوا الصوت إشارة للانطلاق ينطلقون وكل متسابق يأخذ كوباً واحداً ويبقى احد المتسابقين ليس له نصيب فيخرج ، والأخير هو الفائز

- قذيفة الأعمى

توضع الكرة في مكان معين ثم يخرج أحد اللاعبين وتغمض عيناه بعد أن يرى مكان الكرة ثم يدار عدة دورات وهو في مكانه ويطلب من فريقه توجيهه إلى مكان الكرة والذي يبعد عنه خمسة أمتار ثم يركل الكرة بقوة مع عدم تأخير التوجيه والركل . ومن المضحك أن يتحمس اللاعب للركل فإذا به قد ركل الهواء والفائز هو الذي يصل للكرة بأسرع وقت

- جمع الكرات

وذلك بان تحضر مجموعة من الكرات الصغيرة واحضار سلتين وتبدأ اللعبة باختيار طالبين ثم يتسابقوا بينهم فيمن يجمع اكبر عدد من الكرات في سلته وفي الزمن المحدد ملاحظة : يتم عصب عين الطفل وتحديد لون معين يجمعه بمعنى ان الطالب الاول يجمع الكرات الحمراء مثلا والثاني يجمع الكرات الخضراء وباقي الطلاب يقسموا الى مجموعتين كل مجموعة تبين للمتسابق الذي يشجعونه هل الكرات التي يختارها ليضعها في السلة صحيحة ام لا وذلك عن طريق الهاتف (صح صح - خطأ خطأ وهكذا)

- الحركة الممنوعة

يحدد المشرف للمشاركين حركة معينة ويطلب منهم تقليد جميع حركاته ماعدا تلك الحركة ثم يبدأ بأداء بعض الحركات وهم يقلدونه وفجأة يؤدي الحركة الممنوعة ثم يخرج كل من قلد المشرف فيها ويلزم هنا وجود مراقب على المشاركين لضبط استجاباتهم

- رمي الكرة من بعد

يوضع خطين متوازيين بحيث يكفيان لرمي الكرة ثم يقف اللاعب قبل الخط الأول و تكون أمامه سلة مملوءة بالكور تقريبا 10 كور و ظهره موجه لزميلة الآخر الذي يقف خلف الخط الثاني و اللاعب الآخر يكون معه سلة يحملها بحيث ينظر إلى ظهر زميلة . تبدأ اللعبة بأن يرمي اللاعب الأول الكرة إلى زميلة بدون أن يلتفت و يستقبلها اللاعب الثاني بالسلة و يضع الكرة في سلة أخرى بجواره و أي كرة تقع بين الخطين أو لا يستطيع ان يمسكها اللاعب لايسمح له أن يضعها في السلة

- تسلسل الكور

يصطف كل فريق على شكل طابور و اخر شخص في الطابور يكون عنده سله يضع فيها الكور و كذلك أول شخص أمامه سلة مليئة بالكور بحيث يأخذ يأخذ كرة واحدة و يرميها إلى الخلف فيستلمها الذي بعده ثم يرميها إلى الذي خلفه فيستلمها و هكذا حتى تصل إلى آخر شخص فيضعها في السلة و الفريق الفائز الذي يوصل أكبر عدد من الكور بعد الإنتهاء

- سباق دخول المربعات

يقسم الفصل إلى أربع مجموعات وترسم في الملعب أربع مربعات تتسع كلا منها لفريق واحد ويجري التلاميذ منتشرين في الملعب وعند الإشارة تسرع كل فرقة بدخول أحد المربعات والفرقة التي تكتمل في المربع أولا هي الفائزة.

- الحصول على العلم

يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من 10-15م وعند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولا.

- لعبة إشارات المرور

ينتشر التلاميذ في الملعب وعندما يرفع المعلم الأخضر يجري التلاميذ بسرعة وعندما يرفع المعلم الأصفر يجري التلاميذ ببطء وعندما يرفع المعلم الأحمر يقف التلاميذ مع الجلوس على أربع... وهكذا.

- سباق الحجل للمسافة

يقف التلاميذ في أربع قاطرات متساوية العدد ويحدد خط للبداية وللنهاية من 10-15م وعند الإشارة يحجل التلميذ الأول من كل قاطرة حتى خط النهاية ثم يعود بالجري العادي ليلمس التلميذ الذي يليه.

- صيد الحمام

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشر حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون كرة جلد على أرجل الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز ويتم التبديل.

- السمك وشبكة الصياد

يقسم التلاميذ إلى فريقين يمثل أحدهما السمك ويمثل الآخر الشبكة ويقف فريق الشبكة على خط نهاية الملعب متشابكي الأيدي وينتشر السمك داخل الملعب ويتحرك فريق الشبكة محاولين اصطياد السمك مع مراعاة عدم خروج السمك حدود الملعب ومحاولة الإفلات من الشبكة ويتم اللعب حتى يبقى آخر سمكة هي الفائزة.

- ملاحظة هامة : يجب مراعاة معايير ومواصفات انتقاء واختيار الألعاب مثل تناسب اللعبة

مع المستوى العمري ومرحلة التعليم وشروط سلامتها وتوافقها مع طبيعة الطلاب كونهم ذكور أو إناث .



أنا أحب اللعب

فدعوني أتعلم من خلال اللعبة الشيقة التي أحبها

مع تمنياتي لكم بالسداد والتوفيق

مشرفة التربية الرياضية / شمال غزة

أمل سعيد أبو فول

المصادر

- زهوري، بهاء الدين (1998) التعلم باللعب.مجلة أعلام الثقافية، المجلد 2 العدد 3
- العناني، حنان عبد الحميد(1997)الدراما والمسرح في تعليم الطفل.دار الفكر – عمان
- قطامي، يوسف وآخرون (1998) نماذج التدريس الصفي.دار الشروق – عمان
- مرجية، بشارة(2001) اللعب عند الأطفال يحقق الآمال. دار الهدى للطباعة والنشر- كفر قرع
- مصالحة ، شفيق(1997)قضايا في الصحة النفسية للطفل.دائرة التعليم المستمر – بير زيت
- لرياضة في المدارس ضرورة وليست ترفاً حسني عبد الحافظ
- موقع مؤسسة أوان للتنمية علي الوجيه
- موقع الجمعية البحرينية لمتلازمة داون
- محاضرات غير منشورة