

طرق تدريس الرياضات الفردية (كونغ فو)
الفرقة الثالثة
إعداد : د/ ربيع سليمان

ماهية التدريس:

تعني الطريقة السلوك أو المذهب الذي تسلكه للوصول إلى الهدف أو مجموعة من الوسائل المستخدمة لتحقيق غايات تربوية محددة.

ويمكن تعريف الطريقة : بأنها الوسائل العملية التي يمكن بواسطتها تنفيذ أهداف التعليم وغاياته والأساليب التي يتبعها المعلم لتوصيل المعلومات إلى الطلاب.

وتتضمن الطريقة الإجراءات التي يستخدمها المعلم لمساعدة الطلاب على تحقيق الأهداف والنتائج المطلوبة من الدرس وتشتمل الإجراءات التي يتخذها المعلم على المناقشات أو توجيه الأسئلة أو إثارة المشكلات ما يدعو الطلاب إلى محاولة الإكتشاف أو فض الفروض وبالتالي فإن فاعلية ما يقوم به المعلم بتوقف على الطريقة التي يستخدمها في درسه والطريقة الناجحة هي التي تحقق الأهداف المنشودة في أقل وقت وجهد وبأقل التكاليف.

وعموما لا توجد طريقة واحدة نموذجية يمكن اعتمادها في كل درس لتحقيق الأهداف المرجوة من الدرس فهناك طريقة ناجحة وفعالة في موقف تعليمي معين ولكنها غير ناجحة وغير فعالة في موقف تعليمي آخر.

ويتوقف اختيار طريقة التدريس على عدة عوامل نذكر منها:

- 1 الأهداف المنشودة : اختيار طريقة التدريس ترتبط بأهداف التعلم فكل طريقة تسهم في تحقيق هدف معين فالطريقة المناسبة لتحقيق الأهداف في اكتساب المعارف لا تكون مجدية في تنمية مهاراتها عملية أو في إكسابهم ميولا واتجاهات فمن أجل تطوير مهارة التفكير مثل طريقة حل المشكلات.
- 2 مستوى المتعلمين : يجب أن تراعى عند اختيار الطريقة الفروق الفردية بين المتعلمين من حيث التعلم وأساليب التفكير كما تراعى أعمارهم وجنسهم وخلفياتهم الاجتماعية.
- 3 المحتوى العلمي للدرس : يؤثر المحتوى في اختيار طريقة التدريس فكل درس محتوى وخصائص يراعى أساليب خاصة لتدريسه ولما كانت المادة متنوعة لذا فإنه من الضروري تنوع الطرق لتناسب مع طبيعة المادة ومحتواها.
- 4 دوافع التلاميذ : أي تطوير رغبات التعلم لدى الطلاب فيجب أن تستثير الطريقة دوافع-

الطلاب للعمل مع المعلم وتولد لديه الاهتمام لبذل الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة.
5الإمكانات المادية المتاحة : ينبغي على المعلم التعرف على مختلف الإمكانيات المتاحة-
والتي يمكن توفيرها (الملاعب الأدوات الصغيرة الأجهزة الوسائل التعليمية الم ا رجع- - -)
واد ا ركه لأهمية هذه الإمكانيات فهي تيسر له اختيار الطريقة المناسبة.
6التقويم : أن تحفز الطريقة المستخدمة الطلاب على التقويم الذاتي ود ا رسة النتائج التي-
يصلون إليها والاستفادة منها مستقبلا.

وهي تنقسم الى :

ا/الرفسات للأهداف العالية (ويتمثل في تلك المناطق التي تعلو الفخذ باستثناء المناطق التي حرم القانون الضرب فيها) .

ب/رفسات أرضية : (وهي عادة تستخدم لإخلال توازن الخصم وسقوطه على الأرض).

ج/رفسات طائرة: (وهي عامة تستخدم ضد المنافس الذي يميل الى استخدام المسافات الطوية في اللعب)

ا/رفسات الأهداف العالية :

-الرفسة الأمامية بباطن القدم (ديم جيك) .

تؤدي أيضا الرفسة الأمامية بمشط القدم والرفسة الامامية بمقدم باطن القدم .

الخطوات الفنية للرفسة الامامية بباطن القدم :

(بالخطوات الفنية المراحل التي يمر بها الأداء الحركى للمهارة)

١- من وضع الاستعداد يتم رفع الركبة لإحدى الرجلين بحيث تكون الركبة لأعلى مواجهة للأمام (نحو المنافس) .

٢-رفع مشط القدم لأعلى .

٣-فرد ومد الرجل كاملة للأمام بحيث تتم الضربة بباطن القدم .

٤- الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى .

الخطوات التعليمية للرفسة الأمامية بباطن القدم :

١- يقف اللاعبون وقفة الاستعداد.

٢- رفع الركبة عاليا (الرجل الخلفية) ثم الرجوع لوقفة الاستعداد (التكرار ١٠ مرات).

٣- رفع الركبة عاليا ثم مد الرجل كاملة للأمام لمستوى الصدر (التكرار ١٠ مرات) ويتم تصحيح الأخطاء خلال التكرار.

٤- أداء الرفسة أمام منافس سلبي بأن يقف اللاعب أمام زميل (أو كيس اللكم) ثم يؤدي اللاعب

(أ) الرفسة الأمامية ويقوم اللاعب.

(ب) بالتقهقر للخلف.

(ت) (تكرار ١٠ مرات) ثم يتم التطبيق للاعب الاخر.



*** يتم اعداد درس تعليمي للمهارة (الرفسة الامامية) ديم جيك موضحا عليه الاهداف السلوكية وزمن

الدرس وركيزة الدرس واجزاء الدرس والاخراج..