

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية
تخصص: التربية و علم الحركة
مستوى: السنة الثانية ليسانس

مطبوعة دروس مقياس

نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

الرصيد	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي	الحجم الساعي السداسي
03	02	1.30	42

إعداد : د/ كرميش عبدالمالك فريد

الرتبة : أستاذ محاضر أ

البريد الالكتروني: abdelmalekfarid.kermiche@univ-msila.dz

السنة الجامعية : 2023/2022

قائمة المحتويات

مقدمة

- 1- تحضير درس النشاط البدني الرياضي التربوي
- 2- خطة الدرس المفهوم و المراحل الأساسية. الوحدة التعليمية
- 3- كيفية اعداد الدرس. تنظيم وادارة الصف متطلبات مراحل الدرس
- 4- اسس ومبادئ التخطيط في درس النشاط البدني الرياضي التربوي
- 5- انواع الخطط الخطة السنوية - الخطة الدورية
- 6- الخطة اليومية لدرس النشاط البدني الرياضي التربوي
- 7- الأهداف التربوية للأنشطة الرياضية ومجالاتها (المعرفي. العاطفي. الحسي الحركي)
- 8- صياغة اهداف الدرس الأهداف التربوية الهدف الإجرائي
- 9- مقاربات التدريس المضامين الأهداف الكفاءات
- 10- مقارنة التدريس بالكفاءات الخصائص المبادئ. الأنواع. استراتيجيات التعلم
- 11- التمارين البدنية الأنواع الأغراض علاقتها باللعب
- 12- انواع التمارين البدنية النظامية اصلحية توافقية
- 13- اوضاع التمارين البدنية الإبتدائية اساسية مشتقة
- 14- المصطلحات في التمارين البدنية المصطلح كيفية الكتابة

مقدمة

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويتميز عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً، كما أنه يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب. فهو عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي وفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقاً متكاملًا.

ومن جهة أخرى الاهتمام بالتعليم وطرق تدريسه يزداد يوماً بعد يوم، وتتنوع المدارس التربوية التي تتناول طرائق التدريس وتصنف كل واحدة منها من حيث الفاعلية والتأثير والميزات والعيوب التي تحيط بكل طريقة، حيث إنه لا يمكن تعميم أسلوب تدريسي على أنه الأفضل لاختلاف المواقف التعليمية، فإنه لا بدّ من ذكر أهم طرائق التدريس، ويترك اختيار الطريقة على المعلم ليحدد الطريقة التي تناسب الموقف التعليمي والمادة التعليمية، وفي مقالنا هذا سيكون لنا وقفة مع طرائق التدريس. طريقة التدريس هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم من أجل تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها من الموقف التعليمي، ويتضمن عدد من الأنشطة والإجراءات التي يتبعها المعلم داخل الصف ليوصل للطلاب مجموعة الحقائق والمفاهيم المتعلقة بالدرس. أنواع طرق التدريس تتنوع الطرق المتبعة للتدريس تبعاً للمادة المراد

شرحها وعدد الطلاب في الصف والوقت المتاح لتحقيق الأهداف التعليمية والسلوكية المطلوبة من الدرس، وأهم الطرق في التدريس هي: طريقة المحاضرة، وطريقة المناقشة، وطريقة الحوار، وطريقة القصة وطريقة حل المشكلات، وسنتناول طريقة المحاضرة والمناقشة كمثالين يشيع استخدامهما في الوقت الحاضر ونسهب الحديث عنهما.

الدرس رقم 01 التدريس

أولاً: مفهوم التدريس

التدريس نشاط يستهدف تحقيق التعليم ، ويمارس بالطريقة التي فيها احترام الاكتمال العقلي للطلاب وقدرته على الحكم المستقل ، و تعد مهنة التدريس من أصعب المهن وأسبقها وهي بهذا تختلف عن المهن الأخرى ، إذ إنها مهنة شاملة تتناول النشء من جميع نواحيه الجسمية والعقلية والروحية والقومية بعكس المهن الأخرى إذ تتناول كل منها جانباً معيناً أو جانبين .

إن مهنة التدريس عملية متصلة زماناً ، إذ تأخذ العملية التعليمية وقتاً أطول ، وعليه فإن مهنة التدريس عاندها فردي ، وجماعي ، وحتى العائد الفردي هو ملك للجماعة سواء أكان عائداً مادياً أم أدبياً ، وإن تلك العملية هي ثلاثية الأبعاد من المدرس والمتعلم والمادة . وتعتمد على النشاط العقلي غالباً أكثر مما تعتمد على النشاط الجسدي والعمل الذي يمارسه القائمون بالتعليم أساساً في الإعداد لكل الأعمال المهنية الأخرى وكثيراً ما يشار إلى مهنة التعليم على أنها أم المهن ، وعليه فإن التدريس في حقيقته ليس مجرد عملية تعليمية مجردة تهدف إلى تأسيس الخلفية المعرفية للمتعلمين ولكنه عملية إنسانية اجتماعية منتجة تُغرس من طريقها القيم والاتجاهات المرغوبة في سلوك الطلبة، وأنه عملية إنتاج اجتماعي ؛ فالتدريس فن من حيث هو يحتاج لشخص موهوب وهو من ناحية أخرى علم كونه ال يمارس خارج السياق الاجتماعي فهو جزء منه ، وبالنتيجة يخضع لقوانينه ؛ فأصحاب هذا التوجه يرون أن المهارات التدريسية شيء من الموهبة ، ولذلك ال يستطيع أي شخص أن يكون مدرساً ؛ الن الموهبة ال تدرس ولكن يصفها التدريس ويُيسر الطريقة أمامها للبروز ، وأن مهنة التدريس في طبيعتها من المهن الفنية الدقيقة فهي للبعض مجرد أداء آلي يمارسه أي فرد بما يمتلكه من قدرات ولكنها مهنة لها أصولها وعلم له أسس وله مقومات ولهذا يعدّ التدريس عمالاً فنياً وهو كغيره من الفنون وثيق الصلة بالعلوم التي تمدّه بالتجارب وتقوده من نجاح الى نجاح فهو يرتبط بعدد من العلوم ومنها التربية ومجالاتها وعلم النفس بفروعه وعلم الاجتماع التربوي، وهو عملية نقل المعلومات و المهارات من المعلم إلى المتعلم كما تسمى في النظرية التقليدية للتدريس. و تسمى بالنظرة الوظيفية للتدريس هو عملية إحداث أو تيسير التعلم.

- و التدريس يعني احاطة المتعلم بالمعارف وتمكينه من اكتشافها.
- المتعلم لا يكتفي بالمعارف المكتسبة بل يتجاوزها الى تنمية القدرات والوصول إلى القدرة على التخيل، والتصور الواضح، والتفكير المنظم.
- التأثير في شخصية المتعلم.
- الوصول به إلى القدرة على التخيل والتصور الواضح والتفكير المنظم.
- التدريس هو كافة الظروف والإمكانيات التي يوفرها المدرس في موقف تدريسي معين وكافة الإجراءات التي يتخذها في سبيل مساعدة المتعلمين على تحقيق الأهداف المحددة لذلك الموقف.
- وهناك من يرى أن التدريس هو الجانب التكنولوجي للتربية وتختلف النظرة إليه باختلاف الأهداف التربوية وفلسفات التربية واتجاهاتها فأصحاب الاتجاه التقليدي يرون أن التدريس يقوم على الحفظ والتلقين أما أصحاب الاتجاه الحديث فيرون أنه يقوم على التوجيه والإرشاد -واستخلاصا مما تقدم يمكن القول أن مصطلح التدريس يطلق على التعليم المقصود المخطط له، فهو لا يحدث من دون قصد أو غاية مسبقة غير أنه أضيق من التعليم في الاستعمال لأنه ينطوي على تعليم المعارف والقيم ولا ينطوي على تعليم مهارات، والتدريس بحد ذاته وسيلة من وسائل التربية وليس غاية.
- ويعرف التدريس بأنه : عملية تستهدف نقل الخبرات بين المعلم وطلابه وهو عملية منظمة هادفة .بمعنى أنه منظومة مكونة من مجموعة عناصر تتفاعل فيما بينها لتحقيق أهداف محددة، وهذه العناصر هي :
- مدخلات التدريس : معلم – منهج – متعلم.
- وعملياته : استراتيجيات -أساليب – طرق تدريس ...الخ.
- ومخرجاته : أهداف تحققت وخبرات اكتسبها الطلاب .
- وتغذية راجعة : تربط بين هذه العناصر.
- وببيئة تدريس : تجمع كل هذه العناصر، وتتيح التفاعل فيما بينها.
- استراتيجية التدريس.

-خطة تشمل اجراءات منظمة يقوم بها المعلم وتلاميذه لتحقيق مجموعة من الأهداف التعليمية اللازمة لتنفيذ الموقف التعليمي من خلال مجموعة من طرائق التدريس التي تركز فلسفتها إما على دور المعلم أو دور المتعلم تتضمن تنظيمًا لأدوار كل من المعلم والمتعلم. تمثل الاستراتيجية أحد أهم العناصر التي تعتمد عليها المنظمات في مواجهة التغيرات الحاصلة في البيئة الداخلية للمنظمة التعليمية وفي البيئة الخارجية المحيطة بها. من خلال استخدام العناصر المتاحة وإعداد الأنشطة اللازمة، وتسعى إلى تحقيق غايات وأهداف محددة.

ويعتمد نجاحها على مدى الوعي والإدراك لدى الأفراد المعنيين بها بالأهداف العامة والخاصة.

وتعرفها الحريري (2011م) بأنها : " مجموعة متجانسة من الخطوات المتتابعة التي يمكن أن يحولها المعلم إلى طرق ومهام تدريسية تناسب طبيعة المعلم والمتعلم والمقرر الدراسي وظروف الموقف التعليمي والإمكانات المتاحة لتحقيق هدف أو أهداف محدده مسبقاً"

وتشير بعض الدراسات إلى إستراتيجية التدريس تتكون من الطرائق والوسائل التدريسية والأساليب والأنشطة التعليمية لتحقيق أهداف قصيرة وبعيدة المدى مثل اكتساب اتجاهات أو تنمية مهارات أو تعزيز قيم...إلخ.

فهي استراتيجية التدريس هي مجموعة الإجراءات والطرائق والأساليب التي يستخدمها المعلم لتحقيق أهداف التعليم والتعلم.

-طريقة التدريس

ما يتبعه المعلم من خطوات متسلسلة متتالية ومترابطة لتحقيق هدف أو مجموعة أهداف تعليمية محددة.

هي الوسائل والأساليب والاجراءات المستخدمة في تنظيم تفاعل التلاميذ في المواقف التعليمية لاكتساب الخبرات التعليمية والتربوية المتعلقة بأهداف التربية الرياضية لكل مرحلة.

-أسلوب التدريس

-مفهوم الأسلوب هو العلاقة بين قيادة المدرس وإجراء التلميذ ومادة الدرس والوسائل التعليمية المرتبطة بالمدرس.

-يقصد به كذلك مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه.

يعرف الأسلوب بأنه سلوك المدرس في إخراج الدرس من أجل توصيل المعلومات إلى

التلميذ بأبسط صورة و أقل جهد ممكن، و في السابق كان الناس يعتقدون أن الأسلوب

"موهبة"، و أما الآن و بعد تطور نظريات التدريس فقد أصبح الأسلوب "موهبة و علما" لا بد من دراسته و معرفة أنواعه حتى يتمكن المدرس من التكيف مع المواقف التعليمية المختلفة.

فالأسلوب التدريسي يرتبط بالمعلم، ويختلف من معلم لآخر وإن كانت الطريقة التدريسية المستخدمة واحدة.

معنى ان أسلوب التدريس يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم وبكيفية تنفيذ طريقة التدريس. ويُعد تدريس التربية البدنية الرياضية بمثابة الجانب التطبيقي للعملية التعليمية والتربوية، يشتمل على استراتيجيات وطرائق وأساليب ونماذج تمثل أدوات وإجراءات تعالج كيفية إلمام المتعلمين بالمنهج المدرسي ومحتواه التعليمي بغية توصيله للمتعلمين

النشاط البدني والرياضي

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "ماتيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها"، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته / ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي.

وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف عمى النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنو كائن

اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنو مؤسس أيضا عمى ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط عمى أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير " كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المرود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهو التعبير الأصح المجل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية و المهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكامل.

أهداف النشاط الرياضي

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي

يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.

- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة. اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.
- ومن أهداف الرياضة للجميع كذلك نذكر :

- 1- نشر الوعي بمفهوم النشاط البدني وتوسيع قاعدة الممارسين .
- 2- تنمية القدرات البدنية والحركية والكفاية الصحية والعقلية للأفراد .
- 3- إستغلال أوقات الفراغ بطريقة مفيدة بعيدا عن المنافسات .
- 4- بناء منظومة علاقات إجتماعية وتوظيفها بين أفراد المجتمع .
- 5- المساهمة في التربية العامة وإعداد الناشئين .
- 6- إكتشاف الخامات والمواهب الرياضية .
- 7- محاربة الكسل والخمول والأمراض التي قد تنتج عنها .
- 8- المساهمة في تخفيض النفقات العامة للدولة بالحد من النفقات العلاجية .
- 9- تحقيق مبدأ الرفاه الاجتماعي والذي هو غاية الأفراد .

الفرق بين النشاط البدني والتمارين والرياضة

تسهم حياة الخمول وقلة الحركة بشكل كبير في الإصابة بالأمراض المزمنة كداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة وبعض أنواع السرطانات ومع التحولات الاجتماعية والاقتصادية فقد أصبح نمط الخمول وقلة الحركة من الأنماط السائدة لدى شريحة كبيرة من المجتمع.

وتبين الدراسات والأدلة المبنية على البراهين لتجارب الوقاية ومكافحة الأمراض المزمنة أن ممارسة النشاط البدني بشكل كافي فعال للوقاية أو التحكم أو تأخير الإصابة بالعديد من هذه

الأمراض المزمنة. ويمكن تفعيل هذه التدخلات بإدخال تعديلات في أنماط والسلوكيات الحياتية في تعزيز ممارسة النشاط البدني.

ويمكن تصنيف الحركة إلى مستويات مختلفة وهي النشاط البدني والتمارين والرياضة. النشاط البدني حركة الجسم والذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويشمل النشاط البدني جميع الأنشطة الحياتية المختلفة الذي يقوم بها الفرد يومياً مثل المشي أو صعود الدرج أو ركوب الدراجة الهوائية وأيضاً يشمل الأعمال البدنية في المنزل كالتنظيف أو الزراعة في حديقة المنزل... الخ.

التمارين :

عبارة عن مجهود جسدي يعتمد على حركات متكررة يراد بها التعزيز والمحافظة على اللياقة البدنية، بما في ذلك تقوية العضلات ونظام القلب والأوعية الدموية، وصقل المهارات الرياضية، وفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، وتقسم إلى ثلاثة أنواع اعتماداً على التأثير الكلي لديهم على جسم الإنسان... أو هي عبارة عن مجهود جسدي يعتمد على حركات متكررة يراد بها التعزيز والمحافظة على اللياقة البدنية، بما في ذلك تقوية العضلات ونظام القلب والأوعية الدموية، وصقل المهارات الرياضية، وفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، وتقسم إلى ثلاثة أنواع اعتماداً على التأثير الكلي لديهم على جسم الإنسان:

الرياضة :

هي مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات. واختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم.

-الألعاب الرياضية

اللعبة ضرورة حياتية لكل الكائنات الحية القادرة على الحركة، ويبدو أنه نزوع فطري لديها، ويظهر عند الإنسان منذ مطلع طفولته. وقد قدمت تعريفات كثيرة في تحديده وفي مقدمتها تعريفات قال بها فلاسفة أو باحثون معنيون بالتربية. ومن بين هذه التعريفات القول: «إنه شكل من أشكال استخدام الفائض من طاقة الفرد»، وإنه «تسلية»، وإنه «سعي فطري للنشاط يخدم إعداد الفرد للحياة»، وإنه «غريزة تحدد الكثير من الإمكانيات التربوية». وكان من بين

التعريفات ما انطلق من الموازنة بين اللعب والعمل، وفي جملة ما يذكر هنا القول: «إن اللعب والعمل متشابهان من حيث الجهد البدني وليس من حيث الإنتاج» والقول: «إن اللعب ممارسة الإنسان لنشاطه الحركي، على وجه الخصوص، من دون أن يكون الغرض من ذلك إنتاجاً من حيث الأصل».

لقد تطورت حياة الإنسان وتطورت معها الألعاب وغدت أنواعها كثيرة، منها ما لاقى رواجاً عالمياً وتكونت له اتحادات رياضية محلية وإقليمية ودولية، ومنها ما بقي ضيق الحدود قليل الانتشار، فصنف تحت الألعاب الشعبية أو الألعاب الصغيرة.

ويدخل الكثير من الألعاب الرياضية ضمن مناهج التربية وفي مراحل التعليم ما قبل الجامعي، وهي ركن أساس من أركان التربية البدنية [ر]. وللألعاب الرياضية اليوم قيم تربوية واجتماعية وثقافية وصحية وفنية وذهنية، وفي جملة ما تتصف به هذه الألعاب إمكاناتها الحركية والذهنية وطابعها التنافسي وجاذبيتها للاعبين والمشاهدين وما تنطوي عليه من إنجازات وتطور باتجاه الأفضل.

الدرس رقم: 02 مفهوم التربية البدنية

إذا استطلعنا آراء الناس بمختلف فئاتهم عن مفهوم التربية البدنية أو الرياضية، فإن النتيجة ستكون غير متوقعة في تضارب المعاني. فمنهم من يري أنها تعبير عن المهارات الترويحية أو تنمية اللياقة البدنية، و البعض الآخر من عامة الناس أنها ألعاب الكرة و الجري بدون هدف تنافسي تربوي، أو بناء الأجسام ممن لديهم كثير من الوقت لا يعرفون كيف يضيعونه، وهذا تعبير صارخ عن شكل الأمية في هذا المجال أو التعلق بأهداف مغايرة في الحياة تطبع صورة مجتمع معين.

و التربية في أبسط معنى لها تعني عملية التوافق أو التكيف، أي عبارة عن تفاعل بين الفرد و بيئته الاجتماعية، و ذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان و القيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي و الروحي لها.

فالتربية ظاهرة "ممارسة" فالإنسان يتعلم عن طريق الممارسة التي تحدث في مختلف مواقف الحياة، فهي لا تقتصر على المدرسة، بل حينما يجتمع الأفراد.

وأن الهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشخصية الإنسانية على النمو نموا متكاملا من جوانب متعددة : انفعاليا، معرفيا، اجتماعيا، جسمانيا ما يجعلها (الشخصية الإنسانية) تتحرر و تحقق الاستقلالية الذاتية في الحياة ما يسهل له إشباع حاجاته.

والتكيف هو احتكاك الفرد بالواقع (مواقف الحياة) وهو محصلة ما يمر به من خبرات وتجارب أثرت في كيفية تعامله مع المواقف تعلم منها كيف يشبع حاجاته و يتعامل بها مع غيره من الناس.

يتربى الإنسان و هو يمارس، يلعب باعتبار للعب أحد الحاجات الضرورية للإنسان، فحب البقاء مع الاحتفاظ بصحة جيدة تتضمن الحالة النفسية و الفيزيولوجية و الاجتماعية التي تنميها التربية البدنية بما فيها من أوجه نشاط متعددة تستطيع تنمية السمات الاجتماعية و الخلقية و الصحية للفرد.

عُرفت التربية البدنية بتعاريف عدة :

Robin Robert "تلك النشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الناحية البدنية و العقلية و النفس-حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل له."

West Bucher 1990 "هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل."

أمن أنور الخولي "هي مجموعة من القيم و المهارات و المعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها برنامج التربية البدنية للأفراد. فهي عملية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية والاجتماعية و اللياقة البدنية عبر النشاط البدني."

-أهداف التربية البدنية و الرياضية

تري التربية البدنية و الرياضية أن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما ووجدانا ومنه فهي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح عضوا نافعا في مجتمعه، و من أهدافها ما يلي:

من الناحية البدنية:

تعمل على تنمية الكفاية البدنية، و المقصود بها أن الجسم يكون سليما من الناحية الفيزيولوجية و المرفولوجية مع تنمية الجسم بما يناسبه من تدريبات و تمرينات تتناسب مع مرحلة البنية، كما تنمي و تقوي العضلات و المفاصل، بالإضافة إلى ذلك فهي تعمل أيضا على تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته و بكفاءة منقطعة النظر، إضافة إلى أن الجسم يكتسب خفة ورشاقة و مرونة في المفاصل و قوة التحمل و السلامة في جميع الأجهزة كالجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و غير ذلك من عناصر اللياقة البدنية.

من الناحية العقلية:

"إن سلامة البدن له تأثير واضح على الخلايا العقلية و تجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على أكمل وجه، فالقدرة على استيعاب المعلومات و نمو القوى العقلية و التفكير العميق الهادف لا يتأتى بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما، حيث أنه هو الوسيط للتعبير عن العقل و الإرادة و اكتساب الكثير من المعارف و المعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب و قوانين الألعاب و تاريخها.

فالتربية البدنية و الرياضية تعمل على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك،
الملاحظة و التصور و التخيل، الإبداع و الابتكار.

من الناحية النفسية:

" إن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاما في
تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق
التوافق النفسي.

" كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت و الانفعال اللذان
يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية و الرياضية ضمن الجماعات
يبتعد فيها الفرد عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية
إشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم.
من الناحية الاجتماعية:

" تسمح التربية البدنية و الرياضية بإدماج الفرد في المجتمع و تفرض عليه حقوق وواجبات
و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط
وما هو صالح للجميع، و يتعلم كذلك أهمية احترام الأنظمة و المعتقدات و قوانين المجتمع، و
هذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و الجانب الاجتماعي حيث أنه لا
يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه.
من الناحية الاقتصادية:

بما أن التربية البدنية تحسن و تطور قدرات الفرد فإنها تبعد عنه التعب وتساهم في تحسين و
زيادة الإنتاج، إن تحسين صحة الفرد و قدراته البدنية و خاصة قدرته على مقاومة المتاعب
إذ لا يمكن استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداما محكما يمكن من زيادة المرد ودية
الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و اليدوي بمردود الإنسان القوي أكثر من مردود
الإنسان الضعيف و خاصة في العمل و زيادة الإنتاج.

-أهمية التربية البدنية و الرياضية

أصبحت التربية البدنية و الرياضية علما قائما بذاته جمعت بين علم النفس و علم الاجتماع

والاقتصاد و الطب و علم الأحياء حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة العامة لدى الشعوب بمساهماتها في دفع عجلة التقدم في المجتمعات و الرفع من قيمة الدول في كبريات المحافل و المهرجانات، حيث تعتبر جزء من التربية العامة و مظهرا من مظاهر العملية الكلية للتربية، و تعتني بالجسم مقدار ما تعتني بتنقيف العقل و صقله، و لا تقتصر التربية على حدود المدارس فقط، و لكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما، فهي المكان الذي يقضي فيه التلاميذ جزءا كبيرا من وقتهم و هي المكان الذي تجرى فيه المحاولات لتشكيل التلاميذ إلى مواطنين يحافظون على العمل لصالح و خير المجتمع، كما تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشئ إعدادا سلميا متكاملًا من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهي تعتبر عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور.

ومما لاشك فيه أن التربية البدنية و الرياضية تؤثر تأثيرا مباشرا على حياة الطفل منذ الولادة، ولهذا فهي جزء أساسي ومكمل للعملية التربوية وعلى كل مدرس أن يدرك أهميتها و فائدتها المباشرة على جسم هذا الطفل.

-مكانة التربية البدنية في النظام التربوي.

بذلت الجزائر جهودا كبيرة منذ 1962 بهدف توجيه و تطوير هذا المجال لكن الاهتمام الفعلي بدأ سنة 1975 حيث شهدت هذه السنة صدور المخطط الأول لتطوير الرياضة الذي كان تمهيدا لصدور قانون التربية البدنية و الرياضية سنة 1976 ووقع النص على أن: " التربية البدنية و الرياضية للشباب و الشعب الجزائري عموما هي نشاط و شرط أساسي لحفظ و تحسين الصحة و دعم القدرة على العمل و لتحسين القدرة على الدفاع عن الأمة، و في هذا الإطار اتبعت الدولة سياسة منهجية للبحث على ممارسة الرياضة و تضم هذه الفقرة إشارتين مهمتين:

- التربية البدنية لها نفس أهمية التعليم في تطور المشروع الجزائري.

- الدولة الجزائرية تتبع سياسة منهجية للبحث على ممارسة الرياضة.

"قانون رقم 03/88 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية وتطويرها:

والملاحظ في هذا القانون هو الانتقال من مصطلح (تربية بدنية ورياضية) إلى مفهوم

المنظومة الوطنية للتربية والرياضة، والأهداف المسطرة من هذه المنظومة ظاهرة من خلال المادة 03 فهي تهدف إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- تربية الشباب.
- المحافظة على الصحة و تطوير الكفاءات لدى العمال.
- تجنيد المواطنين وتدعيم الكفاءات الدفاعية.
- إثراء الثقافة الوطنية لإنتاج القيم الثقافية والمعنوية.

تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية

أصبح مفهوم التعليمية يحتل مكانة بارزة في الأدبيات التربوية خلال العقود الأخيرة من القرن العشرين ، وأضحى لها دور متميز ضمن علوم التربية ، و لقد شهد تطورها التاريخي خطوات متسارعة بفضل اهتمامات العلماء و الباحثين ، فبلغت درجات عليا من الضبط و التحديد لم وضعوها و كذا المبادئ التي تركز عليها و لقد توصلت الدراسات التحليلية لمفهوم التعليمية إلى ارتباط عملية التعليم و التعلم ببعضهما البعض ارتباطا عضويا ضمن علاقة تفاعلية ، فهما عنصران متكاملان لا يقبل التجزئة ، و من هنا أصبح ينظر إلى التعليمية على أنها نظام من الأحكام ترتبط مباشرة بالظواهر المتعلقة بعملية التعليم و التعلم ، و تتمركز حول الفعل التعليمي و ارتباطه بالمحتويات و مفاهيمها المتعلقة بها أي التفاعل الموجود بين النشاطين التعليمي / التعليمي بمعنى تأثير كل مكون من مكونات العملية التعليمية في الآخر لوجود علاقة منطقية بينهما و لولا وجود هذه العلاقة بينهما لما حدث التفاعل.

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد ، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها ، والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية، كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تمنح المتعلم رصيда صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، منبعه سلوكات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي . و رغم كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية، على أنها لعب وترفيه أو

استعادة للنشاط والحيوية، أو أنها مضيعة للوقت و لا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي.

- مفهوم الديداكتيك

الديداكتيك في مفهومه العام هو مجموعة من الدراسات العلمية و التربوية التي توطر علاقة المدرس بالمادة المدروسة ، و يشمل مجموعة من طرائق التدريس العلمية التي من خلالها يتمكن المدرس من إيصال المعرفة بسلاسة الى المتعلم (عن طريق ما يسمى بـ النقل الديداكتيكي)، وينقسم الديداكتيك على مستوى المفهوم و الاهتمامات الى نوعين : الديداكتيك العام – الديداكتيك الخاصة.

- مفهوم البيداغوجيا

أما البيداغوجيا فهي تلك القواعد العلمية التربوية التي توطر علاقة المدرس بالمتعلم ، وبالتالي فوظيفة البيداغوجيا هي وظيفة تواصلية بالأساس .

وهناك الكثير من فلاسفة علوم التربية أنجزوا الكثير من الأبحاث في يخص حقل البيداغوجيا ، و بفضلهم أصبحت للبيداغوجيا العديد من المقاربات العلمية المختلفة و المعتمد عليها حاليا في ميدان التربية والتعليم ، و من أبرز تلك المقاربات البيداغوجيا نذكر:

- المقاربة Approach

لُغويا هي مصدر فعل قَارَبَ، وَمُقَارَبَةٌ نَصٌّ هي النَّظَرُ فِيهِ وتحليله لمعرفة أوجهه. المقاربة بصفة عامة هي الطريقة التي يعتمدها الباحث أو الدارس أثناء اشتغاله على موضوع معين، وهي أساس نظري يركز على مجموعة من المبادئ. والمقاربة التربوية هي ذلك الجهد المنظم الذي يبذله الباحث أثناء دراسته لوضعية تربوية تتسم بالاختلافات المنهجية، و يشترط فيها أن تعتمد على النهج العلمي وتكون قابلة للتجريب وتقبل نظريات تكميلية.

- البيداغوجيا pedagogy

أصلها اللغوي من اللغة اليونانية، Péda وتعني الطفل، و Agoge وتعني التوجيه والقيادة. تعددت كثيرا التعاريف المتعلقة بهذا المفهوم ومحاولات فهمه وتقريبه، إلا أنه لتبسيط هذا المفهوم ومحاولة الإحاطة به، يمكن أن نخلص إلى القول أنه حقل معرفي نظري من

جهة، و نشاط عملي من جهة أخرى:

—حقل معرفي يهتم بالتفكير -الفلسفي والسيكولوجي- في غايات وأهداف ومرامي وتوجهات الأنشطة و الأفعال المتوقع ممارستها في وضعية التربية والتعليم والتعلم.

—نشاط عملي يشمل الممارسات والأفعال والأنشطة المنجزة داخل الفصول الدراسية.

وهو الاتجاه نفسه الذي ذهب إليه إميل دوركايم حين اعتبرها -أي البيداغوجيا- نظرية تطبيقية للتربية، تستمد مفاهيمها من علم النفس وعلم الاجتماع. وكذا روني الذي خلص إلى أنها ليست علما ولا تقنية ولا فلسفة ولا فنا، بل هي هذا كله.

فمن خلال عرض مفهومي الديداكتيك و البيداغوجيا ، يتضح لنا أن الديداكتيك هو الجزء العملي والتطبيقي للبيداغوجيا ، كما يجب التنويه إلى أمرين بتدبرهما قد يسهل على القارئ التمييز وبشكل سهل بين البيداغوجيا و الديداكتيك:

—الديداكتيك يوطر علاقة المدرس بالمادة المدروسة.

—البيداغوجيا توطر علاقة المدرس بالمتعلم.

المفاهيم المؤسسة للديداكتيك

يتأسس الديداكتيك على ثلاث مفاهيم أساسية:

-التعاقد الديداكتيكي : المقصود بالتعاقد الديداكتيكي أو العقد الديداكتيكي ، مجمل القواعد والضوابط المؤطرة للجانب التفاعلي الحاصل بين المدرس و المعرفة و المتعلم ، حيث يمكن اعتباره بمثابة التزام يضم مجموعة من البنود التي تنظم وتضبط العلاقة التي تربط المدرس و المتعلم ، وحتى إن كانت تلك البنود غير معلن عنها فهي تأتي ضمنية في إطار العملية التعليمية التعليمية.

-النقل الديداكتيكي : أما المقصود بالنقل الديداكتيكي ، فهي تلك العملية التي يقوم بها المدرس من أجل نقل المعرفة من إطارها الأكاديمي إلى معرفة قابلة للتدريس يراعي فيها المستوى التعليمي للمتعلمين المراد تلقينهم تلك المعرفة.

-المثلث الديداكتيكي : و يقصد به تلك الوضعية التعليمية التي تجمع بين ثلاث عناصر أساسية في علمية التعلم وهي : المدرس – المتعلم – المعرفة ، ويوضح علاقة كل عنصر من هذه العناصر بالعنصرين الآخرين.

-علاقة المتعلم و المعرفة : يهتم البحث الديدانكتيكي في إطار هذه العلاقة بالآليات العلمية السيكولوجية التي تخول للمتعم اكتساب المعرفة.

-علاقة المدرس و المعرفة : يهتم البحث الديدانكتيكي في إطار هذه العلاقة بالسبل و الآليات التي يمكن للمدرس اتباعها من أجل تحقيق نقل ديدانكتيكي ناجع.

-علاقة المدرس و التلميذ : حيث يهتم البحث الديدانكتيكي في هذه العلاقة بتفعيل الجانب البيداغوجي تطبيقيا ، وذلك في إطار ما يسمى بـ ” التعاقد الديدانكتيكي“.

وضبط هذه المفاهيم يعتبر أمر ضروريا ، لأنها متداولة كلما أردنا الحديث عن الديدانكتيك ، و بالتالي ادراك معناها أولى من قراءة أي مقال آخر متعلق بموضوع الديدانكتيك.

أنواع الديدانكتيك

ينقسم الديدانكتيك إلى نوعين : الديدانكتيك الخاص – الديدانكتيك العام

-الديدانكتيك الخاص : هو الديدانكتيك الخاصة بكل مادة على حدى وذلك بحسب التخصص ، والاطلاع على الديدانكتيك الخاص يكون على حسب احتياجات كل مدرس وطبيعة تخصصه ومادته المدروسة، لذلك فالإحاطة بالديدانكتيك الخاص يعبر أمر صعب ، لكن في المستقبل القريب سنحاول قدر المستطاع نشر مقالات نتحدث فيها عن ديدانكتيك بعض المواد.

-الديدانكتيك العام : هو ديدانكتيك يشترك فيه كل المدرسين رغم اختلاف تخصصاتهم ، فهو يعالج طرائق التدريس بصفة عامة وليس محصورا في متطلبات مادة بعينها ، ويتكون الديدانكتيك العام من ثلاث مجزوءات:

–التخطيط

–التدبير

–التقويم

الدرس رقم: 03 تحضير درس التربية الرياضية

- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية

إذا كانت التربية البدنية عُرِفَتْ بأنها "عملية توجيه للنمو البدني و القوام للإنسان بإستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية."، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات التربوية، يحقق أيضا هذه الأهداف و لكن على مستوى المدرسة، فهو يضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية وفقا لمراحلهم السنية و تدرج قدراتهم الحركية و يعطي الفرصة للناخبين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل و خارج المدرسة. و بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية و الرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط و لكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات. (بسيوني : 1986، 94)

يمثل درس التربية البدنية و الرياضية، كمادة دراسية، الجزء الأهم من مجموعة أجزاء البرنامج المدرسي للتربية الرياضية و من خلال تقديم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج، و يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة بحجم ساعي أسبوعي محدد حسب إمكانات البلد (ففي بلادنا يقدر الحجم الساعي لدرس ت.ب.ر، بساعتين أسبوعيا).

و الدرس هو الشكل الأساسي لبرنامج التربية الرياضية المدرسي و الدرس محدد بزمان يقدر بـ45 دقيقة ، و يعتبر الدرس جزء من وحدة دراسية، و يقوم بإتمام وظيفة هامة فيها من خلال التركيز على بعض مكونات النشاط المنهجي و يشكل الدرس وحدة متكاملة من خلال ترابط أجزائه له أهدافه المحددة و المرتبطة بأهداف الوحدة التعليمية فكل درس وظيفة محددة بداخل الوحدة التعليمية حيث يقوم المدرس بتحضير الدرس و تنفيذه حسب متطلبات المرحلة الدراسية و الإمكانيات المتاحة بالمدرسة من أدوات و مرافق، حيث تشكل إمكانات الممارسة الرياضية عنصرا هاما عند التحضير و الإعداد و التنفيذ للدرس و صفته من حيث التشويق و الإثارة.

و درس التربية البدنية و الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يمثل أصغر جزء من المادة و يحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه. و هو حيز الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية بالمدرسة و هو وحدة المنهج التي تحمل جميع صفاته و خصائصه و هو وسيلة توصيل الخبرات التربوية للتلاميذ. و يراعى أن يرتبط محتوى كل درس بمحتوى الدرس السابق و اللاحق حتى تكون الدروس وحدة تعمل على استخدام ألوان النشاط المختلفة و التدرج في تعليم المهارات و تطوير عناصر اللياقة البدنية.

و يتوقف نجاح الخطة العامة للتربية الرياضية و تحقيق أهداف برنامج التربية الرياضية بالمدرسة على مستوى تحضير و إعداد و إخراج و تنفيذ الدرس، ذلك لأن الدرس ما هو إلا وحدة صغيرة من البرنامج (وحدة تعليمية) و العناية به تعتبر الخطوة الأولى و الأهم لتحقيق الأهداف العامة من البرنامج الدراسي.

أغراض درس التربية البدنية و الرياضية

لما كانت أغراض التربية الرياضية تتنوع ما بين أغراض بدنية و نفسية و عقلية و اجتماعية، فإن الدرس يجب أن يضمن من خلال أجزائه تحقيق تلك الأغراض. صحيح أنه ظاهريا يكون واضح للتلميذ أو لغير المتخصص إلا ذلك الغرض البدني أو الحركي، لكن المدرس ينفذ أغراضا أخرى تضاف لذلك. فقد يكون الظاهر للعيان أننا نهدف إلى تعليم التصويب أو تمرير الكرة، أما تعاون الأفراد و إثارتهم و صدقهم و تقبلهم للهزيمة أو تواضعهم بعد الفوز أو معرفتهم للقانون أو لتاريخ اللعبة أو أنواع مهاراتها أو تعلم إسعاف أولي لمصاب هي أغراض قد لا نستطيع أن نغفلها في كل الأحوال، و لكنها حقيقة و واقع و واجب على المدرس أن يعمل على تحقيقه، فقد لا يكون من المناسب أن نعلن أن هذا الدرس لتعلم التعاون و ليس من المعقول أن نقول للتلميذ أنه سوف يتعلم الصدق من خلال هذا الدرس و إلا نكون قد أفرغنا هذه القيمة من محتواها.

أهداف درس التربية البدنية و الرياضية

إن الهدف الأساسي للعمل التربوي و التعليمي في أي تخصص هو تكوين الشخصية المتكاملة وفق النموذج المستهدف للمجتمع و سياسة البلد، فتعد التربية الشاملة للفرد مسألة جوهرية حيوية يتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل.

يرجى أن يكون الهدف الرئيسي لدروس التربية الرياضية هو الإسهام الفعال في بناء و تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة للمواطن الصالح في مجتمعه، لذا ينبغي تحديد أهدافها وفقا لمطالبات ذلك المجتمع و في ضوء هذه الأهداف يتحدد بالتالي محتوى و طرق التربية البدنية.

و يمكن تلخيص أهداف دروس التربية البدنية و الرياضية على النحو التالي:

- تنمية الصفات البدنية للتلاميذ
- تنمية المهارات الحركية الأساسية
- إكساب التلاميذ المعارف و المعلومات الرياضية و الصحية عن أسس الحركة البدنية و أصولها البيولوجية و النفسية
- تكوين الاتجاهات الوطنية و القومية و الأساليب المناسبة للسلوك
- تدعيم و تعليم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق
- التعود على الجهد البدني و الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية
- تنمية الإتجاهات و الميول نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية

(مجدي: 162، 2009)

5. أنماط درس التربية البدنية

هناك أنواع مختلفة من الدروس تختلف باختلاف الهدف الذي يرمي إليه المدرس و طبيعة الدرس نفسه. لذا فقد اهتم القائمون بتدريس التربية البدنية بتحديد خمسة أنماط تدرس بها مادة التربية البدنية كالآتي :

1. درس هدفه الأساسي تحسين الصفات البدنية
2. درس هدفه الأساسي إكساب المهارات الحركية.

3. درس هدفه الأساسي الجمع بين تحسين الصفات البدنية و إكساب المهارات الحركية المحددة بالمنهج.

4. درس هدفه الأساسي الإعادة (للتثبيت و الإتقان و رفع المستوى)

5. درس هدفه الأساسي التقويم و قياس المستوى (لاختبار القدرات و الامتحانات).

6. لا يقصد بهذا التقسيم تمييزا تاما بين نوع و آخر، و لكن المقصود أن لكل نوع من هذه الدروس يتميز بالناحية الغالبة عليه، و معنى هذا أنه يصح أن يجمع درس واحد بين ناحيتين أو أكثر من النواحي المتقدمة التي تميز كل نوع من هذه الدروس.

-تقسيم درس التربية البدنية

كما ذكرنا، فإن درس التربية البدنية يهدف في مجمله إلى تحقيق مجموعة من الأغراض الأساسية هي : اللياقة البدنية، و المهارات الحركية، و المعارف و المعلومات، الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي و تكوين العادات الصحية السليمة، و على المدرس أن يحقق هذه الأغراض من خلال درسه.

لا نستطيع أن نقول أن الدرس ينقسم إلى عدة أقسام يحقق كل منها غرضا من هذه الأغراض، فهذا قسم للياقة البدنية و هذا قسم للمهارات و ذلك لتعليم الاتجاهات و هذا لتعليم العادات الصحية و هذا لتعليم النواحي المعرفية و الثقافية...فهذه كلها أغراض واردة في الدرس يعمل المدرس على تحقيقها بطريقة متوازنة و متوازنة و دون ترتيب صلب جامد. فالمدرس يستغل الفرصة المتاحة أمامه ليزود التلاميذ بأي من هذه الأغراض، فالمعارف و المعلومات و الاتجاهات و العادات أمور يكتسبها التلاميذ أثناء ممارستهم للتمارين أو المهارات في تدريبهم و تنافسهم في نشاطهم أو توقفهم، فالتلميذ عندما يتعلم مهارة الوثب الطويل أو التصويب على المرمى فهو معها يكتسب المعرفة المتصلة بهذه المهارة و ارتباطها بغيرها من المهارات، و ما تتطلبه من عناصر اللياقة البدنية و الشروط القانونية لأدائه؛ و هكذا لا انفصال بين المعلومة أو المهارة أو اللياقة أو العادة الصحية. و كذلك فإن اكتساب اللياقة البدنية ليس قاصرا على جزء من التمرينات فقط الموجود في الدرس، بل أن معظم عناصر اللياقة البدنية ربما اكتسبها الفرد من خلال ممارسته للألعاب و المهارات

الموجودة بالدرس (انتقال أثر التعلم). فعناصر مثل الدقة و الاتزان أو التحمل و السرعة ربما اكتسبها التلميذ من خلال ممارسته للألعاب و أثناء تدريبه على المهارات أكثر من اكتسابه لها أثناء التمرينات.

بهذا المعنى نجزم بأنه لا يوجد تقسيم لأجزاء الدرس، وهذا غير صحيح على الإطلاق فلا يمكن ترك مجريات الدرس تسير لحالها، إذ لا بد أن تكون ضوابط منطقية (تحمي القوانين البيولوجية و النفسية للكائن البشري) تحكم سيرورة الدرس من بدايته إلى آخر دقيقة منه. وبهذا وضع المختصون بعض النماذج لأقسام درس التربية البدنية:

-الأشكال التنظيمية لدرس التربية البدنية

يعتبر تنظيم درس التربية البدنية و الرياضية أو تهيئته للقيام بأوجه النشاط المختلفة من العوامل المهمة التي يتوقف عليها نجاح الدرس و تحقيق أهدافه، كما انه وسيلة لتنفيذ خطة العمل و السير بها في الطريق الصحيح، بالإضافة إلى ذلك فالتنظيم الجيد للدرس له تأثير إيجابي على العلاقة بين المدرس و التلاميذ أنفسهم.

و لتنظيم الدرس أهمية تربوية للتلاميذ؛ و ذلك لأن التلميذ عندما يؤدي ما يحدده المدرس، فإنه بذلك يمارس تحركات معينة، وبتكرار هذه التحركات تتكون لدى التلميذ عادات ثابتة و منظمة، مثل الانتظام في السير من الفصل إلى الفناء، أو الانتظام في صفوف أو مجموعات معينة، و بذلك يساهم التنظيم في خلق عادات النظام و السرعة في أداء التشكيل المطلوب بالممارسة العملية في الدرس و بالتالي ربح الوقت أثناء تقديم الدرس، و امتداد ممارسة هذه العادات في الحياة العملية بصفة عامة.

و يمكن القول أن كل عمل تربوي أو تعليمي يتطلب طريقة معينة للتنفيذ و كل طريقة تحتاج إلى خطوات تنظيمية مناسبة، و بهذا فإن الشكل التنظيمي الذي يختاره المدرس يتوقف على الأهداف التعليمية و كذلك على محتوى الدرس و مستوى التلاميذ. و بالرغم من أن الأشكال التنظيمية أو التكوينات لا تعتبر في حد ذاتها نوعا من النشاط الحركي، إلا أنها ضرورية لتنظيم العمل و تسهيل عملية التدريس، لهذا وجبت بعض الشروط في أي شكل تنظيمي يتخذه الدرس .

1. أن يراعي الهدف من الشكل التنظيمي أولاً، فإن كان الهدف أن يرى التلاميذ نموذجاً لحركة ما، فيجب أن يكون الشكل التنظيمي يسمح لكل تلميذ برؤية هذا النموذج بسهولة ووضوح
2. أن يسمح الشكل التنظيمي للمدرس برؤية كل تلميذ و من ثم بالإشراف التام على الفصل كله
3. أن يتمكن كل تلميذ من رؤية المدرس و سماع صوته
4. أن يناسب الشكل التنظيمي نوع النشاط الممارس، فإذا كان النشاط سباق تتابع أو جري مثلاً، فإن أفضل تشكيل لذلك هو القاطرات
5. أن يساعد الشكل التنظيمي المدرس على اكتشاف الأخطاء في الأداء بسهولة
6. أن تكون المسافات بين التلاميذ كافية، لكي يقوم كل منهم بتأدية الحركة المطلوبة دون خوف من الاصطدام بزميله

7. أن يعطي الشكل التنظيمي للمدرس مظهراً لطيفاً للدرس. (أنور حسن: 78، 2007-77)

إن أخذ المكان المناسب للمدرس عند تقديمه للدرس، يعد عاملاً مهماً في نجاحه، ويعطيه الحيوية في تحقيق أهداف الوحدة التعليمية. ووجود المدرس في مكانه المناسب يؤدي إلى التزام التلاميذ بالنظام والطاعة ومراقبة الأخطاء وتحديد أسبابها، ومختلف السلوكات الصادرة من التلاميذ وما أكثرها. و مكان المدرس الصحيح يضيف عليه الصفة القيادية.

مفهوم حصّة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصّة التربية و الرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، و تنفيذ حصص التربية البدنية و الرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ .

إن لكل حصّة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية و معرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية و الرياضية للمؤسسة التربوية، و هي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء و التفكير بجدية في مضمون الحصّة .

مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمناهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة و أن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة و غير مباشرة .

و بما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه و إكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة كل سنة دراسية، و هي الأخرى جزأت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في شهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء أصغر حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية و ما يصاحبها من تعليم مباشر و غير مباشر، و هذه الوحدة هي درس التربية البدنية و الرياضية، و الدرس بهذا المعنى هو حيز زاوية في كل مناهج التربية البدنية و الرياضية به هي الخطة الأولى و الهامة و لو أردنا أن نجني الفائدة الموجودة من المناهج كلها .

لذا وجب أن ندرس درس التربية البدنية و الرياضية إجمالا و تفصيلا و أن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحيز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية و الرياضية.

2.1 تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضا الكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة و إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة: الجماعية و الفردية، و التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.

و حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي

تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس التعليمية و التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب و طرق تعليمية من تمرينات و ألعاب بسيطة .

ماهية و أهمية حصة التربية و الرياضية :

لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمد عوض البسيوني" و الذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكن تختلف عن هذه المواد تمتد للتلاميذ ليس فقط مهارات و خبرات حركية و لكنها تمتد الكثير من المعارف و المعلومات بتكوين الجسم، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة(جماعية أو فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.

و يحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم.

أما حصة التربية البدنية و الرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" أن حصة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد و من الضروري تقويم التكيف البدني و المهاري و تطور المعلومات و الفهم.....

و يستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تطمح من خلا كل تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي و القضاء على جميع النقائص عند الفرد من خلال مراحل الثلاث .

أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية :

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الداخلية للمتعلم و كذا إكسابه المهارات

الحركية و أساليب السلوكات السوية، و تتمثل أهداف الحصة فيما يلي :

أهداف تعليمية :

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية :

-تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة .

-تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق و المشي .

-تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية و جمالية

-والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداءاً خاصاً، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

أهداف تربوية :

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على المستويات و هي كالآتي :

التربية الاجتماعية و الأخلاقية :

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية

حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز، و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

التربية لحب العمل :

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلباً على الذات

وعلى المعوقات و العراقيل. و هذه الصفات تهيأ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. و تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل و تقدير قيمته .

التربية الجمالية :

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب و رشاقة و قوة و توافق. و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص .

و تشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في حصة التربية البدنية و الرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

3. الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية :

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لها نفس التربية و هذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم بينهم تتم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية، تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة و الشعور بالصدقة و المثابرة و المواظبة، و تدخل صفات الشجاعة و القدرة في اتخاذ القرار عند عملية تأدية الحركة و الواجبات مثل: القفز في الماء و المصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.

-أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية :

إن لحصة التربية البدنية و الرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا. و قد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي :

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن،

الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

و من جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: و ينبثق عن أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية كالآتي :
تنمية الصفات البدنية :

يرى "عباس أحمد السمرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل، الرشاقة و المرونة، و تقع أهمية هذه الصفات و العناصر و تنميتها في المجال الرياضة المدرسية .

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

و تقول "عنيات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، و يقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية و الإرادية للفرد.

و عن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات، و تنكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضح المهارات البدنية.
تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز ...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، و لها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

وترى "عنايات حمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: و يتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.

النمو العقلي :

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكلولوجية التي تحدث للكائن البشري، و هي عملية نضج القدرات العقلية، و يلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا و فعالا في هذا النمو عامة، و النمو العقلي بصورة خاصة .

فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية :

- لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية :
- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
 - المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية و لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب .
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...إلخ .
 - التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة .
 - اكتساب المعلومات و الحقائق و المعارف على الأسس الحركية، و البدنية و أحوالها الفسيولوجية و البيولوجية و البيوميكانيكية .
 - تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق .
 - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- و مم سابق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها و أهميتها و دورها داخل المنظومة التربوية .

الدرس رقم: 04 بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة و المرتبة حسب قواعد موضوع ذات أغراض معنية لها، و تنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

أ- الجزء التحضيري :

ب- في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب. و المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، و تشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، و عليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية .

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي :

-أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدلى التلاميذ .

-أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ .

-أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات .

-أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن .

-أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، و أن تؤدي و التلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب،

و ليس على هيئة تشكيلات .

-يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية .

ت- الجزء الرئيسي :

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، و لا يوجد ترتيب معين للأغراض و الأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين :

-النشاط التطبيقي :

و يقصد به نقل الحقائق و المفاهيم و الشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، و يتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى و الألعاب الجماعية ككرة القدم، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ و الفرق حسب الظروف .

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا و التدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ و يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي و الحرص على شعور التلاميذ بالمتعة. و هذا بالاضافة إلى إتباع قواعد الأمن و السلامة .

ث- الجزء الختامي :

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، و إعدادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا، و يتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء و بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، و قبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، و يشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعارا للفصل، أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية و الرياضية. إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه، فيجب التهدئة و الاسترخاء . أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير و تشد انتباه التلميذ.

-تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية :

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه و معاملته، و لكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي :

-إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامج، و أنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون

تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي .

-أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و تتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعي ميولهم و رغباتهم و قدراتهم، و هذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتمشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية .

-إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة .

-أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.

8.الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية :

-يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة .

-تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع .

-تحديد التكوين و النواحي التنظيمية .

-مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة .

-تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف .

-يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء .

-الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة .

-يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ذوي ضعاف المستوى .

9.شروط حصة التربية البدنية و الرياضية :

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، و عامل الجنس و السن من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية :

- يجب أن تحتوي تمرينات متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة .
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أدائه من ناحية أخرى، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا .
- إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، و بصورة خاصة تمرينات الجذع، فمثلا إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، و ذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم .
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمرينات أو الإسراع في البعض الآخر .
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح .
- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط .
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب.
- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية: تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني و الرياضي المخصص في الحصة، و يكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة و عادة تكون كما يلي :
- مقابلة الأستاذ للتلاميذ .
- خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها .
- الذهاب إلى المكان المخصص لحصة .
- الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي .
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة .

-الذهاب غلى مكان الاغتسال و استبدال الملابس.

11.متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية :

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما ياي :

-يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية، و بساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ .

-أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة .

-يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة .

-يبد تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك .

-أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، و أن يكون باعثا على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة، فلا يكون مرتفعا منكرا، ولا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل .

-يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه .

-يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة .

-أن يقف التلاميذ بعيدا أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية .

-يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .

-لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب و في هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم .

-يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصة على أجزاء الحصة .

- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي .
- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً و خالياً من العوائق .
- يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل و وقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة .
- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح
- يجب أن يهتم الأستاذ ببعض القيم و السلوكات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.

- يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة .
- يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) أثناء الحصة .
- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة .
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظافية في مقدمة الحصة و الجزء الختامي .
- يجب أن يكون الأستاذ واثقاً من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار .

- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم معاملة واحدة .
- يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة .
- أن يستعمل الأستاذ بعض التمرينات الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ .

- يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، و التي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم .

- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة و التلاميذ في حالة انتشار في الملعب .
- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، و أن تتناسب مع عدد التلاميذ .
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة .
- أن تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف .
- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.
- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية.

لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون توقف، يجب مراعاة ما يلي :

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ .
- تجنب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر.
- تأدية جميع أجزاء الحصة و المتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
- يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- تجهيز الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة .
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .
- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق :

إن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، و ذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي أختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ و تحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، و هذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم و سلوك المراهق من الناحية البيولوجية و كذا فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ .

كيفية اعداد الدرس

مفهوم الإعداد للدرس

ان المفهوم الصحيح للإعداد يقوم على أساس أن يحضر الأستاذ ما سوف يقوم به داخل الفصل من أنشطة تربوية مختلفة لشرح درس معين بما يحقق أهداف هذا الدرس. إن مرحلة إعداد الدروس هامة حيث أن نجاح الأستاذ في داخل الفصل مرتبط إلى حد كبير بمدى دقة (الإعداد).

- الإعداد اليومي الناجح:

-أن تتبع الخطط التحضيرية اليومية من خطط الوحدات الدراسية، وأن تحقق حاجات التلاميذ.

- أن تكون الخطط التحضيرية مرنة قابلة للتعديل.
- أن يراعي عند الإعداد الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- يجب أن تشمل الخطة التحضيرية على أنشطة ووسائل تحفيزية مناسبة.
- أن يسبق الشروع في التدريس تمهيدا مناسباً يتصف بالإثارة والتشويق.
- أن تتصف الخطة بالوحدة الموضوعية للدرس من خلال الترابط بين العناصر.
- أن تحتوي الخطة اليومية على إرشادات تربوية لها ارتباطها بالدرس.
- أن يكون ضمن الخطة اليومية توزيع زمني تقريبي يحقق الاستفادة المثلى من زمن الحصة.
- وظائف الإعداد أو التحضير اليومي للدرس:.
- يعين على تنظيم أفكار المادة وترتيب عناصرها وتنسيقها.
- يحدد معالم طريقة التدريس المناسبة بما يوفر الوقت والجهد على الأستاذ والتلميذ.
- يعين على تنفيذ الأنشطة المصاحبة للدرس وبطريقة دقيقة.
- يساهم في احتواء جميع الأهداف السلوكية لموضوع الدرس.
- يعد سجلات لنشاطات التعليم، كما يمكن الأستاذ من درسه ويذكره بالنقاط الواجب تغطيتها.
- يعد وسيلة يستعين بها المشرف التربوي للتعرف على ما يبذله الأستاذ من جهود.
- فالتخطيط للدروس واجب كل أستاذ يريد الوصول إلى تحقيق الأهداف والنتائج المرضية
- "ولن يستطيع أستاذ التربية البدنية الرياضية النجاح بمهمته على الوجه الأكمل ما لم يهيئ نفسه ويخطط لما سوف يقوم به، فالتخطيط هو أحد المقومات الرئيسية لنجاح التدريس
- . تحديد الأهداف:
- تعتبر الأهداف نقطة البداية لأي عمل سواء كان هذا العمل في إطار النظام التربوي أو أي نظام آخر. فهي بمثابة القائد والموجه لكافة الأعمال والدقة في اختيارها وحسن تحديدها أمر ذا أهمية خاصة في تقدم التعليم وبالتالي تقدم المجتمع ومساعدته على مواكبة التطور الحضاري. ووضوح الأهداف هو أحد الضمانات الأساسية لتوجيه عملية التعليم والتعلم بطريقة علمية وعملية وإنسانية، ويمكن إبراز الدور الهام للأهداف بجميع مستوياتها من غايات وأهداف تربوية وأهداف تعليمية وسلوكية على النحو التالي:

- تعنى الأهداف الكبرى والغايات في أي مجتمع ما بصياغة عقائده وقيمه وتراثه وآماله واحتياجاته ومشكلاته.
- يساعد تحديد الأهداف مخططي المناهج على اختيار المحتوى التعليمي، ورسم الخطط التعليمية، واستخدام الوسائل والأساليب التي تؤدي إلى الوصول لتحقيق الهدف وبالتالي البعد عن العشوائية وتوفير الوقت والجهد والمال، لأن الجهد سيكثف نحو تحقيق الهدف المقصود.
- تساعد الأهداف على تضافر الجهود والتنسيق، وتوجيه العمل، لتحقيق الغايات الكبرى من جانبها ومن جانب آخر تساعد على بناء الإنسان المتكامل عقليا ومهاريا ووجدانيا في المجالات المختلفة. وعدم تحديدها يؤدي إلى تبديد جهود كل من له صلة بالعملية التعليمية يتساوى في ذلك الطلبة، أو المعلمين، أو المشرفين التربويين، أو الإداريين، لأن الرؤية غير واضحة لديهم وتصبح العملية اجتهادات شخصية قد تخطئ وتصيب وأحيانا قد تتضارب هذه الآراء والاجتهادات مما يؤدي إلى بلبله الفكر وتعرض الطلاب إلى تأثيرات مختلفة.
- ادارة الصف
- إن إدارة الصف في حصة التربية البدنية و الرياضية لا تعني سيطرة الأستاذ على سلوك الطلبة وضبطه أثناء الحصص ، إلا أن ذلك هو جزء بسيط من عملية إدارة الصف،
- مفهوم إدارة الصف
- هو مجموعة من النشاطات التي ينفذها الأستاذ ، باستخدام مهارات عالية في التواصل مع الطلبة، وذلك بهدف تحقيق الانسجام ، بين التلميذ و الأستاذ من جهة، وبين التلاميذ أنفسهم من جهة أخرى، ومن جهةٍ ثالثة تسهّل الإدارة الصفية وصول المعلومة للتلميذ بشكلٍ أسهل، وأسرع.
- كيفية إدارة الصف في حصة التربية البدنية و الرراضية
- تتكون إدارة الصف مما يلي
- احترام الوقت :والدخول إلى الحصة في وقتها، ومغادرتها عند انتهاء الوقت بالنسبة للاستاذ، أما التلميذ فيلتزم بمجريات كل جزء من اجزاء الحصة .

- معاملة الأستاذ للتلاميذ معاملةً حسنة: ومراعاة ظروف بعض التلاميذ الصحية، كأن يكون أحدهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تشجيع التلميذ الضعيف: والتركيز على إعطائه الشروحات الضرورية دون اللجوء إلى مخاطبته في الحصة أمام زملائه، بل باتّباع نهج التبسيط خلال تقديم الشروحات للتلاميذ بشكلٍ عام.
- تطبيق مقولة السهل المُمتنع: فبعض التلاميذ خاصّةً الذين لم يعتادوا على مفهوم الإدارة الصفية في بادئ الأمر قد يتخذون من تطبيقه فُرصةً للمشغبة، أو الشرود أثناء الحصة، لذا على الأستاذ أن يعامل التلاميذ برفقٍ، مع ردعهم بالطريقة التي تضمن النظام خلال الحصة.
- دعوة جميع الطلبة للمشاركة في الحصة: والاستماع لآرائهم، وتفعيل حلقات النقاش التي تجعل التلميذ مستمتعاً بجو الحصة.
- التبسم في وجه التلاميذ: فعبوس الكثير من الاساتذة يؤدي إلى نفور التلاميذ من حصصهم، أو القيام بتنفس الصعداء حين انتهاء الوقت المخصّص لحصصهم.
- توفير البيئة الصفية المناسبة: كالمساحات المناسبة لاجراء النشاط مع مراعاة المن و السلامة او الملاعب الجيدة والحفاظ على النظافة، وتوفير الوسائل التعليمية اللازمة ، من معدات

الدرس رقم: 04 اسس ومبادئ التخطيط في درس التربية الرياضية

-ينبغي أن تراعى عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية أسس هامة جدا يلتزم بها الأستاذ حتى يحقق أهداف الدرس

-ولابد أن تطرح في أذهان الأساتذة مجموعة من الأسئلة
أو التساؤلات قبل الشروع في انجاز درس التربية البدنية والرياضية
وهي الآتي

- تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل درس.
- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس /اسلوب التدريس التي سوف تتبع .
- تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية .
- مراعاة التقسيم الزمني للدرس .
- مراعاة عدد مرات تكرار (التمارين) وفترات الراحة .
- تحضير الأدوات عند بداية كل درس
- فمثلا عند تدريس الجري ومحاولة تبديل الأماكن يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى ديناميكية جيدة في الأداء .
- الاهتمام بالنقط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- مراعاة الفروق الفردية (كل فصل يحتوي على تلاميذ ذوي مستويات جيدة وتلاميذ ضعاف المستوى).
- ❖ هذه الأسس تعتبر هامة جدا وتعتبر كمراحل أساسية يمر بها التحضير الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية،بالإضافة إلى وجود أسس أخرى ينبغي مراعاتها
- ❖ وهي مهمة أيضا مثل:
- ❖ تكييف الأنشطة والمهام الخاصة بالدرس
- مع مستوى قدرات التلاميذ
- ❖ وكذا التحكم في الوقت وعدم إضاعته عند تنظيم الدرس
- ❖ بالإضافة إلى اختيار المعلومات المناسبة جدا للقدرات العقلية للتلاميذ
- الخطة الأسبوعية (اليومية) الوحدة التعليمية .

تبرمج الوحدات التعليمية انطلاقاً من الهدف الخاص و محتواه التعليمي النابع من نوع النشاط.
ولإنجاز وحدة تعليمية يجب ان يكون الاستاذ على علم بـ:
الشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية
المتمثلة في :

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية المواءمة للنشاط المبرمج.
- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
- تستجيب لتخطيط الاستاذ و منهجيته في العمل
- تستدعي سلوكات خاضعة للملاحظة و التقييم بالنسبة للتلميذ .
- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الاستاذ .
- تستدعي إستعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة و تناسب طبيعة التعلم .
- تستدعي الملاحظة المباشرة كمقياس لعملية التقييم التكويني و إستدراك النقائص -
- تستدعي الإنجاز الفعلي فوق الميدان دون تأويل أي نتيجة منتظرة.
- تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان و خصائص النشاط و مؤشرات الكفاءة المنتظرة .
- تستجيب لمؤشرات (شروط) النجاح المطابقة للسلوكات المنتظرة خلال الإنجاز .
- تستدعي المزج بين المهارات الفنية الرياضية الخاصة بالنشاط (الوسيلة الرياضية) و السلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة ، عملاً بمؤشرها و هدفها التعليمي.
- تستدعي إختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في تأدية مهمة معينة .
- تستدعي ترتيب العمل في الزمان و المكان إستجابة للتطور المهاري و السلوكي للتلميذ
- تستدعي ترتيب عمل التلميذ و جهده طبقاً لمقاييس العمل / راحة / إسترجاع .
- تستدعي العمل النشط و الحيوي و المشاركة الفعلية للتلميذ (الطريقة الحية و وضعيات الإشكال) .
- تستدعي التنوع في الحالات التعليمية و المبادرة التلقائية للتلميذ و الاستاذ أثناء العمل المشترك .

نواع الخطط -الخطة السنوية - الخطة الدورية

عملية التخطيط يعتبر التخطيط من الأدوات الاستراتيجية الحديثة وإحدى الأنشطة الإدارية العصرية المنبثقة عن حقل الإدارة الاستراتيجية التي تشمل كافة ميادين العمل، سواء الاجتماعية، أم الاقتصادية، أم السياسية، أم الأكاديمية والتربوية، بحيث يُعدّ هذا النشاط مسؤولاً بصورة مباشرة عن وضع الأهداف المُراد تحقيقها في المنظمة، وتحديد السبل الكفيلة بتحقيقها عن طريق إجراء دراسة تحليلية معمقة لكل من البيئة الداخلية في المنظمة، وتحديد نقاط القوة والضعف، والبيئة الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر في المنظمة، حيث تتأثر وتؤثر بها، ويحدد هذا النشاط الفرص التي يجب اقتناصها، والتهديدات المتوقعة والتي يجب أخذ التدابير اللازمة للتصدي لها.

إنّ التخطيط بشكل عام يُعدّ أداة حتمية نحو العمل المنتظم، لذلك نجده حاضراً في كافة المؤسسات العصرية التي تحترم التطور والتقدم، وتسعى جاهدة إلى الانتقال من واقع إلى واقع أفضل منه، بما في ذلك المؤسسات التربوية، التي تحتاج إلى هذا العنصر بصورة استثنائية، كونه أساساً لتنظيم عملية التدريس في كافة المراحل التعليمية، ونظراً لأهميته اخترنا أن نستعرض أبرز المفاهيم التي تُشير إليه بدقة في هذا المقال.

مفهوم التخطيط للتدريس يُعدّ تخطيط التدريس من فروع نشاط التخطيط التربوي الكلي للمنظمة التربوية، حيث يُعنى بشكل خاص في تحقيق الاستغلال الأمثل للعنصر البشري، ويهتم بهذا العنصر كأحد الموارد الرئيسية التي تخدم الأهداف المحددة مسبقاً، كونه المسؤول بصورة مباشرة عن تشغيل العناصر الأخرى وتحقيق الأهداف الاستراتيجية المختلفة، حيث تمر هذه العملية بجملة من المراحل المنتظمة والمتسلسلة تضع فيها خطة واضحة ومتينة لدراسة وضع التدريس من كافة الجوانب، أي أنّه من أبرز المناهج الإستراتيجية التي تضع الخطط السنوية بناءً على الأهداف التربوية، وتصوغ الخطط الشهرية والأسبوعية، وتحضر مسبقاً للتدريس قبل عقد الحصص والمحاضرات، وتُحيط بكافة المعلومات الموجودة في المناهج، وتستخدم الأساليب المناسبة لإيصال المعلومة للطلبة. أهداف التخطيط للتدريس يهدف هذا المنهج الإستراتيجي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية الرئيسية والفرعية، والتي يتمثل أبرزها فيما يأتي:

وضع المناهج المناسبة لكل مرحلة تعليمية. التخطيط للعملية التعليمية، واختيار أساليب التدريس الكفؤة، واختيار البيئات الصفية المناسبة التي تضمن تحقيق الأهداف المختلفة. توظيف الكوادر المؤهلة للتعليم، من حيث التخصص والمهارات، وتحديد عدد ونوعية الطلبة، ومعايير القبول، والتأهيل، ومعايير النجاح والتفوق، والتدريب، والتحفيز، وإجراء المسابقات، وغيرها من المهام والوظائف الرئيسية التي تضمن تحقيق رسالة المؤسسة التربوية بكل دقة، وتتيح الفرصة نحو تحقيق رؤيتها مستقبلاً ضمن الموارد المتاحة. السعي التام نحو الحصول على موارد أخرى عن طريق الدعم الداخلي والخارجي للنهوض بالعملية التربوية. حصر كافة الإمكانيات والموارد المتاحة لخدمة العملية التعليمية، وإكساب القائمين على هذه المهنة الخبرة الكافية للتخطيط والتنظيم بصورة تحقق الأهداف المطلوبة عن طريق التخطيط للعملية التدريسية.

تعريف التخطيط للتدريس

التخطيط للتدريس هو وضع تصور مقترح لتوظيف محتوى المنهج والمعينات التدريسية المختلفة وتهيئة الفرص التعليمية لاكتساب الخبرات اللازمة لتحقيق أهداف المنهج. مزايا التخطيط للتدريس

يعتبر التخطيط للتدريس من المهارات الرئيسية التي يجب أن يتقنها المعلم لأداء المهام المنوطة به بكفاءة وفعالية، وذلك لأن التخطيط للتدريس يحقق عدد من المزايا منها: يساعد المعلم على تحديد المهام المطلوب إنجازها وخطوات تنفيذها لتحقيق الأهداف. يجعل عملية التدريس عملية اقتصادية من حيث الوقت والجهد والنفقات. يكسب المعلم الثقة بالنفس أثناء التدريس.

مستويات التخطيط للتدريس

-أنواع خطط التدريس في التربية البدنية والرياضية

•الخطة السنوية (التوزيع السنوي)

•وهي خطة بعيدة المدى يقصد الأستاذ من ورائها تحقيق أهداف المقرر الدراسي خلال السنة الدراسية .

• وتعتمد الأهداف التربوية معياراً أساساً لانتقاء المفردات والخبرات المراد تدريسها. وهناك عدة نماذج لهذه الخطط حسب المرحلة.

الدرس رقم: 05 التوزيع السنوي في مادة التربية البدنية و الرياضية

- ان التخطيط السنوي للأنشطة الرياضية المبرمجة هو عملية علمية منظمة ومستمرة لتحقيق الاهداف المسطرة التي تستند الى مجموعة من الإجراءات وفقا للاولويات المختارة بهدف تحقيق اقصى استثمار ممكن للوسائل و الإمكانيات المتوفرة في المؤسسات التربوية من مرافق رياضية و عتاد رياضي .
- العوامل المحددة لتصميم الخطة التربوية السنوية
- ان تصميم الخطة التربوية السنوية من الامور الاساسية المتعلقة بالنشاطات التربوية للأستاذ , و تحدد في ضوء مجموعة من العوامل التي تشكل المصادر الأساسية التي تبنى عليها الاهداف التربوية و التي تنحصر في العوامل الآتية :
 - 1• المدة الزمنية السنوية (تتراوح بين 26 و 28 أسبوع).
 - 2• الحجم الساعي الأسبوعي (ساعتين أسبوعيا).
 - 3• احصاء المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل وخارج المؤسسة .
 - احصاء الوسائل التعليمية ومدى توفرها لتحقيق الأهداف
 - 4• التنسيق مع اساتذة المادة قصد التعاون وتبادل الآراء و التجارب و المعلومات
 - التشاور مع اساتذة المادة قصد تحديد التوزيعات السنوية و كيفية استثمار الوسائل والإمكانات المادية فيما بينهم
- اختيار الأنشطة و توزيعها على الفصول الثلاثة (اعطاء الاولوية للأنشطة المبرمجة في الأمتحانات الرسمية
- توزيع الأنشطة المبرمجة في السنة الدراسية على شكل دورات تعليمية (وحدات تعليمية مع الأخذ بعين الاعتبار (صلاحية المرافق الرياضية (الجانب الامني) و قائمة الوسائل البيداغوجية
- 5/ ضرورة برمجة الساعتين الممنوحتين لكل قسم في نشاطين مختلفين (نشاط العاب الفردية و الألعاب الجماعية.

6•/ يجب ان لا يقل عدد الحصص في كل وحدة تعليمية علة 07 حصص

الخطة الفصلية

الخطة الفصلية : وهو التخطيط لنجاز الوحدة التعليمية (التي هي : التمهيد التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / تعليمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي ويتم انجازها من خلال التقويم التشخيصي

أي : الوقوف على النقائص الموجودة عند التلاميذ ومن ثم برمجة الأهداف الخاصة التخطيط لبرمجة وحدة تعليمية

تبرمج الوحدات التعليمية بما يتوافق والمجالات التعليمية المعبر عموما على فصول السنة الدراسية (بحيث يشمل كل مجال تعليمي نشاطين فردي وآخر جماعي).

تتكون الوحدة التعليمية من (08 إلى 10 حصص)

يقوم الأستاذ ببناء الوحدة التعليمية مباشرة بعد إجراء التقويم التشخيصي بحيث يجسد لكل نشاط هدف تعليمي من خلال أجراء معايير في أهداف خاصة.

وذلك يتم من خلال : * تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني

* تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم.

* تحديد منهجية تطبيق المحتوى

ومنه: تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) تماشيا

مع النشاط المختار

ومنه: صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير)

أي تم بناء وحدة تعليمية (تخطيط فصلي)

الخطة الأسبوعية (اليومية) الوحدة التعليمية

تبرمج الوحدات التعليمية انطلاقا من الهدف الخاص و محتواه التعليمي النابع من نوع النشاط.

ولانجاز وحدة تعليمية يجب ان يكون الاستاذ على علم بـ:

الشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية المتمثلة في :

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية الموائية للنشاط المبرمج.
 - تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
 - تستجيب لتخطيط الاستاذ و منهجيته في العمل
 - تستدعي استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة و تناسب طبيعة التعلم .
 - تستدعي الملاحظة المباشرة كمقياس لعملية التقييم التكويني و إستدراك النقائص .
 - تستدعي الإنجاز الفعلي فوق الميدان دون تأويل أي نتيجة منتظرة.
 - تستدعي إختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في تأدية مهمة معينة .
 - تستدعي ترتيب العمل في الزمان و المكان إستجابة للتطور المهاري و السلوكي للتلميذ .
 - تستدعي ترتيب عمل التلميذ و جهده طبقا لمقاييس العمل / راحة / إسترجاع .
- أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

تعريف الوحدة التعليمية :

هي التفصل 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 التعليمية 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 ومعدل مرافق لسيرونة التعلم (في جميع الحصص) .

تطبيق الوحدات التعليمية / التعلمية (الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.	
التقويم التحصيلي	- إخضاع المؤشرات (النقاىص) 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	

الخطة اليومية لدرس التربية البدنية و الرياضية

❖ الخطة اليومية:

لا تختلف الخطة اليومية من الخطة السنوية في المبادئ والأسس أو العناصر التي تتضمنها، وإنما تختلف هذه الخطة عن الخطة السنوية في أنها تتضمن أهدافا تعليمية يمكن تحقيقها في حصة دراسية، بينما تتطلب الخطة السنوية فترة زمنية طويلة لتحقيقها، وهي أيضا تتضمن خبرات ونشاطات تعليمية محددة بالفترة الزمنية المحددة للتنفيذ وعناصر الخطة اليومية هي: الأهداف، والخبرات التعليمية، والإجراءات التعليمية، وأساليب التقويم. وينبغي التأكيد على ضرورة ارتباط الأهداف السلوكية المحددة في الخطة مع الخبرات التعليمية التي تمثل محتوى هذه الأهداف، بالأساليب والإجراءات التعليمية التي من شأنها أن تؤدي إلى اكتساب التلاميذ لهذه الأهداف، وبأساليب التقويم التي تؤدي إلى التحقق من مدى تعلم التلاميذ لهذه الأهداف. ويقترح على المعلم، عند شروعه في التخطيط لحصة دراسية أو وحدة دراسية تتطلب أكثر من حصة دراسية، مراعاة ما يلي

أن تقوم بتحليل دقيق للموضوع الدراسي لتحديد المفاهيم والقوانين والتعليمات والمبادئ الأساسية، والخبرات التعليمية التي يتوقع من التلاميذ تعلمها، والمهارات التي يتضمنها، والاتجاهات التي يتوقع من التلاميذ اكتسابها، ذلك لأن التحليل يساعد المعلم في تحديد الأهداف التعليمية للموضوع.

✍ أن يجيب المعلم على التساؤل الذي ينبغي عليه أن يطرحه على نفسه، وهو: ماذا سيتعلم التلاميذ فالإجابة على هذا التساؤل تمثل الأهداف التعليمية للموضوع أو للموقف التعليمي. وبالتالي فعلى المعلم تحديد الأهداف التعليمية للموقف التعليمي تحديدا سلوكيا، حيث يراعي في كل هدف أن يكون مصوغا على شكل سلوك يمكن ملاحظته وتقويمه وتنفيذه.

✍ أن يختار المعلم الخبرات التعليمية والنشاطات التعليمية المناسبة التي تشكل محتوى ومضمون هذه الأهداف.

❖ أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

● جانب التحضير

- انطلاقا من الوحدة التعليمية ، استخراج الهدف الخاص.
- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة) ، وتحديد مبادئها الإجرائية.
- تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقق الهدف بنسبة أكبر)
- مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو
- تحديد صيغة سيرورة التعلم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ).
- تحديد مدة الممارسة للوضعيات.
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلمون.
- توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلم .

● جانب التطبيق

● المبادئ المسيّرة للدرس :

- بعد تحضير وإعداد وحدة 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 التعلّيمات .

- يثير ، يشوق ، يشجع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .

● 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 .

❖ لمبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

- من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطر
- 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 ، والمؤكد أنها :

- فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .

- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة .

- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .

- تحضر فيها الحصّة القادمة .

● ملاحظة : تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين

بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة

وحدة تعليمية

المؤسسة:..... التاريخ:.....

الأستاذ:..... المستوى:.....

مذكرة رقم:.....

هدف انشاط					
1.....					
هدف النشاط 2 -					
.....					
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الإنجاز	معيّار النجاح	
مرحلة التحضير	وضع هدف عملي معبر بأفعال حركية (الجري حول الملعب)	توضيح المهمة (وضعية التلميذ في الإشكالية)	وضع كيفية إنجاز تمارين على شكل ورشات تعبر على مواقف تعليمية	التركيز على عنصر يوضح نجاح المهمة (قياس نجاح الإشكالية)	

التأكيد على ضبط مقياس يبين نجاح المهمة في كل موقف بحيث يسمح للتلميذ تنمية الكفاءة المنتظرة		تجزأ المهمة عبر ورشات عمل ذات قواسم مشتركة تخدم في مجملها العام شروط إنجاز المهمة.	توضيح المهمة المطالب بإنجازها التلميذ. وتوزيعها على ورشات العمل مع تغيير الطرق والوسائل البيداغوجية التي تناسب المهام	وضع الأهداف الإجرائية الموجودة في الوحدة التعليمية ودائما معبرة بأفعال حركية	مرحلة التعليم للنشاط الفردي
		وجود موقفين - موقف تعليمي على شكل ورشات - موقف تطبيقي على شكل منافسة واختبار.			مرحلة التعليم ل لنشاط الجماعي
مدى نجاح الحصة		استعمال لغة الحوار بتبادل الآراء بين قطبي العملية التعليمية	ضبط طريقة التقييم	التأكيد على الاسترجاع الشبه التام	مرحلة التقييم

المفتش:

نائب مدير للدراسات:

الأستاذ:

الدرس رقم: 06 مفاهيم لمصطلحات الوحدة التعليمية.

و هي بمثابة الحصة أين يتم تطبيق الهدف الإجرائي (الهدف الخاص) فيها. وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة (الحالات التعليمية) للهدف الإجرائي

✓ الهدف الخاص:

هو الهدف التعليمي الموجود في الوحدة التعليمية(الحصة) ويجزأ بدوره إلى أهداف إجرائية.

✓ الهدف الإجرائي:

هو هدف عملي معبر بأفعال حركية قابلة للقياس(الملاحظة والتقييم) ويكون في وضعيات التعلم مناسبة

ويمكن من خلالها على شكل انجاز ومدى تحقيقها في الوحدة التعليمية، ويوضع الهدف الإجرائي كذلك في الوحدة التعليمية(الدور) تحديدا في المرحلة الأساسية

مثال: أن يؤدي التلميذ التمريرة في مسار مستقيم على مستوى الصدر(في نشاط كرة اليد).

✓ *وضعيات التعلم(الحصة):

وهي توضح المهمة المطالب التلميذ بانجازها وتوزيعها على ورشات عمل تخدم نفس الحالة التعليمية في المواقف التعليمية

مثال: في نشاط كرة السلة وضع التلاميذ في حالة انتقال من الدفاع إلى الهجوم باستعمال التمرير والتنطيط والجري.

ظروف الإنجاز: الموجودة في الوحدة التعليمية(المذكرة اليومية).

توضع على شكل ورشات تعبر على مواقف تعليمية(بحيث يسمح للتلميذ أن يتعلم ما يطلبه منه الأستاذ الذي بدوره يدرج الوسائل البيداغوجية المساعدة مع توزيع وترتيب الشدة والحجم مع كيفية ظروف الإنجاز الموجودة في الوحدة التعليمية(الحصة).

مثال: يصف التلاميذ على شكل قاطرات متقابلة بحيث يكون الأداء بالتداول مع ضبط شدة العمل(التكرار) مع تحديد وضعية الإشكال حسب خصوصيات كل نشاط.

معايير النجاح (الوحدة التعليمية):

وهو سلوك الواجب تحقيقه خلال كل المواقف التعليمية المناسبة لوضعيات إشكالية وهي مقياس لتأكيد صحة العمل ونجاح المهمة المطالب بها التلميذ.
مثال:- تحقيق التكيف الدوري التنفسي في مرحلة التسخين.

أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
 - رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
 - اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة. اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
 - تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
 - اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.
- ومن أهداف الرياضة للجميع كذلك نذكر :

- 1- نشر الوعي بمفهوم النشاط البدني وتوسيع قاعدة الممارسين .
- 2- تنمية القدرات البدنية والحركية والكفاية الصحية والعقلية للأفراد .
- 3- إستغلال أوقات الفراغ بطريقة مفيدة بعيدا عن المنافسات .
- 4- بناء منظومة علاقات إجتماعية وتوطيدها بين أفراد المجتمع .
- 5- المساهمة في التربية العامة وإعداد الناشئين .
- 6- إكتشاف الخامات والمواهب الرياضية .
- 7- محاربة الكسل والخمول والأمراض التي قد تنتج عنها .

8- المساهمة في تخفيض النفقات العامة للدولة بالحد من النفقات العلاجية .

9- تحقيق مبدأ الرفاه الاجتماعي والذي هو غاية الأفراد .

تصنيف أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

➤ يعتبر بنجامين بلوم (S.Bloom B 1956) صاحب أشهر فكر تربوي متميز في هذا

الشأن, و قد صنف بنجامين بلوم هذه الأهداف إلى ثلاثة مجالا رئيسية و كل مجال له

مستويات تتدرج من البسيط إلى المركب و هي كالتالي:

أولا- المجال المعرفي: (الديري, (1993), ص 40)

➤ و يتضمن هذا اكتساب المعرفة و فهمها و التفكير في كيفية تطبيقها و تحليلها و تركيبها و

يشمل هذا المجال المستويات التالية:

✓ المعرفة:

و هي تعني قدرة التلميذ على تذكر المعلومات و التعرف عليها, مع تنمية المهارات و

القدرات العقلية و التمييز بين الأنواع المختلفة من المادة التربوية مثل المصطلحات و

المفاهيم. مثل:

✓ أن يميز التلميذ بين الحبل والوثب.

✓ أن يميز التلميذ بين الرمي و الدفع.

✓ الفهم:

و هي تعني قدرة التلميذ على التعبير عما تعلمه من معارف و معلومات دون أن يكون قادراً

بالضرورة على ربطها بمعارف أخرى. مثل:

✓ أن يقوم التلميذ بتفسير المصطلحات الخاصة بالوثب أو الجري و غيرها.

✓ أن يشرح التلميذ مثلاً تعريف السرعة و يعطي أمثلة عليها و كذلك أمثلة عن بعض الحركات

و المهارات التي تتطلب ذلك.

✓ التطبيق:

و يعني القدرة على تحليل و استخدام المعرفة و المعلومات مثل القوانين و النظريات العامة

في مواقف جديدة مع تطبيق ما فهمه من معرفة و معلومات و قوانين. مثل:

✓ أن يطبق التلميذ الإجراءات الخاصة بالأمان و السلامة في الوثب الطويل أو العالي.

✓ أن يطبق التلميذ الإجراءات الخاصة بالأمان و السلامة في حمل الجلة.

✓ التحليل:

و يعني القدرة على تحليل المعرفة إلى أجزاء و البحث عن العلاقات التي تربط العناصر و طريقة تنظيمها. مثل:

✓ أن يحلل التلميذ بطريقة ميكانيكية النقاط الفنية للوثب العالي عندما يكون الهدف هو تحقيق ارتفاع أعلى.

✓ أن يحلل التلميذ بطريقة ميكانيكية النقاط الفنية للوثب الطويل عندما يكون الهدف هو تحقيق مسافة أبعد.

✓ أن يقارن التلميذ بين الدرجة و التكرار.

✓ أن يكتشف التلميذ العلاقة بين القوة و السرعة في الوثب.

✓ التركيب:

تعني القدرة على ربط الأجزاء أو عناصر المعرفة العلمية, و هنا يتجلى الإبداع عند التلاميذ. مثل:

✓ أن يربط التلميذ بين خطوات الاقتراب و الوثب و ارتقاء و طيران و هبوط في الوثب الطويل.

✓ أن يبتكر التلميذ تمرينات تهدف إلى تطوير المرونة و الرشاقة و القوة.

✓ أن يبتكر لعبة لتنمية التحمل من عناصر الجري و الوثب.

✓ التقويم:

و يعني القدرة على إصدار حكم على قيمة أو عمل مثل الحكم على شيء معين, و يشمل على ما يلي:

✓ تحديد الهدف من التقويم.

✓ إصدار أحكام رقمية أو وصفية. مثل:

1. تميز نقاط الضعف و القوة في خطة الهجوم.

2. نقد التلميذ نفسه مبينا محاسنه و مساوئه.

➤ ثانياً- المجال الوجداني

➤ و يتضمن هذا المجال الميول و الاتجاهات و القيم و العادات بحيث يتضمن المستويات التالية:

✓ الاستقبال:

التلميذ مجرد مستقبل, يسمع يري أو يشاهد. مثل:

✓ يشاهد عرض فيلم كرة السلة.

✓ يصغي إلى شرح المعلم و يستقبل المعلومات المعروضة.

✓ الاستجابة:

و تعني تفاعل التلميذ بإيجابية مع الظاهرة أو المثير بحثا عن الارتياح و الاستمتاع, أي أن التلميذ يستقبل و يقوم بعمل ما. مثل:

✓ نتيجة لعرض الفيلم هناك متابعة و مشاركة من قبل التلميذ في بعض أوجه لعبة كرة السلة.

✓ الحكم في ضوء إعطاء قيمة:

و يعني تقدير الأشياء أو الظواهر أو السلوك في ضوء الإيمان بقيمة معينة. مثل:

✓ زيادة رغبته في لعبة كرة السلة، فإنه قد يمارس بصورة اختيارية و عن اقتناع المهارات الخاصة بالعبة.

✓ التنظيم:

و يعني تنظيم مجموعة من القيم في نظام معين. مثل:

✓ تنظيم الاتجاهات و تنظيم القيمة, أي أن يفضل التلميذ لعبة على أخرى, و بذلك يعبر التلميذ

عن شعوره الداخلي نحو اللعبة من خلال وضعها في الترتيب التنظيمي للنشاطات التي

✓ تميزها عن اللعب الأخرى.

➤ ثالثاً- المجال النفسي الحركي

➤ و يشمل هذا المجال المهارات الحركية و التي تتعامل مع كل ما ينمي العضلات و الأعصاب

و يحفظ الصحة و الجسم, و يشمل المهارات الحركية مثل (يجري, يرمي, يثب, يقفز,

يلقف..), و يشمل هذا المجال المستويات التالية:

✓ المحاكاة:

و تعني تقليد التلميذ لحركة المعلم أو مجموعة حركات بعد ملاحظتها. مثل:

✓ تقليد التلميذ لحركات القفز أو الرمي أو الجري.

✓ الدقة:

و تعني أن يصل أداء الحركة إلى أعلى مستوى من الأداء. مثل:

✓ وصول اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء في الوثب العالي.

✓ الترابط:

و يعني التوافق بين مجموعة من الحركات الرياضية عن طريق بناء سلسلة مناسبة من

الحركات المختلفة و تحقيق التوافق بين مجموعة من الحركات المختلفة. مثل:

✓ التوافق بين اليد و العين و اليد و الرجل و كذلك بناء الجمل الحركية التي تتطلب كثيرا من

الترابط بين الحركات المختلفة.

✓ التطبيق:

و يعني وصول اللاعب إلى أعلى درجة من الأداء في المهارة الرياضية, بحيث يؤدي

الحركة بأقل طاقة جسمية ممكنة. مثل:

✓ القفز العالي.

✓ القفز بالزانة.

الأهداف السلوكية :

أن الأهداف التربوية إما أن تكون عامة أو خاصة, فمن حيث هي أهداف عامة فهي

تلك التي يمكن أن يبلغها التلميذ بعد فترة زمنية طويلة, ولا يمكن تحقيقها في حصة دراسية

أو أسبوع دراسي مثل الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية, أما الأهداف الخاصة فهي

تلك المتعلقة بوحدة دراسية أو موضوع تعليمي, وهي التي يطلق عليها مصطلح الأهداف

السلوكية, وقد أشرنا سابقا في فصل التدريس إلى إعطاء تعريف للهدف السلوكي ونتطرق

هنا أيضا إلى زيادة إيضاح حول مفهوم الهدف السلوكي وكيفية صياغته وإعطاء أمثلة حول

الأهداف السلوكية في ميدان التربية البدنية والرياضية وذلك لأهميتها الكبيرة جدا في

الوصول إلى تحقيق الأهداف والغايات الكبرى المرجوة من تدريس هذه المادة في مختلف المراحل التعليمية بمؤسساتنا التربوية.

❖ ماهية الهدف السلوكي:

يعرف محمد الدريج الهدف السلوكي تعريفا إجرائيا بأنه: "كل ما يمكن للتلميذ انجازه. قولاً أو فعلاً بعد الانتهاء من حصة دراسية"

والمتتبع لتعريفات مصطلح الهدف يجد له عدة تسميات تتصل بالسياقات التي يتحدد ضمن إطارها كالهدف المعرفي والوجداني، وأهداف السلوك، أهداف المحتوى أو المضمون، أهداف المنهج، أهداف التعليم، أهداف التربية، أهداف التقويم.... الخ

وعموماً يمكن تعريف هذه الأهداف في المجال التربوي والتعليمي على أنها عبارات أو جمل مصاغة بدقة لوصف الطريقة التي يسلكها المتعلم في نهاية وحدة دراسية نتيجة مروره بخبرة تعليمية معينة، أي أنها تصف نواتج التعلم علياً أكثر من وصفها لخبرات العملية التعليمية.

❖ مكونات الهدف السلوكي:

يرى روبرت ماجر Mager أن أحسن صياغة لعبارة الهدف السلوكي هي التي تتوافر

فيها ما يلي:

- وصف السلوك النهائي للمتعلم وصفا يبعد سوء التفسير.
- وصف الظروف الهامة التي يتوقع أن يحدث فيها السلوك.
- وصف مستوى الإجابة التي ينبغي أن يصل إليها التلميذ في أدائه.

وفي هذا المجال يمكن ملاحظة الجوانب التالية:

السلوك: ويشير إلى أي نشاط ظاهر أو مرئي يقوم به التلميذ.

السلوك النهائي: ويشير إلى السلوك الذي نود أن يستطيع التلميذ إظهاره وممارسته في الوقت الذي ينتهي تأثير البرنامج فيه.

المعيار: وهو المقياس والاختبار الذي به نقيم السلوك النهائي.

ويمكن عن طريق المعادلة التالية صياغة أهداف تعليمية بصورة إجرائية:

أن + فعل أداء + التلميذ + مصطلح من النشاط + الاشتراطات التي يحدث فيها الأداء + الحد الأدنى من الأداء.

إن تركيزنا على الأهداف السلوكية يرجع إلى ما يلي:

(De landsheere.V et De landsheere.G, 1975,p69)

تظهر بوضوح التغييرات المطلوب إحداثها في سلوك التلميذ.

توفر فهما مشتركا ييسر التعامل بين الأساتذة وغيرهم من المسؤولين عن تخطيط المناهج أو التقويم بما يضمن الموضوعية.

تحديد النتائج المتوقعة لجوانب السلوك المختلفة في العملية التعليمية.

تمكن من قياس مدى تعلم التلميذ عن طريق ما طرأ على سلوكه من تغيير.

عند بنائها تحدد على مستوى التلميذ.

3.4 طرق صياغة الأهداف:

الطريقة الأولى: صياغة الأهداف بصورة توضح ما سوف يقوم به الأستاذ أي أنها تركز على نشاط التدريس.

مثال: أن يوضح الأستاذ للتلاميذ عمليا طريقة تركيب مكعبات البدء (starting-block) في سباق عدو 100 متر.

وهذا الهدف يتحقق فور انتهاء الأستاذ من أداء النموذج العملي للتلاميذ.

الطريقة الثانية: صياغة الأهداف بصورة تركز على أنواع السلوك المتوقع أن يظهرها التلميذ بعد مروره بالخبرة التعليمية (نتائج تعليمية).

مثال: أن يركب التلميذ مكعبات البدء في مكانها الصحيح في سباق 100 متر.

وهذا الهدف يتحقق فور انتهاء التلميذ من الأداء الفعلي بالطريقة الصحيحة.

ونلاحظ من المثال رقم 1 أن الهدف قد تحقق بدون أن يتحقق للتلاميذ أي تعلم وهكذا يمكن أن نقول: إن أهم خطوة في التخطيط لعملية التدريس هو التأكد من أن صياغة الهدف في صورة نتائج تعليمية.

وعلى ذلك فإنه لا بد من تحري الدقة في عبارة الهدف السلوكي لكي يظهر نوع الأداء المتوقع، وأحد إجراءات تحري الدقة هو حسن اختيار أفعال الأداء.

الأخطاء الشائعة في صياغة الأهداف السلوكية:

يقع الكثير من الأساتذة في صياغتهم للأهداف السلوكية في تحضيرهم للدروس في كثير من الأخطاء نوجزها فيما يلي:

تركيز الهدف السلوكي على سلوك الأستاذ لا على سلوك التلميذ.

❖ وصف الهدف السلوكي للنشاطات التعليمية لا نواتج التعلم.

❖ غموض الهدف السلوكي بحيث يقبل عدة تفسيرات.

❖ التطويل في عبارة الهدف السلوكي بإضافة كلمات يمكن الاستغناء عنها.

❖ اشتغال الهدف السلوكي على أكثر من فعل سلوكي.

❖ صياغة الهدف السلوكي في صورة غير قابلة للملاحظة والقياس.

■ تصنيف الأهداف:

اتفق خبراء المناهج وطرق التدريس والقياس والتقويم على تصنيف الأهداف السلوكية في

اجتماع لهم في عام 1956 في جامعة شيكاغو إلى ثلاثة مجالات هي: المعرفي cognitife -

الانفعالي affectif- النفسي حركي psychomoteur

■ المجال المهاري الحركي:

يتعلق هذا المجال في أهدافه بالمهارات الحركية، وواضح أن المهارات في هذا المجال لا

تعني المهارات العقلية، كالتحليل والتقويم والاكتشاف وحل المشكلات. بل المقصود بها

المهارات الحركية لأطراف الجسم، كحركة اليدين والقدمين، أو الجسم ككل، وهي تمثل

الكثير من المعطيات الشائعة لغالبية الموضوعات المتعلقة بحركة الجسم. (الكتابة، التحدث،

المهارات الحركية....) التي تتطلبها بعض الاختصاصات من مثل (العلوم الطبيعية، التربية

الصناعية، التربية البدنية، الفنون، الموسيقى....)

بالرغم من تعدد التطبيقات التي ظهرت في المجال المهاري الحركي غير أن تصنيف

"اليزابيت سمبسون" 1972 "E simpson" لهذا المجال يبقى هو الأكثر شيوعا بين

المربين، وذلك لسهولة وإمكانية تطبيقه في مختلف المواد الدراسية، وهو شبيه بتصنيف

بلوم. أين يبدأ التصنيف من المستويات السهلة ويتدرج في الصعوبة لينتهي بأكثر المستويات

تعقيدا وتمثل هذه المستويات في الإدراك الحسي.

1. الميل أو الاستعداد.
2. الاستجابة الموجهة.
3. الآلية أو التعويد.
4. الاستجابة المعقدة.
5. التكيف.
6. الإبداع.

الدرس رقم: 07 المجال الوجداني:

يشير الوجدان عند علماء النفس إلى الجانب الذاتي الشعوري من أية خبرة سلوكية (إدراكية أو حركية) يمر بها الشخص من حيث شعوره بالارتياح (بدرجات مختلفة) أو بعدم الارتياح (بدرجات مختلفة) نحو هذه الخبرة – ينتج عنه اتجاه نحو القبول أو الرفض.

ومن الأوائل الذين درسوا هذا الموضوع بالتفصيل العالم الألماني وليام فونت W. WUNDT، وتحدث عن الإبعاد الرئيسية الثلاثة.

✓ الأول: يمتد من الشعور بالसार إلى الشعور بالانقباض.

✓ الثاني: ويمتد من التوتر إلى الاسترخاء.

✓ الثالث: ويمتد من الإثارة إلى الانهباط.

ويعني الجانب الوجداني في المجال التربوي إلى التعامل الطفل مع ما في القلب من اتجاهات ومشاعر وأحاسيس وقيم، والتي تبدو في مظاهر سلوكه المتعددة وأنظمته الحيوية اليومية. أما الأهداف الانفعالية فهي تلك الأهداف التي تعنى بالمشاعر والأحاسيس والانفعالات والاتجاهات والقيم والميول وقد حاول العلماء تصنيفها أسوة بالجانبين المعرفي والنفسي الحركي بداية من أسهلها ونهاية بأصعبها.

ويمثل الجانب الوجداني أحد الجوانب المهمة التي ينبغي التركيز عليها، حيث أنه لا قيمة للجانبين الآخرين بدون هذا الجانب، ولا قيمة للمعارف أو المهارات في معزل عن مجموعة من القيم والاتجاهات وعلى غرار الجانبين السابقين (المعرفي والنفسي حركي).
المجال المعرفي:

تصنيف "بلوم" ورفاقه في المجال المعرفي، ولقد تم التصنيف من ستة مستويات هي :

الحفظ والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم وإصدار الأحكام، وفي الوقت نفسه

توزعت المستويات الستة بثلاث مجموعات من المستويات على النحو الموالي

المستوى الارتباط المحسوس، ولقد اشتمل على المستوى الأول، وهو مستوى اكتساب

المعرفة والحفظ.

المستوى المفاهيمي أو مستوى المهارات العقلية الدنيا، ولقد اشتمل على المستويات الثلاثة

الآتية: الفهم أو الاستيعاب - والتطبيق - والتحليل.

○ المستوى الإبداعي أو مستوى المهارات العقلية العليا، وقد ضم مستوى التركيب ومستوى إصدار الأحكام والتقويم.

وتتدرج هذه المستويات الستة من السهل البسيط إلى الأكثر الصعوبة وتعقيدا.
ثانيا. تنفيذ التدريس:

بعد قيام أستاذ التربية البدنية الرياضية بتخطيط وإعداد ما تتطلبه عملية التدريس وإنجاز درس التربية البدنية الرياضية، يشرع مباشرة في تطبيق ما تم إعداده وهو تنفيذ التدريس وفقا للخطة الزمنية الموضوعة لذلك مستخدما في ذلك ألوان الأنشطة المختارة والطرق التدريسية الموافقة وكذا الأساليب التي تناسب القدرات العقلية والبدنية والنفسية للتلاميذ، بالإضافة إلى حسن استخدام الوسائل التعليمية المتاحة للمؤسسة.

المقاربات التدريسية

مقاربات التدريس التي مربها التعليم الجزائري
عرفت المنظومة التربوية الجزائرية من خلال مختلف مراحل تطورها اعتماد
مقاربتين للتدريس قبل التدريس بمقاربة الكفاءات هما:

(2) المقاربة بالمضامين:

تعتمد هذه المقاربة على المحتويات المعرفية من أجل الوصول إلى تنمية القدرات والمهارات والمواقف لدى المتعلمين.
إن المتعلم في نظر هذه المقاربة يستطيع أن يكتسب قدرات ومهارات ومواقف عندما يقطع مسارا دراسيا معينا، يتعامل فيه مع أنشطة دراسية مختلفة ذات محتويات معرفية. فالمعرفة حسب هذه المقاربة تصبح هي الهدف الأساسي الذي تتوخاه، من أجل ذلك كانت المناهج تحدد أهدافها وغاياتها إنطلاقا من هذا التصور النظري الذي يركز كثيرا على المعارف باعتبارها غايات ينبغي تحقيقها في كل المواقف التعليمية، كما اعتمدت هذه المقاربة على طرائق تربوية وأساليب تعليمية تهتم بتنظيم المادة الدراسية (تنظيم المعرفة) أكثر من إهتمامها بتنمية قدرات التلاميذ ومهاراتهم ومواقفهم.
ولما كان إكتساب المعرفة هو غاية الغايات فقد وضعت أدوات التقويم ووسائله على أساس ذلك، بحيث لا تركز إلا على تحصيل المعارف والتحكم في إسترجاعها، وحسن ترتيبها

وتنظيمها في مقالات، وليس هناك نموذجاً يحقق هذه الأهداف إلا الإختبارات التقليدية ، أي الإختبارات من نوع المقال، كما أن دور العلامة التي تمنح للتلميذ سيتعاضد بإستمرار في ظل هذه الفلسفة التقويمية وسيكون هو المؤشر الحقيقي لقياس الكفاءة العلمية الإستظهارية، من غير أن ينظر إلى القدرات والمهارات والمواقف التي إكتسبها التلميذ كأهداف أولية. ولقد تأكد أن هذا النوع من المقاربات أظهر نقصاً واضحاً لأنها تهتم فقط بنشاط التعليم دون نشاط التعلم حيث لا تعطي أهمية لقدرة التلاميذ وخصائص تعلمهم ، ولا لأهداف عملية التعلم.

المقاربة بالأهداف:

إن التعليم بواسطة الأهداف نموذج آخر يختلف إختلافاً كبيراً عن التعليم بواسطة المضامين، فهو طريقة لتنظيم التعليم وتخطيطه وإنجازه وتقييمه، ولتحقيق ذلك كان لابد من إتباع خطة عمل تتكون من عمليات ومواقف منظمة لإحداث تفاعلات بين عناصر العملية التربوية، وتلك هي الإستراتيجية التي تعني تنظيم التعليم بكيفية تؤدي إلى بلوغ الأهداف عبر مسار يقطعه المدرس بمعية التلاميذ من أجل تحقيق تعليم ما إنطلاقاً من أهداف محددة إتجاه نتائج مرجوة وعليه فالفعل التربوي في هذا النموذج حسب ما يصرح به محمد الصالح حثروبي خاضع للمفاهيم التالية:

- قبل العملية التعليمية: تخطيط هذه العملية إعتقاداً على صياغة واضحة للأهداف، بحيث تستجيب لما يحتاجه المتعلم من جهة، ولما يتطلبه الوسط التربوي من جهة أخرى.
- خلال العملية التعليمية: تنظيم سيرورة الفعل التعليمي في مضامينها وطرائقها ووسائلها إضافة إلى التفاعل بين المعلم والمتعلم.
- عند نهاية العملية التعليمية: التحقق من نتائج الفعل التربوي التي تحددها أساليبي التقويم، وإختبار مجهود التلاميذ.

وإذا كانت المقاربة بالمضامين تعتمد على منطق التعليم وتهدف أساساً إلى نقل

(3) المعارف والمعلومات إلى المتعلمين بواسطة المعلم فإن المقاربة بالأهداف

(4) تقوم على منطق التعلم بواسطة سلوكات قابلة للملاحظة، ولا تهتم بالعمليات الذهنية الضمنية

المتدخلة في تحقيق السلوك المستهدف.

وعلى الرغم من الخدمات الهامة التي أسدتها هذه المقاربة في المحيط التربوي، فإنها تعرضت إلى إنتقادات كثيرة ومختلفة منها:

- تختزل التعلمات (مكتسبات التلاميذ) في العمل على تحقيق سلسلة من الأهداف السلوكية، التي تقود إلى تجزيء بل إلى تفتيت النشاط إلى الحد الذي يصبح التلميذ معه عاجزا عن تبيان ماهو بصدده ، ومن الصعب عليه معرفة مغزى نشاطه.
إن هذه النزعة نحو التجزيء والتفكيك تجعل من الصعب على المقوم مثلا، القول بأن مجموع السلوكات المكتسبة يحقق الغاية المرجوة والتي كان من المفروض أن تشكلها، فإذا قلنا مثلا على التلميذ لكي يكتسب مهارة الكتابة، أن يتعلم الهدف رقم 1 وبعده الهدف رقم 2 ثم الهدف رقم 3... الخ، فهل يشكل مجموع هذه الأهداف الجزئية الغاية المرجوة ؟ وهل يعطي التلميذ مغزى تحقق هذه الأهداف السلوكية الجزئية ؟ وهل يتكون لديه إدراك واضح لذلك؟

- إن صياغة الأهداف السلوكية الإجرائية عملية بطيئة ومجهددة ومعقدة على الرغم من ظهورها بمظهر السهولة والبساطة.

- إن الإمعان في تجزيء الأهداف إلى عناصر ذاتية يجعل من الصعب، إن لم يكن من المستحيل أن تعكس هذه الأهداف الجزئية الهدف العام أو غايات ومرامي التربية ، ثم إن الإتجاه السلوكي الذي تقوم عليه المقاربة بالأهداف في وضع الأهداف لا يقيس تحسن المهارات العقلية قياسا مباشرا بل يستدل على تحسنها بطريقة غير مباشرة عبر تجلياتها السلوكية، وهذه التجليات هي مؤشرات خارجية فقط، فقد تعكس بصدق المهارات العقلية المنشودة وقد لا تعكسها.

ونظرا لهذه الإنتقادات وغيرها كان التراجع عن هذه المقاربة في كثير من الأنظمة التربوية وأيضا في النظام التربوي الجزائري، حيث تم إعتقاد مقاربة بيداغوجية جديدة تقوم على أساس الكفاءات.

3- تعريف المقاربة بالكفاءات:

حسب الربيع بوفامة تعرف المقاربة بالكفاءات على أنها : " أحد تطور بيداغوجيا الأهداف والتي يطلق عليها الجيل الثالث لإستراتيجية الأهداف فهذه الإستراتيجية

تتطلق من القدرات والتي تكون فطرية في المتعلم، إلا أن كل قدرة تحتاج إلى إكتساب كفاءات تستجيب لها وترقيها وتطورها إلى أرقى ما يمكن من إستغلال القدرة وبالتالي فكل قدرة من قدرات المتعلم تشمل كفاءات عديدة متنوعة، معرفية، نفسية وحركية." وإنطلاقا مما سبق فإن مقارنة التدريس بالكفاءات هي تصور بيداغوجي يتبنى إستراتيجية في التعلم والتعليم ، مرتكزة حول المتعلم جاعلة منه هدف العملية التربوية ومحورها وتسعى إلى تنمية قدراته وإكسابه مهارات وكفاءات بما يتناسب وهذه القدرات من جهة وبما يتناسب ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى.

فالمقاربة بالكفاءات تسعى إلى تطوير كفاءات المتعلمين والتحكم فيها عند مواجهة التحديات في وضعيات مختلفة وهي لا تتعارض مع البيداغوجية الكلاسيكية ولكنها جاءت لتؤكد الأهداف التي تأخذ بعين الإعتبار تطور المدرسة في المجتمع ، وهذا يعني أن الهدف الأساسي لهذا المسعى البيداغوجي الحديث هو إعداد متعلمين يتجاوبون مع عالم الشغل على أساس الكفاءة المهنية التي تتطلبها الوظيفة عكس ما كانت عليه المدرسة سابقا والتي سعت إلى تلقين معارف تتوج بشهادات على أساسها يتم التوظيف في مناصب شغل على حساب المهنة والتحكم فيها ، فإذا كان الهدف من المقاربة التقليدية سابقا هو تحليل الحاجيات والتعرف على النوعيات والقدرات والمعارف الضرورية عند تنفيذ بعض المهام فالمقاربة المؤسسة على الكفاءة تهدف إلى التعرف على النتائج التي تبرهن على التنفيذ الفعال للمهام. وقد تبنت الجزائر على غرار كثير من الأنظمة التربوية في العالم المقاربة بالكفاءات بغرض:

- تجاوز الواقع الحالي المعتمد فيه على الحفظ والإسترجاع وعلى منهج المواد الدراسية المنفصلة.
- تقادي التجزئة الحالية التي تقع على الفعل التعليمي التعليمي بإعتباره كما لا متناها من السيرورات المترابطة والمتداخلة والمنسجمة فيما بينها.
- الإهتمام بالخبرة التربوية لإكتساب عادات جديدة سليمة وتنمية المهارات المختلفة والميول مع ربط البيئة بحاجات التلميذ.

- إعطاء مرونة أكبر للإنفتاح على كل جديد في المعرفة وكل ما له علاقة بتطور شخصية المتعلم.

الدرس رقم: 08 المقاربات الحديثة في التدريس

- النظريات المفسرة لعملية التعليم و التعلم :

-النظرية السلوكية : (سكينر)

يطلق البعض على هذه النظرية اسم الاشتراكية الحديثة ، حيث يمكن التمييز بين الاشرط

الكلاسيكي و الإجرائي من خلال النظر الى سلوك الفرد

ففي الاشرط الكلاسيكي يستجيب الفرد استجابة محددة اي عدم وجود استجابات أخرى (

الأسلوب الامري) أي أن المثير يسبب استجابة مباشرة على المجر

مثال : مثال تجربة بافلوف استجابة الطعام آلية سيلان اللعاب

اما الاشرط الإجرائي فان السلوك يكون نابع من الفرد و أن المثير لا يسبب الاستجابة

لمجرد عرضه على المجر، لذا على المجر ان ينتظر من الفرد إظهار السلوك المرغوب

طبيعة النظرية السلوكية :

المثير و الاستجابة : تغير السلوك هو نتيجة استجابة لمثير خارجي

التعزيز و العقاب : تلقى التحسينات و المكافأة بصفة عامة يدعم السلوك و يثبته في حين ان

العقاب ينقص من الاستجابة و من تدعيم السلوك

التعلم : تغير شبه دائم في سلوك الفرد

- النظرية البنائية :

يعتبر العديد من البنائيين النموذج البنائي أكثر النماذج إبداعا في التربية العملية خلال

السنوات الماضية ، و لقد ظهر هذا الاتجاه نتيجة زيادة الاهتمام بما يجري داخل عقل المتعلم

عند تعضه لمواقف تعليمية، كما يركز هذا المنظور على طرق اكتساب المعرفة

-مبادئ النظرية البنائية :

التعلم عملية بنائية : العملية التعليمية العملية عملية بناء نتيجة الابتكار الذي يقوم به المتعلم

من خلال المعارف و الأفكار و التصورات الموجودة في ذهن المتعلم التي تقدم تفسير و

شرح لمختلف الظواهر .

التعلم عملية نشطة مستمرة: بمعنى ذلك أن المتعلم يبذل جهد شخصي معين من اجل إيجاد

الحلول المناسبة للفروض التي يقوم باختبارها

- التعلم عملية غرضية التوجيه : أي أن التعلم الفعال لا بد أن يكون له غرض محدد و هدف جد واضح لدى المتعلم حتى سكون الدافع قوي لتحقيق الأهداف
- مراحل نموذج التعلم البنائي:
- مرحلة الدعوة : أي دعوة المتعلمين إلى التعلم و جذب اهتمامهم ثم إشراكهم في النشاط التعليمي بغرض تهيئتهم
- مرحلة الاستكشاف : يمارس المتعلمين الأنشطة التعليمية بتوجيه من المعلم بهدف محاولة الوصول الى التفسيرات العلمية
- مرحلة الاقتراح: تقديم المتعلمين اقتراحاتهم للتغيرات و الحلول
- مرحلة اتخاذ الإجراءات : محاولة المتعلمين إيجاد تطبيقات و حلول
- المقاربات التدريسية (التعليمية)
- المقاربة بالمحتويات :
- تتركز على تدريس المحتويات
- التعليم التبليغي: التلميذ = مستقبل
- خصائص المقاربة بالمحتويات
- استنصار الأهداف
- التمرکز على المعرفة المنقولة
- اعتماد أسلوب التلقين و الإلقاء في نقل المعرفة
- التعويل على المسؤولية الفردية للمدرس
- اعتماد الحفظ و إعادة الإنتاج كمعيارين للتقويم
- سلبيات و ايجابيات المقاربة بالمحتويات
- سلبيات
- تتسبب في إرهاق وإجهاد المدرس
- تحتاج إلى مهارة عالية من العلم
- عدم معرفة الأستاذ لمدى فهم المتعلمين
- صعوبة الاحتفاظ بانتباه المتعلمين لمدة طويلة.

- دكتاتورية الأستاذ إذ يعتبر هو مالك المعرفة.

ايجابيات

- إثراء الرصيد اللغوي و المعرفي لدى المتعلمين .
 - تتيح للمتعلم تحصيل المعلومات دون بذل مجهود عليها .
 - غير مكلفة من الناحية الاقتصادية .
- 4-1-3 أهدافها بالنسبة للتلميذ :

- الاهتمام الكبير بالجانب المعرفي و تعتبره غاية .
- عدم مراعاة الفروق الفردية إذ تعتبرهم سواسية عقولهم .
- ضعف العمل الجماعي .
- تشجيع المتعلمين على الاعتماد على المدرسين .

- المقاربة بالأهداف

هي مقاربة تربوية تشتغل على المحتويات و المضامين في ضوء مجموعة من الأهداف التعليمية ذات الطبيعة السلوكية سواء كانت هذه الأهداف عامة أو خاصة

- مستويات الأهداف

الغايات : تمثل الأهداف العامة للتعليم و هي تعكس فلسفة المجتمع و مثله العليا و تصاغ في عبارات عامة و هي تحتاج إلى فترة زمنية طويلة

مثال : غايات الدولة الجزائرية تكوين مواطن صالح ، بناء مجتمع ديمقراطي

المرامي: تعني الأغراض و المقاصد من البرنامج التعليمي و أهداف اقل عمومية و شمولية من الغايات و هي تشتق مباشرة من هذه الأخيرة، و هي تصف ما هو متوقع من برنامج دراسي و هي أهداف تجيب على التساؤل التالي ماذا نريد من هذا البرنامج

مثال : ترسيخ المبادئ الاخلاقية ، ترسيخ الروح الرياضية

الأهداف العامة: تشتق مباشرة من المرامي ، تحدد النتائج الفعلية المنتظر تحقيقها بواسطة

البرنامج التعليمي أو جزء منه في زمن محدد

مثال: تنمية العمليات العقلية العليا

الأهداف الخاصة: تشتق من الأهداف العامة و تحقيق لهدف خاص هو تحقيق لقدرة او مهارة ما ، و تتعلق بدرس في حقل معرفي و تصف نشاطات يمكن ملاحظتها و قياسها و تكوم حلال حصة واحدة

مثال : تعليم المهارات الحركية التسديد

الأهداف الإجرائية : أهداف دقيقة يحققها المتعلم مباشرة بانجازه نشاط معين و تشمل التغير السلوكي المتوقع إحداثه لدى المتعلم

- تصنيف الأهداف التربوية

لقد صنف العلماء مستويات الأهداف التعليمية إلى ثلاثة مستويات أو أصناف تشمل جميع أنواع النشاط الفعلي التي يمكن أن يمارسها المتعلم

المجال المعرفي (بلوم) نتائج التعلم الفكري

المجال الوجداني (كراثول) المشاعر و الانفعالات و الاتجاهات

المجال الحس حركي (كوثر كوجك) الأهداف التي تؤكد المهارات الحركية

- مزايا المقاربة الأهداف

العقلنة

الأجراة

البرمجة

- أسس المقاربة الأهداف

- بناء شبكة أهداف مجزئة.

- الأهداف الإجرائية تصاغ و تحدد من طرف المعلم دون اشتراك المتعلم

- الالتزام بتجسيد الأهداف في مواقف سلوكية قابلة للملاحظة.

- ضمان عدم الابتعاد عن المرامي والغايات المسطرة.

- التخطيط والتنظيم الجيد لعملية التدريس.

- اشتقاق الأهداف من التصنيفات المختلفة" بلوم" في المجال المعرفي

الدرس رقم: 09 المقاربة بالكفاءات

تعتبر المقاربة بالكفاءات امتدادا للمقاربة بالأهداف و تعني الانتقال من مبدأ التعلم عن طريق التلقين إلى منطق التعلم عن طريق الممارسة
- تعريف الكفاءة

لوي دينو LOUIS d'Hainaut

هي مجموعة من التصرفات الوجدانية الاجتماعية من المهارات المعرفية أو من المهارات نفس حركية التي تمكن من ممارسة دور وظيفة، نشاط مهمة أو عمل معقد على أكمل وجه".

دي كتيل Katel DE

هي مجموعة من المعارف و القدرات الدائمة و من المهارات المكتسبة عن طريق استيعاب معارف و جبهة و خبرات مرتبطة فيما بينها في مجال معين

محمد صالح حثروني

هي جملة منظمة و شاملة لمعارف و مهارات تسمح بالتعرف على وضعية إشكالية من بين مجموعة من الوضعيات و التمكن من حلها بفاعلية و اقتدار

- خصائص الكفاءة

- الكفاءة التدريسية

تعرف الكفاءة التدريسية (مصطفى محمد السايح) بأنها سلوك إنساني موجه تنعكس آثاره مباشرة على مستقبل الفرد، الأمر الذي يحتم على الجهات المختصة انجازه من خلال أسس علمية موضوعية تمكنه من تحقيق دوره البناء المتوقع فيه تحسين العملية التعليمية و تطويرها

-أنواع الكفاءات التدريسية

- الكفاءة المعرفية
- الكفاءة الوجدانية
- الكفاءة الأدائية
- الكفاءة الإنتاجية

-مبادئ المقاربة بالكفاءات.

- مبدأ البناء : أي استرجاع التلميذ لمعلوماته السابقة
- مبدأ التطبيق : يعني ممارسة الكفاءة بغرض التحكم فيها
- مبدأ التكرار : قصد الوصول به إلى الاكتساب المعق للكفاءات والمحتويات
- مبدأ الإدماج : يسمح بممارسة الكفاءة عندا تقرر بها
- مبدأ الترابط : يسمح هذا المبدأ لكل من المعلم والمتعلم بالربط بين أنشطة التعليم وأنشطة التعلم

- مزايا المقاربة بالكفاءات

- تبني المقاربة البيداغوجية النشطة الابتكار
- تحفيز المتعلمين (المتكونين) على العمل
- تنمية المهارات وإكساب الاتجاهات
- اعتبارها معيارا للنجاح المدرسي
- أوجه الاختلاف بين المنهج القديم و الجديد

أوجه الاختلاف	المنهج القديم	المنهج الجديد
طريقة البناء	مبني على المحتويات اي ما هي المضامين اللازمة لمستوى معين في نشاط معين المحتوى هو المعيار	مبني على أهداف معلن عنها في صيغة كفاءات ، اي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلميذ في مستوى معين الكفاءة هي المعيار
منطق التعليم و التعلم	منطقه التلقين اي ما هي كمية المعلومات التي يقدمها الأستاذ	ما مدى التعلّمات التي يكتسبها المتعلم من خلال الإشكاليات التي يطرحها المعلم و ما مدى تطبيقها في المواقف التي يواجهها المتعلم
المعلم	يلقن و يأمر	يقترح و هو موجه و مرشد و مساعد
المتعلم	يستقبل المعلومات	يمارس يجرب يحقق «.....»
البيداغوجيا المتبعة	طريقة التعميم و النمطية كل التلاميذ سواسية اعتبار درجة النضج لدى التلاميذ واحدة	طريقة بيداغوجيا الفروقات مراعاة الفروق الفردية و الاعتماد عليها في عملية التعلم درجة النضج متباينة بين التلاميذ
طريقة التقويم	الاعتماد على التذكر لا مكان لتوظيف المعارف العقلية العليا	اعتبار التعليم مواكبا لعملية التعلم فهو تقويم تكويني قصد الضبط و التعديل توظيف الكفاءة المكتسبة في عملية التقويم

ماهية المقاربة بالكفاءات :

تعريف المقاربة:

لغة : من قرب قربا وقربانا : دنا فهو قريب

اصطلاحا : الانطلاق في مشروع ما، أو حل مشكلة أو بلوغ غاية معينة . وفي التعليم تعني القاعدة النظرية التي تتكون من مجموعة من المبادئ التي يقوم عليها إعداد برنامج دراسي، وكذا اختيار استراتيجيات التعلم والتقويم .

الكفاءة و الكفاية :

التعريف اللغوي :

الكفاءة : جاء في لسان العرب " الكفى النظير وكذا الكفاء و الكفوء، على فعل و فعول ، وتكافأ الشيئان تماثلا، وكافأه مكافأة وكفاءة، والاسم الكفاءة و الكفاء وفي أساس البلاغة" و أكفأت لك: جعلت لك كفؤا ، و تكافؤوا :تساووا، شاتان متكافئتان في القدر والسن، وكفأته ساويته

الكفاية : من كفى يكفي كفاية ، إذا قام بالأمر، يقال كفأك هذا الأمر أي حسبك، وكفأك هذا الشيء .ويقال استكفيته أمرا فكفايته .وكفى تدل على كفاية الشيء .يكفيه كفاية .أي يسد حاجته ويجعله في غنى عن غيره .ويقال أيضا كفى به عالما، أي بلغ مبلغ الكفاية في العلم إن الكلمتين متحدتان في فاء وعين الكلمة، ومختلفتان في لام الكلمة (كفأ و كفى .) ويتبع هذا الاختلاف اختلاف في الدلالة .فدلالة الأولى المكافأة والمناظرة والمساواة، أما الثانية فتعني القيام بالأمر والقدرة عليه.

التعريف الاصطلاحي :

الكفاءة: في الاصطلاح تعني " التصرف إزاء وضعية مشكلة بفاعلية، استنادا إلى قدرات استمدت من تقاطع معارف ومهارات وخبرات تراكمية .عموما فإن الكفاءة ، ليست هي القدرة فحسب، ولا المهارة فحسب، ولا المعرفة فحسب؛ ولكنها جماع ذلك مع الإنجاز والفاعلية .

وهذا يتعلق بالكفاءة من حيث المفهوم .أما المتعلم فنقصد بكفاءته" قدرته على تجنيد (تعبئة) مختلف المعارف والقدرات وإدماجها وتوظيفها في مواجهة وضعية ما، على غرار تنظيم

عملية التعلم بالنسبة للمدرس ونلاحظ كفاءته عندئذ.

الكفاية :

حسب سليمان العربي فهي القدرة سواء القانونية أو المهنية المكتسبة لانجاز بعض المهام والوظائف والقيام ببعض الأعمال .

أما تشومسكي فعرفها " بأنها المعرفة الضمنية بقواعد اللغة، التي هي قائمة في ذهن كل من يتكلم اللغة"

وأما f. perrenoud فيقترح التلخيص من دلالة المفهوم اللساني للكفاية، من أجل إعادة بنائه في التربية، فيقول " :الكفاية هي القدرة على التصرف بفاعلية في نمط معين من الوضعيات، فهي عنده قدرة تستند إلى المعارف، لكنها لا تختزل فيها، أي لمواجهة وضعية ما، يجب استخدام موارد معرفية متكاملة ومتعددة من المعارف المرغوب فيها، بأقل التكاليف وبأقل جهد، وهي تعني في نفس الوقت النسبة بين مدخلات ومخرجات التعلم ، فهي بذلك تعني الجانب الكمي والجانب الكيفي معا، وفي نفس الوقت.

الفرق بين المصطلحين :

في ضوء التعريفات السابقة لمفهومي الكفاءة والكفاية من حيث اللغة، ففي حين تعني الكفاءة الجانب الكمي فقط (التكوين)، باعتبارها الحصول على أكبر قدر ممكن من العائد بأقل تكلفة وجهد ممكنين، فإن الكفاية تعني الجانب الكمي المعرفي، بغض النظر عن نوعية الأداء، ولم تكن الكفاءة في المنطلق تعني القدرة على الأداء الصحيح لعمل ما، وإنما كانت تعني الصفات أو المؤهلات التي يشترط في الفرد أن يكتسبها، لكي يؤدي عملا معيناً بحيث يكون في مقدور أي شخص كان، القيام بهذا العمل.

ومن خلال ما سبق نرى أن الكفاءة أقرب إلى المعنى التربوي الذي تقصده هاته المقاربة ، ومنه بسرد مجموعة من التعريفات لتوضيح مفهوم الكفاءة .

فقد جاء في " معجم علوم التربية " ما نصه " :الكفاءة هي جملة الإمكانيات التي تمكن فردا من بلوغ درجة من النجاح في التعلم، أو في أداء مهام مختلفة

وفي " الدليل المنهجي للتقويم التربوي "لوزارة التربية الجزائرية" : الكفاءة، هي قدرة الفرد على أن ينتقي بنفسه من سجل معارفه ومهاراته ما هو وجيه وضروري منها، لحل مشكلة

معقدة أو فئة من المشكلات .

معنى المقاربة بالكفاءات:

تعني المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات الانتقالية من منطق التعليم والتلقين إلى منطق التعلم عن طريق الممارسة، والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها و لزميتها في الحياة اليومية، وبذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها وتعمل على إشراكه في مسؤوليات القيادة وتنفيذ عمليات التعليم .وتقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مشتقات من الحياة في صيغة مشكلات ترمي عملية التعلم إلى حلها .باستعمال المعارف والأدوات الفكرية وبتسخير المهارات الحركية الضرورية، وبذلك يصبح حل المشكلات(الوضعيات/المشكلة) الأسلوب المعتمد لمتعلم الفعال . ونستطيع القول أن المقاربة بالكفاءات تعتمد على المتعلم بنسبة أكبر وتدفعه للتعلم من أجل حل المشاكل التي تواجهه في المدرسة وكذا في المحيط الخارجي ، فالوضعيات في المقاربة بالكفاءات لا تهدف على حصول التلميذ على معارف فقط بل تهدف إلى استعمال هذه المعارف في حل المشكلات التي تواجهه.

نشأة المقاربة بالكفاءات:

يتفق أغلب الباحثين أن المقاربة بالكفاءات نشأت نتيجة الصراع بين نظريتين البنائية التي يترجمها بياجيه والنظرية السلوكية التي يترجمها الأمريكي واطسون والعالم الروسي بافلوف ، فأنصار النظرية البنائية ينطلقون من أن التعلم يحدث على أساس التفاعل بين الذات المحيط ومن خلال العلاقات التبادلية بين الذات وموضوع المعرفة، وتنطلق هذه النظريات من مجموعة من المسلمات والفرضيات من أهمها نجد أن الذات ليست سلبية في التفاعل مع المحيط فهي تخضع لما تتلقاه لعمليات فهم وتأويل و إدراك ، وتعديل بنيتها لتعلم مع ما يحيط بها حسب بياجيه كما يؤكد هؤلاء الباحثين على أن كل تعلم جديد يعتمد على بنيات معرفية متشكلة من بنيات ومحتويات مكتسبة سابقا .

ومن أهم أسباب اللجوء إلى هذه الإصلاحات في المؤسسة التربوية الجزائرية عدة

عوامل نذكر منها:

- أن البرامج التي كانت تطبق في مؤسساتنا، يعود تصميم أهدافها وتحديد محتوياتها إلى عقود خلت، فلم تعد تواكب التقدم العلمي والمعرفي الذي أحدثته التقنيات الحديثة في الإعلام والاتصال.
 - المجتمع الجزائري عرف تغيرات سياسية واجتماعية وثقافية عميقة، غيرت فلسفته الاجتماعية وفتحت أمامه طموحات مشروعة للتقدم والرقى، في ظل العدالة الاجتماعية والمواطنة المسؤولة، تكون فيها روح المبادرة والبحث الدائم عن النجاعة، المحرك الأساسي للتغير الاجتماعي. فتغيير البرامج التعليمية وتحديث محتوياتها، أضحت تفرض نفسها، خاصة وأن عولمة المبادلات تملّي على المجتمعات تحديات جديدة، لن ترفع إلا بالإعداد الجيد والتربية الناجعة للأجيال .
 - تأثير التكوين المهني على التعليم العام، فلا أحد ينكر أن المقاربة بالكفاءات بدأت تطبيقاتها الأولى في التكوين المهني، لأن التكوين ينظر إلى المعرفة من جانبها النفعي. أي أن ما يكتسب منها في المدرسة ينبغي أن يكون قابلا للتوظيف والتحويل من طرف المتعلم لحل المشكلات التي تعترضه في حياته اليومية، ومساعدته على الاندماج اجتماعيا ومهنيا. إن تبني المقاربة بالكفاءات لا يعني وضع الفائدة من المعارف في المقام الأول، وإنما التنبيه إلى تجنب حشو أذهان التلاميذ بها، مع الاعتقاد بأنها ستفيدهم في يوم ما. وبعبارة أخرى، الابتعاد عن المعرفة غير الوظيفية، أي تلك التي لا يمكن تسخيرها واستثمارها بشكل مجد لحل
 - وضعيات (مشكلات). (واعلي محمد الطاهر ، 2006 ، ص07)
- أهداف المقاربة بالكفاءات:
- إلزامية مواكبة الاجتياح بالنسبة لموارد البشرية على مستوى المؤسسات المنتجة.
 - مواكبة ومسايرة الكم من المعارف على تنوع مصادرها المختلفة .
 - البحث عن خبرات تعد المتعلم وتستهدف مساعيه لتحقيق النمو الشامل والتكيف المتكامل مع الفئات الأخرى .
 - البحث عن مناهج تشمل على المعارف ترمي إلى خلق مواطن فاعل من خلال البحث وتجديد ومسايرة التطور الاجتماعي .

- جعل المؤسسة التربوية إشعاعا حقيقيا لتنمية شخصية المتعلم في جميع جوانبها (الحسية، الإدراكية العميقة ، الوجدانية)
- أن تستهدف مناهج التلميذ على أساس أنه محور تقوم عليه العملية التربوية.
- أن تكون المهارات وظيفية في الحياة الحاضرة و المستقبلية.
- أن يكون الأستاذ :مرشدا، موجهًا، مدركًا لاستخدام الطرائق المتنوعة، مساعدا لتلميذ على الاكتشاف وكسب المهارات و توظيف الخبرات .
- خصائص مقارنة التدريس بالكفاءات
- وتتميز هذه المقاربة بالخصائص التالية :
- الإنطلاق من منطق التعليم إلى منطق التعلم والإهتمام أكثر بنشاط المتعلم والنتائج التي يحققها في عملية التعليم والتعلم.
- إدماج المعارف والسلوكيات والأهداف التعليمية بشكل بنائي متواصل وليس بشكل تراكمي.
- تفريد التعليم وتكييفه للفروق الفردية داخل الفوج التعليمي ومراعاة ملامح التعلم لكل تلميذ ، بينما يراعى المتوسط الشائع في المقاربة بالمضامين والمقاربة بالأهداف ولهذا
- فإنه من بين الأسس العلمية النظرية التي تركز عليها بيداغوجيا الكفاءات هي البيداغوجيا الفارقية.
- السعي إلى تحقيق التكامل بين المواد والأنشطة الدراسية المختلفة ، وجعل المعارف وسيلة لا غاية يتوقف عند إكتسابها وحفظها جهد التلميذ.
- تطبيق التقويم البنائي الذي ينصب على أداء المتعلم ومهاراته ومواقفه وقدراته ويهتم بقياس مؤشرات الكفاءة المطلوبة حسب مستوى الإتقان والتحكم المرغوب فيه.
- التدرج في بناء المفاهيم وإكساب المتعلم المعارف والسلوكيات.
- تحويل المعرفة النظرية إلى معرفة عملية .
- مبادئ مقارنة التدريس بالكفاءات

- وتقوم المقاربة بالكفاءات على جملة من المبادئ منها :
 - مبدأ البناء : أي إسترجاع التلميذ لمعلوماته السابقة قصد ربطها بمكتسباته الجديدة وحفظها في ذاكرته الطويلة.
 - مبدأ التطبيق: يعني ممارسة الكفاءة بغرض التحكم فيها.
 - مبدأ التكرار: أي تكليف المتعلم بنفس المهام الإدماجية عدة مرات قصد الوصول به إلى الإكتساب المعق للكفاءات والمحتويات.
 - مبدأ الإدماج : يسمح الإدماج بممارسة الكفاءة عندما تقرر بأخرى كما تتيح للمتعلم التمييز بين مكونات الكفاءة والمحتويات وذلك ليدرك الغرض من تعلمه .
 - مبدأ الترابط: يسمح هذا المبدأ لكل من المعلم والمتعلم بالربط بين أنشطة التعليم وأنشطة التعلم وأنشطة التقويم التي ترمي كلها إلى تنمية الكفاءة.
- إستراتيجية التعليم بمقاربة الكفاءات :
 - إن العملية التعليمية عملية معقدة ، ولكي نصل إلى تحقيق النتيجة المرغوب فيها لابد من إتباع إستراتيجية تعليمية ، وهذه الأخيرة لا تستطيع إحداث تغيير إلا إذا كانت مناسبة وناجعة.
 - والإستراتيجية هي خطة عامة تغطي أهدافها حقبة زمنية غير محددة بالضرورة ، ووظيفة الإستراتيجية في التربية هي رسم السياسات العامة للمهام ، ولا تأخذ في حسابها العوامل أو المتغيرات التي تتضمنها المواقف خلال التخطيط أو التنفيذ، وتستخدم في التعليم كخطة إجرائية تتميز بتكامل مكوناتها من المبادئ والأنشطة والعوامل التربوية ، تهدف إلى تحقيق نوع معين من التعلم لدى فئة محدودة من المتعلمين كما هي خطة منظمة في منهجية ، تتضمن مسارا من العمليات التي يمكن أن تقود إلى تحقيق أهداف معينة.
 - وإستراتيجية التعليم والتعلم بمقاربة الكفاءات تستمد جذورها من علم النفس السلوكي كما هو الحال بالنسبة للتعليم بواسطة الأهداف (الجيل الأول) ومن جوانب أخرى من علم النفس المعرفي وعلم النفس البنائي ، والتعليم بمقاربة الكفاءات هو العملية التي تكون فيها نواتج التعلم تمثل أهدافا تعليمية عامة محددة في المناهج المدرسية في صيغة كفاءات تكونها نتائج تعلمات تترجم في صور أفعال سلوكية حيث ينتج عن كل تعلم من التعلمات إكتساب سلوك جديد له تأثير على الفرد ، ولتعلم الفرد أهداف ونتائج على مستوى المجالات الآتية :

- مجال تعلم المفاهيم (معارف صرفة).
 - مجال تعلم المهارات (معارف فعلية).
 - مجال تعلم الوجدانيات من قيم وإتجاهات وميول (معارف سلوكية).
- إن إستراتيجية التعليم بمقاربة الكفاءات تأخذ بعدها الديناميكي من دلالة الكفاءة ذاتها في طابعها المادي ، حيث غالبا ما ترتبط الكفاءة بحل المشكلة المرتبطة بالمادة وتعتمد على المعارف المرتبطة بتلك المادة ، كما قد تلجأ إلى توظيف جملة من المعارف المرتبطة بعدة مواد.
- ونظرا لعلاقة الإنسجام والتفاعل القائمة بين المقاربة والإستراتيجية حيث كل تغيير في إحدهما يتطلب تغييرا في الثاني ، فإن المنطق البيداغوجي لنمط الأداء التربوي بعد إنتقاله من إستراتيجية الأهداف الكلاسيكية إلى إستراتيجية التعلم بالكفاءات يتطلب تغييرا مناسباً لنمط مقاربة التعليم على ضوء الإستراتيجية المعتمدة.

الدرس رقم: 10 المقارنة بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف

الجدول التالي يوضح المقارنة بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف

المقاربة بالكفاءات	التدريس بالأهداف
جاءت لحل مشكلات حياتية.	تعتمد على مبدأ الاكتساب والأداء البسيط.
الاعتماد على وضعيات ذات دلالة.	الاعتماد على كل الوضعيات .
أهمية المسار تسبق أهمية النتيجة.	الاعتماد على النتيجة الغير مضمونة.
الاهتمام بالعمل الفردي والجماعي معا.	الاهتمام بالعمل الفردي أولا ثم الجماعي
الإدماج الفعلي الأفقي والعمودي	ثانيا.
المتواصل.	الاهتمام بالمعرفة.
الاهتمام بالمعرفة الوظيفية والفعالية.	الاعتماد على المعيار والمرجع .
التعلم يكون من اجل التصرف.	التعلم يكون للمعرفة.

من بيداغوجيا التدريس بالمحتويات (المضامين) إلى بيداغوجيا الكفاءات :

كانت بيداغوجيا التدريس بالمحتويات (المضامين) تعتبر عقل التلميذ مستودعا فارغا يجب أن يملأ بالمعرفة ، ويعتبر المعلم المالك الوحيد لهذه المعرفة ، يقدمها للتلميذ الذي يتلقاها ثم يخزنها في ذاكرته إلى وقت تقييمها عن طريق امتحانات مبنية على قياس الحجم المعرفي المخزون .

أما بيداغوجيا الأهداف التي اعتمدت بعدها فكانت تطمح إلى تنظيم العملية التربوية التعليمية قصد الرفع من فاعليتها وذلك في وضع إستراتيجية تتضمن تعيين الأهداف المتوخاة من الفعل التربوي بكل دقة وباعتماد صيغ الإجراء أي باستعمال عبارات سلوكية قابلة للملاحظة والقياس ومفروقة بشرط الانجاز ومعاييرها .

وأما بيداغوجيا الكفاءات فهي بيداغوجيا التي تجعل المعلم منشطا وموجها والمتعلم باحثا

مستكشفا ومساهما بفعالية في بناء معارفه ، إن الفعل التربوي في هذه البيداغوجيا يرتكز على منطق التعلم معتبرا محور العملية التعليمية مع العلم الكفاءات المستهدفة هي التي تحدد المحتويات .

التمارين البدنية

مفهوم التمرينات البدنية

نظراً لتعدد المدارس الخاصة بالتمرينات البدنية واختلاف مناشئها والغرض منها ، فقد يشير (الديري) الى أن مفهوم التمرينات البدنية هي بمثابة بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الاسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية ، وتؤدي هذه الحركات اما مرة واحدة او مرات متلاحقة . ويعرفها (خطاب) "بانها الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة" ،

اما (فرج) فعرفها : بانها سلوك ارادي موجه تربوي في عملية التدريس وتخدم اكتساب المهارات الحركية والمعلومات الحديثة وتدريب واتقان الصفات البدنية وتحسين الارادة والخلقى اما التمرينات عند (الابحر) : فتعني قيام المجموعات العضلية بالجسم والجهاز الحركي (عضلات وعظام ومفاصل) بالعمل بشكل يتفق مع القوانين ومبادئ التشريح وفسولوجيا الرياضة لتحقيق الغرض من أدائها وتمارس بشكل فردي او زوجي او جماعي ويمكن ان تكون حرة او باستخدام ادوات .

"وعموما فان اصطلاح التمرينات في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية او زيادة التعلم الحركي المهاري للانسان" .

-أهمية التمرينات البدنية

لقد اصبحت مزاولة التمرينات البدنية وخاصة في السنوات الاخيرة ظاهرة حضارية، لما

تمتاز به من فائدة واهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ، وأصبحت علماً له اصوله وقواعده الراسخة التي تستند اليها وتستمد منها مادتها . وتكمن اهمية هذه التمرينات في عدة مجالات منها :

بناء مجتمع متكامل صحياً وبدنياً ، فضلاً على انها تخدم جميع انواع الرياضات ، كما انها لا تحتاج الى امكانيات او الى مكان خاص ، فضلاً عن امكانية ممارستها من قبل اكبر عدد ممكن من الافراد وفي وقت واحد ، وكذلك تعدّ من اهم الوسائل المستخدمة في تربية الجسم والاحتفاظ بقوام صحيح واصلاح العيوب والتشوهات الجسمية ولها قيمتها التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد، وكذلك يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارستها ابتداءً من سن الطفولة حتى الكهولة ، وتسهم كذلك في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري لجميع المستويات في مجال التربية الرياضية ، اذ ان اهمية التمرينات تكمن كذلك في تشغيل اكبر عدد من العضلات (الإحماء) ، مع تحسين المهارات المتعلمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعداد المهاري والوصول الى التوافق الأولي ، ولا تنحصر اهمية التمرينات البدنية بالنسبة للنواحي

البدنية فقط بل يتعدى ذلك الى النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية هذا فضلاً على انها تعد احدى وسائل التعلم الحركي المهمة في التربية الرياضية ، اذ لا يمكن تصور قيام تعلم حركي بدون تمرينات بدنية ،

وتعمل التمرينات البدنية باشكالها ومهاراتها وادواتها واجهزتها المختلفة على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول الى اعلى مستوى من الكفاءة للاداء الحركي وتحقيق الانجاز بصورة جيدة ، اذ تعد هذه التمرينات احدى الوسائل الهامة التي يعتمد عليها مدرس التربية الرياضية لتنمية الجانب البدني وتطوير الجانب المهاري للطالب سواء كان للمبتدئين او ذوي المستويات العالية .

-أسس استخدام التمرينات البدنية

"هناك بعض الاسس التي يجب ان يلم بها مدرس التربية الرياضية عندما يختار ويعلم ويطبق التمرينات ويمكن تلخيصها فيما يأتي :

-مبدأ الفهم : ويعني فهم كل من المدرس والطالب للتمرينات وأدائها السليم والغرض منها ومدى الفائدة العلمية من التمرين عليها .

-مبدأ الفاعلية : ويعني حث الطلاب للاداء السليم للمساعدة على اكتسابهم الفائدة المرجوة من التمرين .

-مبدأ الوضوح : ويعني وضوح التمرين والنقاط الفنية التي يتميز ويتصف بها ، واعطاء النموذج السليم لاعطاء التصور للاداء للمتلقي .

-مبدأ التدرج : ويعني التدرج ، من السهل الى الصعب ، من المعلوم الى المجهول ، من البسيط الى المركب .

-مبدأ التناسب : ويعني مناسبة التمرين لمستوى النضج والجنس وقدرات الطلاب ، فلا تكون صعبة او سهلة الاداء ، بل تتناسب مع المتوسط العام .

-مبدأ التثبيت : ويعني التكرار بشكل سليم حتى يتم اتقانها وتثبيتها ، وامكان اعادة التمرين عليها في توقيتات مختلفة باداء مقنن"

-أقسام التمرينات البدنية

هناك اختلاف في وجهات النظر حول تقسيم التمرينات البدنية وتصنيفها اذ جاءت الآراء كثيرة ومتعددة نتيجة لاختلاف وجهات نظر المدارس والباحثين في هذا المجال والتي نذكر منها :

"أولاً : التمرينات البدنية حسب اهميتها .

ثانياً : التمرينات البدنية حسب أغراضها .

ثالثاً : التمرينات البدنية حسب تأثيرها .

رابعاً : التمرينات البدنية حسب مادتها .

وتقسم التمرينات البدنية حسب أغراضها إلى الأقسام الآتية :

- التمرينات الأساسية العامة وتشمل :

- تمرينات ذات غرض بنائي .

ب. تمارينات ذات غرض تعليمي - حركي (تمهيدي) .

2. تمارينات ذات الغرض الخاص .

3. تمارينات المستويات (المنافسات والبطولات) .

ويشير (حنتوش وآخرون) الى ان "التمارين ذات الغرض الخاص هي في الواقع التمارينات ذات الغرض الاساس نفسها حسب المبدأ أو كونها حركات تؤديها اجزاء الجسم المختلفة ، غير انها تختلف عنها حسب الغرض ، اذ تعد التمارينات ذات الغرض الخاص عاملا مساعدا للارتقاء بالمستوى الحركي والمهاري في اللعبة" (حنتوش ، وآخرون ، 1985 ، 346) .

ويؤكد (السامرائي) الى انه من الممكن أن تعدّ التمارينات الاساسية تمارينات غرضية خاصة واستخدامها بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء كانت بالنسبة لبذل الجهد أو بالنسبة للمقدرة الخاصة . وبناء على ذلك اعتمد الباحث في تقسيم التمارينات ذات الغرض الخاص الى :

1- التمارينات البنائية .

2- التمارينات التمهيدية .

3- التمارينات المركبة (البنائية + التمهيدية) .

وسوف يتناول الباحث التمارينات البدنية حسب اغراضها تمشيا ومتطلبات هذه الدراسة .

التمارين البنائية

تعدّ التمارينات البنائية القاعدة الأساس لجميع انواع الاعداد البدني ، فضلا عن تحقيق الاهداف الاخرى في تعلم وتحسين الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي ، اذ تأخذ هذه التمارينات جزءاً هاماً وكبيراً من حجم تدريب المبتدئين لامكان بناء قاعدة اساسية جيدة لتطوير قابلية الرياضي ، فقد لا يستطيع الرياضي السيطرة على المهارات الحركية عندما لا يمتلك الصفات الجسمية الضرورية لنوع النشاط اللازم ، اذ يشير (الطالب) الى "ان البناء الجسمي أحد العوامل الاساسية الهامة التي تحدد مستوى الانجاز في أية فعالية من الفعاليات الرياضية" .

"والتمارين البنائية تتلخص في محاولة اكساب الجسم القوة والمرونة العامة للمساعدة على تهيئة النمو الطبيعي للجسم بصورة شاملة ومتزنة واكتساب القوام الجيد ، وتؤدي هذه التمرينات بأشكال وأوضاع مختلفة أو باستخدام الأدوات والأجهزة الصغيرة والكبيرة أو بمساعدة الزميل لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها" ،

والتمارين البنائية تمثل مكاناً هاماً وبارزاً في برامج اعداد الرياضي بصفة عامة ولاعب قذف الثقل بصورة خاصة . إذ تعد التمرينات البنائية من احسن الوسائل للتعلم والتدريب المؤثرة ، التي تهدف الى اكساب الفرد اللياقة الشاملة عن طريق تنمية الصفات البدنية ، "إن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف اعضاء جسم الفرد ، هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة الأداء مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة ، فلقد أثبتت الأبحاث أنه بتحسن المكونات البدنية الأساسية للاعبين ، يتحسن مستواهم المهاري ، ويضمن رفع مستوى نشاطهم العملي ، وإمكاناتهم الحركية بسرعة فائقة ، إذ يعتمد مستوى اللاعب الى حد كبير على مدى اعداده البدني ، ومتطلبات أخرى تتعلق بنوع النشاط" ،

- تمارين بنائية خاصة

يدخل تحت نطاق التمرينات البنائية الخاصة تلك التمرينات التي تشابه في تكوينها الحركي مع حركات المنافسة والتي تنهج فيها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية نفس الأسلوب الذي تأخذه الحركات التي تؤدي في أثناء المنافسة ، وكذلك تلك التمرينات التي تشكل جزءاً من تلك المواقف التي تحدث في المنافسة ، وتهدف التمرينات البنائية الخاصة بطريقة مباشرة الى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس ، فهي عبارة عن ناحية تخصص في النشاط الرياضي ، وبينما نجد ان التمرينات البنائية العامة تشكل الأساس لقدرة مستوى الفرد ، نجد أن التمرينات البنائية الخاصة تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي" ، ونظراً لكون اعتماد لاعب قذف الثقل على البناء العضلي للجسم في تنمية صفة القوة بأوجهها المختلفة للحصول على أداء فني وتحقيق مستوى رقمي متميزين ، إذ يؤكد (مجيد) "إن في فعالية قذف الثقل تعتمد مسافة الرمي على القوة المستخدمة في انطلاقها حتى يمكن الحصول على سرعة انطلاق

اكبر ما تكون وبذلك كانت القوة هي العامل الرئيس الذي يجب ان يوضع في التدريب ، واكبر وسيلة لتنمية القوة هو التدريب بالاثقال " .

. ولأجل ذلك يجب مراعاة الجانب البنائي للجسم وبشكل متوازن وذلك بوضع منهاج خاص وعلى اسس علمية صحيحة للمبتدئين لاهمية هذه التمرينات في تطوير القابليات الجسمية وذلك من خلال رفع فاعلية التدريب في المراحل المتقدمة ، إذ تعد استخدام التمرينات البنائية من أهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير وتنمية الحالة البدنية للاعب ، وتشكل الحجر الأساس في مراحل التعلم والتدريب والتي تكوّن الهيكل البنائي لجسم اللاعب ، ومن ثم تنمية الصفات البدنية وتطوير الاداء الفني والارتقاء الى المستويات العالية .

التمرينات التمهيديّة

وتعدّ هذه التمرينات من الوسائل التي تستخدم في التعلم والتدريب وهذا يتطلب اختيارها بعناية على ان تكون متشابهة في تكوينها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس . وعدّت هذه التمرينات بمثابة ادوات تخصصية يعتمد عليها المدرب في سرعة التقدم وضمان تحقيق الاهداف الموضوعية لبرامج التدريب ، لذا فان الاقتراب من شكل وطريقة الاداء واجب اساس لعملية التعلم والتدريب .

ويؤكد (ماكابوف Makapof) نقلاً عن (عويس والكاشف) "ان التمرينات الخاصة تمثل دوراً هاماً واساسياً في جرعات التدريب وذلك لانها تعدّ اساس اتقان فن الاداء لارتباطها بشكل الاداء الحركي ، كما تساعد على اتقان اللاعب لمجموعة كثيرة من المهارات الحركية وتضمن تحقيق المستوى الفني العالي " ،

ويشير كل من (الشرنوبي ، وهريدي) الى ان تنمية الاداء الفني في فعالية قذف الثقل وتكامله يتم باستخدام تدريبات تتشابه في ادائها مع الاداء الفني لدفع الثقل (باستخدام اثقال ذات اوزان مختلفة) ، فضلا عن تمرينات خاصة لتحسين عناصر منفردة من الاداء ، مثل (حركة المرجحة بالرجل الحرة – الزحف ، وباستخدام اثقال مختلفة الاوزان ، رمي من الثبات – رمي من الحركة) ،

الدرس رقم: 11 التمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي

"اتفق كثير من خبراء التربية الرياضية على ان هناك علاقة تبادلية وثيقة بين الصفات البدنية الخاصة والنشاط الرياضي الممارس بصفة عامة ، فمن جهة يؤثر تطور الصفات البدنية الخاصة على التعلم ومستوى الانجاز الرياضي كماً وكيفاً ، ومن جهة اخرى يؤثر الاداء الرياضي الصحيح في نمو الصفات البدنية بصورة ايجابية".

والتمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي التي جاءت تسميتها من خلال جمع مجموعة تمرينات بنائية واخرى تمهيدية وادائها من قبل المتعلم أو الممارس في الجزء الخاص من القسم التحضيري للوحدة التعليمية ، انما جاءت تركيبها من اجل ان يسير الجانبين البدني والمهاري باتجاه واحد وفي وقت واحد لتحقيق الهدف من العملية التعليمية . والجمع بين النوعين السابقين من التمرينات تهدف إلى التوازن والتناسق بين اجزاء الجسم كله ، فهما يعملان على تنمية العضلات وبناء الجسم ، وفي الوقت نفسه يعملان على تحسين الجوانب الفنية للاداء المهاري . لذا فان اختيار التمرينات التي تتشابه في ادائها مع اتجاه الحركة سواء تمثل هذه التمرينات الجانب البدني أو المهاري من الامور المهمة لكونها افضل السبل والوسائل لتحقيق الكفاية التعليمية .

ويعد الاعداد البدني والمهاري من المتطلبات الرئيسة في فعاليات العاب الساحة والميدان ، اذ ان الترابط والتكامل بينهما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعب وان ضعف احدهما سوف يؤثر في الاخر بشكل سلبي ، وكفاءة الاداء الفني للاعب وتحقيق المستوى الرقمي المطلوب هي نتيجة لما يحصل عليه خلال المراحل التعليمية والتدريبية من الصفات البدنية والحركية . اذ يشير (عبد الدايم وآخرون) إلى "ان تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الحركي احد الواجبات الرئيسة لعملية التدريب والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب والوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس ، والاعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب باكسابه اللياقة البدنية والحركية"

"إذ نجد في فترة الاعداد البدني الخاص أن عملية تنمية الصفات البدنية مهمة ومرتبطة ارتباطاً معنوياً بعملية تطوير المهارات الحركية ، لذا لا بد من اختيار التمرينات التي تتشابه في ادائها مع اتجاه الحركة التي نقوم بتعليمها سواء تمثل هذه التمرينات جزءاً أو مجموعة اجزاء من الحركة الاساسية" .

ويؤكد كل من (ابراهيم ، وحسن) على ان الغرض من التمرينات لاجزاء خاصة من الجسم هو الاهتمام بتقوية مجموعات عضلية معينة واعدادها لتناسب نوع اللعبة وتسمى هذه التمرينات (بالتمرينات البنائية) ، وتختلف هذه التمرينات بالنسبة لكل لعبة عن الاخرى ، وعادة ما يؤدي اللاعب هذه التمرينات في بداية الامر دون الاهتمام بتكنيك الحركة ، وذلك حتى يُعد ويفيد العضلات ويعمل على توازنها ثم ربط هذه التمرينات بالمهارة ويقصد بها الناحية الفنية ، وهناك طريقتان لتنفيذ واستخدام هذه التمرينات :

-اما أن يؤدي اللاعب تمرينات خاصة بما يتفق مع عمل العضلات وتكنيك اللعبة المناسب.

-أو تعطي تمرينات خاصة لأجزاء الحركة ومراحلها كل على حده كوحداث .

ويخضع هذا لامكانيات اللاعب وما يتقبله في أثناء التعلم ويتمشى مع مستواه ثم تتركب هذه الأجزاء بعضها ببعض وتعدّ كوحدة واحدة ، وهذا يعني إخراج الحركة في الصورة الأخيرة لها مدعمة بالقوة المطلوبة المناسبة وبالتكنيك السليم . اما الغرض الثاني من هذه التمرينات هو الاهتمام الزائد بالنواحي الفنية (التمرينات التمهيدية) ، فكلتا الناحيتين تسيران جنبا الى جنب ، وغالبا ما تكون هذه التمرينات صعبة ومركبة ومتقدمة.

وهذا ما اكده (صالح) اذ يشير الى ان التمرينات الغرضية الخاصة (المركبة) وسيلة من الوسائل الهامة التي تحقق الكثير من اغراض التربية الرياضية ، فهي تستخدم بغرض البناء الجسمي والحركي الخاص بالنواحي الرياضية المختلفة ، أي بغرض اكساب اللياقة البدنية الخاصة وتشكيل وبناء الجسم ، فضلا عن الاعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة

إذ تعتمد فعالية قذف الثقل اعتماداً أساسياً على الجانبين البدني والمهاري لتحقيق الكفاية التعليمية والتدريبية ، "وبصفة عامة يخضع التدريب في قذف الثقل على القاعدة العامة للتدريب في مراحل الأساسية الثلاث التي تنحصر في :

1- البناء الجسمي .

2- البناء الفني .

3- البناء التنافسي .

اذ يتطلب قذف الثقل مقداراً اكبر من البناء العضلي وتنمية القوة كاساس في التدريب وإعطاء الفرصة الكافية لتنمية القوة العضلية في افضل صورة ، اذ انها ستكون العامل المساعد في البناء الفني لما تتطلبه الخطوات الفنية من مقادير عالية من القوة في وضع البدء أو الانتقال أو مد الجسم كاملاً عند دفع الجلة إلى الامام ، وقد يعدّ السبب الرئيس في كثير من الاحيان وخاصة مع المبتدئين نتيجة الخطأ وعدم قدرة اللاعب على اخراج الحركة في شكلها الصحيح انما يرجع إلى عدم توفر القوة اللازمة التي تتطلبها الحركة"

ومما سبق يتبين لنا مدى اهمية هذه الانواع من التمرينات التي تكون الهيكل البنائي لجسم الفرد الرياضي ، فضلاً عن تحسين الجانب المهاري خلال مراحل التعلم والتدريب لكي يقوم بنشاطه الحركي بدقة كافية واقتصاد في الجهد ، لذا يرى الباحث بان من اهم الواجبات المهمة للمدرسين والمدربين وخاصة عند تعليم وتدريب المبتدئين هي عملية اختيار التمرينات المناسبة والمؤثرة لتحقيق الاهداف الاساسية في العملية التعليمية والتدريبية في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل ، لان اللاعب الذي يمتلك الصفات البدنية الجيدة ومفرداتها الاساسية يؤدي الى ضبط التكنيك ، فاللاعب الذي لا يمتلك القوة المناسبة مثلاً لا يستطيع ضبط الاداء الفني للفعالية .

الدرس رقم: 12 الألعاب الشبه رياضية

يعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة، وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ، كما أنه ضار ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم، ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية.

وقد ظهر حديثا ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه، باعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما له من دور في النمو المعرفي والنمو السوي

وكنتيجة لذلك فإن اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات، وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الباحثين، وبالطبع فإن هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلميذ وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة.

ومن المعروف أن الألعاب هي أساسا برامج نشاط حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربوية تساعد التلميذ على التعرف بالبيئة المحيطة به. واستكمالا لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فإنه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيف يتم الأداء الحركي، والأسباب التي يقوم عليها.

تعريفات الألعاب الشبه الرياضية:

يعرفها " عبد الحميد مشرف " على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة.

كما يعرفها " أنور الخولي ": بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها.

كما يعرفها عطيات محمد الخطاب على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات البسيطة والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها

وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.

وللإشارة فإن مصطلح " الألعاب الشبه الرياضية و الألعاب الصغيرة " هي المصطلحات المستعملة في التعاريف الأكاديمية والعالمية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الناس ومستوحاة من التقاليد وعادات الشعوب.

-أنواع الألعاب الشبه الرياضية:

هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف نذكرها على النحو الآتي:

- ألعاب الجري والمطاردة:

هذا النوع من الألعاب التي يقبل عليها الأطفال والتلاميذ لأنها تشبع رغباتهم في الجري والوثب والقفز وتمثيل الحيوانات.

-ألعاب بسيطة التنظيم.

هي التي تحتوي على مهارات أولية كالرمي، وتتميز بعدم حاجيتها إلى أي أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع سهولتها إلى خلوها من التفصيل وتحضر التلميذ إلى اللعب المعقدة تحضيراً يشمل النظام و سرعة التلبية، واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات.

- الألعاب الجماعية:

يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية، وتساعد التلميذ تدريجياً على أن يتولى قيادة الجماعة وأن يكون عضواً فيها، فيأمر بأمر القائد، فتبدأ تنمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها. (حسن عبد -ألعاب التتابعات:

يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات و هذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهارته وولاءه للجماعة.

وهناك أنواع أخرى من الألعاب الشبه الرياضية

* الألعاب التمثيلية الغنائية وغالباً ما يصاحبها الإيقاع.

*ألعاب اللياقة البدنية وتشمل الدفع، التوازن، الرشاقة، القوة، السرعة.

*ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.

*الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع.

*ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة .

-أهداف الألعاب الشبه الرياضية:

بعد أن أصبحت الألعاب الشبه الرياضية جزءا هاما من حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الشبه الرياضية فيما يلي:

- أهداف النفس حركية:

تهدف الألعاب الشبه الرياضية إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية، وتلميذ المرحلة المتوسطة في المجال النفس حركي (البدني والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال:

*الحركات البنائية الأساسية:

وهي التي تشتمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزلق والحجل وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثنى والشد والرفع والميل وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف.

*القدرات الإدراكية:

تعمل الألعاب الشبه الرياضية على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه للإدراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

*القدرات البدنية:

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة.

-الأهداف المعرفية:

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الشبه الرياضية على إعداد الطفل والتلميذ للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقديم، من خلال ممارسة التلميذ للألعاب الشبه الرياضية يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

- الأهداف الوجدانية:

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطا وثيقا حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن تلازمهما أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب الشبه الرياضية حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها.

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على: الاستقبال – الاستجابة – التنظيم – التوصيف – التقييم، وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الشبه الرياضية التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية والرياضية

مميزات الألعاب الشبه الرياضية:

تمتاز الألعاب الشبه الرياضية بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.

-تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.

-يمكن أداءها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة.

-لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.

-لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.

- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويج عن النفس
- تمتاز مسابقات الألعاب الشبه الرياضية بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة. فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الجماعية.
- تنتمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها
- أهمية الألعاب الشبه الرياضية:

تمثل الألعاب الشبه الرياضية خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين؟ أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا لصعوبات التي تنطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء، الألعاب والصور، ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب.

كما أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم، وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بالملكات الشخصية وملكات الغير

- قيمة الألعاب الشبه الرياضية التربوية والسيكولوجية:

تساعد الألعاب التلميذ على التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة في صورة نشاط لعبي، فالتلميذ حين يلعب يعرض بعض مشكلاته خلال هذا النشاط الرياضي والذي غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاصة بين التلاميذ الذين يشعرون بالحرمان والمعاملة السيئة واللعب في الطفولة له أهمية كبيرة تؤثر في مراحل النمو، فالطفولة هي مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة، وفي أثناء النشاط الرياضي تظهر اتجاهات، منها يمكن توجيه دوافعه

ومنها الاستمرار في تثبيت الاتجاهات الصحيحة في نفس الطفل والتلميذ. وتعتبر الألعاب وسيلة لتخلص التلميذ من مضايقته وعجزه خاصة في المرحلة السابقة للتعبير الواضح، حيث يعتبر اللعب تعبيراً مباشراً دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية بالنسبة للتلاميذ وكذلك يستخدم اللعب ليحصل على الهدوء وتحقيق رغباته، كما يتخذه كوسيلة لتحقيق سلوكه العدواني والألعاب هنا تجد مخرجاً لدوافعه الأولية ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له، وهكذا ينمو التلميذ بصحة نفسية سليمة في تكامل بين الوظائف النفسية المختلفة حالياً من أنواع النزاع الداخلي، قادر على مواجهة الأزمات النفسية العادية

الدرس رقم: 13 اختيار الألعاب الشبه الرياضية

هناك كثير من الألعاب الشبه الرياضية المتعددة الأنواع، وعلى الأستاذ أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددها لدرسه.

وعند اختيار الألعاب الشبه الرياضية يجب على الأستاذ مراعاة الشروط التالية:

1/ استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة: على الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه. كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك، عن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون انتظارا للدور.

2/ أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة: هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبيرة ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب، أما عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تناسب المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة. أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس التلاميذ.

- أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد: فالألعاب الشبه الرياضية التي تشرك جميع تلاميذ الفصل في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع التلاميذ.
- أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي: وهذه الألعاب غالبا ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة.

أنواع التمارين البدنية

تنقسم التمارين البدنية بصورة عامه إلى ثلاث مجموعات رئيسية هي :

1 - التمارين النظامية :

تهدف التمارين إلى ناحيتين متداخلتين الأولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين المقبلة والهدف الثاني والذي لا يقل أهمية عن سابقه

هو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة ودقيقة مع الجماعة . وبالنسبة لهذه التمارين يفضل ان لا تكون طويلة وبالأخص مع الصغار من التلاميذ لأنها تتطلب مجهود عصبي أكثر مما هو عضلي لذا يفضل ان تكون بفترات قصيرة لكي لا يعاني الطالب من التعب المبكر في الدرس وتشمل هذه المجموعه على :

الخطوات - التراصف - العدو - المسافات - تجمع الفرق - تشكيل الرتل - تشكيل النسق - وضع العرض - تشكيل الدائرة - الدوران - الانصراف - التشكيلات الاخرى .

2 - تمارين إصلاحية او تشكيلية :

تهدف هذه التمارين إلى ناحيتين مهمتين في الجسم أولهما تشكيل أقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا فتأثر على الأجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة كما أنها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والخفة والقوة والسرعة لأجل أن تجعل في الجسم ذا حيوية جيدة .

اما هدفها الثاني فهي تقوم بإصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته او من تكرار عمل والتركيز على مجموعته خاصة من العضلات فتقصر أو تطول وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية :

1 - تمارين الرجلين 2 - تمارين الذراعين 3 - تمارين العنق والجذع وتضم :

أ/ التمارين الظهرية ب/ التمارين البطنية ج/ التمارين الجانبية.

ثالثا : التمارين التوافقية :

وهدف هذه التمارين هو بناء التوافق العضلي العصبي إن لمعظم هذه التمارين اثر ظاهر على عمل جهازي الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وينشط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما يشجع التلاميذ على المباريات وتقسم إلى مجموعات هي :

1 - تمارين التوازن 2 - تمارين الرفع 3 - تمارين الرشاقة والخفة 4 - تمارين القفز 5 -

تمارين السير والهرولة .

يجب أن يكون لكل قسم تمارينه الخاصة واختيار الأنسب والتنويع فيما بينها وان تكون سهلة وصالحة ومنها ما هو مركب وصعب .

وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله نتقسم الى :

- تمارين أساسية عامة - تمارين ذات الهدف الخاص - تمارين المنافسات (السابقات) .

تستوجب الضرورة من ان نأخذ هذه المجاميع من التمارين البدنية غرضها الاساسي في تنمية الجسم نموا صحيحا ومتزن لان المدى الضيق التي تعمل فيه العضلات فب الحركات اليومية الاعتيادية والتي ادت الى قصر العضلات وفقدت المرونة والحاجة الى استنباط انواع مختلفة منها تزيد من قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على العمل الجيد وان يكون لكل قسم من اقسام الجسم عدة تمارين خاصة يمكن اختيار المناسب منها والتنويع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئ ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدرب وان يكون هناك تمارين خاصة للاطفال وللراشدين والشيوخ.

ومن الاجدر ان نضع عند اختيارنا ما هو بسيط غير معقد وغرضه النمو الشامل للجسم مثل تمارين الذراعين والظهر والرقبة والبعض توافقا لترفيه الارتباط العضلي العصبي مثل تمارين التوازن والقفز وتمرين الرشاقة وغيرها.

وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله فتقسم الى

1-التمارين الاساسية العامة

2-تمارين ذات الهدف الخاص

3-تمارين المستويات(السباقات)

التمارين الاساسية العامة

ولهذه التمرينات غرضان اساسيان

أ-غرض بنائي

ب-غرض تعليمي حركي

أ-الغرض البنائي

وهو يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكتساب الجسم القدرة والمرونة العامة ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الاساسية يمكن

اداء تمرينات للتقوية والمرونة العامة وتمرينات تحسين القوام ويمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق كثيرة متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها ويدخل تحت نطاق(الغرض البنائي) غرض خاص يهدف الى اصلاح العيوب الجسمية والقوامية التي قد تنشأ من المهن المختلفة للعمال او الاوضاع والعادات الخاطئة لتلاميذ المدارس وتسمى التمرينات التي تخدم هذه الحالات (بالتمرينات التعويضية.)

ب-الغرض التعليمي الحركي

والغرض من هذه التمرينات هو تعليم الفرد وتعويده على القواعد السليمة في الحركات من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.

التمارين ذات الهدف الخاص

وتهدف هذه التمارين الى الاعداد والتنمية للمهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية مثل الالعاب المنظمة والالعاب الساحة والميدان والجمناستك وتمرارين البطولات وغيرها، وتعتبر التمارين ذات الهدف الخاص عامل مساعد لاعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الذي يرغب في ان يختص بها.

3-تمارين المستويات (السباقات)

ان الغرض الاساسي من هذا النوع من التمارين هو الوصول لمستوى اللاعب الى اعلى المستويات من حيث القدرة على الاداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الاخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها وتخدم هذه التمارين اما العروض الرياضية وبالاخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة وهذا ما نراه في الحركات الارضية او تؤدي كتمارين فردية في بطولات الجمناستك الحديث.

❖الأوضاع في التمرينات

تنقسم الأوضاع في التمرينات إلى ما يلي :-

- 1- أوضاع أساسية (ويسمى البعض أصلية) .
- 2- أوضاع مشتقة .
- 3- أوضاع أخرى (وتسمى أحياناً أوضاع خاصة) .

الأوضاع الأساسية :

هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعدية عن التعقيد والتي يكثر استخدامها في التمرينات كما تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم .

وهي مقسمة حسب وقوع مركز ثقل الجسم وارتكازه على الأرض .

1- الوقوف . 2- الجلوس (جلوس التربيع) .

3- الرقود . 4- الجنو (الركوع) .

5- التعليق .

وضع الوقوف :-

وهي أكثر وأسهل الأوضاع الأساسية استخدامها ويراعى فيها ما يلي :-

1- يقع مركز ثقل الجسم بين القدمين وموزعا عليها بالتساوي .

2- الوضع طبيعي بدون تصلب يسمح للحركة السهلة في أجهزة الجسم عامة .

3- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل .

4- الكتان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب مع

مواجهة الكفين للداخل وللخلف قليلاً لا مع تلاصق الأصابع .

5- الجذع على امتداده وعمودياً على الحوض .

6- الفخذان متلاصقان والركبة مفرودة مع تلاصق القدمين (المشطين والكعبين) بدون

تصلب أو يكون بينهما زاوية 30 درجة .

النداء على القدمين قف

وضع الجلوس التربيع :-

يراعى فيه مايلي :

1- يرتكز الجسم على المقعدة .

2- الرأس والأكتاف والجذع كما في وضع الوقوف .

3- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين .

4- تستند اليدين على الركبتين أو تمدا على جانبي الجسم .

النداء على الأرض تربيع .

على الأرض جلوس .

وضع الجثو (الركوع) :-

يراعى فيه ما يلي :-

1- يرتكز الجسم على الركبتين .

2- تمتد الساقان مع تلاصق الكفين ليكونا زاوية قائمة مع الفخذين والجسم .

3- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .

4- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .

النداء على الركبتين جثو .

وضع الرقود :-

ويراعى فيه ما يلي :-

يرتكز ظهر الجسم بطولة على الأرض .

الكعبان متلاصقان واليدان متوازيتان .

أجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف .

المشطان مفردان .

النداء على الأرض تربيع .

على الظهر وقود .

مع فرد الرجلين أمامًا على الأرض جلوس .

وضع التعلق :-

ويراعى فيه ما يلي :-

1- تحمل الذراعان الجسم .

2- تتباعد الذراعين أوسع قليلا من الكتفين ويتعلق عليها الجسم على استقامته .

3- يكون الرأس والكتفان والجزع كما في وضع الوقوف .

4- يفرد المشطان ويتلاصقان أو تترك بينهما زاوية صغيرة حوالي 30 درجة .

النداء بالمسك من أعلى ، على العارضة تعلق

الأوضاع المشتقة :

هي أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم كالأطراف العليا أو السفلى أو الجذع . وهي أوضاع كثيرة .

مثل أوضاع مشتقة من وضع الوقوف .

بتحريك الذراعين بتحريك الجذع بتحريك الرجلين

(وقوف) الذراعان أماما مائلا أسفل رفع .

أوضاع أخرى :-

1- الوقوف العالي 2- الانبطاح المائل العالي

3- الجثو الأفقي . 4- وقوف على أربع

5- الانبطاح المائل 6- الوقوف على اليدين .

7- الانبطاح المائل الجانبي.

الدرس رقم: 14 المصطلحات في التمرينات

حتى يمكن التعبير عن أي حركة من حركات الجسم أو وضع من أوضاعه عند أداء التمرينات أو عند تسجيل هذه التمرينات بالكتابة اصطلاح على إطلاق أسماء معينة لهذه الأوضاع وهذه الحركات تميزها عن غيرها وتشير إلى مقوماتها وتفسر ما هيبتها حتى يسهل للاعب والطالب والقارئ فهمه كما هو متبع في كل مادة في المواد الدراسية الأخرى. والاصطلاح المستخدم في التمرينات والتي يلتزم بها المتخصصون في هذا المجال سواء في النداء أو عند كتابة التمرينات تشتمل الإصطلاحات الخاصة بالوضع والحركة والتمرين . فالوضع :-

هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة مثل الوقوف – الجلوس الطويل – رقود الفرفصاء – جثو – الذراعين عاليًا إلخ .
الحركة :-

تعني النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة كما في حركات المهارة كالدرجة الأمامية أو الوثوب عاليًا

وما على شاكلة ذلك أو النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالذراعين أو الرجلين أو الجذع أو غيرها سواء عمل هذا العضو منفصلاً لا أو مشتركاً مع أعضاء أخرى .
-التمرين:

-هو عبارة عن تكرار حركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة بقصد الوصول إلى تأثير معين أو تحقيق هدف خاص معتمداً في ذلك على المبادئ العلمية والتربوية السليمة .
-النداء :

-هو الأمر أو كلمات تلقى على الطالبات بأداء وضع أو حركة معينة ، ويشتمل النداء على ثلاث أجزاء رئيسية وهي :-

1- التنبيه .

2- برهة الانتظار .

3- الحكم .

-التبئية :-

يتركب من كلمة أو عدد قليل من الكلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها .
برهة الإنتظار :

هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم وهي تعطى فرصة للطلّابات لفهم ما جاء في
التنبيه

الحكم :-

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة .

مثال لرفع الذراعين عاليًا

النداء يكون .

التنبيه برهة الإنتظار الحكم .

الذراعين عاليًا رفع .

الذراعين أسفل خفض .

ملاحظات :-

1- لا يجوز أن يتخلل برهة الأنتظار أي كلام وإذا حدث يجب إعادة النداء ثانيًا .

2- يمكن استبدال الحكم بأي إشارة أو نداء عددي أو صوتي أو استخدام أي أداة مثل

الأيقاع بالطبلة أو الموسيقى إلخ .

3- أن يكون التنبيه واضح دون تعقيد أو إطالة .

4- أن يكون صوت المدرسة مسموعًا ومعبرًا .

-أن يستخدم فيه الإصطلاحات الصحيحة .

6- أن تكون طريقة إلقاء المدرسة معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة

7- أن يشمل السكون الدرس .

الطرق الخاصة بكتابة التمرينات

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي :-

1- الوضع الإبتدائي .

2- الحركة أو الحركات المكونة له .

3- الوضع النهائي .

أو لا : الوضع الابتدائي :-

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين .

ثانيًا : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين :-

وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه .

ثالثًا : الوضع النهائي :-

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من حركة أو حركات التمرين بصد تكرار

التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بموجة عام .

كتابة الوضع الابتدائي :-

يدون الوضع الابتدائي عند بدء كتابة التمرين ويوضع بين قوسين كبيرين [.....] وقد

يكون الوضع الابتدائي واحدًا مما يأتي :-

وضع أصلي مثل :-

الوقوف – الرقود – الجلوس وتكتب معرفة بالألف واللام .

وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل :-

الجلوس – القرفساء – الوقوف – المد عرضا إلخ .

وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق :-

وبكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي :

[وضع أصلي – وضع مشتق بتحريك الرجلين – وضع مشتق بتحريك الذراعين – وضع

مشتق بتحريك الجزع] .

مثل :

[الوقوف فتحة الذراعين عاليًا ميل]

كتابة حركة أو حركات التمرين :-

تأتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس [.....] ويراعي عند كتابة كل

حركة ما يأتي :-

* نوع الحركة : مثل ثني – مد – رفع – خفض إلخ .

* الإتجاه المطلوب : مثل أمامًا – مائًا لا – أسل – يسارًا – عاليًا إلخ

(وتكتب بين قوسين صغيرين وهي عبارة عن العدات الفورية أو الموسيقية مثل (4،1 (2،1) إلخ .)

ويرى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرين .
وقد يشتمل التمرين على :- حركة واحدة تكون صلبة التمرين :-
[الوقوف] رفع لأذراعين (2،1) الرجوع للوضع الابتدائي
وضع نوع توقيت وضع ابتدائي الحركة الحركة نهائي
أكثر من حركة متعاقبة وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركات حسب تسلسلها في التمرين:-

[وقوف الذراعان عاليًا] ، ميل الجذع أمامًا (4،1) ، سقوط الجذع مع مرجحة الذراعين خلفًا أمامًا (7،5) ، الرجوع للوضع الابتدائي (8) ويكرر .
وهذا يعني أن الجذع يميل أمام ببطء في أربع عدات ثم يسقط أمامًا مع مرجحة الذراعين للخلف والأمام ، ثم يستقيم مع رفع الذراعين عاليًا كما كان عليه عند بدء التمرين .
بعض الاصطلاحات الخاصة بكتابة التمرين :-
بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الإصطلاحات التي يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات أهمها ما يلي :

* تستخدم حروف العطف :- الواو ، الفاء ، ثم ، بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة مثل:-
[جلوس طويل] ميل الجذع خلفًا ورفع الذراعين جانبًا ورفع الرجلين عاليًا ثم ثنى .
(الركبتين والتكور (4،1) والرجوع للوضع الابتدائي (6،5)
وإذا كانت هناك حركات أخرى ، يراعى الترتيب السابقة مرة أخرى .
* يستخدم حرف الجر " مع " لكي يدل على أداء أكثر من حركة في وقت واحد مثل :-
[جثو ، المد عرضًا] جلوس الجثو مع خفض الذراعين جانبًا .
* تكتب كلمة " بالتبادل " في نهاية الحركة عند أداء حركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-
[وقوف فتحًا] لف الجذع جانبًا بالتبادل .

* تكتب كلمة " تبادل " في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-

[وقوف فتحًا] تبادل لف الجذع جانبًا .

* تستخدم الإشارة " : " للدلالة على أن التمرين زوجي والإشارة " .. " للدلالة على اشتراك كل ثلاث أفراد والإشارة " .. " للدلالة على اشتراك كل أربعة أشخاص في الأداء، ويراعى كتابة هذه الإشارة في نهاية التمرين .

* عند استخدام جهاز أو أداة في التمرين يكتب في نهاية التمرين مثل :-
مقعد سويدي – أحبال – سلالم حائط .

* يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل :-

[الوقوف فتحًا ، ميل] ضغط الجذع أمامًا (4 مرات) دفع الجذع وضغطة خلفًا
(4 مرات)

الفهرس

الصفحة	العنوان
	مقدمة
02	التدريس
10	مفهوم التربية البدنية
14	تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية
18	تحضير درس التربية الرياضية
30	بناء حصة التربية البدنية والرياضية
40	اسس ومبادئ التخطيط في درس التربية الرياضية
45	التوزيع السنوي في مادة التربية البدنية و الرياضية
53	مفاهيم لمصطلحات الوحدة التعليمية
69	المقاربات الحديثة في التدريس
73	المقاربة بالكفاءات
82	المقارنة بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف
89	التمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي
92	الألعاب الشبه رياضية
105	المصطلحات في التمرينات

المراجع

1. امين أنور الخولي، جمال الشافعي(2006) مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة
2. ديتير شهارة(1990) أصول التدريب، بغداد ،
3. مهند حسين و أحمد إبراهيم(2005) مبادئ التدريب الرياضي، .
4. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم وفن، 2005.
5. أحمد حسين اللقاني(1982) المناهج بين النظرية والتطبيق ،.
6. الديري، علي و أحمد بطاينة(1987) أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع
7. أحمد، عنايات محمد (1998) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي .
8. عطا الله أحمد ، ز يتوني عبد القادر، بن قناب الحاج(2009) تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
9. الديري، علي وأحمد بطاينة (1986) أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.
10. سعد، ناهد محمود و نيللي رمزي فهم(1998) طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1.
11. عودات، معين أحمد (2002) أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي على سلوكيات معلمي التربية الرياضية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
12. عبد الكريم ,عفاف(1989) طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
13. عبد الكريم ,عفاف (1990) التدريس لمتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف بالإسكندرية.

14-عززي عبد السلام،(2003) مفاهيم تربوية بمنظور حديث ، دار ربحانة للنشر

والتوزيع، ،

15-حاجي فريد ، بيداغوجيا التدريس بالكفاءات،(2005) دار الخلدونية، القبة، الجزائر