



مطبوعة دروس لمقياس:

## نظريات منهجية النشاط البدني الرياضي

بن حاج جيلالي سماعيل	اعداد الاستاذ
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	ميدان
السنة ثانية ليسانس	المستوى
التربية وعلم الحركة	التخصص
الرابع	السداسي
02	المعامل
03	الرصيد
الأساسية	اسم الوحدة
من 12-14 اسبوع	الحجم الساعي



## برنامج الدروس

شعبة	النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص	علم التربية والحركة
المستوى	السنة الثانية ليسانس - السداسي الرابع
المقياس	نظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي التربوي
الرقم	برنامج الدروس
01	مدخل عام الى التربية البدنية والرياضية
	الاسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
02	تحضير درس النشاط البدني الرياضي التربوي: التخطيط لمراحل التدريس (القبلي- أثناء الدرس – البعدي)
03	خطة الدرس: المفهوم والمراحل الاساسية، الوحدة التعليمية
	كيفية إعداد الدرس: تنظيم وإدارة الصف- متطلبات مراحل الدرس
04	أسس ومبادئ التخطيط في درس النشاط البدني الرياضي التربوي.
05	انواه التخطيط في درس النشاط البدني الرياضي التربوي (السنوي- الدوري- الوحدة التعليمية)
06	الاهداف التربوية الانشطة الرياضية ومجالاتها (المعرفي- الحس حركي- العاطفي)
07	صياغة أهداف الدرس: الاهداف التربوية، الهدف الاجرائي
08	مقاربة التدريس بالكفاءات: الخصائص، المبادئ، الانواع، استراتيجيات التعلم
09	التمارين البدنية: الانواع، الاعراض، علاقتها باللعب
10	أنواع التمارين البدنية: النظامية، إصلاحية، توافقية
11	أوضاع التمارين البدنية: الابتدائية، أساسية، مشتقة
12	المصطلحات في التمارين البدنية: المصطلح، كيفية الكتابة



## المطلوب حسب البرنامج

المادة: نظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص التدريب الرياضي.
  - الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في مجال التدريب.
- المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1. تحضير درس النشاط البدني الرياضي التربوي: التخطيط لمراحل التدريس (القبلي- أثناء الدرس – البعدي)
2. خطة الدرس: المفهوم والمراحل الأساسية، الوحدة التعليمية
3. كيفية إعداد الدرس: تنظيم وإدارة الصف، متطلبات مراحل الدرس
4. أسس ومبادئ التخطيط في درس النشاط البدني الرياضي التربوي.
5. أنواع الخطط: الخطة السنوية/ الخطة الدورية
6. الخطة اليومية لدرس النشاط البدني الرياضي التربوي.
7. الأهداف التربوية للأنشطة الرياضية ومجالاتها (المعرفي – العاطفي – الحسحركي)
8. صياغة أهداف الدرس: الأهداف التربوية، الهدف الاجرائي
9. مقاربات التدريس: المضامين – الأهداف - الكفاءات
10. مقارنة التدريس بالكفاءات: الخصائص، المبادئ، الأنواع، استراتيجيات التعلم
11. التمارين البدنية: الأنواع، الأغراض، علاقتها باللعب
12. أنواع التمارين البدنية: النظامية، اصلاحية، توافقية
13. أوضاع التمارين البدنية: الابتدائية، أساسية، مشتقة
14. المصطلحات في التمارين البدنية: المصطلح، كيفية الكتابة...
15. الإيعاز: القواعد، الشروط، الأقسام.



## بطاقة التنظيم السداسي للتعليم

السداسي :4

نوع التقييم	نوع التقييم	الحجم الساعي	الحجم الساعي الأسبوعي			الأزمنة المعامل	عنوان المواد	وحدات التعليم
			أعمال تطبيقية	أعمال موجبة	ندوس			
-	100%	00سا56	* 00سا4	-	3	رياضات جماعية 2: كرة اليد / كرة القدم	وحدة تعليم أساسية الرمز: وت أس 1.2.2 الأزمنة: 10 المعامل: 8	
-	100%	00سا56	* 00سا4	-	3	رياضات قتالية 2: كراتي تومسلاكم/ جيو جوجو مصارعة		
-	100%	00سا28	00سا2	-	2	ثقافة بدنية 2		
60%	40%	00سا42	30سا	30سا	2	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	وحدة تعليم أساسية الرمز: وت أس 2.2.2 الأزمنة: 6 المعامل: 4	
60%	40%	00سا49	00سا2	30سا	2	بيناغوجية تطبيقية		
60%	40%	00سا42	-	30سا	2	مشروع البحث	وحدة تعليم منهجية الرمز: وت م 2.2 الأزمنة: 9 المعامل: 4	
60%	40%	00سا42	-	30سا	2	التطبيقات والبرمجيات التكنولوجية في الرياضة		
60%	40%	00سا42	-	30سا	2	فيزيولوجيا الجهد البدني والرياضي	وحدة تعليم استكشافية الرمز: وت أس 2.2 الأزمنة: 4 المعامل: 3	
100%	-	00سا21	-	30سا	1	الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية		
100%	-	00سا21	-	30سا	1	اخلاقيات المهنة	وحدة تعليم أخلاقية الرمز: وت ألف 2.2 الأزمنة: 1 المعامل: 1	
		00سا399	00سا12	30سا10	20	مجموع السداسي الرابع		

\* ملاحظة: التقييمات التقييمية الخاصة بوحدة التعليم الأساسية | تكرر من حجم ساعي 4 ساعات أسبوعياً على حصص منفصلتين (ساعتين لكل حصّة)

## مقدمة:

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للأفراد بمختلف أعمارهم وعن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحياة اليومية.

و يندرج ضمن هذا المجال، مفهوم الرياضة للجميع التي تعني " مجموعة السياسات والإجراءات المتخذة بهدف إشراك أكبر قدر ممكن من الناس لممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنسهم أو عمرهم وعلى الدول توفير الظروف الملائمة لممارسة ذلك "وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية على اكتساب المهارة الحركية واتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطا ، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة المختلفة والتي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته ، وازدادة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

وتمثل المدارس أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، حيث تقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة وهامة من أفراد المجتمع ، فالمدرسة هي الإدارة التي تتعاون مع الأسرة في تربية الأبناء لأن الأسرة لا تستطيع أحيانا القيام بعملية التربية بمفردها)

وسنحاول في مطبوعة الدروس هاته التطرق الى مقياس نظرية ومنهجية الأنشطة البدنية والرياضية الذي له أهميته في الحياة المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية -قبل وأثناء الخدمة- حيث تساهم مساهمة فعالة في بناء شخصيته وتشكيل فكره والارتقاء بإمكاناته، كما أنها تساعد على أداء وظيفته وتحسينها. فدراسة مادة المناهج تمكن المعلم من فهم فلسفة تدريس الأنشطة الحركية والبدنية، وطرق وأساليبه، والعمليات التي يقتضها تطوير المناهج ومراجعتها وتغييرها. كما أنها تساعد على إدراك المصادر التي يستمد منها مادته من حيث أصولها ومحتوياتها، كذلك يتعلم منها كيف يتم تخطيط المنهج وتنظيمه.



## المحاضرة الاولى

### خطة البحث مدخل عام الى التربية البدنية والرياضية

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
تمهيد	
مفهوم التربية العامة:	1
التربية في نظر بعض المفكرين:	2
أهداف التربية:	3
مفهوم التربية البدنية والرياضية	4
علاقة التربية البدنية بالتربية العامة	5
التصور المعاصر للتربية البدنية والرياضية	6

## المحاضرة الاولى:

### اولا - مدخل عام الى التربية البدنية والرياضية:

#### 1- مفهوم التربية العامة:

##### 1-1- معنى التربية:

أولاً: المعنى اللغوي: لكلمة التربية أصول لغوية ثلاث: الأصل الأول: ربا يربو بمعنى زاد ونما.

الأصل الثاني: ربى يربى على وزن خفي يخفى ومعناها نشأ وترعرع.

الأصل الثالث: ربّ يربّ بوزن مدّ يمدّ بمعنى أصلحه وتولى أمره، وساسه وقام عليه ورعاه.

(شبل بدران، 2005 : ص 16).

كما يضيف "الرباعي" "أي أن غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد وجعله ينمو، وربى الولد، هذبه، فاصلها" يربو "أي زاد ونما، وجعل أصلها رب الثلاثي، فلا بد أن يجعل المصدر تربيا لا تربية، يقال " رب القوم يربهم "أي بمعنى ساسهم وكان فوقهم، ورب النعمة: زادها، ورب الولد: ربا حتى أدرك صفوة القول أن التربية عند العرب تفيد السيادة والقيادة، ويقولون عن الشيء الذي ينشئ الولد ويرعاه " المؤدب " والمهذب والمربي.

(رايح تركي، 1990: 18).

#### ثانياً: المعنى الاصطلاحي:

تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعايير وقيمه الاجتماعية وتحقق التربية هذا الهدف بنقلها التراث الثقافي للجيل الجديد وبذلك يكون دور التربية هو تنمية السلوك الإنساني وتطويره وتغييره لكي يناسب كل ما هو سائد في مجتمع ما. (سميرة احمد السيد، 1993: 37).

كما تعتبر التربية ظاهرة طبيعية في الجنس البشري منذ وجود الإنسان على وجه الأرض وبمقتضاها يصبح الفرد وريثاً لما حصلته الإنسانية والأجيال السابقة من حضارة ومدينة، وتتم هذه

التربية لا شعوريا- التربية تلقائيا، غير مقصودة – عن طريق المحاكاة بحكم وجود الفرد في المجتمع، وبذلك تنتقل الحضارة من جيل لآخر.

(سميرة احمد السيد، 1993: 83).



والتربية عملية معقدة، فأهدافها متعددة وطرقاتها كثيرة ومتنوعة ووسائلها شتى ومن هنا كانت صعوبة تحديد العملية التربوية وفي كل الأحوال: (شبل بدران، 2005 : 39).

- التربية ليست تلقينا، وإن التلقين أحيانا بل غالبا من وسائلها.

- والتربية ليست تعليما فقط، وإن كان التعليم جزءا منها.

- والتربية ليست تدريبا فحسب، وأن كان التدريب وجها من وجوها.

- والتربية ليست تعويدا بالمعنى البسيط وإن كان التعويد ضربا من ضروبها.

و يلخص شبل " بدران و احمد فاروق " معنى التربية كما يلي. (شبل بدران ، و احمد فاروق، 2005 : 39).

\* التربية: تنمية متكاملة للشخصية الإنسانية.

هذا المفهوم يجسد عملية التربية في أنها تتناول شخصية الفرد كافة جوانبها:

أ- البدنية: لكي يشب سليم الجسم، قوي العضلات، معافي من الأمراض والعلل.

ب-العقلية: حتى يشب صادق الحكم على الأشياء، بعيد النظر قوي الحججة، سليم الفكر ومنطقي الرأي.

ج-الصحية: حتى يشب الفرد ذا صحة نفسية بعيدا عن آثار الصراع النفسي.

د-الوجدانية: تعمل على تغذية وجدان الناشئين ليرق شعورهم ويدق إحساسهم حتى يقدروا الجمال ويعملوا على الارتقاء بالذوق الإنساني العام أو على الأقل عدم تشويه الجمال فيه.

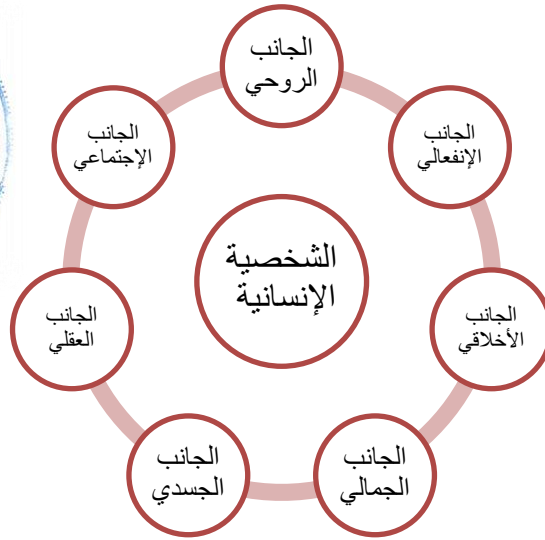
هذا المعنى يعمل أيضا على تلاؤم بين الفرد وبيئته الطبيعية حتى يستطيع أن يستفيد مما

تمنحه إياه من خيرات وثروات بشكل يعود عليه وعلى بني وطنه بالخير والعدل والمساواة، كما أن هذا

المعنى لا يستبعد فكرة التكيف مع الواقع الاجتماعي المتغير والشكل الآتي يوضح ذلك. (شبل بدران،

واحمد فاروق، 2005 : 39).





الشكل(04): يمثل تكامل أبعاد الشخصية الإنسانية\*

## 2- التربية في نظر بعض المفكرين:

يعرف التربية كل من "عباس احمد صالح السامرائي" و "بسطويس احمد بطويس" بأنها ظاهرة الممارسة فأنت تتعلم عن طريق الممارسة والتربية تحدث في الفصل وفي المكتبة وفي الملعب وفي صالة التدريب وفي الرحلات وفي المنزل ولا تقتصر على المدرسة والمساجد بل تحدث كلما اجتمع الأفراد. (عباس احمد السامرائي، بسطويس احمد، 1984: 68).

و التربية بالنسبة ل: "حسن شلتوت" و "حسن معوض" هي أن الكثير من الناس يعرف التربية بأنها تلك العملية التربوية التي تأتي نتيجة لعملية التعليم والتعلم ويظن البعض أنها نتيجة ما يلقاه الفرد من مختلف المعاملات في المنزل من والديه وغيرهما كما يختلف معنى التربية من شخص إلى آخر تبعا لفلسفة الأشخاص وثقافتهم. (حسن شلتوت وحسن معوض، 1990: 106).

وفي ترجمة "عبد الله الدائم": " في كتابه التربية العامة يعرفها" روني اوبيرر" بأنها جملة الأفعال والآثار التي يحدثها بإرادته كائن إنساني أخروفي الغالب راشد في صغير والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها من يبلغ طور النضج. (فايز مهنا، 1987: 45).

وعند "هوبارت"، Herbart: "هي موضوع علمي يجعل غايته تكوين الفرد من اجل ذاته، وبان نوقظ فيه ميوله الكثير". (رونيه اوبيرر" ترجمة عبد الله عبد الدايم، 1982: 45).

ويرى "افريمي" أن التربية هي كل عمليات النمو التي يمر خلالها الإنسان من طفولته إلى نضجه تدريجيا، لكي يتكيف مع محيطه الاجتماعي. (رونيه اوبير" ترجمة عبد الله عبد الدايم، 1982: 22).

أما "مولاس" فيذكر بان التربية جهاز اتصال هدفه العلام التعبير عن طريق تكرار أحداث الاتصال السهل سواء الحركي، النفسي وأنواع السلوكيات المتواجدة حوله للاستقبال أو البحث. (رابح تربي، 1990: 123)

### 3-أهداف التربية:

كانت التربية القديمة تهتم بتلقين المعلومات دون الجوانب الأخرى للخبرة ورغم أهمية جانب المعرفة أو المعلومات، إلا أنه لا يمثل جميع جوانب الخبرة التي تشمل بالإضافة إلى اكتساب المعلومات، المهارات وأساليب التفكير السليمة والاتجاهات والقيم والميول ونواحي التذوق والتقدير وجميع هذه النواحي تساعد التلميذ في توجيه سلوكه، وفيما يلي جوانب الخبرة التي ينبغي أن تكون هدفا من أهداف التدريس التي يجب أن يضعها المعلم نصب عينيه:

#### 3-1-اكتساب المعرفة:

توجد أهمية كبيرة للمعلومات التي نكتسبها في حياتنا فهي تقدم لنا خبرة الأجيال السابقة، وبذلك توفر الجهد والوقت، وينبغي أن يحدد المدرس المعلومات اللازمة للتلاميذ في نطاق خبرتهم التي يصلون إليها بجهدهم وبأسلوب علمي وينبغي ألا تكون المعلومات هدفا في حد ذاتها وإنما تكون معلومات وظيفية يستفيدون بها في حياتهم فتكون ذات الصلة بالبيئة التي يعيشون فيها ومناسبة لمستوى نضجهم وألا يضطر إلى حفظها وترديدها دون فهم. (شارلز بيوكر، 1964: 137-138).

#### 3-2-اكتساب مهارات:

هناك مهارات عديدة يحتاج إليها الفرد في حياته وهي أنواع، منها المهارات الحركية، العلمية، العقلية، اليدوية والاجتماعية، وينبغي أن يعمل المدرس على زيادة مهارات التلميذ، ولقد كانت التربية قديما تعني بالمهارات العقلية فقط. (نفس المرجع السابق: 138).

## 3-3-التفكير العلمي:

ينبغي أن يدرّب المدرس تلاميذه على أسلوب التفكير المنطقي السليم داخل القسم وخارجه، وخطوات التفكير العلمي يمكن أن تسير على النحو التالي، (إبراهيم عصمت مطاوع، عزيز واصف، 1986: 17).



\* الإحساس بالمشكلة ثم تحديدها بدقة.

\* فرض الفروض المناسبة لهذه المشكلة.

\* اختبار صحة هذه الفروض.

\* التوصل إلى نتيجة.

\* تجويب هذه النتيجة ثم تعميمها.

يلاحظ أن التفكير العلمي يضيء على القسم جوا من البحث عن الحقيقة، وهو بذلك يجنب القسم كثيرا من عوامل التوتر التي تنبع من فرض موضوع الدرس على الطلبة دون أن يشاركوا في التفكير بصورة إيجابية في التوصل إلى النتائج.

## 3-4-تكوين الاتجاهات والقيم:

قد تكون الاتجاهات إيجابية مثل المبادرة أو التضحية، وقد تكون سلبية مثل عدم الاعتقاد بمبدأ، وتختلف الاتجاهات من حيث القوة، وهناك قيم عديدة تسعى التربية إلى تكوينها لدى التلاميذ، منها قيم اجتماعية، قيم دينية قيم علمية وقيم اقتصادية... الخ. (نفس المرجع السابق: 20).

## 3-5-تنمية الميول:

تكمن أهمية الميول في أنها قد تكون دافعا لكثير من أنواع النشاط والهوايات، وعندما ينشأ الميل لدى الطالب اتجاه اكتساب المزيد من المعرفة في إحدى النواحي، فإن ذلك يكون أساسا صالحا لاستمرار تعلمه مدى الحياة ولاعتماده على ذاته في المستقبل، كما أن ميل الفرد اتجاه إحدى نواحي النشاط يمكن أن يكون أساسا لمهنة في المستقبل.

## 6-3- اكتساب القدرة على التذوق:

إن قدرة الطالب على تذوق النواحي الفنية والموسيقية والأدبية والعلمية تزيد من تمتعه بالمعرفة والقيم الكامنة فيها، كما تعينه على العمل فيها.



## 7-3- تقدير الجهد الإنساني:

إن تقدير الطالب لجهد العلماء والأجيال السابقة يزيد من تقديره للمعرفة ويشجعه على بذل المزيد من الجهد في سبيل استمرارها ونموها، كما أن هذا التقدير معيار لأمانته العلمية واعترافه بقيمة العمل الإنساني عبر الأجيال والأجناس البشرية. ( نفس المرجع السابق، ص 17).

## 4- مفهوم التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لنظر لما تم اكتشافه من اثار ايجابية بناءة تساعد على اعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية او البدنية او النفسية او الاجتماعية حتى انها اصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات و عرق أو أذرع و أرجل قوية ، أو أنها تربية الأجسام ، و لهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فإنهم يتفقون في المضمون و أهم التعاريف بذكرها في ما يلي:

يقصد بالتربية البدنية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، بحيث تعتبر إحدى فروع التربية العامة التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما يتلاءم وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطوره والتقدم به، ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وان نجدها تختلف في شكلها فان مضمونها لم يتغير. فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني". (صالح عبد العزيز : ،

(1968:57)

عرفها ناش Nash : بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حيثما

يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة: (Nash Jay, B , 1948).  
13)

اما روبرت بويان **Robert Bobin** فقد عرفها التربية البدنية هي ذلك الجزر المتكامل من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية. (امين انور الخولي، 2001:36).

ويعرفها نيكسول و كزنز: "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم.

ويعرفها "فولتير واسيلنجر " :بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني.  
(محمد سعيد عزمي، 1995:11).

وعرفتها لو ميكين كما يلي: التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني، (أمين أنور الخولي، 2001:36).

ويعرف " لوبوف J.C le Beuf " التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم، من اجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة. (le beuf .j.c.M.. 1974 : P60)

ومن فرنسا " يعرفها روبرت روبين **Robert Robin** " على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من جوانبه البدنية والعقلية، والنفس حرآية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.  
(احمد عبد الرحمن، 1994:20).

##### 5-علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد في إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرة ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني، الصحة البدنية والمظهر الجسماني، وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك فحينما تضاف إليه كلمة " التربية " إلى الشق الآخر نحصل على تعبير التربية البدنية والرياضية، والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة وجه النشاط الذي ينتمي إليه جسم الإنسان...، هذه التربية تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا، كما أنها قد تحدث العكس أي تكون من النوع الهدام، ويتوقف ذلك على نوع

الخبرة التي تصاحب هذه التربية وقد تكون سارة مرضية، كما قد تكون خبرة تعيسة شقية، ومن ثم قد تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك وقد تورث الإنسان الطبائع الضارة الهادمة للمجتمع.

وتتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية، كما يتوقف انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسئولة عن توجيهها.

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية تضاف لبرامج المدارس ليشغل الأطفال، لكنها على عكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق برامج التربية موجهة توجيهها صحيحا تكسب الأطفال أو المراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، كما يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيء على حياتهم الصحية اكتسابهم الصحة البدنية والعقلية. (محمود عوض بسيوني، نفس المرجع السابق:11).

ويرى "ارلوند 1979 Arlond": "إن علاقة التربية بمفهوم الحركة يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد هي": (محمد احمد الحماحي، 1997: 78-79).

### 1-5- التربية بشأن الحركة Education about mouvement

يمكن النظر إلى هذا البعد على انه يمثل الشكل المنطقي للبحث والتقصي والاهتمام فهذا البعد معني بمجال البحث في ظاهر الحركة لدى الإنسان وإسهاماتها ومعطياتها التربوية، وحتى يمكن اطر نظرية لفهم الحركة وحتى يمكن للفرد أن يتعايش كليا مع الحركة، ويؤدها، يتذوقها، ويحللها من المنظور الفكري والمعرفي.

### 2-5- التربية من خلال الحركة: Education Through Mouvement

وهي تربية تتم من خلال حركة البدن، ولغة مفهومي التربية البدنية الحركية هما أقرب ما يكون ارتباطا لهذا البعد، وكما ذكر "وندرليش Wunderlich" أن الحركة التي تقدم للفرد البيانات الحسية، والتي تشكل أفق مدركاته وتحفز وظائف البناء لكل أعضاء الجسم، وهي الطريقة التي يعرف بها الفرد ما يتصل بنفسه وبجسمه وعن طريقها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي أساسا وأيضا على المستوى الانفعالي والمعرفي والاجتماعي.

### 3-5- التربية في الحركة: Education in mouvement

وهي التربية التي يدرك فيه الفرد أن الحركة مهمة في حد ذاتها، وأنها مفيدة وتشكل إطارا أو وجهها عاما لوجوده الطبيعي في الحياة، وإنها تجسيد حي نشط لهذا الوجود.

وهذا النوع من التربية في الحركة يتم عبره تشكيل القيم، العبرات، الخبرات، والخصال التي تعد من تصميم مكونات النشاط الحركي، مثل: إدراك الذات، الوعي الجسدي، الوعي بالعلاقات الحركية.

يمكن النظر إلى هذا البعد على أنه يمثل الشكل المنطقي للبحث والتقصي والاهتمام فهذا البعد معني بمجال البحث في ظاهر الحركة لدى الإنسان وإسهاماتها ومعطياتها التربوية، وحتى يمكن اطر نظرية لفهم الحركة وحتى يمكن للفرد أن يتعايش كليا مع الحركة، ويؤدها، يتذوقها، ويحللها من المنظور الفكري والمعرفي.

### 6-التصور الاجتماعي المعاصر للتربية البدنية والرياضية:

كانت النظرة القديمة للتربية البدنية والرياضية تولي اهتماما بجانب دون الآخر، فمنها من اهتمت بالجانب البدني كالحضارة الرومانية، ومنها من اهتمت بالجانب الترويحي كالحضارة الإسلامية التي اهتمت واعتنت بالجانب الروحي والجسدي معا، وقد اعتمد التصور المعاصر للتربية البدنية والرياضية على إن الإنسان وحدة متكاملة وجب علينا الرقي بها والاعتناء بجميع جوانبها.

ولقد احدث الفكر التربوي التقدمي المعاصر تغيرات مهمة و كبيرة في وضع المناهج لتحديد البرامج التي من شأنها التسامي بالكائن البشري إلى أعلى المراتب، فاعتبرت التربية البدنية والرياضية احد أهم هذه الطرق، والواقع إن الاتجاه التقدمي الراض باقتصار التربية البدنية على تنوير العقل فقط كان له الأثر الأكبر في ازدهار التربية البدنية والرياضية وربطها بأسرة النهج المدرسي، فلم يعد ينظر إليها كنشاط خارج جداول الدراسة الأكاديمية، الأمر الذي فجر طاقات البحث " الامبريقي " و الفلسفي في كافة المجالات الموصلة للتربية البدنية والرياضية كمجالات التقويم – المناهج والطرق - والوسائل، وعلم نفس الرياضة واجتماعيات التربية الرياضية من اجل وضع نظرية و نظام متكامل للتربية البدنية والرياضية يستطيع أن يقف شامخا بجوار النظم المعرفية والأكاديمية. (امين انور الخولي، 1996 : 381).

فالتربية البدنية والرياضية لم تغدوا حبيسة الملاعب والقاعات بل أصبحت تسعى إلى ما هو أسعى من ذلك وهو استثمار الرأسمال البشري، من خلال الاعتناء بالفرد الحالي وتحضيره للمستقبل بشكل يسمح له أداء واجبه على أحسن وجه، ويأتي له ذلك عن طريق تنمية إحساسه بمعنى المواطنة الصالحة التي يسعى القائمين على التربية البدنية والرياضية إلى سبل تحقيقها بتعويد الفرد على التعاون دون انتظار المقابل والتبعية عن وعي وانصياعه لأوامر من هم احكم منه وأحق منه بالقيادة.

وما يميز التصور الاجتماعي المعاصر نظرتين سائدتين يعبران عن اتجاهين كبيرين، وهما النظرية الوظيفية ونظرية الصراع.

#### 6-1-النظرية الوظيفية:

يبني أنصار هذه النظرية مفهومهم على أساس أن الرياضة أصبحت نظاما قائما بحد ذاته، يوجد بين مختلف أجزائه وأنظمتها ارتباطا، هذا ما يجعله علاقة دائمة ومتشابهة مع مختلف الأنظمة الاجتماعية الأخرى فالرياضة من خلال المنظور الوظيفي نظام مرتب الأجزاء ومتناسق توجد بينها علاقات مرتبة ومتبادلة.

(خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي ، 1997: 71).

هذا ما جعل الأفراد الممارسين للرياضة أجزاء في هذا النظام المتكامل، وبما أن هناك علاقات تبادل متشابكة بين مختلف هذه الأنظمة أصبح بالضرورة وجود علاقة مهما كان نوعها بين العثرات لهذا النظام، ومن ميزات هذا التنظيم الحركية الدائمة فهو (أي المجتمع) طبيعة بيولوجية. (نفس المرجع: 71).

وقد ذكر أصحاب هذه النظرية ثلاث أسس تبني عليها وهي:

#### 6-1-1-ضبط التوتر:

فالتوتر لغة كما جاء في القاموس العربي الوسيط "توتر: اشتد وذهب لينه " . (راتب احمد فبيعة، 1990: 193).

والضبط هو "حفظ الشيء بالحزم". (جيران مسعود، 1998: 516).



وبالتالي فضبط التوتر هو التحكم في النفس عندما تكون في حالة غير عادية كالتوتر، فالتحكم في النفس ليس سهل المنال ولا يمكن إدراكه إلا لذوي العقول الراجحة والنفوس الهادئة.

ويرى العلماء هذه السمة وظيفية من الوظائف التي يمكن أن يكتسبها الفرد عند ممارسة النشاط البدني والرياضي، فهو أثناء تلك الممارسة يتعرض لموافق ومنها ما يتطلب جهدا بدنيا، ومنها ما يتطلب جهدا عقليا، ومنها ما يتطلب جهدا نفسيا و في مواقف أخرى يستدعي حضورهم كلهم و بنسب مختلفة.

فعلى القائمين على الممارسة الرياضية بجميع أشكالها يجب أن يعملوا: " توسيع قاعدة المشاركة الشعبية بشكل متقن ولائق" كما علينا أن نشجع الأفراد على المشاركة الايجابية من خلال هيئات و جمعيات لها القوة و الشرعية بدلا من التعبير العفوي غير اللائق في معظم الأحيان.

فعند توسيع المشاركة بشكل يضمن اشتراك عدد كبير من الأفراد في النشاط البدني والرياضي بجميع أشكاله يجعلهم على اتصال مباشر بجميع فوائد هذه الممارسة، كما يعمل تطبيعهم اجتماعيا مع التيار الاجتماعي الرئيسي. (امين انور الخولي، 1996: 73).

#### 2-1-6- التكامل الاجتماعي:

إن الممارسة الاجتماعية لنشاط ما، تخلف في نفسي الفرد المنتمي لتلك الجماعة روح التعاون التي يسعى من خلالها إلى تحقيق هدف تم الاتفاق عليه مسبقا مع باقي الأفراد "وأكد أصحاب نظرية المدخل الوظيفي على ما تقدمه الرياضة في اتجاه التكامل الاجتماعي". (امين انور الخولي، 1996: 64).

ولعل أهم مثال يمكن تقديمه لتأكيد إمكانية التكامل الاجتماعي عن طريق ممارسة مختلف النشاط البدني الرياضي: دراسة " جانيت ليف Ganet lever " المذكورة في كتاب " الاجتماع الرياضي " للدكتور: "خير الدين علي عويس وعصام الهلايلي"، حول تعلق الشعب البرازيلي بكرة القدم وكيف أن جميع أفراد المجتمع يشتركون في حبهم لفريقهم. (خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، 1997: 72).

## 6-1-3-تحديد الهدف:

من المهم جدا أن يضع الإنسان نصب عينيه هدفا واضحا و مسطرا يكون خاتمة حتمية لعلمه، وإلا فإنه يضيع وقته، وقد يضره هذا العمل أكثر مما ينفعه، "ولعل النشاط البدني والرياضي يعتبر احد الممارسات الإنسانية التي تتعدد أهدافها وتختلف باختلاف استعدادات الفرد للممارسة و إقباله عليها و هدفه من ممارستها، فتحديد الهدف بشكل عام يتلاءم وطبيعة النشاط البدني والرياضي ومؤهلات الفرد سوف يجعلنا نحقق ما نصبوا إليه من خلال الرقي بالفرد تلميذا، و طالبا، و مواطنا، وإنسانا قبل كل ذلك" فان فهم هذه القضية يجعلنا نعيد النظر في أهداف الرياضة داخل المؤسسات المختلفة سواء المدرسة أو النادي أو الاتحاد أو المؤسسة العسكرية".(خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي ، 1997: 73).

بعد عرض هذه النظرية والأسس التي بنيت عليها، نرى أن أصحابها قد أعطوا للرياضة صورة ايجابية مبالغ فيها، فلا أحد يختلف معهم في أهميتها وحقيقتها وجودها، فالنشاط البدني والرياضي حقيقة يعمل على تحقيق التكامل الاجتماعي للإفراد من خلال تسهيل اندماجهم داخل الجماعات والمجتمع، وكذلك ضبط التوتر أثناء أداء النشاط البدني والرياضي وخلال مختلف المواقف الحياتية للفرد.

غير أن الأوجه الايجابية ليست ملازمة دوما للنشاط وهناك صور سلبية بني عليها أنصار نظرية الصراع فكرتهم.

## 6-2-نظرية الصراع:

لا نذهب بعد لإثبات وجود مثل هذا النوع من أنواع التفاعل الاجتماعي في السمة الصورة السلبية، فالرهانات الكبيرة والأموال الطائلة التي تصرف على الرياضة حاليا جعلتها تصبح أحد أشكال الاستغلال الفاحش للإنسان، وتسخيرها لغاية واحدة وهي تحقيق النتائج بشتى الطرق المشروعة والغير مشروعة.

فنظرية الصراع تقوم على رفض فكرة استقرار المجتمع وتماسكه من خلال قيم عامة متصلة بين أجزائه، ومتداخلة تنشأ بينها علاقات وظيفية. (خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، 1997: 75).

فان رفض الاستقرار في المجتمع يقابله وجود طبقية تبني على أساسها التعاملات داخل هذا المجتمع، حيث تسير الشؤون العامة وفق قواعد وقوانين تضعها فئة ترى أنها الأنسب والأصلح لقيادة المجتمع، ولقد جاء في كتاب "الأمين أنور الخوي" نقلا عن "كوكلي" الذي نقله عن "جودمان Goodman" كيف أن أنشطة اللعب التلقائية الحرة للأطفال حرمت بشكل قاطع الشوارع في سبيل الدفع والإجبار على المشاركة برنامج الملاعب النظامية. (أمين أنور الخوي، 1998: 96).

هذه النظرية على ثلاث أسس وفقا لفكرتهم وهي:

#### 6-2-1-التحكم:

فلم تعد هناك حسب مفهومهم للرياضة ممارسة عفوية وترويفية فالنظريات والقوانين المسطرة قد زادت مساحة التحكم في الرياضيين، في حين تقلصت مساحة الحرية وال عفوية وأصبحت عبارة عن منفذ من منافذ الهروب يلجا إليه الفرد هروبا من مشاكله.

كما وصفوها على أنها " مخدر يتوسط بين الوعي بالمشكلات الاجتماعية والمحاولة شبه الجمعية لحلها". (خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي ، 1997: 77).

بالتالي فالرياضة ما هي إلا وسيلة من وسائل الابتعاد عن الواقع وتجاهله وتصبح بالتالي أداة فاعله في أيدي الحكام من اجل صرف نظر الجمهور عن قضايا جوهرية " فالإفراط في تشجيع الرياضي حتى التعصيب قد يؤمن النظام السياسي الحاكم من متابعة الفرد لمشكلاته اليومية الملحة.

#### 6-2-2-التحويل:

إن التقدم الذي سجلته الرياضة والأرقام القياسية المحققة ووطنيا وعالميا جعل الاهتمامات بأساليب التهيؤ والتدريب، حيث يأخذ بعين الاعتبار جميع المعطيات المحيطة بحياة الرياضي حتى يتفرغ تماما لمزاولة النشاط البدني الرياضي له صورة سلبية أخرى تمثلت في " حالة الانقسام التي حدثت بين الذات والجسم كنتيجة لكثافة وكثافة التدريب وتمايز المستوى المهاري". (خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، 1997: 76).

هذا الأمر فتح الباب أمام التنافس والبحث عن أسرع السبل واقصرها إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

فظهر في الوسط الرياضي ما أصبح يعرف بالمنشطات التي يتناولها الرياضي بغية تحقيق النتائج الجيدة الآتية دون النظر إلى المضاعفات البعيدة، فأنحرفت هذه الممارسة بالرياضة عن مسارها الحقيقي.



### 6-2-3-العنصرية:

إذا كان الصراع مظهرا من مظاهر العلاقة الاجتماعية، فالعنصرية سبب من أسباب حدوثه، ويمكن الوقوف عند العنصرية على مستويات عدة منها الدفاع الجنسي، أي احتكار الممارسة من طرف الذكور وعدم السماح للإناث بذلك.

الدافع الثاني يرجع إلى أشكال تكون المجتمع، ويعتبر أحد نتائج الطبقة ما وجود أفراد قليلين أسياد ومعظم أفراد المجتمع عبيد يتحكم عليهم عدم محاولة ممارسة نشاطات خاصة كانت تعتبر حكرا على الطبقة الارستقراطية، والدافع الثالث يتمثل في اعتبارات عرقية محضة .



## المحاضرة الثانية

### الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية	1
الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية	1-1
الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية	2 -1
الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية	3 -2
اغراض التربية البدنية والرياضية	2
تنمية الصفات البدنية	1-2
تنمية المهارات الحركية	2-2
النمو العقلي	3-3

## المحاضرة الثانية: الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

## 1- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

يتساءل العديد من الطلبة الدارسين بمعاهد التربية البنية حول الأهمية والقيمة الأكاديمية لهذا الكم الهائل من المعلومات في علوم التربية البدنية ، و يتحدثون كثيرا بان بعد تخرجهم لا يستخدمون هذه المعلومات بل تدخل في عالم النسيان، حيث تستند التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة: بيولوجيا ، نفسيا، وحركيا واجتماعيا وتتناول هذه الأسس مستخدمين في ذلك الخطوط العامة والعريضة التي وضعها " تشارلز" في مؤلفه القيم (أسس التربية البدنية ) وهي الأسس البيولوجية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990: 90).

## 1-1-1 الأسس البيولوجية للتربية الرياضية:

إن جسم الإنسان ذو ديناميكية معقدة جدا ولا بد أن يكون التركيب مألوما لكل مربي ولذلك يدرس طالب التربية البدنية والرياضية جسم الرياضي بالتفصيل خلال فترة إعداده ليكون قادرا على إعطاء تفسير علميا لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين، وكذلك كل ما يتصل بها من أجهزة تمدها بالوقود مثلا الجهاز الدوري التنفسي الذي تعمل أجزاؤه كروافع تقوم بها العضلات وبالتالي فان التلميذ يكون قادرا ليس فقط على شرح هدف وتركيب التمرين و لكنه قادرا هنا على إعطاء تفسير لماذا أدت الحركة في هذا الاتجاه؟ ولماذا هذا العدد من التكرارات؟ (حسن السيد أبو عبده، 2002: 95).

لذلك فان منهج التربية البدنية والرياضية باحتوائه على المواد البيولوجية بالإضافة إلى مواد أخرى مثل التدليك الرياضي ،علم الصحة الرياضية...الخ، هذه الطائفة الهائلة من العلوم البيولوجية تعطي الطالب خلفية علمية قوية للتعامل مع الرياضي و من هنا جاءت ضرورة فهم كل طالب للأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية حتى يمكن تقويم التفسيرات المناسبة لكل حالة، حيث انه يتعامل مع جسم الإناث وقد تتعرض هذه الأجسام للأذى إذا لم يكن المسئول عن برامج اللعب ملما بتأثيرات النشاط البدني الرياضي على الجسم البشري. (محمد محسن حمص ، 1997: 68).

وليس من المهم أن يكون الرياضي أخصائيا بنفس المعنى كالتطبيب إنما يجب أن يكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية.

### 1-2-2- الأساس النفسية للتربية البدنية والرياضية:

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم " فرويد Freud"، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

(محمد احمد الحماحي، عفة مختار عبد السلامة، 1997: 78، 79).

وهو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية. (نفس المرجع، 82).

ولما كانت التربية البدنية والرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة فإن ذلك لا يؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن ذلك يمتد ويشمل الصفات الخلقية والإدارية وأنواع رياضيات عديدة ومتنوعة لكنها تتطلب الاشتراك في المباريات وكذلك الانضمام في عمليات التدريب لنوع النشاط الممارس وإعداد طرق تدريب لهذه الأنشطة ذات فعالية لا يتحقق بدون دراسة ، وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط البدني الرياضي من ناحية أخرى، وبجانب ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليل لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم وتدريب الرياضي لكافة الأنشطة. (محمد حسن علاوي، 1992: 45).

### 1-3-1- الأساس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

علم الاجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس وجماعاتهم، أنشطتهم وهو يهتم بصفة خاصة بأصل المجتمع ونشأته من نظم، مثل الدين والأسرة، الحكومة والتعليم والترويج وكذلك يهتم على الاجتماع بتسمية حياة اجتماعية أفضل تتميز بالخير والسعادة والتسامح والمساواة، وتستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة اليومية والديمقراطية، حيث تعتبر مادة علمية، إذ تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، فيما اللعب إلا أحد مظاهر التالف الاجتماعي

وعن طريقة يمكن أن تزداد الأخوة والصدقة بين الطلبة (محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي: 29).



## 2- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس أحمد صالح السمرائي" و"بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي، (محمود عوض البسيوني، وآخرون، 1992: 95).

ومن جهة أخرى أشارت "عنيات محمد أحمد فرج" إلى ما يلي... وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية. (عنيات محمد أحمد فرج، 1988: 11).

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

### 1-2- تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمرائي" و"بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

(عباس أحمد السمرائي، بسطويسي، 1984: 73).

وتقول "عنيات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية. ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم



الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد. (عنايات محمد أحمد فرح ، 1988 : (12).

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن العلاوي" ما يلي:  
تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية. (محمد حسن علاوي، 1992: (21).

## 2-2-تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. (عباس أحمد السامرائي، 1984: 27).

## 3-2-النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.



## المحاضرة الثالثة

### تحضير درس التربية البدنية والرياضية

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
درس التربية البدنية وماهيته وأهميته	1
الأهداف التربوية لدرس التربية لبدنية والرياضية	2
خصوصية درس التربية البدنية والرياضية:	3
هيكله درس التربية البدنية والرياضية:	4
المرحلة التحضيرية (التمهيدية)	1-4
المرحلة التعليمية (الرئيسية)	2-4
المرحلة التقويمية (الختامية)	3-4

## المحاضرة الثالثة:

## 1-درس التربية البدنية وماهيته وأهميته:

درس التربية البدنية و الرياضية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني و تحقق بتتابع و اتساق محتوى المنهج التربوي، و تنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس (الأستاذ) و لكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني). (أمين أنور الخولي 2000: 33).

تتكون الوحدة التعليمية من عدد من الدروس البدنية و الرياضية، إذن درس التربية البدنية و الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، و هو الركن الركين في كل منهاج تربوي، فإذا استطاع الأستاذ (المدرس) إعداد الدرس و تحضيره بطريقة فعالة و ناجحة، و تحقيق أغراضه التعليمية، يستطيع تحقيق الأهداف العامة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية، إذ يعتبره أحمد صالح السمراي بأنه الوحدة الصغيرة من البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية، و الذي يحمل كل خصائص البرنامج، فالخطة العامة لمنهاج التربية البدنية تشمل أوجه النشاط التي يتطلب أن يمارسها التلميذ، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مصاحب مباشر، و تعليم غير مباشر، فالدرس اليومي هو حجر الزاوية في كل منهاج للتربية البدنية و الرياضية، و يتوقف نجاح الخطة كلها ، و تحقيق الهدف من البرنامج العام للتربية البدنية بالمدرسة على حسن تحضير و إعداد و إخراج الدرس، كما تراعي أيضا حاجات و ميول التلاميذ. (عباس احمد السامرائي، 1981: 95).

و في نفس السياق يقول حسان الصادق و سامي الصفار " أنه أساس كل منهاج، كما يجب أن نراعي فيه حاجات التلاميذ، بالإضافة إلى ميولهم و رغباتهم"، حيث أن مراعاة حاجات التلاميذ و معرفة دوافعهم نحو ممارسة التربية البدنية و أخذها بعين الاعتبار يساهم في نجاح درس التربية البدنية و إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال و مميز في تحقيق الأهداف التربوية. و يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاص يميزه عن باقي الدروس الأخرى بحيث أضحى من الأهمية بما كان العناية بمكوناته أي المادة التي يحتويها، و تعتبر طريقة التوصيل هامة في المادة بالنسبة للمتمدرس. (غساق الصادق، سامي الصفار 2000: 31).



ومن خلال هذه التعاريف نستنتج ان درس التربية الرياضية يمثل القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيرات التربوية والرياضية والمدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة، فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب درس التربية البدنية يقدم له مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية، كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب ان تراعي فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.

## 2-الأهداف التربوية لدرس التربية لبدنية والرياضية:

نظرا لطول أمدتها تعد استراتيجيات، فهي توجه العملية التربوية بكاملها الجانب التربوي في درس التربية البدنية والرياضية بخطط له، ويوجه بطريقة واعية لأن واجب المدرس ليس تلقي المعارف، بل طريقة الإستفادة منها، هذا لا يكفي لذا يجب أن تزرع في نفوس التلاميذ صفات خلقية سامية متوافقة مع سير المجتمع مثل: الشجاعة، الأمانة، حرية الرأي، الإنضباط، مساعدة الزملاء، وأهم شيء رفع الإحساس بالمسؤولية لدى التلاميذ اتجاه دراسته وكل القضايا التي تهتم بالمجتمع.

يتم تحقيق هذه الأهداف التربوية بإنشاء علاقة وطيدة بين المعلم والمتعلم، يكون المعلم هو قائدها بإختياره طريقة توصيل صحيحة وبسيطة للمعارف المراد توصيلها بمراعاة الصفات النفسية والقدرات العقلية المرتبطة بالمستوى العمري للتلميذ.

كما تتطلب الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية وقتاً طويلاً لتحقيقها، أي أهداف طويلة الأمد، وقد تدوم لعدة سنوات فتتميز بالعمومية والشمولية: (محمد سعيد عزمي، 1996: 145).

-إكساب الفرد عادات ومهارات تساعد على القيام بمسؤوليات معينة.

-تربية الفرد على حب الاطلاع والاكتشاف.

## 2-1-أهداف حسية حركية:

تتضمن أهداف حركية شتى منها: ( نفس المرجع: 146)

-المحاكاة: تقليد الحركات والأفعال، تسديد، تمرير، جري...الخ.



-المعالجة اليدوية: القيام بالحركة بتوجيهات وتعليمات، تأدية، متابعة، رمي، استلام...الخ.

-الدقة: الوصول بالأداء إلى المستوى العالي من الانضباط والدقة، يبدي آراءه، تطبيق، مراقبة...الخ.

-الترباط: تعني التوافق بين مجموعة الحركات، الأفعال، ضبط، تنظيم...الخ.

-التطبيع: الوصول بالأداء الحركي والمهاري إلى أعلى درجة، إبتكار، تصميم، إبداع وتقييم.

-تنمية عناصر إدراك السيرة.

-إكتساب مهارات فنية حركية.

-تحسين صحة التلميذ.

2-2-أهداف معرفية: (مكارم حلبي، محمد، 1999: 38 - 39).

تتضمن أهداف تؤكد على معطيات عقلية وذهنية، فهو يعني نمو عقلي وتنمية المهارات والتفكير أيضاً، فينقسم إلى ستة أهداف، الأول خاص بالتذكير والحفظ، وما تبقى منها خاص بالفهم، الإستيعاب، التطبيق، التحليل، التركيب والتقويم.

- مستوى الحفظ والتذكر: القدرة على تذكر القوانين، التعريفات، المصطلحات، المفاهيم والنظريات.

- مستوى الفهم والإستيعاب: هو مدى إدراك ما لا يعرف من معلومات وإستخدامها والأفكار المتضمنة لها أو يترجم أو يتنبأ بعبارات تتخلل ما يدرسه والقدرة على الإستنتاج.

- مستوى التطبيق: تطبيق العلاقات والمفاهيم التي درسها في مواقف جديدة، أي يتأقلم معها.

- مستوى التحليل: القدرة على تحليل المشاكل المختلفة للدرس، وإيجاد العلاقة الموجودة بين عناصرها التي تجزئها من خلال التحليل، فهذا يوصل إلى الحل.

- مستوى التركيب: تكوين شيء له معنى من خلال ربط عناصر أو أجزاء المعرفة، أي توجد المعلومات المجزئة المتعلقة ببعضها البعض في كليات.

- التقويم: إصدار أحكام على قيمة المحتوى الذي يدرسه.



### 3-2-أهداف وجدانية: (أمين أنور الخولي، بدون سنة: 166-169).

إن أنشطة التربية البدنية والرياضية الموجودة في الإطار التربوي في أعماق السلوك من أجل تكوين صفات هي:

- تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم من خلال الحاجة لذلك وضبط الانفعالات، طاعة، واحترام للسلطة.

- كسب مستوى عال من الكفاءات النفسية مثل: التحكم في النفس، المتعة والبهجة من خلال الأنشطة الحركية، فتقل الضغوط النفسية، فينخفض التوتر.

- تتيح بعض الأنشطة الحركية تحقيق الذات بما يناسبها من قدرات، مهارات، المعارف والاهتمامات كما تؤكد تأثير النشاط الحركي في تكوين الذات لدى الأطفال.

بما أنه يهتم بالمشاعر والانفعالات فهو ينمي الميول، المواهب، القيم، لذا فهو مهتم بمستويات هي:

- الإستقبال: فيه يشد انتباه التلميذ من أجل المتابعة والإصغاء كي يتعرف بشكل كبير على ما يتلقاه.

- الإستجابة: هي رد فعل التلميذ حول ما تلقاه في عملية الإستقبال، يظهر على شكل مشاركة ايجابية مثل: طاعة القوانين والأنظمة، القيام بالواجبات والمشاركة في المناقشة.

- التقدير: تقييم السلوك في ضوء الإقتناع التام بقيمة معينة، من مظاهره تقدير العلم، العمل والإشتراك في العمل مع الآخرين.

- تنظيم القيم: إيجاد قيمة تشمل كل التقديرات القيمة.

- تمثيل القيم وتجسيدها: تكامل المعتقدات والأفكار، لإتجاهات والقيم في نظرة واحدة.

### 4-2-أهداف تعليمية:

إن رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ هدف تعليمي عام لحصة التربية البدنية والرياضية فيعني وجوب تحقيق الأهداف الجزئية التالية: (محمد سعيد عزمي، 1996، :64-65).

- تنمية الصفات البدنية وهي: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة والتحمل.



- تنمية المهارات الأساسية مثل: الوثب، الجري، الرمي والمشي.

- إكساب التلميذ معارف رياضية، نظرية وجمالية.

هذه الأهداف واجب أساسي، وهي الهدف التعليمي الأول لدرس التربية البدنية والرياضية من أجل أن يتعرف التلميذ على مستواه ومدى تقدمه من حيث الأهداف السالفة الذكر، إذن يجب على الأستاذ أن يكثر المنافسات والمسابقات.

### 3- خصوصية درس التربية البدنية والرياضية:

درس التربية البدنية و الرياضية يعتبر مادة من المواد الأكاديمية على غرار المواد الأخرى كالرياضيات، الفيزياء و التاريخ...، فهي تعطي للتلميذ معارف ومعلومات في مختلف المجالات النفسية و الصحية والاجتماعية، لكنها تختلف بالوسيلة لأنها تعتمد على الأنشطة البدنية و الرياضية كركيزة أساسية، وهذا ما يجعلها تغطي جانب آخر هو الجانب العلمي لجسم الإنسان و بالتالي تنفرد بعض الخصوصيات و التي يمكن ذكرها كما يلي: (مديرية التعليم الثانوي التربية، وزارة التربية الوطنية، 2006: 55).

- أنها تهدف إلى تطوير الناحية البدنية والفكرية لدى المعلم وتربي فيه القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه.

- أنها تغرس فيه القدرة على الربط بين النشاط المفيد والغير مفيد.

- أنها أكثر النشاطات التربوية و الصحية خضوعا للممارسة المقننة.

- أنها مبنية على أسس بيولوجية و فيسيولوجية - أنها مرتبطة بظروف سيكولوجية مرافقة لمراحل النمو.

### 4- هيكله درس التربية البدنية والرياضية :

اختلفت العديد من المدارس حول تقسيمات درس التربية البدنية والرياضية، خاصة فيما يتعلق بالجزء الرئيسي له، حيث نجد أن المدرسة الشرقية تقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى :

- الجزء التمهيدي.



- الجزء الرئيسي.

- الجزء الختامي.

أما المدرسة الغربية " الأمريكية " فتقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى:

- مقدمة.

- التمرينات " النشاط التعليمي " .

- النشاط التطبيقي.

- الجزء الختامي.

وبالرغم من اختلاف تقسيمات الدرس إلا أنه لا توجد خلافات جوهرية، لكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات، والتي تخضع بدون شك لآراء الخبراء الذين يقدمون على وضع مناهج درس التربية البدنية والرياضية .

مهما حدث من تطورات في تقسيمات الدرس الداخلية، فإن هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض، وكل جزء يرتبط بالجزء الآخر، ويتوقف عليه، وهذه الأجزاء هي:

- المرحلة التحضيرية، الجزء التعليمية، المرحلة التقويمية.

هذا التقسيم محتوى في ثلاثة مجالات: المجال الحسي الحركي، المجال المعرفي، المجال الوجداني الاجتماعي.

#### 4-1- المرحلة التحضيرية ( الجزء التمهيدي) :

ويطلق عليه أيضا الجزء التحضيري أو الإعدادي " و يعتبر أحد الأقسام الأساسية في درس التربية البدنية لأنه يهدف إلى إعداد وتهيئ التلميذ من جميع الجوانب" (علي الديري، 1999: 113).

ويتضمن هذا الجزء ما يلي

أ-الترتيبات الإدارية: ويتمثل في أخذ العينات من خلال المناداة على أسماء التلاميذ.





- تغيير الملابس ولبس البذلة الرياضية.
  - نزع الساعات والأشياء المحظورة والتي تخل بالعملية التعليمية.
  - القيام بالتحية الرياضية، وشرح الهدف من الدرس.
  - على أن يتم ذلك بطريقة منظمة وبسرعة لربح الوقت.
- ب-الإعداد البدني: وذلك عن طريق " الإحماء " ويسمى أيضا " التسخين " حيث يعتبر الانطلاقة الفعلية للدرس، والغرض منه هو:
- تنشيط الجهاز العصبي حتى يقوم بتوجيه الأجزاء الحيوية في الجسم قصد العمل.
  - إعداد التلميذ من الناحية الفسيولوجية (الجهاز القلبي، الدوراني، الجهاز التنفسي، الجهاز العضلي وتليين المفاصل.
  - المساعدة على تجنب الإصابات التي ربما تنتج عند أداء المهارات الحركية المختلفة، ومن الأحسن أناسب التمرينات ومختلف الألعاب التي تقدم خلال عملية الإحماء مع نوع النشاط الممارس .
- ج-إثارة الدافعية والاستعداد للتعلم :
- يجب على الأستاذ أن يعد التلاميذ من الناحية النفسية لتقبل باقي الدروس في سعادة ومرح مع ضمان تركيزهم خلال مختلف محتويات الدرس، ولا يأتي هذا إلا بتوضيح الهدف من الدرس، فهذا يوقظ اهتماماتهم بالمادة مع مراعاة أن يناسب هدف الدرس سن التلاميذ وميولاتهم .
- 4-2-المرحلة التعليمية: (الجزء الرئيسي):
- هذا الجزء يضمن تحقيق الهدف المسطر، ولدى مساهمة الاستاد تكون كبيرة في هذه المرحلة من حيث:
- تعليم المهارات الحركية والرياضية التي تناسب مستوى وإمكانيات التلاميذ، أما الوقت الممنوح لهذا الجزء فيتعلق بمستوى الاستيعاب.
  - القيام بمختلف التمارين البدنية تحت إشراف الأستاذ، واقتراح مضامين في صبغة إشكاليات.

- مراقبة المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة، وذلك من خلال التدخلات الشفوية التي تتميز بالشرح الموجز والمبسط والمفهوم، وتكون في الوقت المناسب حتى يسمع الجميع. وكذلك التدخلات الحركية عن طريق استعمال إرشادات وحركات بسيطة وواضحة (باليدين، بالجسم كله)، والإرشادات المركبة بين الصوت والصورة. القيام بعملية التصحيح بإعادة الشرح بطريقة أسهل سواء كان تصحيح فردي أو جماعي.

- تزويد التلاميذ بمعطيات ومعارف إضافية متعلقة بمحتوى الدرس.

إذن خلال هذا المرحلة الأستاذ الكفاء هو الذي يستطيع تسيير العملية التعليمية بطريقة مناسبة وفعالة تضمن تحقيق الهدف المسطر وريح الوقت المخصص للدرس إذ يرى على الديري " أن بناء الجزء الرئيسي من الدرس ليس له نظام معين، يترك هذا الجزء لمقدرة المدرس على الإبتكار ولتخطيطه الواعي واضعا في اعتباره جميع العوامل المؤثرة" (علي الديري، 1999: 113).

#### 3-4- المرحلة التقويمية:

هذا الجزء مخصص لغرض تهدئة التلاميذ بدنيا ونفسيا وعقليا والرجوع بهم إلى حالاتهم التي بدؤوا بها، ويجب أن يحقق ثلاث جوانب:

- تهدئة الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية، وذلك بتخفيض النشاط الوظيفي للجسم عن طريق تمارين الاسترخاء العضلي، أو عن طريق ألعاب رياضية بسيطة وشدة منخفضة تدخل الشعور بالفرح للتلاميذ مع مراعاة الهدوء والتركيز.

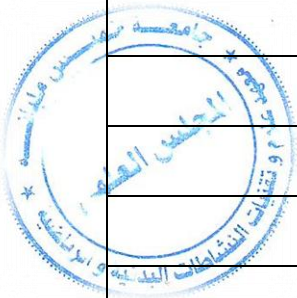
- حوصلة ما جاء في الدرس وعرض ما توصل إليه التلاميذ من نتائج بطريقة موجزة ومختصرة كنوع من التقويم.

- عمل ختامي ذو قيمة تربوية: جمع الوسائل البيداغوجية، التحية الرياضية، إلخ. على الرغم من هذا التقسيم إلا أنه لا يمكن فصل جزء عن جزء آخر لأن درس التربية البدنية والرياضية هو وحدة متكاملة ومتجانسة.

## المحاضرة الرابعة

### كيفية إعداد الدرس

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
مرحلة التحضير لحصة التربية البدنية والرياضية	1
مرحلة اعداد الدرس	2
عناصر اعداد الدرس	3
الامكانيات والادوات	4
اعداد ملاعب الدرس	5
مدخل الدرس	6
نهاية الدرس	7
تسجيل الدرس	8



## المحاضرة الرابعة: كيفية إعداد الدرس: تنظيم وإدارة الصف- متطلبات مراحل الدرس

### ❖ مرحلة اعداد لدرس التربية البدنية والرياضية:

\* وهي تلك المرحلة التي تسبق تنفيذه والتي يفكر فيها المدرس ويترب كل ما من شأنه أن يساعد في إخراج درس جيد مفيد من كافة النواحي محقق لكل الأهداف التربوية وإعداد الدرس مثل الأعداد لأي من الأعمال التي يمكن أن نقوم بها، مثلما يعده التاجر من البضائع لموسمه الجديد يراعى الأسعار والجودة وحاجة المستهلك، وذوقه، ومقدار الحاجة لهذه البضاعة، فهو يفكر في كل ما من شأنه أن يحقق أهدافه، مقاول البناء، يمهّد الأرض ويفكر في مواد البناء بمواصفاتها وأسعارها وأماكن توريدها ووسائل نقلها والمهندسين والتصميمات بما يناسب الحاجة والذوق الخ كل هذا قبل ان يبدأ في البناء، والمضيف يفكر فيما سوف يقدم لضيفه وبعد منزله وهكذا الأعداد للأشياء أمور لا تقتصر على مجال دون مجال، وهي في مفهومها قريبة الشبه إن لم تكن تماثل عمليات التخطيط، بمعنى التفكير المسبق فيما سننفذه من اعمال واعداد انفسنا لذلك. وعلي هذا فإن الأعداد الجيد للدرس أمر ذو أهمية للمدرسين بصفة عامة وللمدرس الحديث ولطالب التدريب الميداني بصفة أكبر ونستطيع ان نذكر بعضا من فوائد الاعداد فيما يلي:-

1-التفكير المسبق في الدرس والاجتهاد في الأعداد له يحمي المدرس من الارتجال والتخبط ويزيد من ثقته بنفسه وأنه يسير على طريق ثابت أعد نفسه للسير فيه.

2-الأعداد للدرس يربطه بما سبقه من دروس وما يلحقه بعد ذلك تبعا للخطة الدراسية فيجعل المدرس يبدأ من نقطة معلومة إلى نهاية معلومة.

3-يختار المدرس في هذه الحالة محتويات درسه بعناية بما يحقق الأهداف إجراء المنشودة لدرسه.

4-يفكر المدرس فيما يحتاجه من أدوات لدرسه كبيرة وصغيرة ويتأكد من وجودها ومن سلامتها وصلاحياتها للاستخدام، ويفكر فيما تحتاجه الملاعب من إعداد وتخطيط

5-يحمي المدرس من المفاجآت فهو قد فكر فيما يمكن أن يحدث في درسه وما يتوقعه من تساؤلات واعد نفسه لها وما يتطلبه الموقف من أداء النماذج واستعد لها.

6-يساعد المدرس على توزيع وقت الدرس بشكل جيد حتى لا يطغى جزء منه على جزء آخر وأن ينتقل من فقرة إلى أخرى بسلاسة وثقة.

## 3- عناصر الأعداد:

وهي تلك الأمور التي يضعها المدرس في حساباته عند الإعداد للدرس من أهمها:

## تحديد أهداف الدرس:

فينبغي على المدرس أن يدرس جيدا أهداف الدرس فيسأل نفسه بوضوح وأن يجيب عمليا باختيار المستوى الذي يحقق هذه الأهداف وعلى سبيل المثال

**س : ماهي أهداف من هذا الدرس؟**

ج : أهداف من درسي ما يلي:

- تعليم مهارات:
- ❖ التمرير من اعلى في الكرة الطائرة
- ❖ الدرجة الأمامية الطائرة في الجمبا
- لياقة بدنية:

1- قوة ذراعين ورجلين.

2- توافق بين الذراعين والرجلين.

❖ جلد دوري تنفسي.

## ● معلومات ومعارف:

- فقرات من قانون الكرة الطائرة.

- أنواع الأجهزة في الجمباز.

- معلومات عامة رياضية

## ● اتجاهات وعادات صحية:

1- تعاون - صدق - قيادة...

أثيرات النشاط الرياضي على حياة صحية سليمة

## ب- اختيار المحتوى:

من ألعاب وتمارين وقصص حركية وألعاب قوى وجمباز ومعارف ومعلومات بحيث:

- 1- يناسب المرحلة السنوية التي يتم التدريس لها من حيث القدرات الحركية والمهارية والعقلية والنفسية والوظيفية ويحقق الأهداف المرجوة من الدرس والتي سبق إيضاها (المهارات . لياقة - معارف - اتجاهات.
- 2- أن يتمشى مع الخطة الدراسية المقررة وأن يسير في خط متماسك مع ما سبق تدريسه وما الي ذلك.
- 3- أن يتناسب مع الحالة الجوية السائدة من برودة أو حرارة أو أمطار.
- 4- أن يكون مرتبطا قدر الإمكان بخبرات التلاميذ في التخصصات والمواد الدراسية الأخرى.
- 5-مراعاة البيئة التي يقوم المدرس بالتدريس لأبنائها وما يسودها من عادات وتقاليد وتعاليم دينية.
- 6- مشوق للتلاميذ ومثير لحماسهم وملبي لميولهم وحاجاتهم.
- 7- مناسب للحصه التي سيكون فيها الدرس، فدرس الحصه الاولي يختلف في بعض أوجه نشاطه وطريقة سيره عن درس الحصه الثالثه او السادسة.

#### ❖ الامكانيات والأدوات:

التي يحتاجها الدرس والترتيب التي ستكون عليه فالالعاب الصغيرة ستستخدم فيها ..... وفي التمرينات ستستخدم ..... وفي الجزء الرئيسي من الدرس ستستخدم ..... وهكذا وسوف تكون هذه الأدوات بترتيب يتيح احضارها وارجاعها بسهولة مع المحافظة عليها.

#### ❖ إعداد الملاعب:

بطريقة تحقيق أهداف الدرس فهناك دوائر وخطوط ومربعات للألعاب الصغيرة، وهناك تخطيط على الأرض لوقوف التلاميذ في التمرينات وهناك حارات للجري - وطريق اقتراب محدد للوثب - وملعب مخطط للكرة الطائرة - او لكرة السلة وهكذا بطريقة تساعد المدرس والتلميذ.

ه طرق التدريس وسير الدرس:

بعد تحديد درسك واختيار محتواه وما يلزم من أدوات وملاعب ينبغي أن تسأل نفسك.

- أي الطرق يمكن إستخدامها بحيث تساعد على بلوغ أهداف الدرس؟
- أي الطرق تساعد على أن يستمر شوق التلاميذ واهتمامهم طول الدرس؟

- أي الطرق يمكن إستخدامها بحيث تساعد التلاميذ متواضعى المستوى وأيها يمكن استخدامها مع الممتارين؟
- أي الطرق يمكن استخدامها في جزء الألعاب الصغيرة؟ وما أحسنها في تدريس التمرينات، وكيف يمكن تدريس جزء الألعاب وألعاب القوى؟
- ❖ بعد أن تحدد ذلك يجب عليك أن:
- ❖ تخطط بوضوح كيف تتبع الطريقة أو الطرق التي حددتها.
- ❖ حدد كيف يسهم التلاميذ في تنظيم وتنسيق أوجه نشاط الدرس
- ❖ حدد الاسئلة التي ستوجهها لتلاميذك وكيف سيمكنك استكشاف قدراتهم ومهاراتهم ومعارفهم
- ❖ تذكر أنك ستسمح للتلاميذ ستسمح للتلاميذ . إن أمكن ذلك . اختيار لون النشاط الذي يميل إليه كل منهم .
- ❖ مدخل الدرس:
- فكر في هدوء كيف ستبدا يرسك لتجعله مدخلا مشوقا لتلاميذ وعلى نحو يثير اهتمامهم وبحيث يكون الانطباع الأولى لديهم جيدا عن الدرس.
- ❖ نهاية الدرس:
- فكر جيدا في النهاية التي ستكون عليها نهاية درسك فالدرس الناجح هو الذي ينتهي باثارة اهتمامهم بالدروس القادمة ويكون اخر ما لديهم من انطباعات هو السرور والاحساس بالفائدة.
- فكر في الفقرات التي يحتويها هذا الجزء واعد مجموعة من التساؤلات الي يكون الاجابة عليها موضع اهتمامهم وشوقهم لمعرفة.
- ❖ تسجيل الدرس:
- بعد ان ينتهي المدرس من اعداد درسه والتفكير والاعداد لكل ما سبق يبدا المدرس في تسجيل درسه (تحضير)

## المحاضرة الخامسة

### أنواع التخطيط في درس النشاط البدني

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
ماهية التخطيط	1
أهمية التخطيط	2
مراحل التخطيط	3
مبادئ التخطيط الفعال	4
مفهوم التخطيط في درس التربية البدنية والرياضية	5
وظائف التخطيط	6
انواع الخطط في درس التربية البدنية والرياضية	7
الخطوات العلمية للتخطيط	8
الوحدة التعليمية	9



## التخطيط في التربية البدنية و الرياضية:

### 1- ماهية التخطيط:

يشير بينت Bennett إلى التخطيط بقولة :- أنة عملية تحديد أهداف المشروع والطرق المناسبة لارشاد الأفراد في القيام بعملهم لتحقيق هذه الأهداف وتعرف هايمن haiman وهيلجرت hilgert التخطيط بأنة الوظيفة الإدارية التي تتضمن تقرير ما يجب عمله مقدما.

وكذلك يري برش brech أن التخطيط هو التنبؤ مقدما بالحاجة إلى إجراء تعديلات في الهيكل التنظيمي organization structure

ويعرف هنري فايول fayol التخطيط بأنه التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل.

ويعبر سيد الهواري عن التخطيط بقولة: أنه مرحلة التفكير في المستقبل و التنبؤ بالمشكلات و الإمكانيات و الاحتياجات والاستعداد لهذا المستقبل.

وكذلك يري محي الدين الأزهري أن التخطيط هو تحديد الأهداف التي ترغب المنظمة في تحقيقها مع توفير الوسائل و البرامج اللازمة لتحقيق هذه الأهداف

### 2- أهمية التخطيط:

للتخطيط أهمية ومزايا عديدة نبرزها في النقاط التالية:-

- 1- توضيح أهداف المشروع المراد تحقيقها وبلورتها.
- 2- توضيح فلسفة العمل الجماعي لإنجاز الأهداف.
- 3- تحديد المسار الذي يجب إتباعه لتنفيذ المشروع.
- 4- التحديد الكمي والنوعي للإمكانيات المادية والبشرية التي يكون المشروع في حاجة إليها لتحقيق أهدافه.
- 5- يضع تصور لكيفية الأستفاده من الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة أقصى استفادة ممكنة.
- 6- تحديد الوقت الذي تتطلبه كل مرحلة من مراحل المشروع وكذلك الربط بين المراحل المختلفة للعمل لتحقيق أهداف المشروع في الوقت المحدد.

- 7- التنبؤ بالمشكلات والعمل علي تفاديها ومواجهتها وإيجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلة.
- 8- يزيد من فاعلية الرقابة ، إذ أنه لا يمكن الحكم علي ما تم إنجازه من أعمال أنه مطابق أو غير مطابق إلا من خلال ما هو مخطط له.
- 9- يزيد من الكفاءة efficiency الإدارية.
- 10- تحقيق الارتباط المنطقي بين القرارات.
- 11- يوفر التخطيط مدخلا منظما للاهتمام باحتمالات المستقبل والتنبؤ بأحداثه.

### 3- مراحل التخطيط:

- 12- يمر التخطيط بعدة مراحل أو خطوات رئيسية حتى يتحقق له مستوي عال من الكفاءة والفاعلية . ومن أهم الخطوات الرئيسية لتخطيط نشاط المشروع ما يلي:-

- 1- تحديد الأهداف الرئيسية للمشروع.
- 2 -القيام بتحليل شامل لنشاط المشروع واتجاهاته وإجراء التنبؤ وذلك من خلال:
  - أ- جمع البيانات والمعلومات.
  - ب- تحليل الموقف في الماضي والحاضر.
  - ت- إجراء التنبؤات.
  - ث- وضع الفروض.
  - ج- ترجمة الأهداف الرئيسية إلى أهداف مرحلية أو تخصصية بصورة محددة.
  - ح- تعيين الوظائف الرئيسية والبحث عن مجالات العمل البديلة.
  - خ- تقويم مجالات العمل البديلة واختيار البديل الأمثل.
  - د- اختيار طرق التطبيق ، ورسم الخطط الفرعية التكميلية.
  - ذ- إعداد الموازنة التخطيطية.
  - ر- المتابعة

### 4-مراحل تخطيط درس التربية البدنية والرياضية:

- أ- مرحلة الأعداد.
- ب- مرحلة الإقرار ( إقرار الخطة).

ت- مرحلة التنفيذ.

ث- مرحلة المتابعة ( متابعة وتقييم عملية التنفيذ).

#### 5/- مبادئ التخطيط الفعال:

لكي يحقق التخطيط الغرض منه ، فإنه يجب مراعاة بعض المبادئ الهامة التي تؤثر في نجاح التخطيط وزيادة فاعليته وأهم تلك المبادئ ما يلي:

أ- يجب بناء الخطة في ضوء هدف واضح وصريح ومحدد مما يتيح عملية التخطيط.

ب- يجب أن تكون الخطة مفهومة وواضحة وتتميز بالدقة مما يتيح الفرصة لاستيعابها من قبل القائمين علي وضعها موضع التنفيذ.

ت- أن تكون الخطة إقتصادية ومراعية للإمكانيات والموارد المادية والبشرية المتاحة.

ج- أن تتميز الخطة بالمرونة حتى يمكنها من مقابلة الظروف المتغيرة والطارئة

ح- أن تكون قابلة للمتابعة عند التنفيذ مما ييسر تقويم الأداء أو العمل.

خ- يجب أن يعتمد التخطيط علي الوثائق والحقائق والتفكير الموضوعي.

د- أن يشارك في التخطيط كل من له دراية علمية وخبرة بمجال التخطيط

#### 6/- مفهوم التخطيط لدروس التربية الرياضية:

التخطيط عملية منهجية منظمة تهدف إلى تغيير أو تعديل أو تطوير لواقع التربوي أو المؤسسة التربوية طبقا للتغيرات الاجتماعية والسياسية والثقافية والاقتصادية المتوقعة ليصبح هذا الواقع التربوي أو المؤسسة التربوية قادرا على تحقيق أهداف التربية في المجتمع وذلك من خلال توظيف كافة الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة .

ويعد التخطيط سمة حضارية رافقت الإنسان منذ القدم إذ أن تطور التخطيط وأساليبه أصبح ملازما لكل عملية يراد لها النجاح والثبات، والتدريس حقل يحتاج المعلم فيه إلى مهارة التخطيط وفهم عناصره والأسس التي يرتكز عليها، وأن التدريس عملية معقدة، لأن المعلم يقوم بعمله وسط مجموعة من الظروف والعوامل تؤثر جميعا بشكل مباشر في العملية التربوية، والتلاميذ الذين يعمل معهم المعلم ذوو أعمار مختلفة واستعدادات وميول واتجاهات متباينة، فضلا عن التغيير الذي يطرأ على المادة الدراسية وكذلك البيئة المحيطة بالمدرسة كل ذلك وغيره يتطلب من المشتغل

بالتدريس أن يخطط لعمله بشكل متقن من أجل أن يصل إلى النتيجة المرجوة، ونظرا لحاجة المعلم الضرورية للتخطيط فلا بد أن يعتمد التخطيط للدرس احد الأركان الأساسية في عمله اليومي الهادف ولا بد من الإشارة إلى أن الدروس التي لا تخضع للتخطيط وسيلة ستكون نتيجتها تبعث على الملل والسأم وتقتل روح الإبداع لدى كل من التلميذ والمعلم وتخلق عند التلاميذ حالة الفوضى والإرباك وتزيد من أعباء المعلم نفسه للقيام بعملية التخطيط لأي مشروع يجب أولاً معرفة طبيعة هذا المشروع والغرض المراد الوصول إليه أو الذي يجب أن يحقق هذا المشروع، ثم تدرس أحسن السبل أو الطرق للوصول إلى هذا الغرض مع دراسة الإمكانيات الموجودة والتي يمكن استخدامها لتحقيق هذا الغرض والتخطيط في جوهره لا يخرج عن كونه عملية منتظمة واعية لاختيار أحسن الحلول الممكنة للوصول إلى أهداف معينة (أو بعبارة أخرى هو عملية ترتيب الأولويات في ضوء الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة) وهو على هذا النحو يبدأ بوجود هدف أو غرض أو وجود رغبة يقتضى تحقيقها برسم خطوات معينة والعمل على تنفيذها.

#### 7/- وظائف التخطيط للتدريس

يؤدي التخطيط ثلاث وظائف أساسية للمعلم هي:

- ❖ **الوظيفة الأولى:** إن الخطة تساعد المعلم على تنظيم أفكاره وترتيبها، فعملية كتابة الأهداف للدرس، وأساليب تحقيق الأهداف، يساعد على التوضيح بشكل أفضل.
- ❖ **الوظيفة الثانية:** أن خطة الدرس المكتوبة تعد كمنشط للتعلم والتعليم سواء أكان من جانب المعلم أم التلاميذ، إذ يمكن الرجوع إليها إذا نسي شيئاً أثناء الدرس.
- ❖ **الوظيفة الثالثة:** التخطيط للتدريس وسيلة يستعين بها الموجه الفني او مشرف التربية العملية في متابعة الدرس وتقويمه ليس هناك شكل محدد لكتابة خطة الدرس ، فبعض المعلمين يفضلون أن تكون الخطة مفصلة تفصيلا وافيا ، والبعض الأخرى أن تكون غاية في الاختصار، كما أن البعض يفضلون أن تكتب الخطة وفق نموذج محدد بينما يفضل آخرون أن تكتب دون التقييد بشكل محدد.

#### 8/- أنواع الخطط في درس التربية البدنية والرياضية:

إن التخطيط للتدريس ثلاثة أنواع يحتاجها المعلم في عمله بمراحل التعليم المختلفة وهي:

## الخطة السنوية:

وهي بعيدة المدى يروم المعلم من ورائها تحقيق أهداف المقرر الدراسي خلال السنة الدراسية لصف معين أو مرحلة معينة. وتعتمد الأهداف التربوية معياراً أساساً لانتقاء المفردات والخبرات المراد تدريسها. وهناك عدة نماذج لهذه الخطط من أبسطها توزيع مفردات المقرر على ثلاثين أسبوعاً.

## الخطة الدورية الفصلية (الوحدة التعليمية):

وتتضمن تحديد الأهداف المراد إنجازها خلال فصل دراسي أو خلال شهر واحد وتوزع هذه الأهداف على مدار أربعة أسابيع، وتمثل هذه خطة متوسطة المدى.

## الخطة اليومية (الوحدة التعليمية):

وهي من الخطط القصيرة المدى التي يحتاجها المعلم في عمله اليومي

## 9/- الخطوات العلمية للتخطيط:

بما أن التخطيط عملية منهجية منظمة فانه يستخدم الطريقة العلمية في التفكير والتي تتضمن تحديد المشكلة، وجمع المعلومات والبيانات، واختيار البدائل من الحلول المعقولة، والوصول إلى القرار.

❖ إذن تقوم عملية التخطيط على جمع المعلومات، وهذه العملية تعتمد في نجاحها وفشلها على درجة دقة المعلومات وملاءمتها للمشكلة مثار البحث.

❖ والدقة في جمع المعلومات تتطلب أدوات صادقة وثابتة وهذا يحتاج إلى إعداد جيد ليضمن المخطط التربوي إلى أن عملية التخطيط ستؤدي إلى تحقيق أهدافها.

❖ وتعتمد عملية التخطيط كذلك على القدرة على التنبؤ بما سيكون عليه الحال مستقبلاً، ولا يمكن أن يكون التنبؤ دقيقاً إلا إذا استند إلى معلومات دقيقة تعطي تصوراً كاملاً لهذا المستقبل.

❖ ولما كان التنبؤ غير دقيق في كثير من الأحيان بما في ذلك حدوث تطورات مفاجئة وغير متوقعة، فان التخطيط يجب أن يكون مرناً.

- ❖ ونتاج عملية التخطيط هو الخطة التربوية، والخطة التربوية هي مجموع الإجراءات والتدابير لمواجهة التغيرات الاجتماعية والسياسية والثقافية والاقتصادية المتوقعة وتهدف إلى تحقيق أهداف النظام التربوية
- ❖ الخطة التربوية تهدف إلى تحسين الواقع التربوي وتطويره على نحو مستمر ويحتاج التخطيط التربوي إلى كفاءات تربوية متخصصة قادرة على إدراك الواقع الحالي للنظام التربوي ، وما سيكون عليه الحال في المستقبل.
- ❖ ومن الكفايات الأساسية للمخطط التربوي القدرة على تطوير أدوات صادقة وثابتة لجمع المعلومات ، وتحليل هذه العمليات ، واستخدام مهارات تفكير عليا من اجل مواءمة ما يحصل عليه مع التطلعات المستقبلية.
- ❖ وترتبط عملية التخطيط التربوي بعملية اتخاذ القرار .
- ❖ فمن أهداف التخطيط التربوي المساهمة في عملية اتخاذ القرارات ، كما ان التخطيط التربوي يحتاج الى قرارات ، فالسلسلة بينهما متصلة لأن كلا منهما يؤدي الى الآخر.

#### 9/- الوحدة التعليمية في درس التربية البدنية:

تظهر واجبات ومحتويات طرائق وأساليب العملية التربوية والتعليمية في اهداف محددة بناء على نتائج العمل التعليمي والتربوي الذي يتم من خلال درس تربية البدنية أن الهدف الأسمى للعمل التربوي و التعليمي في التربية البدنية هو تكوين الشخصية المتكاملة للمجتمعات المتطورة، أما بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة تعتبر التربية الشاملة للفرد مسألة حيوية ويتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل، وقد عرف درس التربية البدنية على أنه الشكل الأساسي الذي يتم فيه عملية التربية والتعليم بديناً من خلال ثلاثة (مفاهيم المعارف، القدرات، المهارات)، واتفق معظم الخبراء في تدريس التربية البدنية على ضرورة وجود خطة للدرس، تعتبر تلخيصاً لمحتواه ولأنشطة التعليم والتعلم التي تحقق أهدافه حيث أن خطة الدرس تشمل ثلاثة وظائف هي (مساعدة المعلم على تنظيم أفكاره ترتيبها ، سجل نشاط التعليم والتعلم من جانب المعلم، ومتابعة الدرس وتقويمه.)و يجب النظر إلى عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن (الهدف، محتوى، والطريقة).

وأن الدرس يرتبط ككل أو كأجزاء ارتباطاً وثيقاً بهذه العوامل الثلاثة وقد

أشار بعض المختصين في مجال طرق تدريس التربية البدنية الي أن محتوى درس التربية البدنية يشمل المكونات التالية:

- ❖ مجموعة مركبة من التمرينات والأنشطة الرياضية والألعاب والمسابقات والمنافسات.
- ❖ مجموعة مركبة من القيم والمثل والاتجاهات.
- ❖ مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق.
- ❖ مجموعة من أساليب الأداء الرياضي.

#### 10- تقسيم الدرس في التربية البدنية:-

❖ ان الدرس مدته 45دقيقة لايمكن تصورها ان تسير علي وتيره واحده وعاده يتم تقسيم الدرس الي عدة اقسام بناء علي واجبات الدرس المحددة ومع اخذ ما سبق في الاعتبار فهناك تقسيم متفق عليه وهو الدرس ينقسم بشكل عام الي جزء تمهيدي ثم جزء رئيسي ثم جزء ختامي وفيما يلي شرح الاجزاء الثلاثة وواجباتها:

❖ واجبات ومحتوي الجزء التمهيدي للدرس :

❖ يجب أن يحقق الجزء التمهيدي (المقدمة) لدرس التربية البدنية ثلاثة واجبات (عمل موقف تربوي ، إعداد بدني، والاستعداد للتمرين)، ويتم ذلك من النظام في إجراءات التهيؤ للدرس:

- ❖ الحضور والالتزام في الحصّة
- ❖ الحفاظ على التشكيلات.
- ❖ تنظيم الأدوات
- ❖ البدء المنظم في الدرس
- ❖ رفع درجة حرارة الجسم لتحسين كفاءة الأجهزة الحيوية.
- ❖ التدرج في رفع الحمل.
- ❖ توضيح الهدف من الدرس للطلاب.

#### 10/- واجبات ومحتوي الجزء الرئيسي للدرس:

يجب أن يحقق جميع الواجبات الموضوعية والمطلوبة من درس التربية البدنية مثل تنمية الصفات البدنية، أو تعلم النواحي الفنية، أو النواحي الخطئية، أو توصيل واكتساب المعارف والمعلومات

الرياضية وتكوين الشخصية، مع المرو في تحديد الحمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة ليناسب الهدف من الدرس.



#### 11/- محتوى الجزء الختامي للدرس:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لدرس التربية البدنية بما يلي:-

- 1- تهدئة الجسم أو الوصول مرة أخرى إلى حمل عالي الشدة لفترة قصيرة جداً.
- 2- أن يتناسب الختام مع الشعور بأن يبعث البهجة سواء كان الحمل عالي او منخفض لتأكيد قوة الإرادة وتوعية الطالب المستوى الذي وصل إليه.
- 3- عمل ختام ذي قيمة تربوية بأن يتم ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز مع مراعاة وقت تغيير الملابس متبعاً ذلك كله كلام المدرس النهائي الذي



## المحاضرة السادسة

الاهداف التربوية للانشطة الرياضية ومجالاتها (المعرفي، الحسي حركي – العاطفي)

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
الاهداف التربوية العامة	1
الاهداف التعليمية	2
الاهداف التدريسية	3
معايير الهدف الجيد في الدرس	4
تصنيف الاهداف التعليمية	5
المجال المعرفي	1-5
الوجداني (الانفعالي والعاطفي)	2-5
النفس حركي	3-5
اهداف التربية البدنية والرياضية	6

## المحاضرة السادسة: الاهداف التربوية للانشطة الرياضية ومجالاتها (المعرفي، الحسي حركي - العاطفي)



### مستويات الأهداف التربوية:

حددت كوثر كوجك الأهداف التربوية وفقا لدرجة عموميتها أو تحديدها إلى ثلاث مستويات هي :

#### 1-الأهداف التربوية العامة:

تعد الأهداف في هذا المستوى أهدافا واسعة النطاق وتحقق عن طريق عملية تربوية كاملة كأهداف مرحلة تعليمية ، أو برنامج تعليمي كامل مثلا نقول أهداف منج المرحلة الابتدائية أو المرحلة الثانوية وواضح ان العديد من المواد الدراسية تتطافر او تتكامل لكي تحقق هذه الأهداف فتتحققها مسؤولية مشتركة ، وبلوغها يستغرق وقت ليس بالقليل وحتى على هذا المستوى يحاول رجال التربية صياغة الأهداف صياغة إجرائية تصف ماينبغي أن يكون عليه التلميذ في نهاية المرحلة التعليمية أو البرنامج الدراسي .

#### 2-الأهداف التعليمية :

ويشار الى الاهداف في هذا المستوى أحيانا بالأهداف الخاصة حيث إنها ترتبط بمقرر دراسي معين أو بوحدة دراسية وهي أهداف قصيرة الأمد تحدد بدقة و توضح مايجب أن يتعلمه المتعلم من دراسة مقرر معين من القباام بنشاط معين وتكون صياغة الأهداف التعليمية أكثر تحديدا وتخصيصا في هذا المستوى من المستوى السابق حيث تتحول الأهداف الى وصف سلوك نوعي يحدد الأداء النهائي الذي يصدر عن التلاميذ الذين ينجحون في تعلم السلوك المرغوب

#### 3-الأهداف التدريسية :

تختلف الأهداف التدريسية عن الأهداف العامة وعن الأهداف التعليمية في أنها تصاغ أكثر تفصيلا و أكثر دقة و أكثر تحديدا ، وترتبط الأهداف التدريسية بالمدركات والتعميمات المراد تعليمها ، فهي تعتبر وصفا للسلوك الدال على تعلم هذه المدركات ، و احيانا يشار إلى اهداف التدريس بأنها (أدلة التعلم).

يتطلب هذا المستوى من الاهداف تحديد نتائج أو ادلة التعلم بدقة، ولا شك اننا لكي نحكم على تلميذ بأنه قد تعلم فلا بد من ملاحظة سلوكه الظاهر وأدائه لذلك يجب أن يتضمن صياغة الهدف التدريسي :

• تحديد الأداء الذي يسعى المدرس إلى إحداثه في التلميذ ليبدل على حدوث التعلم، ولا بد أن يكون هذا الأداء ظاهرا يمكن ملاحظته و الحكم عليه .

• وصف الشروط الهامة التي يتوقع حدوث هذا الأداء فيها .

• وصف أو تحديد مستوى التمكن الذي يجب أن يصل اليه التلميذ في هذا الأداء، والذي يقبل او يرفض أداء التلميذ وفقا له .



#### 4- معايير الهدف الجيد في الدرس :

- 1- ينبغي أن يرتبط هدف التدريس بالأهداف التعليمية وبالأهداف التربوية العامة للمرحلة أو المنهج.
- 2- ينبغي أن يعكس الهدف التدريسي حاجات التلاميذ الفعلية الواقعية وأن يتناسب مع قدراتهم وميولهم ودرجة نضجهم .
- 3- ينبغي أن تصاغ الأهداف التدريسية بواقعية بحيث يمكن للتلاميذ تحقيقها في ظل الإمكانيات المتاحة.
- 4- ينبغي أن تتنوع الأهداف التدريسية بحيث تشمل جوانب النمو المتكامل (الجانب المعرفي – البدني – النفسي حركي).

#### 5- تصنيف الأهداف التعليمية :

ان تقسيم "بلوم" للأهداف الخاضعة للتقويم لا يزال من اكثر التصنيفات شيوعاً وفائدة في مجال الاهداف التعليمية وتحديدها بشكل يكفل ايضاح نواتج التعلم الممكنة التي يتوقع ان يحدثها التعلم، ويقوم هذا التصنيف على افتراض اساسي يجعل وصف ناتج التعلم في صورة تغيرات معينة في سلوك التلميذ ممكناً، مما يتيح للمعلمين صياغة اهدافهم في عبارات سلوكية واضحة.

ويتكون تصنيف "بلوم" من ثلاثة مجالات: ( محمود داود الربيعي, سعيد صالح حمدامين ص340).

- المجال المعرفي.

- المجال الوجداني.

- المجال النفس- حركي.



-مستوى التقويم: مثال أن يصدر الطالب حكماً على بداية العدو في المسافات القصيرة، وفق ما جاء بالقانون الدولي للمسابقة، وبدقة لاتقل عن 80%.

2/5- المجال الوجداني (الانفعالي، العاطفي): (احمد ماهرانور حسن، (وآخرون)، ص21).

لقد قدم (كارثول) Krathwohl تصنيفاً للأهداف التعليمية في المجال الوجداني، انطقاً من أن المتعلم يتعامل مع ما في القلب من اتجاهات وأحاسيس ومشاعر وقيم: تؤثر في مظاهر سلوكه في المجالات العقلية والوجدانية والمهارية والحركية، ولا شك ان لكل هدف معز في جانباً عاطفياً وتلازمهما أمر طبيعي، وعلى المعلم الناجح ان يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الالعاب حتى يتولد لديهم الميل والرغبة في تعلمها. ويتضمن (المجال الوجداني) الميول والاتجاهات والقيم والقدرة على التدوق. ولقد قسم (كراثول) المجال العاطفي الى خمسة مستويات وضعها بتنظيم هرمي يتشابه مع تنظيم (بلوم) في المجال المعرفي كما يوضح في الشكل الاتي:

شكل (2) مستويات المجال الوجداني

نماذج لأهداف سلوكية في التربية الرياضية في مجال الوجداني (الانفعالي، العاطفي):

أ- مستوى الاستقبال أو التقبل: مثال أن يهتم الطالب بتشجيع فريق صفه في بطولة المدرسة بالكرة الطائرة، إذا ما علم بموعد المباراة

ب- مستوى الاستجابة: مثال ان يستمع الطالب بالأنشطة المتنوعة خلال حصة التربية الرياضية اذا ما اشترك فيها.

ت- مستوى التقييم: مثال ان يقيم الطالب الفوز الكبير الذي حققه في بطولة المدرسة لألعاب القوى، اذا ما نوقشت النتائج العامة للبطولة.

ج- مستوى التنظيم: مثال ان يقيم الطالب بطولة مثيرة لكرة القدم بين الصفوف المختلفة في المدرسة على طريقة الدوري الكامل، في ضوء عدد الفرق المشاركة بالبطولة.

د- مستوى تشكيل الذات (الوصف بالقيمة أو بمركب قيبي): مثال ان يؤمن الطالب بأهمية المنافسة الشريفة خلال الالعاب الرياضية المختلفة في ضوء قرائته الدقيقة لتعليمات البطولات وتقاليدها.

المجال النفس حركي: (زيد سليمان العدوان، محمد فؤاد الحوامدة، ص100).

ترتبط هذه الاهداف بتطوير المهارة وتعلمها كنشاط سلوكي, وترتبط بالمهارات الحركية والعقلية والتأزر العضلي- العصبي, وتتكون المهارة من جانبي نفسي وعملي.

ومن المعروف انه قد ظهرت مجموعة من التصنيفات للمجال النفس الحركي, وستناول في هذا السياق تصنيف (سمبسون Simpson) نظراً لسهولة تطبيقه في مختلف المواد الدراسية, وتماشيه مع النظامين الهرميين لتصنيف علوم في المجال المعرفي وتصنيف كراثول في المجال الوجداني. ويوضح الشكل التالي الترتيب الهرمي لمستويات المجال النفس- حركي:

شكل (3) مستويات المجال النفس حركي

نماذج لأهداف سلوكية في التربية الرياضية في المجال النفس- حركي:

-مستوى الادراك الحسي: مثال ان يدرك الطالب بالمسافة الموجودة بينه وبين زميله قبل أداء التمرينات البدنية, بعد سماع توجيهات المعلم, وبصورة صحيحة.

-مستوى الميل أو الاستعداد: مثال ان يستعد الطالب بحواسه لاستقبال ارسال الخصم السريع, اذا ما اتحت له فرصة اللعب وفي ثلاثين ثانية على الاكثر.

-مستوى الاستجابة الموجهة: مثال ان يقلد الطالب النموذج الذي يؤديه المعلم لتمرين الذراعين اذا ما طلب منه ذلك, وفي دقيقة واحدة على الاكثر.

-مستوى الآلية والتعويد: ان يقوم الطالب بأداء تمرينات شاملة للجسم تعده بدنياً للدرس, بشكل اعتيادي, وبدقة تصل الى 90%.

-مستوى الاستجابة الظاهرية المعقدة: مثال ان يؤدي الطالب سلسلة من الحركات الارضية في الجمباز, بحيث تكون متدرجة في الصعوبة, وبإتقان تام.

## 6- اهداف مادة التربية البدنية :

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن:

- 1- تتعزز لديه بعض الإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني .
- 2- يمارس أنشطة بدنية تؤدي الى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- 3- يظرقدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة .

- 4- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يناسب هذه المرحلة .
- 5- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة .

## المحاضرة السابعة

### صياغة اهداف الدرس: الاهداف التربوية، الاجرائية



محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
تسيير التعلّمات في درس التربية البدنية والرياضية:	1
طريقة التعلم	2
خطوات منهجية في صياغة الاهداف الاجرائية للحصة	3
كيفية صياغة الهدف الإجرائي:	1-4
كيفية اختيار وضعيات التعلّم	2-4
كيفية بناء وضعيّة تعليم / تعلّم	3-4
كيفية تسيير الوضعية التعلّمية.	4-4
كيفية تقويم الوضعية التعلّمية:	5-4
أسس بناء وتطبيق وحدة تعلّمية	5
أسس بناء وتطبيق وحدة تعلّمية	6



## المحاضرة السابعة:

## 1- تسيير التعليمات في درس التربية البدنية والرياضية:

- تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرفاته من جهة ووسيلة ضبط وتعديل يوجه بها المعلم التعليمات المستهدفة وتسمح:
- . بتحليل وترجمة الوضعية.
  - . باستخلاص الطريقة الناجعة للممارسة والتعلم.
  - . بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج.
  - . بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدد من خلالها أسس التحكم في سير النشاط بما يتماشى والأهداف المتوخاة.
  - . بمعرفة مدى تحقيق معايير النجاح.
  - . بمعرفة الوقت المستغرق في عملية التعلم.
  - . بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها.
  - . بمعرفة النتائج وتحديد شكلها ( كمية ، نوعية ، مقارنة).
  - . بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة.
  - . باستخلاص جوانب التطوير واعتمادها كهدف أساسه تعلمات جديدة بمنهجية جديدة.

## 2- طريقة التعلم:

- تبني طريقة التعلم انطلاقا من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود ، وما يواكبه من أدوات ووسائل تضمن عملية التعلم نفسها ، وهذا حسب التدرج التالي:
- التلميذ ، يبحث ، يعرف وينظم عملياته انطلاقا من معايير حركية كمؤشرات وجمية للتمكن من التحول إلى مستوى أعلى.
  - التلميذ ، يعرف ، يركب وينسق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة ، وقدراته من جهة أخرى.
  - التلميذ ، يبحث وينظم مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه.
  - التلميذ ، يبحث وينظم دوره ضمن الجماعة.

## 2- خطوات منهجية في صياغة الاهداف الاجرائية للحصة:

### 1/2- كيفية صياغة الهدف الإجرائي:

انطلاقا من الأهداف التعلّمية، واعتمادا على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعلّمية من البرنامج والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافا إجرائية(عملية) تتضمّن:

. أفعالا حركية ( سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).

. قابلة للقياس والملاحظة.

. في وضعيات تعلّم محدّدة.

ب بمقاييس ( شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

### 2/2- . كيفية اختيار وضعيات التعلّم:

تختار الوضعيات التعلّمية تبعا لمدى ما تحقّقه من الهدف الإجرائي، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات: \* من الناحية المنهجية :

. إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفّر(السّاحة، الملعب، الأروقة)...

. تنوّع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنذات صبغة مشوّقة.

. ترتّب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدة.

من الناحية التعليمية:

تتسم الوضعية التعلّمية ب:

### 1- التدرّج:

تبدأ الحصة دائما بتمارين أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا

تملي علينا المعالجة التعليمية للنشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.

### 2- الديمومة:

(الاستمرارية) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها

ضياء تأثير مرحلة الإحماء ( التسخين).

### 3. التقدير:

تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسلوكيّة والدّهنية للتلاميذ.

#### 4. التعاقب:

عند الاعتماد على تمارين أو ألعاب تتطلب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمارين الخاصة بالقوة العضليّة والمرونة والاسترخاء.

#### 3/2- كيفية بناء وضعيّة تعليم / تعلّم :

اختيارنا لمفهوم " بناء " الوضعيّة له دلالاته. فشروط بناء بيت مثلا تتركز على:

. الفكرة ( الموضوع). المهارات وأساليب البناء. الوسائل ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:

- التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعيّة التعليميّة.
- بيان مهام التلاميذ، من حركات ووضعيات وتبادل للأدوار الخ.....
- دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

#### 4/2- كيفية تسيير الوضعيّة التعليميّة.

- مشاركة جميع التلاميذ في وضعيّة تعليم / التعلّم ( أفرادا وجماعات ) تمليه المساحة المخصّصة للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.
- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.
- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، وفسح المجال للجميع لنيل الفوز.

#### 5/2. كيفية تقويم الوضعيّة التعليميّة:

وجود التلميذ في وضعيّة تعليم/ تعلّم، يجبره على بناء تصرّفاته تدريجيّا حسب ما هو مطلوب والنشاط المناسب والصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطر. واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

## و. مكانة الوضعية التعلمية من الحصّة:

تمثل الوضعية التعلمية غالبا الجزء الرئيسي من الحصّة، وتتبع مرحلة الإحماء المبنية أساسا على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعية العادية.

### 3/- أسس بناء وتطبيق وحدة تعلمية:

#### 1/3- تعريف الوحدة التعلمية:

هي التمهيد التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / تعلمية ( حصص ) قصد تحقيق هدف تعليمي.

المنهجية المتبعة

المراحل : العناصر المميزة

#### التقويم التشخيصي (الأولي)

- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني.
- تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم.
- تحديد منهجية تطبيق المحتوى.
- تحليل النتائج ( استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات ) تماشيا مع النشاط المختار.
- بناء الوحدة التعلمية وتطبيقها
- صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير).
- توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص).
- تحديد محتوى ( وضعيات تعلم ) لكل هدف.
- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيروية التعلم ( في جميع الحصص ) تطبيق
- الوحدات التعليمية / التعلمية ( الحصص ) ميدانيا مع التلاميذ.

#### التقويم التحصيلي

- إخضاع المؤشرات ( النقائص ) المحددة في بداية الوحدة التعلمية للتقويم
- تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.
- تحديد وسائل ومنهجية التقويم ( ذاتي ، جماعي ، فردي...)

- تحليل النتائج.

من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة

4/- أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

أ- جانب التحضير

. انطلاقا من الوحدة التعليمية ، استخراج الهدف الخاص.

. تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة) ، وتحديد مبادئه الإجرائية.

. تحديد المحتوى (الوضعيّات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة:

مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو....

. تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ....)

. تحديد مدّة الممارسة للوضعيّات.

. تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.

. توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم.

جانب التطبيق

ب- المبادئ المسيّرة للدرس:

بعد تحضير وإعداد وحدة تعليمية / تعليمية، يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل

الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:

. يشرح ، يوضّح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ.

. يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة.

. يصحّح فرديا وجماعيا ويقوّم أعمال التلاميذ.

. يوجّه ويعدّل التعلّمات.

. يثير ، يشوّق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ.

ت- المبادئ المتعلقة بالتسخين:

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدة

المجهود التي يتطلّبها مضمون الحصّة.

ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على:

-مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات.

- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية.
- احترام مبدأ العمل والراحة.
- المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم ( بالجزء الرئيسي ): من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطّر ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث:
  - . اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.
  - . تنشيط أفواج العمل.
  - . مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق : التدخّلات الشفوية:
    - الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم.
    - تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.
    - استعمال صوت مسموع وواضح.
  - التدخّلات العمليّة ( الحركية ) :
    - . استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة ( باليدين ، بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة. )
    - . استعمال إشارات مركّبة ( بين الصوت والحركة. )
    - . التنقّل بين الورشات ومراقبة الأعمال.
    - . التصحيح الفردي أثناء الممارسة.
    - . توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي.
    - . اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة.
- المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء):
  - كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها:
    - فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم.
    - قد تكون بتمارين هادئة وبحوصلة ما جاء في الحصّة.
    - تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.
    - تحضّر فيها الحصّة القادمة.

## المحاضرة الثامنة

### التربية البدنية والرياضية في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات: الدرس

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
مدخل الى الكفاءات	1
مفهوم المقاربة بالكفاءات	2
لماذا التدريس بالمقاربة بالكفاءات	3
تعريف الكفاءة	4
مواصفات الكفاءة	5
مرتكزات المقاربة بالكفاءات واهمها	6
اسس المقاربة بالكفاءات	7
الفرق بين البرنامج القديم والمنهاج الحالي	8
مسعى المنهاج الحالي	9
هيكلية المنهاج في مرحلة التعليم الثانوي	10
استراتيجية تعلم / تعليم	11
بيداغوجية الفروقات	12

## المحاضرة الثامنة:

## ■ -التربية البدنية والرياضية في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات:

## 1- المدخل بالكفاءات:

كثيرا ما تستعمل تكنولوجيا الأهداف لبناء البرامج، ووضعيات التعلم. وكثيرا ما يكون مسعاها البحث عن التناسق الذي يمرّ حتما عبر تصنيف أهداف حسب مصفوفات في المجالات المعروفة (المعرفي، النفسي - الحركي، العلائقي - الاجتماعي).



فيكون منطوق تحديد الأهداف بمختلف مستوياتها تقليديًا عبر سلسلة، بدايتها الغايات وما تتسم به من شمولية ونهايتها الأهداف العملية وما تعبر عنه من دقة.

والتربية البدنية كماءة تعليمية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالأنشطة البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية فهي ركيزتها ودعامتها الثقافية الأساسية، بما تتضمنه من أبعاد متشعبة ومرتبطة ببعضها البعض ولا يمكن الاستغناء عنها أو تجاهلها أثناء الممارسة .

والاعتماد على سلسلة الأهداف من جهة، والنشاطات البدنية والألعاب التحضيرية من جهة أخرى يؤدي في غالبية إلى تعليم متقطع نوعا ما. لما يفتقر إليه من جسور ضرورية تربط النوايا المستهدفة (سلسلة الأهداف) بالمحتوى (الأنشطة البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية).

وبذلك يجد المعلم نفسه أمام مفارقة طرح إشكالية تجانس الفعل التربوي. مما يصعب من مهمته ويحد من تطور التلميذ بكل مركباته وأبعاده، وبلوغ المستوى المرغوب فيه.

لذا كان ولا بد من البحث عن أنجع السبل التي تعطي للأهداف دلالة ومعنى، سياقها المحتويات (الأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية) المرتبطة بها.

وهذا ما يصبو إليه المدخل عن طريق الكفاءات أو المقاربة بالكفاءات في بناء المناهج.

ونعني هنا الكفاءة الدراسية التي تعبر عن المنتج الناتج من التعلم المتعلق بمستوى دراسي معين .

إن هذه المقاربة (المقاربة بالكفاءات) تسمح بعقلنة الفعل التربوي. والعمل بها يدفع بنا إلى تحديد كفاءات ذات علاقة وطيدة بالمحتوى. وبالتالي تصبح الأنشطة البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية المختارة تمثل المجال الأنسب لتحقيق التصرفات والسلوكات المعلن عنها عند صياغة الكفاءة .



فهذا المسعى المتجانس والمتناسق يمتاز بالدقة عند التخطيط لسيرورة تعليم/ التعلم، ويسمح بتوضيح النوايا كما يسهل التطرق إلى التأثيرات المستهدفة. لأنّ التنظيم المنطلق من كفاءات محدّدة بوضوح ضم استراتيجيّة التدخّل يستجيب مع :



## المقاصد النّاجمة عن التأثيرات المتوقّعة (التأثيرات المستهدفة)

التقويم : تقويم الفعل التربويّ (المنتوج)

### 2- مفهوم المقاربة بالكفاءات:

تعني المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات الانتقال من منطق التعليم و التلقين إلى منطق التعليم عن طريق الممارسة و الوقوف على مدلول المعارف و مدى أهميتها و لزوميتها في الحياة اليومية للفرد، و بذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها، و تعمل على إشراكه في مستويات القيادة و تنفيذ عملية التعلم، و تقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مستقاة من الحياة في صيغة مشكلات، ترمي عملية التعلم إلى حلها باستعمال المعارف والأدوات الفكرية، وتسخير المهارات الحركية الضرورية، و بذلك يصبح حل المشكلات (الوضعيات/المشكلة).

الأسلوب المعتمد للتعلم الفعال، إذ يتيح الفرصة للمتعلم لبناء معارفه بإدماج المعطيات والحلول الجديدة في مكتسباته وتعليماته، كما أنها تحدد أدوارا متكاملة لكل المعلم والمتعلم، فالمعلم منشط ومنظم ومشجع ومحفز. والمتعلم شريك مسؤول عن التعلم ذاته بحيث يبادر ويساهم في تحديد مساره التعليمي عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه. (وزارة التربية الوطنية، 2006: 05).

كما تعرف المقاربة كذلك كالآتي:

أولاً: هي مقاربة أساسها أهداف معلن عنها في صيغة كفاءات يتم اكتسابها باعتماد محتويات منطقتها الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية وكذا مكتسبات المراحل التعليمية السابقة، كما يركز على التلميذ كمحور أساسي في عملية التعلم. (خير الدين هني، 2005: 76).

ثانياً: تتحول المكتسبات إلى قدرات ومعارف ومهارات تؤهل التلميذ للاستعداد لمواجهة تعليمات جديدة ضمن سياق يخدم ما هو منتظر منه في نهاية مرحلة تعلم معينة، اين يكون هذا النشاط دعامة لها

(كفاءة مادية = تكوين خاص)، كما يتضمن التعلم عملية شاملة تقتضي ادماج معلومات علمية واخرى عملية تساعد في التعرف اكثر على كفايات حل المشكل المواجهة (كفاءة عرضية = تكوين شامل).



**ثالثا: المقاربة** هي تصور وبناء مشروع عمل قابل للإنجاز في ضوء خطة او استراتيجية تأخذ في الحسبان كل العوامل المتداخلة في تحقيق الاداء الفعال والمردود المناسب من طريقة ووسائل ومكان وزمان وخصائص المتعلم والوسط والنظريات البيداغوجية وتصاغ على شكل كفاءات قوامها المحتويات، وتستلزم تحديد الموارد المعرفية والمهارية والسلوكية لتحقيق الملمح المنتظر (الكفاءة) في نهاية مرحلة تعلم ما. (وزارة التربية الوطنية، الوثيقة المرافقة 2006، ص12).

من خلال هذه التعاريف نلاحظ ان المقاربة هي مشروع قابل للإنجاز عن طريق خطة منهجية تعتمد على المعارف البيداغوجية التي يكتسبها الفرد من خلال تجاربه السابقة.

### 3- لماذا التدريس بالكفاءات؟

نظرا ل:

- التحوّلات الحالية المرتكزة أساسا على المردود (المنتج كَمَا وكيفا).
- الانتقال من فكرة العلم من أجل العلم إلى العلم من أجل المنفعة.
- اتساع رقعة العلوم وتجديدها المستمر، جعل الإمام بها كعمرفة محضة غير مجد.
- ثبوت عدم جدوى منطق التعليم الذي يعتمد على صبّ المعارف في صيغتها الخام وعدم ربطها بما تتطلبه الحياة اليوميّة .
- عدم مواكبة التقويم عملية التعليم، واقتصره على مدى تحصيل المعارف

فالتدريس بالكفاءات :

- ينقل المتعلّم من منطق التعليم ( تلقي المعارف ) إلى منطق التعلّم ( أي ممارسة مدلول المعارف).
- يضع المتعلّم أمام وضعيات إشكالية ومواقف مماثلة لفحوى التعلّم نفسه مما يدفع به إلى تكييف وتوظيف المعارف قصد إيجاد حلّ لهذه الإشكاليات.

### 4- تعريف الكفاءة :

هي تلك المعارف والاستعدادات والمؤهلات والمواقف التي يتخذها الفرد من أجل القيام بدور أو بعمل على أكمل وجه .



## 5- مواصفات الكفاءة:

. تعبر عن سلوك بناء.

. في وضعيّة محدّدة .

. مرتبط بمرودود ( تحقيقه من حيث الكمّ والكيف ) .

. قابل للقياس والملاحظة .

## 6- مرتكزات المقاربة بالكفاءات واهم خصائص:

أ- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي : حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين

متضمن لمواقف تطرح فيها مشاكل.

ب- للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعليمية محددة

• للكفاءة أبعاد مشتملة عليها:

• البعد المعرفي . البعد المهاري . البعد الوجداني ( السلوكي ) . البعد الاجتماعي

• اكتساب المعارف كمفهوم أندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة

بعيدا عن منطق التحصيل التراكمي.

• اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها .

• تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي ، الذي يعتمد على التقنية كمرودود

أساسي لها.

• اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلم ، نوجزها فيما يلي:

• إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية الخاصة.

• تحديد وبناء وضعيات في صيغة إشكالية ذات مسالك تعليمية متعددة يجد كل متعلم

مكانه فيها.

• ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك.

• تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والتفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية.

• توقع سبل السند والدعم للتلاميذ واستثمارها عند الضرورة.

• تبجيل ودعم العمل الجماعي ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات

نصوغها على شكل كفاءات مهنية مترجمة في عدد من العمليات.



## 7- أسس المقاربة بالكفاءات:

تتمثل أسس المقاربة بالكفاءات فيما يلي:

- يقع الدخول إلى التعليم عن طريق الكفاءات في سياق الانتقال من منطق التعليم الذي يركز على المادة المعرفية إلى منطق التعلم، الذي يركز على المتعلم ويجعل دوره محورياً في الفعل التربوي<sup>3</sup>.
- تحتل المعرفة في هذه المقاربة دور الوسيلة التي تضمن تحقيق الأهداف المتوخات من التربية، وهي بذلك تندرج ضمن وسائل متعددة تعالج في إطار شامل، تتكفل الأنشطة، وتبرز التكامل بينها.
- تسمح المقاربة عن طريق الكفاءات بتجاوز الواقع الحالي المعتمد فيه على الحفظ والسماع، وعلى منهج المواد الدراسية المنفصلة.

## 8- الفرق بين البرنامج القديم والمنهج الحالي:

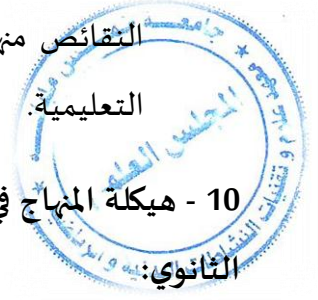
البرنامج القديم والمنهج الحالي	
البرنامج القديم	المنهج الحالي
<p>• مبني على المحتويات أي ما هي المضامين اللازمة لمستوى معيّن، في نشاط معيّن؟ المحتوى هو المعيار</p>	<p>* مبني على أهداف معلنة عنها في صيغة كفاءات أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلميذ في مستوى معين؟ الكفاءة هي المعيار</p>
<p>* منطقته التعليم والتلقين أي ما هي كمية المعلومات والمعارف التي يقدمها الأستاذ؟ - الأستاذ: يلقي بأمر وينهي - التلميذ: يستقبل المعلومات</p>	<p>* منطقته التعلّم أي ما مدى التعلّمات التي يكتسبها المتعلّم من خلال الإشكاليات التي يطرحها الأستاذ؟ وما مدى تطبيقها في المواقف التي يواجهها المتعلّم في حياته الدراسية واليومية؟ - الأستاذ: يقترح فهو مرشد، موجه ومساعد لتجاوز العقبات - المتعلم: محور العملية يمارس، يجرب، يفشل ينجح ← يكتسب ويحقق</p>
<p>الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي: طريقة التعميم: النمطية</p>	<p>* الطريقة المعتمدة هي: بيداغوجية الفروقات</p>

<p>أي مراعاة الفروقات الفردية والاعتماد عليها أثناء عملية التعلم. درجة النضج متباينة لدى المتعلمين. تحديد عدد مسالك تعلمية.</p>	<p>أي كلّ التلاميذ سواسية ، وفي قالب واحد . اعتبار درجة النضج لدى التلاميذ واحدة . اعتماد مسلك تعليمي واحد .</p>
<p>*اعتبار التقويم عنصرا مواكبا لعملية التعلم فهو تقويم تكويني قصد الضبط والتعديل. درجة اكتساب الكفاءة . توظيف الكفاءات المكتسبة في مواقف</p>	<p>*اعتماد التقويم المعياري المرحلي فهو تقويم تحصيلي . عموما درجة تذكر المعارف . لا مكان لتوظيف المعارف.</p>

## 9- مسعى المنهاج في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات في التربية البدنية والرياضي في الطور الثانوي:

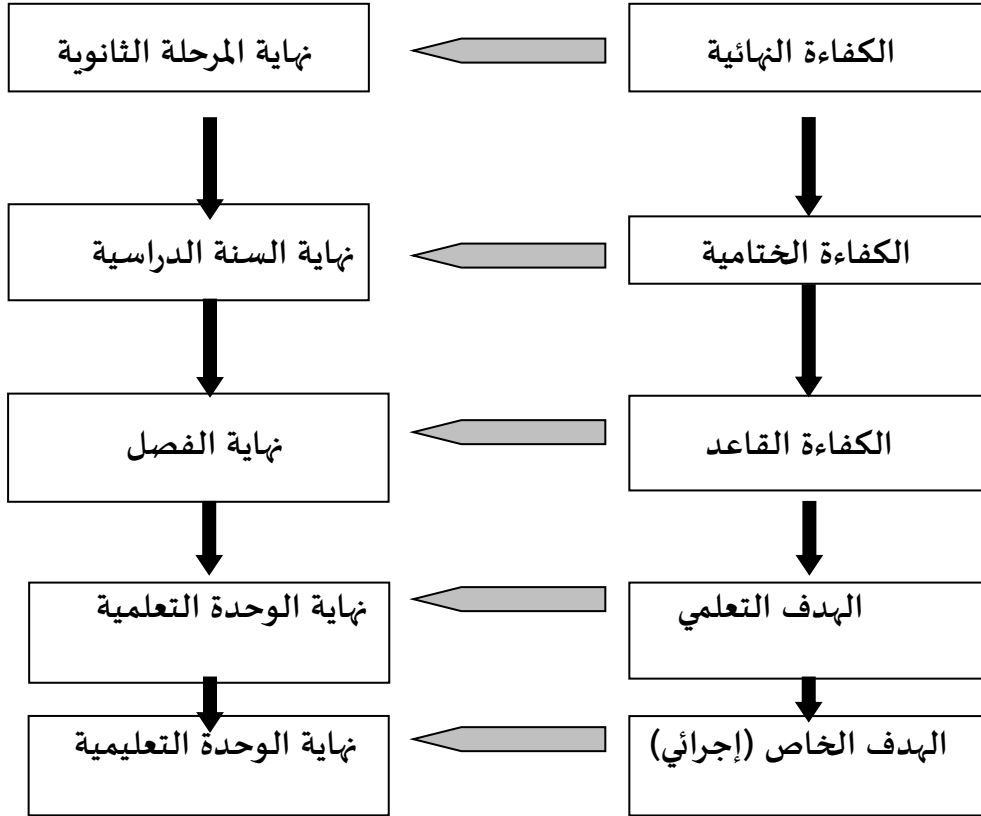
- بني المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها، خلال المسار الدراسي، تظهر في سلوكيات الطفل وتصرفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليومية العادية.
- ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التالي: (وزارة التربية الوطنية، الوثيقة المرافقة، 2006: 14-15). صيغت كفاءة سميت بالكفاءة النهائية تتويجا للمرحلة الثانوية، وهي تعبر عن المكتسبات والمؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ.
- اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت بالختامية متدرجة في الصعوبة ومترابطة فيما بينها فضلا عن كونها متماشية مع سن التلاميذ، تعبر كل واحدة منها عن مستوى من مستويات المرحلة (السنة الأولى ثانوي، السنة الثانية ثانوي، السنة الثالثة ثانوي).
- اشتقت من كل كفاءة ختامية ثلاث كفاءات سميت بالقاعدية مرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية التي تمثل القاعدة الأساسية لها.
- استنبط من كل كفاءة قاعدية مؤشرات دالة عليها للتمكن من الوقوف على أبعادها من جهة وإخضاعها للتقويم من جهة أخرى.
- اشتق من كل كفاءة قاعدية هدفان تعليميان ، أحدهما متعلق بالأنشطة الجماعية والثاني بالأنشطة الفردية.
- وضع لكل هدف تعليمي معايير دالة عليه ، يرجع الأستاذ إليها عند بناء الوحدة التعليمية بعد إخضاعها للتقويم في النشاط المختار والوقوف على مدى اكتساب التلاميذ لها ، لتصاغ

التفاصيل منها بعد ترتيبها على شكل أهداف إجرائية يتناولها المعلم مع تلاميذه في الحصص التعليمية.



## 10 - هيكله المنهاج في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

الشكل رقم (05) يوضح هيكله المنهاج في مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي



( وزارة التربية الوطنية، منهاج والوثيقة المرافقة، 2006 )

### 11- استراتيجيات تعليم / التعلم

كثيرا ما يقف تكوين المعلم كعائق في تدريس مادة التربية البدنية، مما يجعله ينفر منها في غالب الأحيان. وأنّ تناول الحالي للمادة مبنيّ أساسا على منطق التدريب، الذي لا يناسب قدرات جميع التلاميذ. وأنّ هذه المقاربة التخصصية لا تواكب الوضعية المادية الحالية للمؤسسات التعليمية، بالإضافة إلى كونها (التربية البدنية المطبقة بمفهوم التدريب) موجّهة عموما للموهوبين، أي من لديهم القدرة على ذلك.



فالجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب.

و في المقابل، فإنّ المنطق التعليمي/ التعلّمي لخصّة التربية البدنية كما نزيدة اليوم، مبني على القدرات الطبيعية الذاتية التي يمتلكها التلاميذ.

وتناول الدّرس بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجيّة مبنية أساسا على وضعيات تعليميّة/ تعلّميّة تتميز بإشراك التلاميذ في جميع مراحل الحصّة.

من هذا المنطلق يمكن لكلّ معلّم التفكير في تصميم وإنجاز الوضعية التعلّمية، معتمدا على التوجيهات المنهجية التي يملها هذا المنطق .

## 12-بيداغوجية الفروقات:

ترتكز بيداغوجية الفروقات أساسا على التباين الموجود بين المتعلّمين، من حيث قدراتهم من جهة ومدى قابليتهم واستعدادهم لسيرورة التعلّم من جهة ثانية، ومسار التعلّم من جهة ثالثة.

ومن هنا فارتباطها بالحصّة وثيق، حيث تراعى الفروقات الفردية، وتؤخذ بعين الاعتبار أثناء بنائها (الحصّة). حتى يتسنى لكلّ متعلّم أن يجد ما يتلاءم مع إمكانياته (البدنية الحسيّة . الحركية،

الوجدانية والمعرفية)، وما يتوافق مع مساره التعلّمي، الذي يخضع لهذه العوامل كلّها.

وإذا كان منطلق التعلّم واحد في بيداغوجية الفروقات، للوصول إلى الهدف، فالمسار التعلّمي ونقاط الوصول متعدّدة. كلّ حسب مؤهلاته واستعداداته، التي تحدّد سرعة التطوّر نفسها.

والعمل ببيداغوجية الفروقات في التربية البدنية، في إطار المقاربة بالكفاءات المعتمدة في المناهج الحالية يفرض نفسه، ويصبح ضروريا، وهذا لخاصية الكفاءة

ترتكز على مبادئ نوجزها فيما يلي :

- اعتماد التباين الموجود بين المتعلّمين كقاعدة في استراتيجية التحضير، والبناء، والدعم
- افتراض مسالك متعدّدة، تسمح للمتعلّم بانتهاج المسلك الملائم له لتحقيق الهدف .
- تحديد منطلق واحد بنقاط وصول متعدّدة .
- التكفّل بالعوامل المؤثرة : المتمثلة في الخصائص العلائقية والمعرفية المتعلقة بالفوج

## المحاضرة التاسعة

### التمرينات البدنية : الانواع، الاغراض

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
تعريف التمرينات البدنية	1
الفرق بين التمرينات البدنية والحركات العادية	2
اهمية التمرينات الرياضية	3
انواع تقسيمات التمرينات الرياضية	4
من حيث التأثير على اجهزة الجسم	1-4
من حيث استخدام الادوات	2-4
من حيث الوظيفة	3-4
من حيث المجموعة العضلية	5-4
من حيث الغرض	6-4
من حيث طبيعة الاداء	7-4
من حيث الدور الذي يؤديه	8-4
من حيث حجم العضلات المشاركة	9-4
من حيث نوع الحركة	10-4
من حيث نوع الانقباض العضلي	11-4
تعليم التمرينات الرياضية	5
طرق التدريس المستخدمة في التدريس التمرينات الرياضية :	6



## التمرينات البدنية : الانواع، الاغراض، علاقتها باللعب

### 1- تعريف التمرينات:

اختلف المفكرون وعلماء التربية في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح المعنى ومفهوم التمرينات الرياضية وذلك بسبب ان كل صاحب تعريف ينظر اليه بمنظوره الشخصي فمنهم من اهتم بالناحية الفسيولوجية في التعريف ومنهم من اهتم بالناحية النفسية والتربوية ومنهم من اقتصر على الناحية التشريحية

#### ● فقد عرف العالم السويدي هانريك لنج

تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم وبعض اسس تدريب الرقص الحديث والتدريب الحركي

#### ● عرف موسى فهمي

التمرينات بانها الاوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول الى احسن قدرة حركية ممكنه في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ويراعى فيه الاسس التربوية ( علم النفس - علم الاجتماع - التربية - طرق التدريس - والمبادئ العلمية - علم وظائف الاعضاء - تشريح علم الحركة - الصحة العامة

#### ● عرفت ليلة زهاران

مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لاعلى مستوى يمكن من الأداء الرياضي والوظيفية في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة

#### ● تعريف عطيات خطاب

التمرينات الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى يمكن من الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة.



## وقد اتفق المتخصصون على الاتي:

- التمرينات الرياضية ليست حركات فقط وانما التمرينات يمكن ان تكون اوضاعا ثابتة مثل تمرينات الانقباض الثابت.
- التمرينات الرياضية ليست مجرد اوضاع وحركات تؤدي بشغل عشوائي فلا يمكننا ان نطلق على حركات المختل عقليا بانها تمرينات .
- التمرينات الرياضية يتم ان يتم اختيارها بعناية طبقا للمبادئ والاسس التربوية والنفسية والاجتماعية والفسولوجية والتشريحية فيجب عند اختيار التمرينات ان تتم بالطابع التربوي والاجتماعي للبيئة والمجتمع التي تعيش فيه مراعي في ذلك طبيعة نوع الفرد المؤدي ذكرا ام انثى، كما يراعى عند اختبار الاوضاع والحركات ان تتوافق مع المبادئ الفسولوجية والنمط الجسمي للفرد فمن الخطأ ان تقوم بتمرين مثلا عكس اتجاه المفصل والخطأ ان تختار لكبار السن ومرضى القلب تمرينات ذات شدات عالية فذلك لا يتناسب مع طبيعتهم الفسولوجية .
- التمرينات الرياضية لا تتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها الى الجانب المهاري والعقلي والنفسي والاجتماعي فهي ليست تمرينات بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات بناء الفرد وانما تهدف الى تنية وتطوير الفرد من كل جوانبه البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بشكل متكامل ومتوازن فالتمرينات الرياضية ليست تمرينات بدنية

## 2/- الفرق بين التمرينات الرياضية والحركة العادية:

الحركة  
العادية

التمرين  
الرياضية

ركات بدنية فقط	اوضاع وحركات
قد تكون لها تاثير على الجسم في بعض الحالات	تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية
لا تؤدي لغرض تربوي وقد يكون لها غرض اخر	تؤدي لغرض تربوي
ليس لها قواعد اختيار	لها قواعد اختيار (علمية - تربوية )
قد يكون لها تاثير في مدى قدرة الفرد على الأداء وان حدث ذلك فهو بمحض الصدفة البحثه	هدفها الوصول لاحسن قدرة ممكنه على اداء في المجال الرياضي والمهني ومجالات الحياة المختلفة
ليس لها قواعد خاصة في الكتابة والنداء والتوصيف الحركي	لها قواعد خاصة في الكتابة والنداء والتوصيف الحركي

## 3/- اهمية ومميزات التمرينات الرياضية:

- تحتل التمرينات كنوع من انواع النشاط الحركي ومكانه مهمة لاهميتها لقطاعات الشعب المختلفة مثل الطلاب والمنتجين والموظفين والجنود ونوضح اهميتها ومميزاتها في النقاط:
- مساعدة الجسم على النمو الشامل والمتزن
  - تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية
  - لا تتطلب ملعبا نظاميا له مقاييس كباقي الألعاب ويمكن اداؤها بدون ادوات او اجهزة -تساهم في المحافظة على سلامة القوام تتميز التمرينات بعدم خطورتها اثناء ممارستها تميزها بعامل الأمن والسلامة وبعدها عن جانب الخطورة التي تتصف بها باقي الانشطة الرياضية كالجمباز والغطس والرياضات التنافسية الأخرى كالمصارعة والملاكمة.
  - يمكن للفرد ان يزاولها حسبما تناسبه وتتفق مع امكانياته وقدرته
  - تعتبر التمرينات اساسا للاعداد البدني العام والخاص لبعض الأنشطة الرياضية حيث تعتبر اساس في رفع المستوى الفني لمعظم الأنشطة الرياضية ( مستوى البطولة والمنافسة .
  - كما انها تحتل نسبة كبيرة من الموسم الرياضي حيث تشمل فترة الأعداد البدني على الجزء الأكبر من التمرينات الرياضية -تستخدم التمرينات كنشاط للأحماء بالنسبة لبعض الالعاب .
  - لا يتطلب اداء التمرينات قدرات عالية اذ يمكن اعطاء ما يناسب منها لمراحل السنية المختلفة وحسن مستوى اللياقة البدنية .
  - يمكن ان يمارسها باقل التكاليف حيث انها لاتحتاج الى الملاعب والادوات والاجهزة القانونية إضافة الى ممارستها في مجموعات كبيرة غير محدودة العدد .
  - تساهم التمرينات الرياضية ايضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية.
  - التمرينات الرياضية لها قيمة التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندنا تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد .
  - التمرينات مناسبة لجميع القطاعات المهنية فهناك التمارين التي تناسب الموظف وصاحب العمل المكتبي وهناك التمرينات المناسبة لافراد القوات المسلحة ورجال الشرطة وتعد التمرينات ضرورة من الناحية التعويضية لجميع قطاعات الشعب عن العمل من جانب واحد وكوسيلة للراحة الايجابية والمحافظة على الصحة

- تعتبر جزءا اساسيا ف يمحتموى درس التربية البدنية الرياضية نظرا لأهميتها في خدمة الهدف والغرض الأساسي لدرس التربية الرياضية بالمدرسة.3
- 4-انواع وتقسيمات التمرينات الرياضية:



### انواع وتقسيمات التمرينات الرياضية

من حيث طبيعة الاداء	من حيث التأثير على اجهزة الجسم
من حيث الدور الذي يؤديه	من حيث استخدام الادوات
من حيث حجم العضلات المشاركة	من حيث الوظيفة
من حيث نوع الحركة	من حيث المجموعة العضلية
من حيث نوع الانقباض العضلي	من حيث الغرض

#### 1/4- من حيث تأثير التمرينات على اجهزة الجسم :

- تمرينات القوة: وهي تهدف الى تنية القوة العضلية اتي يمكن التغلب على المقومات المختلفه تنقسم الى :

أ- تمرينات القوة الثابتة

ب- تمرينات القوة الديناميكية

ويجب ان تتناسب تلك التمرينات مع قدرة الفرد حتى لاتحدث إصابات ويستخدم في مقاومة اوثقل لأجل تحفيز تقلص العضلات الهيكلية مما يزيد من قوتها , حجمها ويوجد العديد من الطرق لتمارين القوة اكثر شيوعا هو استخدام الجاذبية او استعمال اجهزة تعتمد على القوى الهيدروليكية او المطاطية في تمرين العضلة وتختلف تمرينات القوة عن بناء الأجسام ورفع الأثقال لأنهما عبارة عن رياضتين زليست نوعا خاصا من التمرين , مع ان التدرج لهما لا يختلف بالشئ الكثير عن تمرينات القوة ومن تلك الرياضات مثلا كرة القدو الامريكية , المصارعة , التجديف , كرة السلة , العاب الميدين والمضمار .



### -تمريبات الإطالة:

تمريبات الإطالة هي تمريبات تعمل على إطالة العضلة بشكل جيد وسريع وهذه التمرينات تكون دائما في عكس اتجاه التمارين العادية (بناء العضلات ) وتعتبر تمرينات الإطالة من اهم التمرينات الواجب ممارستها خلال فترة بناء العضلات بان ممارسة مثل هذه التمرينات يعتبر شيئا اساسيا فممي تعمل على وقاية الجسم من الإصابات والتمزقات والشد العضلي.

### - تمرينات المرونة :

هي تمرينات تهدف الى تعزيز قدرة الفرد على اداء حركات المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل.

### - تمرينات الرشاقة :

وتهدف الى تنمية التوافق العضلي العصبي حيث تحتاج الرشاقة الى إدماج عدة مهارات حركية في وقت واحد كما تتميز بالسرعة والتوافق والمرونة وكيفية تغيير اتجاه الجسم من اتجاه لآخر فممي تهدف الى تعزيز قدرة الفرد على سرعة تغيير اتجاه الجسم كاملا او بعض من اجزائه في الهواء أو على الأرض في أقل زمن ممكن وبتوقيت سليم .

### 6-3- تمرينات التوازن:

وهي التمرينات التي تهدف الى التوافق العضلي العصبي وذلك عن طريق الإستجابة للجهاز الخاص بالتوازن ( الموجود بالإذن الوسطى ) حتى يمكن إعطاء الفرد القدرة على التحكم في الجسم اثناء الأداء الحركي وتنقسم تمرينات التوازن الى :

أ- تمرينات الأتزان الثابت : وهي مجموعة التمرينات التي يؤمها الفرد من وضع الثابت والتي تكون فممي قاعدة الإرتكاز في أضيق الحدود مثل الوقوف على قدم واحدة أو يد واحدة أو الجلوس على المقعدة .... وغيرها

ب- تمرينات التوازن الحركي : وهي مجموعة التمرينات التي تؤديها الفرد اثناء الحركة مثل ( المشي والتقدم والوثب ) سواء كان ذلك في استخدام "أجهزة مثل ( عارضة التوازن أو المقاعد السويدية

## - تمارينات الارتخاء :

وهي التمارينات التي تؤدي بصورة اهتزازية وذلك لتعمل على تأخر ظهور التعب وسهولة سير الدورة الدموية وتحسن استجابة العضلة. وهي عبارة عن حركات اهتزازية تؤديها اعضاء الجسم وهي حالة استرخاء تام وتشمل تمارينات الاسترخاء على (المرحلات- الاهتزاز - الدورانات بالأطراف كالذراعين ) وعادة ما تكون تمارينات الاسترخاء بعد تمرين القوية العنيفة التي ينتج عنها توتر عضلي في المجموعات العضلية الكبيرة وتظهر اهميتها في انها تعمل على زيادة امداد هذه العضلات بالدم مما يعمل على تحسين حالة الانقباض والانقباض العضلي للعضلات العاملة في التمارين , فضلا عن إسهامها في عناصر الإطالة سواء كان ذلك في العضلات او الأربطة المحيطة بالمفاصل.

## - تمارينات الجلد :

التي تستخدم لمقاومة التعب وترتبط تمارينات العمل وتمرينات القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ومختلف اجهزة الجسم الحيوية 9. تهدف تمارينات التحمل الى قدرة الفرد على الاستمرار في الاداء لفترة زمنية طويلة دون هبوط كفاءته أثناء العمل والاداء , أي قدرة الفرد اثناء أداءها على مقاومة التعب , وترتبط تمارينات التحمل بوظيفة وأجهزة الجسم الداخلية خصوصا الجهازين القلبي والوعائي وتنقسم تمارينات التحمل على نوعين هما :

أ- تمارينات التحمل العام : وهي التي ترتبط باشتراك مجموعات عضلية متعددة في أداء هذه

التمارين مع استمرار كفاءة الجهازين القلبي والوعائي مثل تمارينات الجري المتواصل والتمارين المتكررة على وتيرة واحدة

ب- تمارينات التحمل الخاص : وتمرينات التحمل العام , وتمرينات التحمل الخاص تنحصر في مقاومة

الفرد للتعب في مجموعة عضلية تعمل طيلة أداء التمرين لأوقات زمنية طويلة مع عدم وجود

اوقات راحة كافية مثل تمرين ( الجلوس من الرقود ) لأطول مدة زمنية ممكنة حتى الشعور

بالتعب وعدم القدرة على مواصلة والاستمرار في الاداء نفس المجهود والعمل العضلي .

## - تمارينات السرعة :

تشتمل تمارينات السرعة على مجموعه الحركات التي تؤدي بسرعة كبيرة او التي يقطع فيها الفرد اكبر

مسافة في اقل زمن ممكن وتختلف تمارينات السرعة باختلاف النوع اذ ينقسم الى:

أ- تمارينات السرعة الحركية ( سرعة أداء الحركة ) : هي محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة , وهناك من عرفها بأنها القدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن كما يظهر في الركض المسافات القصيرة في العاب القوى

ب- تمارينات سرعة الانتقال ( القصوى ) : وهي محاولة الانتقال او التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن كما يظهر في ركض المسافات القصيرة ف بألعاب القوى

ج- تمارينات سرعة الاستجابة (رد الفعل): هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن وهي نوعان:

(تمارينات لسرعة رد الفعل البسيط – تمارينات لسرعة رد الفعل المعقد)

1- رد الفعل البسيط : يعني ان الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للاستجابة على ذلك المثير, كما هو الحال لحظة الانطلاق عن مكعبات البدء في المسافات القصيرة , حيث يكون النداء او الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة .

2- رد الفعل المعقد : وهذا النوع من الاستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في العاب الفرقية ممثلة بكرة القدم والسلة واليد .... إلخ .

حيث تكون المناولة او استقبال الكرة للكرة بصورة مفاجئة , والعب لم يكن لديها فترة تحضيرية , ويأتي المثير الحركي هنا عنج طريق النقل البصري طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة من خلال التمرين او المسابقة .

4-2- من حيث استخدام الأدوات:

- تمارينات حرة : وهي التمارينات التي يؤديها الفرد باستخدام الادوات , سواء أدى تلك التمارينات بصورة فردية او مع زميل او جماعة .
- وهي التمارينات التي يؤديها الفرد باستخدام ادوات او اجهزة سواء أدى تلك التمارينات بصورة فردية او مع زميل او جماعة والمتمثلة في (الحبال – الاطواق – الصولجاناات – الصناديق الخطو – العصي الخشبية والحديدية – الاستك المطاط – الكرات – الشرائط – الاعلام )

- تمارين على الاجهزة : وهي التمارين التي يؤديها الفرد على الاجهزة سواء أدى تلك التمارين بصورة فردية او مع زميل او جماعة والمتمثلة ( عقل حائط - العقلة - المقاعد السويدية - السلالم الخشبية - حبال واعمدة التسلق



#### 3-4- من حيث وظيفة التمرين :

- 1- تمارين نظامية : وهي التمارين التي تؤدي وظيفة نظامية حيث يؤديها الفرد من اجل إكسابه مهارات الخطو والمحاذاة والعادات والمسافات واتجاهات والصفوف والدوائر وتكوينات اللف والاتجاه .
- 2- تمارين علاجية : وهي التمارين التي تؤدي وظيفة علاجية عن طريق مجموعة من الحركات والاضاع لها شكل معين تهدف الى اعادة قدرة المصاب بقصور بدني الى افضل مستوى مناسب لنوع ودرجة وعاقبة ومحاولة الوصول بالجزء المصاب للحالة الطبيعية لإعادة التكيف البدني والنفسي , فهي مجموعة مختارة من التمارين لعلاج 11 او تقويم إشارات او انحراف عن الحالة الطبيعية ادت الى فقد او إعاقة عضو عن القيام بالوظيفة الكاملة له لمساعدة هذا العضو بالعودة لحالته الطبيعية او الاقتراب منها ليقوم بوظيفته
- 3- تمارين تعويضية : وهي التمارين التي تؤدي وظيفة تعويضية حيث يؤديها الفرد من اجل تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم , فنجد يؤديها الفرد من تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم فنجد ان اعمال المصانع ومن يمتحن النجارة والحدادة على سبيل المثال قد يستخدمون الذراع اليمنى بصفة مستمرة اكثر من اليسرى مما يخل التوازن العضلي بين المجموعتين العضليتين اليمنى واليسرى , لذا يستوجب ذلك ان يؤدي الفرد مجموعة تمارين تعويضية بهدف تعويض المجموعة العضلية للذراع اليسرى عن النقص او الضعف الناتج عن قلة الاستخدام وذلك للعمل على تحقيق التوازن العضلي بين الذراعين , كما نجد ايضا ان لاعبي كرة القدم في احتياج لتمرينات تعويضية لعضلات الجزء العلوي للجسم نظرا لأنها لا تستخدم بصورة كبيرة مثل عضلات الجزء السفلي من الجسم .
- 4- تمارين استعراضية : هي التمارين التي تؤدي وظيفة استعراضية مثل العروض الرياضية بأنواعها المختلفة .



## 4-4- من حيث المجموعات العضلية المستهدفة:

- أ- تمارين الجزء العلوي : وهي التمارين التي تعمل على العضلات ومفاصل الطرف العلوي ( حزام الكتف والذراعين ) والرقبة والرأس .
- ب- تمارين الجزء السفلي : وهي التمارين التي تعمل على عضلات ومفاصل الطرف السفلي ( الفخذ - الساق والركبة - مشط القدم).
- ت- تمارين الجذع : وهي التمارين التي تعمل على عضلات الجذع الأمامية والخلفية.

## 5-4- من حيث غرض التمرين:

تمارين اساسية عامة ( بنائية - حركية ) : وهي تمارين تؤدي لغرضين اساسيين وهما:

أ- تمارين بنائية : وهي تمارين تؤدي بغرض ترقية النمو الطبيعي للفرد بشكل متكامل ومتزن لإكسابه القوام الجيد , وقيام أجهزته الداخلية بوظائفها بكفاءة عالية من خلال تطور صفاته البدنية العامة المميزة لمرحلته السنية ، فهي حجر الزاوية في التربية البدنية والرياضة نظرا لتميزها بالطابع الإعدادي العام.

ب- تمارين حركية : هي التمارين تؤدي بغرض إكساب الفرد القدرات الحركية العامة كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة ولتوازن .... ، وذلك من أجل الاقتصاد في الجهد المبذول مما يشكل الأساس الناجح في التعلم الحركي وهو ما له علاقة وطيدة بتطور الحركات الاساسية التي تتضمن (الجري والوثب والحجل والرمي واللقف والركل).

ت- تمارين غرضية خاصة : وهي تمارين تؤدي بغرض إعداد وتطوير القدرات الحركية والبدنية والمهارية لنشاط معين او لعبة معينة ويمكن استخدام التمارين الاساسية كتمارين غرضية خاصة اذا ما تم مراعاة المتطلبات المرتبطة بنوع النشاط الممارس من حيث العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي والجهد المبذول في الاداء..

ث- تمارين المسابقات ( المنافسات ) : وهي تمارين تؤدي بغرض الوصول بالفرد في مجال التمارين الى اعلى مستوى من حيث القدرة على الأداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية المختلفة , وتميز بأنها تحتاج الى متطلبات عالية من القدرة على بذل الجهد والقدرات البدنية الخاصة نظرا لأنها تتكون من جمل حركية متسلسلة وذات درجة عالية من الصعوبة , وغالبا ما تعطي هذه التمارين ف بالعروض الرياضية بأنواعها المختلفة .

#### 6-4- من حيث طبيعة أداء التمرين :

- تمارين فردية : وهي التمارين التي يؤديها الفرد بمفرده دون مساندة زميل او جماعة سواء كانت تملك التمارين تؤدي على الأجهزة باستخدام أدوات او بدونها.
- تمارين زوجية : وهي التمارين التي يؤديها الفرد مع الزميل او بمساعدة سواء كانت تلك التمارين تؤدي على الأجهزة او باستخدام أدوات او بدونها.
- تمارين جماعية : وهي التمارين التي يؤديها الفرد مع مجموعة من الافراد او بمساعدتهم سواء كانت تلك التمارين تؤدي على الأجهزة او باستخدام أدوات او بدونها.

#### 7-4- من حيث الدور الذي يؤديه التمرين :

- تمارين رئيسية : وهي التمارين التي يكون لها الدور الرئيسي في الأداء وتعمل على المجموعة العضلية الرئيسية ويمكن ان تؤدي بدون تمارين مساعدة او تمارين تكميلية مثال : عندما نستهدف عضلات الرجلين . (وقوف . ثبات الوسط ) ثني الركبتين كاملا . التمرين السابق يؤدي دورا رئيسيا لتنمية القوة العضلية للرجلين .
- تمارين مساعدة : وهي التمارين التي يكون لها دور مساعده في الأداء ولا تؤدي منفردة وإنما تؤدي مع تمرين رئيس لتقوم بمساعدة بهدف تصعيب او تسهيل اداء التمرين الرئيسي , وغالبا ما تعمل التمارين المساعدة على عضلات اخرى غير العضلات الرئيسية المراد التعامل معها .

مثال : عندما نستهدف عضلات الرجلين :

1- (وقوف فتحا . ثبات الوسط ) ثني الركبتين كاملا ..... (تمرين رئيسي).

1- (وقوف فتحا . ثبات الوسط ) رفع الذراعين عاليا ..... (تمرين مساعد).

- تمارين تكميلية : وهي التمارين التي يكون لها دور مكمل او تكميلي في الأداء ولا تؤدي منفردة وإنما تؤدي مع او بعد تمرين رئيسي لتقوم بدورها المكمل لها , وذلك بهدف تحريك إحدى عضلات المجموعة العضلية الرئيسية والتي لم يستطع التمرين الرئيسي تحريكها, وغالبا ما تعمل التمارين التكميلية على عضلات من نفس المجموعة العضلية الرئيسية ولكنهما بعيدة عن التأثير التمرين الرئيسي مما يدفعنا الى تكملة التمرين الرئيسي بتمرين آخر مكمل من أجل تعميم الفائدة والتأثير على جميع عضلات المجموعة العضلية.

#### 8-4- من حيث حجم العضلات المشاركة في التمرين:

##### • تمارين عامة:

وهي التمارين التي يشارك فيها عدد كبير من المجموعات العضلية تصل 65% أي ما يعادل ثلثي عضلات الجسم

##### - تمرين جزئي:

وهي التمارين التي يشارك فيها عدد متوسط من المجموعات العضلية ما بين 35% و65% أي ما يعادل من ثلث الى ثلثي عضلات الجسم

##### - تمرين موضعي:

وهي التمارين التي يشارك فيها عدد قليل من عضلات الجسم أقل من 35% أي ما يعادل ثلث عضلات الجسم كمجموعة عضلية واحدة

##### ت- من حيث نوع الانقباض العضلي:

أ- تمارين ثابتة : هي التمارين التي لا يحدث اثناء ادائها حركة المفاصل , وانما تعتمد فلسفتها على عمل انقباض ثابت ( أستاكي ) للعضلة وتزداد اثناء استخدامها النغمة العضلية بشدة.

ب- تمارين متحركة : هي التمارين التي يحدث اثناء ادائها حركة بالمفاصل فهي تهدف الى عمل انقباض حركي ( ديناميكي ) للعضلة عن طريق التقصير والتطويل للألياف العضلية.

##### ت- تمارين مختلطة:

وهي التمارين التي يختلط اداؤها ما بين الانقباض ما بين الانقباض العضلي الثابت والانقباض العضلي المتحرك.

#### 5- تعليم التمارين الرياضية:

ان تعليم التمارين الرياضية ليس بالأمر السهل فهو يحتاج الى قدرة لفظية ( النداء والمصطلحات الرياضية ) وقدرة جسمية ( صحة أداء الحركة ) من المدرس , ويمكن استخدام عدة طرائق حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء.

#### 6- طرق التدريس المستخدمة في التدريس التمارين الرياضية :

ومن اهم الطرائق ما يلي:

المستخدمة تدريس التمارين ما يلي:

1. طريقة الشرح او الجزئية.

2. طريقة النموذج او الكلية.

3. طريقة الشرح مع نموذج او الكلية الجزئية.



#### 4. طريقة استكشاف الحركة.

وفيما يلي سوف نتناول هذه الطرق بشيء من التفصيل:

##### 1- الطريقة الجزئية:

تستخدم هذه الطريقة في التمرينات الصعبة المركبة , ولسهولة القيام بالعمل يقوم المدرس بتقسيم التمرين الى عدة اجزاء صغيرة ويشرح كل جزء دون الإطالة في الكلام ثم يقوم التلميذ بأداء كل جزء على حدة بعد شرحه ثم ينتقل الى الجزء التالي بعد اتقانه للجزء الاول وهكذا حتى تكتمل أجزاء التمرين ثم تمزج كافة الاجزاء وتعطي مرة واحدة فيقوم التلميذ بأدائها دفعة واحدة وحسب تسلسل الاجزاء.

##### مزايا الطريقة الجزئية:

- تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ , أي تعطي فرصا متساوية لجميع التلاميذ في الصف الواحد للتقدم حسب مقدرتهم.
- توفر عنصري الأمن والسلامة حسب مقدرتهم.
- تساعد على فهم دقائق التمرين .ان تقسيم التمرين الى اقسام متعددة واتقان كل قسم على حدة , الأمر الذي يؤدي الى سهولة ربط الأجزاء.

##### عيوب الطريقة الجزئية:

- تجزئة التمرين الى اجزاء صغيرة لا يؤدي الى ايضاح الغرض العام منه , كما يغير من شكل التمرين وانسيابية الحركة فيه.
- إن هذه الطريقة مملة وغير مشوقة للتلاميذ.
- تستغرق فترة اطول من الطرائق الاخرى.
- لا تتمشى مع ميول التلاميذ , حيث انهم في كثير من الأحيان يميلون الى أداء الحركات الصعبة وليست البسيطة والسهلة.

- ان تجزئة التمرين تفقده الميزة التربوية المهمة من حيث تقيدها بالنواحي الشكلية وعدم اقتراحها من النواحي الطبيعية واللعب.

الطريقة الكلية: إن هذه الطريقة تتمشى مع الطرائق الحديثة للتدريس , حيث يقوم المدرس بعرض تدريس التمرين ككل ويدركه التلاميذ كوحدة واحدة غير مجزأه .وتناسب هذه الطريقة تدريس التمرينات السهلة غير المعقدة , كما تستخدم ايضا عند عمل بعض التمرينات التي يصعب تجزئتها بينما لا تناسب التمرينات المركبة والمعقدة نظرا لان تكرار الأداء ككل يضيع

الوقت في بذل الجهد لأداء الاجزاء السهلة التي تم إتقانها.

والنموذج الذي يعرض امام التلاميذ يجب ان تتوافر فيه هذه الشروط:

يجب ان يرى جميع التلاميذ النموذج بوضوح تام.

يجب ان يكون اداء النموذج متقنا.

يجب ان يؤدي النموذج حسب النداء الخاص بالتمرين او الحركة.

يستحسن ان لا يكرر المدرس اداء النموذج وعلية الاستعانة بتلميذ جيد لأدائه مرة أخرى.

مزايا الطريقة الكلية:

● يكون الغرض العام من التمرين واضحا لدى التلاميذ وهذا يجعلهم ايجابيين في عملية التعلم.

● ان الطريقة الكلية مشوقة للتلاميذ وتساعد على اشباع ميولهم للمجازفة وهي مثيرة لعواطفهم ومهاراتهم

● لا تأخذ وقت طويلا كالطريقة الجزئية في التعلم.

● تتمشى هذه الطريقة مع روح الالعاب والحركات الاخرى.

عيوب الطريقة الكلية:

● لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.

● من الصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفصيل الحركة والتمرين.

● لا توفر عنصري الامن والسلامة.

● من الصعب تطبيقها في كل الحركات ,حيث ان بعض الحركات لا بد من تجزئتها.

● صعوبة التخلص من العادات الخاطئة التي تتكون اثناء ممارسة التمرين كوحدة

1. الطريقة الكلية - الجزئية:

إن هذه الطريقة تربط بين الطريقتين السابقتين , أي يقترن النموذج بالشرح عند تعليم او عرض تمرين جديد , يمكن ان تعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث يقوم التلميذ بتعلم التمرين ككل في البداية ثن التعلم بعض أجزاء التي تحتاج الى إتقان , وتستخدم هذه الطريقة للاستفادة بمزايا كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتلافي عيوبها.

مزايا الطريقة الكلية - الجزئية:

● تتمشى مع قدرات التلاميذ الحركية وذلك بان تعطي الفرصة لكل تلميذ ليتقدم في

- | تعلم                          | المهارة                         | حسب        | قدراته            | ومهاراته.  |
|-------------------------------|---------------------------------|------------|-------------------|--|
| • وضوح الغرض العام            | • سهولة تنفيذها                 | • توفير    | • عنصر            | • الإيجابية في التعليم.  |
| • تقلل كثيرا من الوقت والجهد. | • عيوب الطريقة الكلية-الجزئية M | • امكانيات | • الامن والسلامة. | • تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية في تقسيم اللعبة او التمرين الى اجزاء صحيحة. |
| • تحتاج الى إعداد مسبق ودقيق. | • تحتاج الى                     | • ادوات    | • كثيرة.          | • تحتاج الى  |



الطريقة الاستكشافية : حركة الاستكشاف هي طريقة غير مباشرة لتعليم الاطفال التي اصبحت منتشرة في الولايات المتحدة في العقد العشرين وقد أصبحت رائجة في المدارس الابتدائية الانجليزية , ومورست بحماس من خلال الكثيرين في الوطن العربي كطريقة لتعليم الاطفال والأساس الوحيد للحركة الاستكشافية ولتي تستعمل فيها هذه الطريقة هو اتباع اسلوب حل المشاكل وقبول اي حل معقول على انه حل صحيح وليس هناك نموذج للأداء الصحيح والمدرس ليس معنى بوجه الخصوص ما إذا كان أداء الأطفال جميعا للأنشطة بنفس الطريقة او بدرجة عالية من الدقة ظ, لكن العمل معنى بإعطاء الفرصة لكل طفل لتحقيق اي من الأغراض التالية:

استكشاف الحركة الكافية في جسمه.

تطوير قدرات الحركات الأساسية لدى الأطفال.

اختبار النجاح في حدود مقدرة الطفل.

التعبير عن نفسه بإبداع

وبعد اعطاء الفرصة للطفل للقيام بالأنشطة المختلفة , قد يقوم المعلم بسؤال عدد من الأطفال ان يظهروا حلهم لمشاكلهم , وبعد ذلك على الأطفال ان يستمروا في حل المشكلة المعروضة عليهم بينما يستمر المعلم في الدوران بين الافراد المجموعة للاطمئنان على حل تلك المشكلات , والمفتاح لاستعمال الطريقة الاستكشافية هو بناء التفكير العميق واستعمال حلول المشاكل , والتي تأخذ في الاعتبار تفسيرات مختلفة ولكنها تبقى في حدود أهداف الدرس المعينة , ومع ان كل معقول للمشكلة يعتبر صحيحا إلا أنه يجب ألا يؤدي الى طرح السؤال او سؤالين على الصف فقط ويجب علو المعلم ان يعيد

صياغة وبناء الأسئلة على الدوام حتى يخبر كل طالب  
وبإيجاز فإن خطوات الطريقة الاستكشافية هي:

- يؤسس المعلم المشكلة او السؤال
- يختبر ويبحث الصف عن الحلول للواجب
- . يسمح لأفراد الصف بإظهار حلولهم للمشاكل
- يستمر الصف في تدقيق حلولهم الفردية
- يدور المعلم بين الطلاب لتقديم المساعدة الضرورية.

والمميزات الأولية للطريقة الاستكشافية هي أنها لا تسمح بإنهاء الطلاب في العملية  
التعليمية وتبين الفروق الفردية بين الطلاب بالسماح لهم بحل مشاكل تقدم لهم بطريقة  
معقولة , وليس هناك طريقة أفضل للأداء , وكل طفل حيث يعمل في حدود مقدرته ويلاقي  
بعض النجاح وهذه وسيلة لتطوير الإدراك الذاتي عند الطفل حيث تتيح له الفرصة كي يعبر  
عن نفسه بإبداع كما تشجعه على التفكير وتطوير اتجاهاته الذاتية في محاولة للتعلم.

## المحاضرة الحادية عشر

اوضاع التمارين : الابتدائية الاساسية ، مشتقة.

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
الفرق بين التمرينات البدنية والحركة العادية	1
تقسيم التمرينات الرياضية	2
الاصطلاحات والاطواع المستخدمة في التمارين البدنية	3
الاطواع الاصلية والاطواع المشتقة	4
الاطواع الاصلية	1-4
الوضع المشتق	2-4
اسس كتابة التمارينات	5



## المحاضرة الحادية عشر: اوضاع التمارين : الابدائية الاساسية ، مشتقة.

### 1- الفرق بين التمرينات البدنية والحركة العادية:

م	التمرينات البدنية	الحركة العادية
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اوضاع وحركات بدنية</li> <li>• تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية</li> <li>• تؤدي لغرض تربوي .</li> <li>• هدفها الوصول لاحسن قدرة ممكنة على الاداء في المجال الرياضي والمهني ومجالات الحياة المختلفة .</li> <li>• لها قواعد اختيار (علمية - تربوية).</li> <li>• اها قواعد خاصة في الكتابة والنداء والتوصيف الحركي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حركات بدنية فقط .</li> <li>• قد يكون لها تأثير على الجسم في بعض الحالات.</li> <li>• لا تؤدي لغرض تربوي وقد يكون لها غرض اخر .</li> <li>• قد يكون لها تأثير في مدى قدرة الفرد على الاداء .</li> <li>• ليس لها قواعد اختيار .</li> <li>• ليس لها قواعد لكتابتها او النداء عليها وتوصيف حركتها .</li> </ul>

### 2- تقسيم التمرينات البدنية:

#### تنقسم التمارين الى عدة اقسام من حيث

تأثيرها	غرضها	نوعها	طريقتها
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الاطالة والمرونة</li> <li>- تمرينات قوة التحمل</li> <li>- تمرينات قوة</li> <li>- تمرينات رشاقة</li> <li>- تمرينات توازن</li> <li>- تمرينات ارتخاء</li> <li>- تمرينات سرعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات اساسية عامة</li> <li>- تمرينات غرضية خاصة</li> <li>- تمرينات المسابقات و المستوى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات نظامية</li> <li>- تمرينات علاجية</li> <li>- تمرينات توافقية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات ادوات</li> <li>- تمرينات حرة</li> </ul>

↓  
 - وثب و قفز  
 - مشي وجري  
 - رشاقة  
 - قوة  
 - توازن

↓  
 - للرجلين  
 - للذراعين  
 - للعنق  
 - للجزع

↓  
 - خطوات  
 - محاذاة  
 - عدات  
 - مسافات واتجاهات  
 - صفوف ودوائر وتكوينات اللف والاتجاه

### 3- الاصطلاحات والاضاع المستخدمة في التمارين البدنية:

• لكل مجال مصطلحاته التي يفهمها العاملون بهذا المجال والتخصص . وهي عبارة عن تسميات يطلق عليها لتمييز بين الاشكال وتفسير ماهيتها بسرعة وسهولة عند اداء التمارين البدنية . والاصطلاحات المستخدمة في التمارين البدنية تشمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع , والحركة والتمرين



الوضع : هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل ادائه لاية حركة مثل (الوقوف، البروك،...)

الحركة : فيقصد بها النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة واحدة مثل ( القفزو الوثب ..... ) او النشاط الذي يؤديه عضو معين من الجسمة كالرجلين اوالذراعين او الجذع او غيرها من اعضاء الجسم . وكذلك النشاط الذي يشترك فيه اكثر من عضو مثل حركة الرجلين والذراعين معا في حركة واحدة او جملة اعضاء في حركة اخرى معينة .

التمرين : فهو عبارة عن تكرار حركة معينة او عدة حركات في صور مختلفة يقصد بها غرض خاص وتأثير معين . يراعى فيه تأكيد المبادئ العلمية فضلا عن تطبيقها للاسس التربوية السليمة .

ويؤدي التمرين من وضع خاص يعرف (بالوضع الابتدائي) وهو اما ان يكون وضعاً اصلياً او وضعاً مشتقاً .

والمقصود بالوضع الاصلي : هو الوضع البسيط الطبيعي غير المعقد وتسمى ايضا الاوضاع الاساس . وللتمارين البدنية خمسة اوضاع هي :

(الوقوف، الجثو، الجلوسي، (جلوس التربع)، رقود، التعلق).

الوضع المشتق : فهو الوضع الذي يشتق من الاوضاع الاصلية السابقة ويكون اما بتحريك الذراعين او الرجلين او الجذع . والاضاع المشتقة لا حصر لها

### 4- الاوضاع الاصلية والاضاع المشتقة:

اتفق العلماء في التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية والمتخصصين بطرائق تدريس التربية الرياضية على اختيار (5) خمسة اوضاع يتخذها الجسم تشكل اساسا لباقي الاوضاع التي يمكن ان يتخذها لبدء حركته واطلقوا عليها الاوضاع الاصلية .

• الاوضاع الاصلية هي :



1. الوقوف

2. البرؤك ( الجثو).

3. الجلوس (جلوس التربيعة) .

4. الاستلقاء ( الرقود ) .

5. التعلق .

وقد سميت هذه الاوضاع بالاوضاع الاصلية في التمرينات لتمييزها بالاتي :

- سهولة الوضع وبساطته .
- امكانية اشتقاق اكثر من وضع جديد من كل الاوضاع الاصلية .
- يحقق الاستقرار لجسم الفرد .
- الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها .

الشكل	الوصف
	<p>ا لوقوف :</p> <p>الجسم الطبيعي غير متصلب . الجسم كله مائلا للأمام قليلا من مفصلي الكعبين حتى يقع مركز ثقله على المشطين .</p> <p>الفقرات العنقية و الظهرية والقطنية مستقيمة . التنفس حرا والنظر للأمام والذقن للداخل . تتخفف الكتفان بتقلهما . الذراعان على استقامتهما بجوار الجسم . الأصابع متلاصقة والكفان ملاصقان للعضدين الركبتان متلاصقة ومفرودتان والمشطين متلاصقين . الجسم مرتكز على القدمين .</p>
	<p>الجثو :</p> <p>الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلما في وضع الوقوف . الجسم مرتكز على الركبتين وهما متلاصقتين . الساقين متوازيتان وموازيان للأرض . تكون الفخذين مع الساقين زاوية قائمة . المشطين مفرودين وملامسين للأرض .</p>
	<p>الرقود :</p> <p>الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف . الجسم ممدد على الأرض والظهر ملامس لها .</p>
	<p>الجلوس ( جلوس التربيعة )</p> <p>الرأس والكتفان والجذع مثلهما في الوقوف جسم مرتكز على الحوض والمعدة ملاصقة للأرض . تتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج . اليدين تمسك مشطى القدمين من خارج الركبتين .</p>



تلك هي مواصفات الازوضاع الاصلية الخمسة في التمرينات ... ولكن لما كانت التمرينات البدنية ليست اوضاع فقط بل هي حركات بدنية ايضا , وهذه الحركات تتم من اوضاع قد لا تكون هي بالضرورة من الازوضاع الخمسة فقد امكن استخراج عدد كبير جدا من الازوضاع بتحريك بعض اجزاء الجسم وقد سميت هذه الازوضاع الجديدة بالازوضاع المشتقة .  
وهي عبارة عن اوضاع تشتق من الازوضاع الاصلية .

#### 2-4- الوضعية المشتقة:

• هو عبارة عن وضع اصلي ولكن بصورة اخرى اي تم تحريك احد اجزاء الجسم الثلاثة (رجلين , ذراعين , جذع).

1. بتحريك الذراعين : ( جانبا , عاليا , اماما , مائلا عاليا ).
2. بتحريك الرجلين : ( فتحا , الوضع اماما , الوضع خارجا ) .
3. بتحريك الجذع : ( ميل , تقوس , انحناء , انثناء ) .

• وقد يشتق الوضع بتحريك جزء واحد فقط من الجسم وفي هذه الحالة يسمى وضع مشتق بسيط .

• وقد يشتق الوضع بتحريك اكثر من جزء من الجسم وفي هذه الحالة يسمى وضع مشتق مركب.



5- اساس كتابة التمارينات:

• يشتمل التمرين على المكونات التالية :

1. الوضع الابتدائي - وهو الوضع الذي تبدأ منه الحركة ( او حركات ) التمرين .

2. الحركة ( او الحركات ) التي يتركب منها التمرين .

3. الوضع النهائي - هو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب اداء حركة ( او حركات ) التمرين

5-1- كتابة الوضع الابتدائي:

• ويجب مراعاة القواعد والاسس التالية عند تدوين او كتابة التمرين .

• عند كتابة التمرين يدون الوضع الابتدائي اولا ويوضع بين قوسين وقد يكون الوضع الابتدائي اما :

• وضع اصلي , ويكتب كما يلي :

• (وقوف ) , (جلوس ) , ( رقود ) .... الخ .

• وضع مشتق من الوضع الاصلي , ويكتب كما يلي :

• (جلوس الجثو) , (تعلق القرفصاء) .... الخ .

• وضع اصلي واكثر من وضع مشتق , ويكتب كما يلي :

• (الوضع الاصلي , الوضع المشتق للرجلين , الوضع المشتق للذراعين ,الوضع المشتق للجذع ) ,  
مثل : (وقوف. فتحا. انثناء. ميل) .

• وضع له تسميته الخاصة , ويكتب كما يلي :

• (انبطاح مائل) , (جنوا افقي) ..... الخ.

3-5- كتابة حركة ( او حركات ) التمرين:

تكتب كتابة حركة ( او حركات ) التمرين بعد الوضع الابتدائي مباشرة ويراعى الترتيب التالي اثناء الكتابة:

اولا- يكتب نوع حركة التمرين , مثل :

ثني, مد, رفع, خفض, ميل, مرجحة .... الخ .

ثانيا - يكتب بعد ذلك جزء الجسم الذي سيؤدي الحركة , مثل :

الذراعين, العقبى, الجذع, الرأس .... الخ .

ثالثا - يكتب بعد ذلك الاتجاه المنشود للحركة , مثل:

اماما, جانبا, عاليا, اسفل, يمينا, يسارا ..... الخ .

وقد يستعمل التمرين على الاتي :

اما على حركة واحدة تكون صلب التمرين, وفي هذه الحالة يكتب التمرين كما يلي :

للعبقين   (الجزء الذي سيؤدي الحركة)	رفع   (نوع الحركة)	وقوف   (الوضع الابتدائي)
---	--------------------------	--------------------------------

اماما اسفل   (الاتجاه المنشود للحركة)	الجذع   (الجزء الذي سيؤدي الحركة)	ثني   (نوع الحركة)	وقوف. فتحا   (الوضع الابتدائي للحركة)
---	---	--------------------------	---

واما على اكثر من حركة متعاقبة . وفي هذه الحالة يراعى كتابة التمرين طبقا لتسلسل الحركات كما يلي :

(وقوف. فتحا. الذراع جانبا) ضغط الذراعين خلفا ثم ثني الجذع اماما اسفل .

وهذا يعني ان حركة ضغط الذراعين تؤدي اولاً ثم يليها حركة ثني الجذع .

واما على حركة اصلية وحركة مكملة , وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركة الاصلية اولاً ثم الحركة المكملة الاضافية ثانياً - مثل:

(وقوف) لف الجذع مع ثني الذراعين .

(حركة اصلية) (حركة مكملة)

#### 4-5- كتابة الوضع النهائي:

لا يكتب الوضع النهائي عادة اذا كان هو نفس الوضع الابتدائي للتمرين ولكن يكتب اذا كان وضعاً مغايراً او وضعاً لتمرين آخر. كما يكتب ايضاً لمحاولة زيادة الايضاح

#### 5-6- النداء على التمرينات:

يقصد بالنداء الاوامر او الكلمات او التعبيرات التي تلقىها المدرسة على التلميذات لاتخاذ اوضاع خاصة اولاداء حركات معينة , ويتكون النداء على التمرينات البدنية من ثلاثة اجزاء :

1. التنبيه .

2. برهة الانتظار.

3. الحكم .

#### 5-7- التنبيه:

التنبيه هو الجزء الاول من النداء الذي يبين للتلميذات كل ماتريده المدرسة منهن, ويتركب من كلمة او بضعة كلمات توضح اجزاء الجسم المراد تحريكها , مثل:

- الذراعان ..... ثني

- العقبان ..... رفع

- (التنبيه) (برهة الانتظار) (الحكم)

- وقد يشتمل التنبيه على اتجاه او اتجاهات الحركة , مثل :

- الذراعان اماماً عالياً ..... رفع

- الجذع اماما ..... ميل

كما قد يسبق التنبيه - احيانا - عدة الفاظ توضح الحالة التي ينبغي ان تكون عليها الحركة , مثل : بأقصى سرعة - ببطء - بسرعة , او توضيح عدد مرات التكرار , مثل : مرة واحدة- باستمرار او طريقة الاداء, مثل : بالعدد - بالتوقيت

ويجب مراعاة ما يلي بالنسبة للتنبيه :

1. ان يكون الفصل منتبها حتى تكون الاستجابة صحيحة وسريعة .
2. ان يكون التنبيه واضحا دون اطالة او تعقيد .
3. ان يكون بأستطاعة جميع التلميذات سماعه دون ازعاج .
4. ان تكون طريقة الالقاء معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة او البطء او السرعة .
5. استخدام الاصطلاحات الصحيحة فيما عدا بالنسبة للاطفال الصغار .

الا يشتمل على المصدر او فعل الامر الذي سيلقى فيما بعد كحكم , مثل:

رفع العقبين ..... رفع

ثني الذراعين ..... ثني

بالنسبة للحركات المركبة ينبغي تجنب التنبيه الطويل وخاصة بالنسبة للاطفال والمبتدئات , ويحسن تقسيمه الى عدة تنبيهات قصيرة لكل حركة على حدة .



## المحاضرة الثانية عشر

اوضاع التمارين : الابتدائية الاساسية ، مشتقة.

محتوى المحاضرة	
العنوان	الرقم
مصطلحات في التربية البدنية والرياضية	1



1- العلاقات الداللية لمصطلحات التربية الرياضية في العربية: (أحمد محمد محمد حسن)

المصطلح	المعنى
احماء (تسخين)	تمرنات بسيطة متدرجة قبل المنافسة بهدف تهيئة الفرد وظيفيا من خلال تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات والأربطة والمفاصل لأداء الأحمال المختلفة الشدة ولحمايتها من اصابة، كما يشتمل احماء التهيئة النفسية للتغلب على حمى البداية وتهيئة الفرد للكفاح وبذل أقصى جهد من خلال استثارة مقننة لدافعية انجاز.
اصابة	-أذى بدني نتيجة حادث رياضي ما -
أكرش (بطين)	من له بطن كبيرة، أو شخص ارتخت لديه مجموعة عضلات جدار البطن نتيجة السمنة الزائدة وقلة الحركة
الاورطي (الابهر)	الشريان الرئيسي الخارج من القلب لتغذية شرايين الجسم بالدم.
البساط	الفُرش التي تبسط على الارض، وتكون مصنوعة من الإسفنج أو أي مادة أخرى لها خصائصه، وتستخدم إما بهدف السلامة لتقليل الصدمات او ارتطام اللاعب بالأرض بهدف التعليم والتدريب ومنها اشكال مختلفة . الصدمات أو ارتطام اللاعب بالأرض أو بهدف التعليم والتدريب، ومنها أشكال مختلفة لتحقيق ذلك، وتطلق على بساط الجمباز والذي يوضع على مساحة ملعب الحركات الأرضية...، وتُطلق أيضا على أرضية حلبة المصارعة بهدف حماية المصارعين عند الارتطام أو السقوط على الأرض
جزاء	عقوبة من يخالف قواعد اللعبة
حفرة	حفرة الوثب/ منطقة الهبوط في رياضة ألعاب القوى وهي حفرة ف رملية: الحد الأدنى لعرضها 2.75 م ومملوءة بالرمل الناعم المبلل المستوي وعمق الرمل في الحفرة 30سم على الأقل، ولها مقياس طولي مدرج لمعرفة مسافة القفز
حلبة	المباريات/ مكان مخصص للمباريات تحيط به أماكن مدرجة للجلوس النظارة حلبة التزحلق/ حلبة تمارس فيها رياضات التزحلق بأنواعها المختلفة.
حلقة	الملاكمة/ المساحة المخصصة لمباريات الملاكمة وتحاط عادة بسور من الجبال لتحديدها.
الضغط	تمرين بدني من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين، يُطلق عليه غط بالعامية الضغط ويُني قوة الذراعين، يُستخدم ضمن بعض بطاريات اللياقة البدنية مثال لعامل القوة العضلية أو الجلد العضلي بشروط معينة - ا. حساس بالضغط النفسي بالتعرض لظروف عصبية -ضغط/ كبس، تضيق للإرغام، ضغط الدم/ هو قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها أثناء تغذيته لكافة أنسجة الجسم وأعضائه فيما يُعرف بالدورة الدموية
عجلة	معدل تزايد سرعة تحرك جسم أو أداة ما -دولاب (أداة مستديرة تدور حول مركزها مثل: العجلة الأمامية أو الخلفية في الدراجة أو السيارة) (عجلة جانبية) يقوم اللاعب بعمل دورة يدور فيها حول محوره.الجمباز

كسر	عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزأين أو أكثر -تحطيم الرقم القياسي: تخطي رقم سبق تحقيق وتسجيله
القصبة	أحد العظام الطويلة له جسم و طرفان علوي وسفلي، ويوجد غشاء يربطه إلى عظم الشظية يُعرف بالغشاء بين العظام - قصبة مضرب الريشة الطائرة وهو الجزء الواصل بين المقبض والعُنُق قبل المنطقة الوترية.. قصبة السهم/ جسم السهم مبتدئاً بالركيزة ومنتهياً بالسن
مانع (حاجز)	أداة تُستخدم في سباق الحواجر ويصنع من المعدن أو أية مادة أخرى جز (مناسبة يثبت في أعاليه عارضة من الخشب، ويتكون من قاعدتين وقائمين يحملان العارضة، أقصى عرض للحاجز 120سم، وأقصى طول لقاعدته 70سم
مجال	الطريق المحدد لكل متسابق للجري أو السباحة داخله
مدرب	الفرد المسئول بحكم تأهيله وخبراته عن إعداد الرياضي أو الفريق الرياضي إعداداً شاملاً للاشتراك في المنافسات.
مراوغة (تمويه)	قيام اللاعب بأداء مغاير لما يتظاهر به في الاتجاه أو المسار أو الجهد أو غير ذلك
المرونة	مقدرة اللاعب على أداء حركات إلى أبعد مدى تسمح به المفاصل -القدرة على التكيف والموائمة للمواقف المتغيرة، وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية
ميدان = ساحة	مساحة أرض ممهدة لممارسة الألعاب
هدف	إصابة صحيحة تدخل المرمى -الغاية أو الغرض (الهدف الذي يرمى إليه -) مقصد (شيء محدد أو عالمة واضحة ينبغي إصابتها أو ضربها .. كما في الملاكمة والمبارزة) وَتَر ال - الحبل الذي يربط ليصل بين ط

2- بعض المصطلحات الرياضيات وترجمتها الى الانجليزية:

التدريب الهوائي aerobic training	التدريب الزائد over training
التعب fatigue	التدريب اللاهوائي anaerobic training
الإجهاد exhaustion	استعادة الاستشفاء recovery
حالة تدريبية training states	استمرارية الأداء performance duration
المعدلات averages	الأنشطة الإضافية supplementary activities
مدى range	المحافظة على اللياقة maintenance fitness
عناية care	الأساس أو القاعدة baseline
اختراق الضاحية cross country	الكثافة / التركيز consistency
الفوز gain	الارتفاع elevation
خاصة special	مرحلة البلوغ puberty
تدرجيا gradually	خاص بالشخص نفسه private
نظام / نمط / طراز mode	فقد اللياقة fitness loss
التقييم الذاتي self evaluate	الزميل partner
الجهد البدني stress test	انخفاض reduction
الإسعافات الأولية first aid	معدل اللعب work rate
التربية الصحية health education	التخصصية specific
جهد effort	ضبط المنشطات doping control
كفاء efficient	التربية الرياضية physical education
لائق fit	خبير expert
عملي / تطبيقي practical	مجتمع / السكان population
أسس principles	يمارس / ممارسة practice
الوعي awareness	أحساس sensation
شخص رياضي sportive / sportman	ثقافة culture
الأسلوب الرياضي style	لأعب رياضي athlete
تنافس competitive	رياضي / sporty / sporting
منافسة competition	مدرب / trainer / coach / instructor
لائق بدنياً physically fit	المدير الفني head coach
عمر تدريبي training age	عملي / تطبيقي practically
وحدة تدريبية training unit	جرعة التدريب training dose
الأداء البدني physical performance	القوام الرياضي sporting posture
القوة العضلية muscular strength	لياقة بدنية physical fitness
القدرة العضلية muscular power	القوة القصوى maximum strength
التحمل endurance	تحمل قوة strength endurance
التحمل الخاص special endurance	التحمل العام general endurance
التحمل اللاهوائي anaerobic endurance	التحمل الهوائي aerobic endurance
تحمل سرعة speed endurance	تحمل الأداء performance endurance
السرعة speed	تحمل دوري تنفسي cardiovascular
السرعة الحركية quickness	السرعة الانتقالية sprint
زمن رد الفعل reaction time	سرعة الاستجابة reaction speed
مرونة flexibility	الرشاقة agility
التوازن balance	التوافق coordination
الدقة accuracy	شدة الحمل intensity of load

absolute volume المطلق الحجم	volume of load / size حجم الحمل
frequency of load تكرار الحمل	relative volume الحجم النسبي
levels of load مستويات الحمل	density of the load كثافة الحمل
super maximal حمل فوق الأقصى	rest periods راحة بينية
maximum load حمل أقصى	training program البرنامج التدريبي
medium load حمل متوسط	sub maximum load حمل اقل من الأقصى
adaptation التكيف	minimum load حمل بسيط
readiness الاستعداد	principles of the training مبادئ التدريب
over load التحميل الزائد	individualization الفردية
specialization التخصصية	progression التدرج
variety التنوع	long term training التدريب طويل المدى
interval training تدريب فترتي	detraining الارتداد
continuous training تدريب مستمر	warm up- cool down الإحماء و التهدئة
repetition training تدريب تكراري	methods of the training طرق التدريب
fartlek تدريب فارتلك	circuit training تدريب دائري
the annual plan خطة سنوية	plyometric training تدريب بليومتري
pressure training تدريب ضاغظ	intensive training تدريب مكثف
season موسم تدريبي	training state حالة تدريبية
foundation period التأسيس	periodization تقسيم الموسم إلى فترات
competition period المنافسة	preparing period الإعداد
transition period الانتقالية	pre competition period ما قبل المنافسة
mid of the season منتصف الموسم	beginning of the season بداية الموسم
top form الفورمة الرياضية	overcompensation التعويض الزائد
mental preparation الإعداد الذهني	physical preparation الإعداد البدني

## قائمة المراجع:

- احمد ماهر انورحسن, (وآخرون): التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق, ط1, القاهرة, دارالفكرالعربي, 2007.
- أكرم زكي خطيبية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية, دار الفكر للطباعة والنشر, ط01, عمان, 1997.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية, مدخل, تاريخ وفلسفة, دار الفكر العربي, القاهرة, 1996.
- أمين أنور الخولي, جمال الدين الشافعي: منهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة دار الفكر العربي, ط1, القاهرة, 2000.
- تركي رابح: أصول التربية والتعليم, ديوان المطبوعات الجامعية, الطبعة الثانية, الجزائر, 1989.
- حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية, مكتبة الإشعاع, بدون طبعة, مصر, 2002.
- حسن شلتوت وحسن معوض: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية, دار الكتاب الحديث, الكويت, 1990.
- خير الدين علي عويس, عصام الهلايلي: الاجتماع الرياضي, دار الفكر العربي, ط01, القاهرة, مصر, 1997.
- داون شيلتر: نظريات الشخصية, ترجمة عبد الرحمن عدس: جامعة بغداد, طبع بغداد, 1983
- روبرت بيكر, ويهدن سيرك: دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية, تعريب وإعداد علي عبد السلام, مكتبة النهضة المصرية, ط01, القاهرة, مصر, 2002.
- زيد سلمان العدوان, محمد فؤاد الحوامدة: تصميم الدرس بين النظرية والتطبيق, ط1, عمان, دارالمسيرة للنشر والتوزيع, 2011.
- شارلز بيوكر: أسس التربية البدنية, ترجمة حسن معوض, وكمال صالح عبدو, المكتبة الانجلو مصرية, 1964.
- عباس احمد السامرائي, بسطويس احمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية, جامعة بغداد, 1984.
- عباس احمد صالح السمرائي: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية, جامعة بغداد, العراق, 1984.
- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية, منشأة المعارف, الإسكندرية, 1993.
- علام رجاء محمود: مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية, دار النشر للجامعات, ط3,
- قاسم المندلاوي وآخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة, بغداد, 1989.
- محمد الحماحي: وأمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1990.
- محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, ط3, القاهرة, 1996.
- محمد محسن حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية, منشأة المعارف, بدون طبعة, مصر, 1997.

- محمد عوض بسيوتي، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
- محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمدامين: طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، لبنان، دارالكتب العلمية، 2011.
- مديرية التعليم الثانوي. المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، مارس. 2006.
- منهج التربية البدنية والرياضية -الجزائر-
- موسكا موستن، سارة اشورث: تدريس التربية الرياضية، (ترجمة جمال صالح حسن وآخرون)، جامعة بغداد، 1991
- وثيقة منهج التربية البدنية في التعليم العام بالمملكة العربية السعودية.
- **Éducation physique et à la santé , ENSEIGNEMENT SECONDAIRE, 2e CYCLEM,2016.**

