

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

١-٢-١ خبرة المشي بطريقة صحيحة.

عدد الدروس: ١ - ٢ درس.

المتطلبات السابقة للخبرة: الوقوف الصحيح.

الأهداف: يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن:

الهدف	المجال
- يمشي بطريقة صحيحة.	نفس حركي
- يلاحظ تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني.	معرفي
- يشارك مع زملائه في نظافة ساحة اللعب.	انفعالي

المكان:

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة ، مرسوم عليها خطوط متعددة متوازية لتحديد مسارات المشي.

الأدوات المطلوبة:

- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة المشي الصحيح
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة المشي الصحيح.

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

- ١- قدرة الطلاب على المشي بحيث تكون مقدمة القدمان متجهتان للأمام.
- ٢- قدرة الطلاب على المشي بحيث تكون مرجحة الذراعين للأمام والخلف متناسبة مع حركة الرجلين. ومعاكسة لها.
- ٣- قدرة الطلاب على المشي بحيث يكون اتجاه النظر للأمام.

- ٤- قدرة كل طالب على المشي بحيث يكون طول خطواته مناسبة لطوله.
- ٥- يجب أن يكون الجسم مستقيماً أثناء المشي والنظر للأمام، والأكتاف للخلف والبطن مسطح.

إجراءات التنفيذ:

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة المشي الصحيح بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب اخذ وضع الوقوف الصحيح، وسؤالهم عن مواصفات هذا الوضع، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح. يقوم المعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، وبعد ذلك يقوم بتعريف الطلاب بأسماء أجزاء الرجل والمفاصل الموجودة بها وعمل كل جزء في أداء المشي من خلال طرح الأسئلة التالية:

- مما تتكون الرجل؟ نعم... أنت... جيد...!
- كم عدد المفاصل في كل رجل؟ (يشير المعلم بعد ذلك إلى كل من مفصل الفخذ، والركبة، والقدم، والأصابع). نعم... أنت... جيد...!
- ما اسم مكان أسفل القدم؟ نعم... أنت... "باطن القدم" جيد...!
- ما اسم قمة القدم؟ نعم... أنت... "وجه القدم" جيد...!
- ما هذا؟ (يشير المعلم إلى عقب القدم). نعم... أنت... جيد...!
- (كما أن هذا يسمى مشط القدم يشير المعلم إلى المنطقة أسفل أصابع القدم، وهذا الجزء هام لأننا حين نأخذ خطوة فإن وزن الجسم يقع عليه لبعض الوقت).
- الآن على كل منكم أن يجد فراغاً شخصياً لنفسه... قف ممدود الظهر... جيد...!
- هيا ليمشي كل منكم في المكان المحيط به...!
- دعوني أرى الآن أفضل أسلوب للمشي من خلال تحرككم في الفراغ العام... جيد...!
- ينبغي عليك أن تلاحظ وضع ظهرك أثناء المشي... هل هو مستقيم؟ هل هو ممدود؟
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي و يلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- يوجد على الأرض خطوط متعددة. ليختار كل منكم خطين ويقف بينهما... جيد !

- ليحاول كل منكم المشي بين الخطين مع ملاحظة اتجاه القدمين... هل هما متجهتان للأمام؟ هل من الضروري أن تنظر إلى القدمين لمعرفة ما إذا كانت متجهتان للأمام؟...
هل تشعر أنهما متجهتان للأمام؟... جيد.

(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب).

- الآن عليكم أن تخبروني أين يجب أن يكون اتجاه النظر؟... "ينبغي النظر إلى النقطة التي تريد الوصول إليها في نهاية الخطين الخاصين بك"... ثم تمشي في خط مستقيم نحوها..

مستعدون لأداء ذلك؟ فلنبدأ...!

(يعطي المعلم فترة زمنية لتكرار أداء المشي ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب).
أدائكم جيد.

- ماذا تلاحظون على أجسامكم؟... "مبللة - ماء"

- الآن سوف نمشي في خط مستقيم للأمام مع تحريك الذراعين خلال المشي...
ألاحظ بعضكم يحرك الذراعين معاً للأمام، والبعض الآخر يحركهما معاً للخلف، وهناك مجموعة أخرى منكم تحرك ذراع للأمام وذراع للخلف مع حركة الرجلين، وهناك مجموعة أخرى منكم تحرك ذراع للأمام وذراع للخلف عكس حركة الرجلين!

(يوجه المعلم تساؤل لطلاب عن الوضع الأفضل لتحريك الذراعين أثناء المشي)...
أحسنتم "تحريك ذراع للأمام وذراع للخلف عكس حركة الرجلين".

- الآن مرجحو الذراعين بحرية أثناء المشي، ماذا يحدث إذا جعلتم المرجحة قصيرة؟ وماذا يحدث إذا ما بالغتم في المرجحة؟ وماذا يحدث إذا ما أديتم المشي بدون حركة للذراعين؟

- هل تتأثر طول الخطوة باستخدام المرجحة أو بدونها؟... "نعم".

- هل تستطيعون المشي أسرع؟... هيا لنبدأ... أحسنتم أداء جيد.

- هل تلاحظون على أجسامكم كمية أكثر من الماء... ماذا يسمى؟... "عرق"

- دعونا الآن نلاحظ أي من أجزاء القدم تلامس الأرض أولاً أثناء المشي؟ ...
"العقب" دعونا نجرب ذلك...!

- ما الجزء من القدم الذي لامس الأرض بعد العقب؟ ... "باطن القدم" جيد.

- ما الجزء الذي لامس الأرض بعد ذلك؟ ... "مشط القدم" ... جيد.

- دعونا نحاول المشي في خط مستقيم نحو النقطة المقصودة... لنبدأ...

(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي و يلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب).

- دعونا نجرب المشي بسرعة أكثر مرة أخرى. تأكدوا من أن العقب يهبط على الأرض أولاً ثم المشط... مستعدون؟ هيا نبدأ.

(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي و يلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب).

- أحسنتم... أداؤكم كان جيد واستجابتكم رائعة.

- الآن ما رأيكم أن نلعب لعبة الانتقال بالمشي... مستعدون هيا لنبدأ...
لقد بذلتم جهداً كبيراً.

- ماذا تلاحظون على أجسامكم؟ ... "عرق".

- نتيجة ماذا؟ ... "الجهد".

- ولماذا؟ ... "لتبريد الجسم".

(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية).

- حسناً هل بإمكانكم تقليد الشجرة!

- أريد رؤية شجرة طويلة... هل بإمكانكم أن تخبروني ماذا تفعل الرياح القوية حينما تهب على الشجرة؟ ... "تحركها بقوة" أحسنتم.

- هيا دعونا نشاهد ذلك ونسمع صوت الرياح... مستعدون فلنعمل... هذا جيد.

- ما أهم النقاط التي يجب أن نراعيها حتى نمشي بطريقة صحيحة... .

(يشجع المعلم الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعونها حتى يتمكنوا من المشي الصحيح). أحسنتم

- ماذا ينبغي عليكم عمله بعد الانتهاء من أداء النشاط؟ ... "غسل أيدينا ووجوهنا"

- ولماذا؟ ... "حتى نكون نظيفين" أحسنتم هيا لنذهب معا إلى دورة المياه لنغسل أيدينا ووجوهنا. ونعود إلى حجرة الصف.

التقدم بالخبرة:

- ساعد الطلاب على المشي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص.
- اطلب من الطلاب أن يؤديوا المشي بحركات تمثيلية وتشبيهية مختلفة (العسكري، العملاق (المشي على الأمشاط)، القزم (مع ثني الركبتين)، المشية المتخشبة (مع عدم مرجحة الذراعين)، الخ (ينبه المعلم للخطأ في أداء المشي ويصححه ويؤكد الوضع الصحيح).
- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل، أرض خرسانية، أرض منحدر، أرض مرتفعة الخ).

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ١- ساعد الطلاب للتعرف على أجزاء القدم بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل المباشر.
- ٢- أشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للمشي موضعاً أو ضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة.
- ٣- وضع الأداء الصحيح للمشي بوسيلة تعليمية.
- ٤- أعطي الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن ظاهرة تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة.
- ٥- اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب، وأجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، فعلى سبيل المثال وجه السؤال التالي في بداية الدرس ونهايته:

- كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة؟

أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة المشي:

يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس "كعبة الانتقال بالمشي" أو "لعبة هنا وهناك" (أنظر كتاب المعلم) أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من زملاء.

تقويم الخبرة:

الجانب المهاري

يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة المشي باستخدام استمارة محك التعلم . الموضح مكوناتها في الجدول التالي:

نموذج(1-1) لاستمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم)لمهارة المشي:

التقدير النهائي	المتابعة				مواصفات الأداء الحركي لمهارة المشي
	٤	٣	٢	١	
					- مقدمة القدمين متجهتان للأمام.
					- مرجحة الذراعين متناسبة مع حركة الرجلين.
					- عقب القدم يهبط على الأرض أولاً ثم باطن القدم ثم مشط القدم.
					- اتجاه النظر للأمام.
					- طول الخطوة مناسب لطول الطالب.
					- القوام معتدل، والرأس مرفوعة، والأكتاف للخلف و البطن مسطح.

تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة:

تتم متابعة الأداء الحركي لكل طالب في أوقات مختلفة فيمكن أن تكون خلال الدرس الأول لتدريس المهارة وفي نهايته، وفي بداية الدرس الثاني لنفس المهارة وفي نهايته، وفي كل مرة توضع علامة (√) إذا تم ملاحظة الأداء الصحيح وعلامة (X) إذا لم يتم الأداء الصحيح. ويراعى أن الطالب الذي وصل للأداء الصحيح في النقطة المحددة للأداء ووضعت له علامة (√) في أي مرة من مرات المتابعة ففي هذه الحالة لا يحتاج لاستكمال مرات المتابعة المحددة كلها. وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للمهارة يعطى الطالب تقديراً نهائياً لأداء المهارة بأكملها والذي يكون وفق المقياس التالي:
حقق الهدف يعطى تقدير(1).

يتجه بايجابية نحو تحقيق الهدف يعطى تقدير (٢).

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف يعطى تقدير (٣).


لم يحقق الهدف يعطى تقدير(٤).

الجانب المعرفي:

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعوا المعلومات المتعلقة بالمهارة، و تتضمن الأسئلة مواصفات الأداء الصحيح للمشي، وظهور العرق على الجسم.

يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الصحيح لمهارة المشي، ويطلب من الطلاب ترتيبها وفق لما تم تعلمه في الدرس. أو يطلب من الطلاب الإجابة بصح أو خطأ بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية لوضع الذراعين أو الرأس أو حركة القدمين أثناء المشي. ويقوم كذلك بطرح أسئلة شفوية عن ما يظهر على الجسم أثناء وبعد المجهود البدني (العرق)، وما هو سبب ظهور ذلك.

مثال لتقويم الجانب المعرفي لدى الطلاب لمهارة المشي:

التسلسل الصحيح				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل مهارة المشي الصحيح
٤	٣	٢	١	
				

الجانب الوجداني:

أحد الطرق العملية لتقييم الجانب الوجداني للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملئ الاستمارة ما هو متبع في ملئ استمارة(١ - ١) تقويم الجانب المهاري.

التقدير	عدد مرات المتابعة				السلوك	القيمة
	٤	٣	٢	١		
					يشارك الطالب مع زملائه في نظافة ساحة اللعب.	النظافة

واجبات إضافية منزلية:

إحدى طرق المتابعة لما يتم تعلمه في المدرسة هو بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية وذلك للتأكيد على ما تم تعلمه في المدرسة، ويتم تعزيز ذلك من خلال إجابة ولي الأمر عن بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن مثل:

- هل يرتدي الحذاء أثناء مشيه في ساحة المنزل؟ وعند خروجه خارج المنزل؟.
 - هل بإمكانه المشي داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيداً؟.
 - هل بإمكانه المشي بساحة المنزل دون الاصطدام بأي شيء موجود فيها؟.
 - هل بوسعه أداء المشي بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في الجسم؟.
 - هل بإمكانه تفسير أسباب ظهور العرق على الجسم؟.
- فإذا لاحظ ولي الأمر أن هناك صعوبة لدى الابن في تحقيق ذلك فعلى ولي الأمر مخاطبة المدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك.

استمارة (١-٢) تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة المشي

مجالات تقويم خبرة المشي												اسم الطالب
الوجداني				المعرفي				النفس حركي				
يشارك مع زملائه في نظافة ساحة اللعب				يلاحظ تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني				يمشي بطريقة صحيحة				
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	
												-١
												-٢
												-٣
												-٤

تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة:

يتم تعبئة الاستمارة بعد أن يتم تقييم الطلاب في مجالات الخبرة التعليمية وفق النماذج السابقة إدراجها في تقييم مجالات الخبرة كل على حدة والذي يتم بمتابعة الأداء الحركي والتقويم المعرفي والوجداني لكل طالب في أوقات مختلفة من تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية .

وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للمهارة يعطى الطالب تقديراً نهائياً لمجالات الخبرة التعليمية النفس حركي والمعرفي والوجداني والذي يكون وفق المقياس التالي:

حقق الهدف يعطى تقدير(١).

يتجه بايجابية نحو تحقيق الهدف يعطى تقدير (٢).

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف يعطى تقدير (٣).

لم يحقق الهدف يعطى تقدير(٤).