** الجامعة المستنصرية**

 **كلية التربية الأساسية**

**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**

 **مرحلة الماجستير**

**الأدوات الصغيرة والبديلة المستخدمة في**

**دروس التربية البدنية وألعاب الرياضة**

من اعداد الطالبة

 نادرة حميد

 **مقدم الى**

 **الأستاذة ميادة خالد**

 **2021**

المقدمة

يمكن لمعلم التربية الرياضية الناجح التصرف في حالة عدم توفر بعض الأدوات والأجهزة اللازمة لإخراج درس التربية الرياضية، وذلك بتوفير بعض الأدوات البديلة أو القيام باستعمال عناصر البيئة لتصنيع تلك الأدوات يدويا. كما يمكن للمعلم إشراك بعض الطلاب (التلاميذ) في ذلك، وهناك عدة جوانب يجب مراعاتها في تلك الأدوات البديلة ومنها:

ـــ العمل على إتاحة الفرصة للتلاميذ لاكتساب الإحساس بالأداء والتعرف عليها.

ـــ ضرورة التنويع والتغيير المتعاقب في استعمال تلك الأدوات لتوفير عنصر التشويق.

ـــ يجب الإعداد المسبق للأدوات قبل الدروس وتنظيمها وترتيبها بما يتيح إخراج الدرس.

ـــ يجب تنظيم عمليات التسليم والاستلام للأدوات.

ـــ تعليم التلاميذ طرق حفظ الأدوات وسلامة التخزين.

ـــ فهم القدر الكبير من التدريب لاكتساب اللياقة.

ـــ تعمل على تنمية الإحساس والتوقيت.

ـــ تحقيق الرغبات التربوية للتلاميذ وفقا للأهداف الموضوعة.

ـــ متعددة الأغراض والأشكال لإتاحة فرصة جيدة للاستخدام.

ـــ سهلة التصنيع وتستغل عناصر البيئة المحيطة.

ـــ سهلة النقل ويتوفر فيها عنصر الأمان والسلامة.

**الأدوات الصغيرة والبديلة التي يمكن للمعلم احلالها محل الأدوات والأجهزة القانونية للرياضات والألعاب والمهارات**

**فيما يلي عددا من الأدوات الصغيرة والبديلة التي يمكن للمعلم إحلالها محل الأدوات والأجهزة القانونية للرياضات والألعاب والمهارات المختلفة، وعليه أن يختار منها ما يلائم المرحلة السنية .... ومن هذه الأدوات:**

* **كرات صغيرة الأحجام**: مطاط، بلاستيك، قماش: كرة الشراب ـ الجورب.
* **كرات بلاستيك ثقيلة** بدلا من الكرات الحديدية (الجلة).
* **كرات ذات مقابض للوثب والنط**.
* **حبال:** ليف، نايلون، بلاستيك، سلك مغطى للوثب.
* **حبال طويلة من الليف أو النايلون** لاستخدامها في تحديد الملاعب أو حارات الجري ، مناطق الهبوط في ألعاب القفز والوثب .
* **عصي :** خشبية ، بلاستيك ، ألمنيوم لاستخدامها في التتابعات ، والتمرينات المختلفة ، وتعتبر أيدي المكانس ) المقشات ( أيسر وأرخص أنواع العصي المستعملة والمتعددة الأغراض .
* **أكياس** الحبوب أو الرمل
* **أطواق الخيزران**، البلاستيك، خراطيم البلاستيك القوي، المتعددة الألوان والأحجام.
* **صولجانات)** زجاجات خشبية)
* **مقاعد سويدية**
* **حنابل ، حصير ، مراتب أو مخدات قديمة ..** قطع إسفنج لاستخدامها في مناطق الهبوط وفي مهارات الدحرجة.
* **أطواق حديدية أو بلاستيكية** مثبة في الحائط (كحلقة السلة(
* **سلال المهملات بدون قاعدة** أو جرادل بلاستيك ( كحلقة السلة).
* **إطارات السيارات المستعملة**) الجنوط (لاستخدامها قواعد لتثبيت حوامل وأعمدة الكرة الطائرة والريشة الطائرة.
* **إطارات الدراجات المستعملة** + سيخ قضيب حديد (لعبة العجلة)
* **أوتاد حديد، خشب ، ألمنيوم** ، تثيت على جدار في ساحة المدرسة لتعليق ثياب التلاميذ أثناء الحصة .
* **ألواح خشبية** ، كاونتر سميك وتثبيته على قواعد لاستخدامه كبديل لطاولة تنس الطاولة .
* **أرفف خشبية** ، ألمنيوم ، حديد لحفظ الأدوات والأجهزة .

**كيفية إعداد الأدوات البديلة لدروس مادة التربية البدنية**

 **ماهي الأدوات البديلة؟**

 هي الأدوات التي يمكن أن يلجأ إليها معلم التربية البدنية في تدريس مادته **حين تعذر وجود الأداة الأصلية**. وتستخدم الخامات البسيطة، والخامات البيئية المستهلكة في إنتاج الأدوات البديلة. إذ إن من مسؤوليات المعلم الأساسية السعي إلى توفير الإمكانيات الضرورية في إطار الظروف المحيطة، كما أن من صفاته الهامة توفر عنصر الابتكار والسلوك الإيجابي في مواجهة الصعوبات التي قد تؤثر على سير العمل، وهو أمر لابد منه نظرًا لأنه من النادر جدًا أن نجد مدرسة في أي مكان كاملة الأجهزة والمعدات والأدوات الرياضية 100%؛ مما يدعو معلمي التربية البدنية إلى ابتكار أدوات بديلة للتعويض عن نقص الأدوات الأصلية، وبالتالي تتحقق عناصر التنويع والتشويق في دروس التربية البدنية.

**نماذج مقترحة لبعض الأدوات البديلة في دروس التربية البدنية**

**(1) كرات السلة والقدم واليد والطائرة والألعاب الصغيرة:**

 يمكن كرات من الشراب بحيث تحشى بقطع من القماش القديم أو الإسفنج بالحجم المطلوب وفقًا للغرض من الاستخدام وتلف بخيوط دقيقة وكلما زادت نسب الإسفنج زادت قوة ارتدادها في التنطيط، ويمكن أن تصنع بألوان مختلفة لاختلاف لون الخيط التي تلف به الكرة. كما يمكن الاستفادة من الأوراق والأقمشة القديمة كحشوات دائرية في أكياس نايلون مع ضغطها وتغليفها وفق الحجم المطلوب وربطها أو لصقها بلاصق أو تغليفها بقماش خارجي.

**(2) الكرات الطبية الثقيلة:**

تستخدم الأغلفة القديمة للكرات المختلفة بأن تحشى بالقطن أو الرمل وكلما زادت نسبة الرمل زاد ثقل

 الكرة وفقًا لقدرات الطلاب

**(3) قوائم الوثب العالي والزانة**

قوائم خشبية أو مواسير أو فروع شجر وتثبت في الأرض على جانبي حفرة الوثب وتدق مسامير كل 2 – 5 سم في الجهة الأخرى لوضع العارضة عليها.

**(4) عارضات الوثب والقفز**

 يمكن استخدام حبل عادي في نهايته ثقلان مثل كيس صغير محشو بالرمل لمنع ارتخائه أو جريد النخيل الخفيف.

 **(5) الحواجز:**

قوائم خشبية من الخشب العادي مدرجة من خلف ويثبت كل زوج منها في الأرض على جانبي الحارة في المضمار 120سم بينهما، ومسامير صغيرة مثبتة على الوجه الخلفي لكل قائم بارتفاع 50 – 107سم، بعد تثبيت القائم وتوضع عارضة صغيرة بين قائمين من الخشب أو البلاستيك وبهذا يمكن رفع وخفض العارضة تبعًا للتدرج في التدريب للحواجز العشرة في كل السابقات، والمسافات بينهما وفق ما يرى مناسبًا لقدرات الطلاب وما يندرج مع القياسات القانونية، كما يمكن عمل حواجز من مواسير البلاستيك وقطع الكرتون والفلين.

**(6) الرمح :**

 يمكن استخدام قطع من الخشب العادي أو من أعواد أو الخيزران بطول 230 – 270سم تقريبًا تدخل في طرفه الخلفي قطعة من المواسير الحديدية أو تثبيت كتلة من أسمنت تكون في المقدمة لحفظ توازنه في الهواء بحيث يكون وزنه تقريبًا 800جم، ويمكن استخدام قطعة من الخشب الأملس طولها 20سم يثبت في نهايتها كتلة خشب، أو من أسمنت تكون في المقدمة عند الرمي، كما يمكن استخدام ماسورة من الحديد طولها 50 – 60 سم وقد يلف حول القبضة حبل لمسافة 15سم، وللصغار، وبالإمكان استخدام الخامات الخفيفة والآمنة في نفس الوقت كالفلين القوي والخيزران الخفيف.

**(7) القرص:**

 يصنع من الخشب العادي الأملس المحيط قطره حوالي 22 سم أو باستخدام كيس مستدير محشو بالرمل وتثبت به حلقة من الحبل أو الجلد لمسك القبضة والدوران والقذف وهي أكثر أمانًا أو باستخدام صحنين من البلاستيك اللين يواجهان بعضهما وتوضع بينهم كمية من الرمل ويخيط المحيط بخيط ويمكن التحكم في وزنه بزيادة أو نقص، وللأطفال باستخدام حلق المطاط لرميها بطريقة القرص.

**(8) عصا التتابع:**

 يمكن تصنيعها من الخشب العادي أو الألومنيوم أو البلاستيك المقوى.

**(9) حلق المطاط:**

 يمكن تصنيعها بجبال تشكل منها دائرة قطرها 15 سم 20سم ويلف على طول المحيط حبال أو نايلون حتى يصبح سمك الحلقة مريحًا بين 3 – 5 سم وتستخدم في رمي القرص وتبادل اللقف في الألعاب الصغيرة.

 **(10) الأطواق:**

 يمكن تصنيعها من الخيزران حيث تطوى كل قطعة لتشكل طوقًا قطره 50 – 90 سم ويثبت طرفا الطوق ببعضهما بلف حبل رفيع حولهما ويمكن دهان الأطواق بألوان مختلفة أو استخدام خرطوم مياه رفيع. أو تستخدم لفات الأهواز البلاستيكية مع توصيل الطرفين بقطعة خشبية دائرية وإحكام ذلك بلاصق قوي كما يمكن التحكم بمقاس الطوق وفق المطلوب.

**(11) الدمبلز ( اثقال يدوية):**

 يمكن استخدام كيسين صغيرين من القماش يتم حشوهما بالرمل ويثبتان في بعضهما بحبل سميك طوله 10سم لمسك القبضة، أو استغلال خامات البيئة كالعلب الفارغة الصغيرة وتوصيلها بخشبة أو ماسورة مثبتة بالأسمنت.

 **(12) عصا الهوكي:**

 يمكن استخدام قطع من الجريد كل منها معقوفة عند أحد طرفيها بطول من 70 – 90 سم ، أو مطوية من الكرتون بطول 50 سم وهي أكثر أمانًا.

**(13) الصولجانات :**

 يمكن استخدام عصا من الخشب 40 – 50سم ويمكن تثبيت كتلة صغيرة كروية من الإسفلت في طرف العصا لزيادة المقاومة. كما يمكن استخدام العلب الفارغة الكرتونية والبلاستيكية والأقماع البلاستيكية الخفيفة.

**14)) صندوق الوثب والقفز أو الحصان أو المهر:**

 يستخدم صندوق عادي بالارتفاع المطلوب تثبت على قمته وسادة قديمة للوثب (بدون وضع الأيدي)، أما للقفز فيمكن أن استخدم برميل ثقيل يثبت في الأرض ويوضع بالطول أو بالعرض حسب الحركة المطلوبة. كما يمكن استخدام أكياس الخيش الكبيرة الحجم المعبأة بالرمل والمثبتة بطريقة آمنة في الساحات الخارجية.

**( 15)التدريب بالأثقال:**

 يمكن استخدام ماسورة بالقطر المطلوب تملأ بالرمل وتغلق نهايتها بقطعة حديد أو خشب وبطول 80 – 90سم. ( أو ماسورة حديدية ذات ثقل نوع مناسب.

**16)) أكياس الحبوب أو الرمل:**

 تستخدم أكياس صغيرة من القماش بألوان مختلفة 8×12سم تحشى بالرمل أو الحبوب أو القطن وفقًا للغرض من استخدامها.

**17)) العصي العادية:**

 قطع من الخشب بطول 25 – 30سم ويمكن تلوينها بألوان مختلفة تمسك بالأيدي وتستخدم في التمرينات التوقيتية أو الألعاب الصغيرة.

**(18) عصا التدريب:**

 قطع من المواسير الحديد أو الألومنيوم بطول 30 – 50سم تحشى بالرمل ويحكم إغلاق طرفيها ويمكن زيادة أو نقصان وزنها. أو استخدام ما يتوفر من عصي ناعمة الملمس أو مواسير البلاستيك.

**19)) المكعبات:**

قطع من الخشب 10×10×10سم أو من البلاط العادي.

**(20)الحبل الدائر:**

 يستخدم حبل طوله 2م تقريبًا تثبت في أحد طرفيه كتلة مثل كيس صغير يحشى بالرمل أو غلاف كرة قديم، يمسك المعلم الطرف الخالي ويطوح الكيس أو الكرة تحت أقدام الطلاب للوثب فوقها وتزيد الصعوبة بزيادة سرعة الدوران.

**21) ) رمي الحلق أو الحدوة :**

 تستخدم أوتاد خشبية أو حديد تثبت في الأرض على الأبعاد المطلوبة ويلقي الطلاب الحلق لتسقط حول الوتد وتزيد الصعوبة بزيادة المسافة بين الطالب والوتد.

**22) ) بوابات التصويب:**

 قطع من الأسياخ الحديدية تلوى على شكل بوابة ويثبت طرفها في الأرض لترتفع من 20 – 30سم وترمى كرات خشبية لتصويبها للدخول في بوابة واحدة أو عدد من البوابات مثبتة في خط مستقيم عمودي على خط الرمي لتنمية الدقة.

**23)) حفر الرمل للهبوط من الأجهزة:**

 يمكن استخدام المراتب القديمة للهبوط من الأجهزة أو الوثب والقفز في حفرة رمل وتوضع وسائد قديمة تحت المراتب للسلامة.

**24)) حلق كرة السلة:**

 يمكن استخدام صناديق خشبية أو كرتون لتصويب الكرة داخلها بدلاً من اللوحات وقد تثبت حلقات السلة في عمود قصير للطلاب وقد تثبت في حائط من توفير عامل السلامة لهم. كما يمكن الاستعانة بالأطواق كحلق مدلى أفقيًا أو رأسيًا، وللألعاب الصغيرة يستعان بالسلال والصناديق كأهداف للتصويب داخلها.

**(25) أهداف كرة اليد:**

 يمكن استخدام علمين طويلين بدلاً من قوائم المرمى أو يعد هيكل من ثلاث عصي طويلة تربط قرب أحد طرفيها وتشكل أطرافها الأخرى قاعدة لتثبيتها وتصوب إليها الكرات، أو تستخدم قوائم خفيفة الوزن ويربط بينهما حبل.

**26)) أهداف كرة القدم:**

 يمكن استخدام علمين طويلين بدلاً من المرمى أو يرسم المرمى بمساحة مصغرة على أحد الحوائط للتصويب عليه، كما يمكن تصميم أهداف مصغرة من خامات المواسير والأخشاب تؤدي الغرض.

**(27) حبال الوثب باليدين (حبل النط)**:

 يستخدم حبل طوله 150سم – 200سم ينتهي طرفاه كل منها بعقدة، ويمرر الطرف داخل قطعة من الخشب طوله 10 – 15سم للقبضة. ويستعان بأي حبل قطني قوي أو سلك كهربائي لين الملمس كحبل وثب.

**28)) المراتب ولوازم الجمباز:**

 قطع إسفنجية تشكل وفق المطلوب، لفائف مربوطة من الموكيت، الوسائد الإسفنجية وصلات الموكيت النظيفة.

**29) ) الأقماع والعلامات الأرضية**

من البلاستيك، الكرتون، المكعبات الخشبية ووصلات الموكيت، والدهان والطباشير والطبعات الورقية الملونة.

**30)) المضارب:**

تعمل بدائل وفق الحجم والقياس المطلوب من ألواح البليود المستخدمة أو الجاهزة وتصنفر وتصبغ بالدهان.

**(31) النفق:**

من القماش أو البراميل البلاستيكية القوية واستخدام الكراسي والطاولات المغطاة بقماش ويستعان بالسلالم القديمة والكرتون الكبير.

 (**32) عربة حمل الأدوات:**

 تصمم من الألواح أو الأسياخ الحديدية الملحومة وفق تشكيل المطلوب وتركيب عجلات عملية قوية أسفلها كما يمكن الاستعانة بالسلال والكراتين القوية لحفظ الأدوات وتصنيفها.

**(33) التصويب في كرة القدم واليد:**

 يمكن رسم ثلاثة حبال متداخلة للمرمى بخطوط واضحة على حائط ثم يقف الطالب على مسافة منها للتصويب إليها، والكرة التي تصيب المرمى الصغير تمنح 3 نقاط والمرمى المتوسط 2 نقطة والكبير نقطة واحدة، وتحدد المسافة بين الطالب والرسم، وكذلك تكون مقاييس الرسم وفقًا لقدرات الطالب ويسجل عدد النقاط التي حصل عليها الطالب.

**34) ) التمرير في كرة السلة:**

 يرسم خط أفقي على حائط ارتفاعه مناسب لطول الطالب على مسافة مناسبة من الحائط ويمرر الطالب الكرة باستمرار وبسرعة إلى الحائط ويمنح 15 – 30/ث لتحقيق أكثر عدد من التمريرات ويسجل رقمه، أي عدد المرات في الزمن المحدد، وتحدد المسافة بين الطالب والحائط تبعًا لقدراته.

**35)) التمرير في الكرة الطائرة:**

يرسم خط أفقي واضح على حائط بارتفاع مناسب لطول الطالب ثم يقف ويمرر الكرة إلى الحائط فوق الخط باليدين ويحسب عدد المرات في خلال 15 – 30/ث.

**36)) الكرات المعلقة**

 يجب أن تستغل أغلفة الكرات القديمة بالمدرسة فيحشى بعضها بالرمل وبعضها بالحبال النايلون أو القماش وتعلق الكرات على ارتفاع مناسب لطول الطلاب في الملعب ويمكن أداء كثير من الحركات والتدريبات باستخدام الكرات المعلقة وتطويحها هنا وهناك خاصة حركات القدمين لتنمية التوافق والرشاقة وسرعة رد الفعل فيتفاداها الطلاب ويقتربون منها بدون ان تلمسهم.

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**شُكْراً لإصْغائِكُم**