

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 الثالثة ليسانس

## مطبوعة دروس مقياس

### التربص الميداني

الرصيد	المعامل	الحجم الساعي الاسبوعي	الحجم الساعي السداسي
08	05	1.30	77

إعداد : د/ كرميش عبدالمالك فريد

الرتبة : أستاذ محاضر أ

البريد الإلكتروني: [abdelmalekfarid.kermiche@univ-msila.dz](mailto:abdelmalekfarid.kermiche@univ-msila.dz)

السنة الجامعية : 2021/2020

## قائمة المحتويات

مقدمة

- 1- تحضير درس النشاط البدني الرياضي التربوي
- 2- خطة درس المفهوم و المراحل الأساسية. الوحدة التعليمية
- 3- كيفية اعداد درس .تنظيم وادارة الصف متطلبات مراحل درس
- 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)

## مقدمة

إن الهدف العام للتربص الميداني هو إعداد معلم قادر على أداء جميع الوظائف التي تتطلبها منه مهنة التعليم ، ولا يأتي ذلك إلا عن طريق الممارسة في جميع مراحل التربص الميداني والاحتكاك بالمشرفين والتأثير والتأثر بهم ، وهذا ما يتعارض مع أصحاب هذا المبدأ.

التربص الميداني جزء لا يتجزأ من المقررات التربوية والنفسية التي تقدمها وتشرف المعاهد والكليات عليها، إن كل مقرر يدرس في كليات ومعاهد إعداد المعلمين يرتبط ارتباطا وثيقا بالممارسات التربوية التي يقوم بها الطالب المعلم ، ويجب أن يؤخذ في الحسبان مقياس التربص الميداني كمادة أو منهاج رسمي أو أساسي ، وعند التخطيط لبرامج ومناهج التدرج الدراسي ، ولا سيما الجانب التطبيقي لهذا المقرر ويجب صياغة الجانب النظري لمواجهة المواقف العلمية .

الملاحظة المنظمة ركن مهم من أركان برامج التربص الميداني : يضم الموقف التعليمي في العادة مواقف متعددة بشكل موقف تعليمي متكامل ، ومن هنا وجب على الطالب المعلم تحليل الموقف التعليمي وملاحظة كل عنصر على حدا ، لأن التربص الميداني يهدف إلى تنمية القدرة على الملاحظة المنظمة والهادفة ، لأنها نشاط تطبيقي يقوم به الطالب المعلم ، ولتكون عملية الملاحظة ناجحة يجب أن يساعد المشرف على تزويد الطلاب بتقنيات ومهارات الملاحظة النامة.

التربص الميداني شامل لجميع الأنشطة والوظائف التي يقوم بها المعلم : بما أن عملية التدريس تشتمل على وظائف ومهام عديدة في جميع الأطوار التعليمية ، لذا يجب أن نحتوي مقررات التربص الميداني بشقيها النظري والتطبيقي على كل الوظائف والمهام التي هي على عاتق المعلم الأستاذ ويجب أن تهتم بكل القيم والاتجاهات التي تعترض الطالب الأستاذ في مهنة التدريس في المستقبل.

القدوة أسلوب مهم لا يمكن الاستغناء عنه في التربص الميداني : إن الهدف الأساسي للتربية العملية هو اكتساب الطالب المعلم لمختلف المهارات والقيم والمعارف المرغوب فيها في عملية التدريس ، وهذا يعني ضرورة اختيار المعلمين الاكتفاء والتميزين عند مرحلة الملاحظة وكذلك المشرفين على المادة . على الطالب المعلم أن يكون قدوة حسنة لتلاميذ المدرسة وكذلك الأستاذ المشرف والمعلم المساعد أن يكونوا قدوة حسنة له.

**مفهوم التربص الميداني:**

يعد التربص الميداني أكثر فائدة عندما يتم في ظروف طبيعية مشابهة لتلك التي يتوقع أن يواجهها الطالب المعلم بعد التخرج :لتسهيل مهنة التدريس وبالخصوص الجانب العملي منها يجب الأخذ بعين الاعتبار التربص الميداني والمدة التي يأخذها من برامج التربص الميداني وتوفير الأجواء والظروف العادية التي قد يواجهها في التدريس مستقبلا كضبط الصف واستعمال الوسائل التعليمية ..... الخ واختيار مدارس متعاونة بها صعوبات ومشاكل لاكتساب خبرات مهنية مفيدة .

-إدراك أهمية المقاربة المنتهجة و فهم كيفية تطبيقها.

-الاطلاع على هيكله المنهاج و اشتقاق الكفاءات.

- تبني الملمح الأخلاقي و المهني للأستاذ.

-فهم نموذج لإنجاز دفتر يومي للأستاذ به كل التفاصيل

- فهم نموذج لإنجاز توزيع سنوي

-فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.

-فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.

-التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.

-التقويم البيداغوجي المحكم و النزيه

**مفهوم التربص الميداني**

يعد التربص الميداني مرحلة من أهم مراحل إعداد الطالب المعلم كونه يشكل أحد المنعطفات الرئيسية في حياته المهنية، إذ تعد هذه المرحلة السبيل الوحيد للتحقق من مدى صلاحية إعداده النظري والعملي في المقررات التي أنهاها بنجاح في تخصصه، ويشبه التربويون التربص الميداني بالإناء الذي تختلط فيه خبرات الطالب المعلم – بطريقة منظمة ومتكاملة – بالواقع الفعلي والحقيقي لممارسة التدريس في العمل التربوي، وهو الصف الدراسي والمدرسة.

ويقصد بالتربص الميداني تلك العملية التربوية المنظمة الهادفة الى اتاحة الفرص امام (الطالبة الاساتذة) لتطبيق معظم المفاهيم والمبادئ والنظريات التربوية تطبيقاً ادائياً، وعلى نحو سلوكي، في الميدان الحقيقي لهذه المفاهيم والمبادئ والنظريات الذي يتمثل في المدرسة، بشكل يؤدي الى اكتساب الطالب المعلم للكفايات التربوية .

ويمكن القول : ان التربص الميداني:

1- عملية هادفة

2- عملية مخططة

3- عملية ترتبط ببرنامج اعداد المعلمين بشكل عام .

4- عملية تقوم على مساعدة الطلاب المعلمين على اكتساب المهارات او الكفايات التربوية من خلال ممارسة هذه المهارات على نحو ادائي وسلوكي وفعلي من قبل الطالب المعلم. ومن اجل تحقيق اهداف التربص الميداني لابد من وجود برنامج اشرافي عليها.

من هذا المنطلق يولي المختصون اهتمام كبير بهذا المقياس لأهميته، و المتمثلة في ما يلي:

1- توفير فرصة عملية لتطبيق المفاهيم و المبادئ و النظريات التربوية .

2 إتاحة الفرصة أمام الطالب الأستاذ لممارسة المهمات التربوية بصورة عملية ميدانية .

3 إتاحة الفرصة أمام الطالب الأستاذ لاكتساب المهارات التربوية بصورة تدريجية ومنظمة.

### أهداف التربص الميداني

1- اكتشاف الطالب الأستاذ قدراته و إمكانياته الذاتية من خلال الممارسة العملية

2- تنمية القدرة على الملاحظة الهادفة التي تساعد المتدربين على تطوير أساليبهم السلوكية لتكون

ملائمة للتفاعل مع التلاميذ و معالجة حاجاتهم ومشاكلهم فيما بعد .

3- يوظف الطالب الأستاذ المفاهيم و المبادئ و النظريات التربوية التي درسها على نحو تطبيقي و

عملي في ميدانها الحقيقي ( المدرسة ).

4- أن يتدرب الطالب الأستاذ على ممارسة مهارات التقويم الذاتي فتتمو لديه القدرة على النقد والنقد

الذاتي و تقبل نقد الآخرين .

5- أن يتعرف الطالب الأستاذ على الإمكانيات الحقيقية للمدارس وظروف العمل فيها .

6- أن يتدرب الطالب الأستاذ على إعداد الدروس و أساليب التحضير الجيد .

7 - أن يتعامل الطالب الأستاذ مع الأساتذة والإدارة المدرسية بكل تقدير واحترام

8- أن يكتسب الطالب الأستاذ بعض الاتجاهات الايجابية نحو مهنة التدريس مثل الإخلاص في العمل

والصب والصدق والتعامل بروح أبوية مع التلاميذ والقدرة على تحمل المسؤولية وغيرها.

### الصعوبات التي تواجه الطالب الأستاذ في التربص الميداني:

إن الطالب الأستاذ حينما يخرج إلى المدرسة كأستاذ ( فترة التربص الميداني) يصطدم بكثير من المشكلات تتمثل أهمها فيما يأتي:

#### أولاً: شخصية الطالبة الأستاذ وقدرته على تصريف الأمور

الأستاذ فدوة ومثل يحتذى به تلاميذه وهو يترك في نفوس تلاميذه انطباعات هي نتاج شخصيته وسلوكه نحوهم ، لذلك يجب ان يسعى الأستاذ المبتدئ الى ان يترك في نفوس تلاميذه في مقابلاته الأولى معهم انطباعات حسنة يساعدهم على اكتساب حبهم واحترامهم له

- 1-المظهر الحسن ويتمثل في اختيار الملابس الرياضية المناسبة
- 2-امتلاك زمام النفس وحسن التصرف
- 3-العدالة في الأحكام والعمل.

#### ثانياً: إعداد الأستاذ وتأهيله المهني

يتناول الطالب الكثير من المعلومات والمعارف بالجامعة ما بين مواد نظرية وأخرى عملية وقد يتمكن بقدر من ادراك قيمه هذه المعلومات لا عداه كأستاذ بالمراحل التعليمية او كقائد في مجال رعاية الشباب إلا أن هذه المجالات التي يوجه لها ومن خلال إعدادها وتأهيله لا تعبر عن نفسها بنجاح ما لم يسعى الطالب بمجهوده الذاتي الى الاستزادة من هذه المعارف بالاطلاع الدائب معتبرا حصيلة المعهد خطة ومبدئية نحو المعرفة يجب ان تتلوا خطوات أخرى.

#### ثالثاً: مرحلة التهيؤ العملي (الاعداد)

تعبر من أهم الخطوات الضرورية لمساعدة الطالب في بدء التربص الميداني بثقه واطمئنان ولتقابل رهبة التدريس التي تلازم غالبية المبتدئين. والواقع أن هذه المرحلة لم تأخذ ما تستحقه من الوقت والممارسة رغم انها من ضمن مشاكل الإعداد المهني .

ويمكن تلخيص أهم متطلبات هذه المرحلة فيما يأتي:

- 1-مشاهدة بعض النماذج لطرق تعلم المهارات الحركية في دروس المواد العملية داخل المعهد.
- 2-القيام بالتدريب بالطريقة الفنية الصحيحة في التمرينات خلال دروس عملية.
- 3-المشاركة في تدريس بعض أجزاء المهارات خلال دروس التربص الميداني داخل المعهد.

4-مشاهدة بعض الدروس المختارة داخل المعهد ثم في مدارس وزارة التربية .

5-تقويم بعض الدروس داخل المعهد وخارجها.

6-القيام بتدريس بعض الألعاب الصغيرة والمهارات الفنية السهلة خلال دروس عملية

7-القيام بالتدريس لبعض فصول احد المدارس المختارة.

#### رابعاً: علاقة المدرس بإدارة المدرسة والمدرسين والموظفين

عند التحاق الطالب بإحدى المدارس للتربية العملية يجب أن يدرك انه يخضع تماما لإدارة المدرسة فيما يتعلق بمواعيد العمل وتنظيمه وإدارته ويقتصر تبعيته للكلية التي تتمثل في الأستاذ المشرف على الناحية الفنية فقط. وقدرة الطالب على خلق خط تأهله ... والطالب الذي يكون مقبولا اجتماعيا من رئيسه يمكن أن يحل جميع مشاكله الغنية عن طريق ردود الفعل الحسنه التي يتلقاها من المسؤولين.

#### خامساً: علاقة المدرس بأولياء الامور ومجلس الابهاء

تنشأ العلاقة بين اولياء الامور وأستاذ التربية البدنية من خلال النشاط المدرسي الداخلي وأستاذ التربية البدنية بحكم منصبه كعضو في مجلس ادارة المدرسة.

#### سادساً: الادوات والامكانيات المدرسية

تفتقر المدارس حالياً الى الادوات والامكانيات الرياضية اللازمة كما ان قلة الميزانيات المعتمدة للتربية البدنية ادت الى عدم انجاز العمال الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية على اكمل وجه . ويرى الأستاذ في ذلك صعوبات ومعوقات تحول دون انطلاقه بالأسلوب المثالي ولكن لا يجب ان يؤثر ذلك النقص على حماس ونشاط الأستاذ ولهذا فعليه ان يتماشى مع الواقع.

#### سابعاً: علاقة المدرس بالتلاميذ

يحاول التلاميذ دائماً معرفة شخصية الأستاذ واستثارته لذلك يجب ان يكون الأستاذ دائماً على البعد المناسب من التلاميذ فلا هو قريب منهم جدا بحيث يتعرض لا حراجهم ولا هو بعيد عنهم فيتعذر توجيههم .

#### ثامناً: المناهج المدرسية

لقد حاولت وزارة التربية والتعليم حل مشكلة مناهج التربية البدنية بالنسبة للأستاذ بان وضعت مناهج مختلفة للمراحل التعليمية يلتزم بها الأستاذ في تدريسه ولو ان هذا الاجراء قد حل هذه المشكلة الا انه

يعتبر في حد ذاته عائق فالمعروف ان المناهج يلزم ان تختلف من بيئة الى اخرى حسب طبيعة وتنوع هذه البيئات وحتى في البيئة الواحدة والادوات وتقاليدها المدرسة ومستوى مدرسي التربية البدنية ... الخ ويتضح هذا للأستاذ المبتدئ ان يلتزم بقدر الامكان بالمناهج الموضوعه ويطوعها لا مكانات المدرسة

### تاسعا: زيادة عدد الطلاب

لقد تأثر مردود الاستاذ من الزيادة الكبيرة في عدد الطلاب خاصة وان النظام المتبع في الخروج للتدريب العملي يتم حتى الان بضرورة التدريس بكل السنة الدراسية وكان من اهم هذه الزيادة ما يأتي:

### ا- استغلال جميع المدارس

لا شك ان المدارس (المتوسطة والثانويات) تتفاوت فيما بينهما من حيث الموقع والامكانات والملاعب والتلاميذ وغيرها ورغم زيادة المشاكل والصعوبات في كثير من هذه المتوسطات و الثانويات الا ان الظروف حتمت استغلالها او قد وصلت الحالة الى استخدام المدرسة الواحدة لمجموعة كبيرة من الطلاب.

### ب- قلة عدد الدروس

اصبح نصيب كل طالب عدد غير كاف من الدروس في فترة التدريس المتقطعة وبذلك قلة فترة استفادته

لم يأخذ الطالب الفترة المناسبة للإسهام والمشاركة في التنظيم والإشراف على النشاط الداخلي والخارجي وكذلك تدريب الفرق الرياضية.

### الإشراف والتوجيه:

قلة فرصة الإشراف والتوجيه نظرا لقلة عدد المشرفين من اعضاء هيئة التدريس.

عاشرا: علاقة المدرس بالمجتمع الرياضي الخارجي :

ان مجال احتكاك مدرس التربية البدنية بالمجتمع الرياضي الخارجي يعبر عن نفسه من خلال النشاط الخارجي للمدرسة.

فمن خلاله يتصل الأستاذ بالمجتمع من مدارس اخرى وهيئات وانديه واتحادات رياضية وحكام رسميه حيث يتعرف عليهم ويتعرفون عليه ويتم عن طريق ذلك تبادل المعلومات والمعارف والخبرات مما يساعد الأستاذ المبتدئ على النضج والنمو في مجال عمله.

وعلى ذلك يجب الا يعمل الأستاذ في مجال مغلق محدد بجدران المدرسة وانما ينطلق ويسعى الى المجتمع الخارجي وراء مزيدا من الخبرات والمعلومات.

-الطرق التي تساعد الطالب في تخطي مشاكل و صعوبات التربص الميداني:

نظرا للعديد من المشاكل والصعوبات التي تواجه الطالب أثناء تربصه الميداني، وجب تقديم بعض الحلول التي تساعد الطالب في تخطي هذه المشاكل والاستفادة قدر الامكان من تربصه واكسابه القدرة

على مواجهة الصعاب

ووضع الحلول لها.

قدمت زينب علي وغادة جلال مجموعة من الحلول لكل مشكلة تواجه الطالب أهمها ما يلي:

يمكن التغلب على مشكلة الامكانيات ونقص الوسائل التعليمية بالاقترحات التالية:

• استخدام الأدوات البديلة والصغيرة، فهي تمتاز برخص أثمانها ( الأطواق – الحبال – العصي – زجاجات بلاستيكية) ...

• المحافظة على هذه الأدوات وحفظها في صناديق بعد نهاية العمل.

• استخدام البيئة المحيطة في الملاعب المدرسية مثل السلم – الأشجار – المقاعد – الأعمدة.

• استغلال ملاعب المدارس القريبة والساحات الشعبية والأندية القريبة من المدرسة.

• أن يتم خلع الملابس للتلاميذ في حجرات الدراسة.

يمكن التغلب على مشاكل التلاميذ بالاقترحات التالية:

• إعداد الطالب لدروسه بشكل يثير حماس التلاميذ.

تصميم كتيبات تحث التلاميذ على الممارسة

تكليف التلاميذ بإعداد مجلات حائط رياضية.

• السماح للتلاميذ بارتداء ملابس مريحة وشبيهة بالملابس الرياضية.

• مكافأة التلاميذ المتفوقين في الحصة بشارات رياضية – شهادات وغيره.

• محاولة التواصل مع أولياء التلاميذ بإرسال نشرات توضح أهمية مزاولة أبنائهم للرياضة.

## العوامل التي تساعد الطلاب في الاستفادة زمن الدرس

هناك العديد من العوامل التي تساعد الطالب على الاستفادة القصوى من زمن الدرس بأكمل صورة، وفيما يلي أهم تلك العوامل:

- الاهتمام بالإعداد الإداري للفصل حيث يتعود التلاميذ على نظام ثابت للسير في حجرة الدراسة الى الملعب والاصطفاف لأخذ الغياب.
- تحديد مكان ثابت لتغيير الملابس قبل بدء الدرس.
- التحضير المسبق للأدوات والأجهزة المستخدمة في الدرس.
- الاهتمام بتخطيط الملعب الذي يتم فيه الدرس.
- الاهتمام بالتمرينات النظامية والتشكيلات وتعيين قائد للمجموعات.
- الإعداد الجيد للدروس من مختلف جوانبها.
- التفكير في الأخطاء المتوقعة وكيفية التصرف عند حدوثها.
- مراعاة توفير عوامل الأمن والسلامة.
- إعطاء التلاميذ فرص متنوعة للقيادة كوسيلة لتنمية شخصياتهم.

**الدرس رقم: 02****الأخطاء الشائعة في عملية التربص الميداني**

يعتبر التربص الميداني في الجزائر المجال العملي الذي يطبق فيه طلاب معاهد التربية البدنية والرياضية مختلف معارفهم النظرية التي اكتسبوها من خلال العديد من المقاييس المدروسة بالجامعة، حيث أن الطلبة أثناء هذه الفترة من الممارسة الفعلية لمهام التدريس يقومون بارتكاب العديد من الأخطاء سواء التي تكون قبل البدء في تنفيذ التربص الميداني أو أثناء تحضيرهم للدروس أو أثناء تنفيذ هذه الدروس، وإن معرفة الأخطاء التي يقع فيها الطلبة يمكن أن يساهم في التقليل من ارتكابهم لهته الأخطاء.

يقسم الباحث في هذه الدراسة الأخطاء الشائعة في التربص الميداني الى: ما يلي

**أخطاء قبل البدء في التربص الميداني:**

تطرق فتحى الكردي ومصطفى سايح الى مختلف الأخطاء التي يرتكبها الطلاب قبل البدء في تنفيذ التربص الميداني في النقاط التالية:

- يبدأ الطلاب المعلمين التربص الميداني دون المعرفة الكلية لكيفية تحضير الدروس.
- التخوف من بدء التربص الميداني.
- الميل الى الانطواء والعزلة في بداية التطبيق.
- الإهمال العام في المظهر الشخصي.

**أخطاء أثناء تحضير الدروس**

من خلال الخبرة الشخصية للباحث في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية بصفتة استاذ تعليم ثانوي.

يمكن حصر الأخطاء التالية:

- عدم بناء الأهداف التعليمية انطلاقا من التقويم التشخيصي.
- اختيار تمارين ومواقف تعليمية لا تتماشى مع قدرات التلاميذ ومكتسباتهم القبلية.
- عدم صياغة الأهداف السلوكية بالشكل السليم.

- عدم تحديد الوقت المناسب والكافي لكل موقف تعليمي.
- عدم توافق الأنشطة المختارة مع الامكانيات والوسائل التعليمية المتاحة بالمؤسسة.
- عدم الربط بين الأهداف التعليمية السابقة والهدف الحالي للحصّة.
- اختيار طرق وأساليب لا تتماشى مع الهدف التعليمي للحصّة.

### -أخطاء أثناء تنفيذ الدروس

- من خلال ما تم تناوله من أخطاء أثناء تحضير الطلبة للدروس في مرحلة التربص الميداني يمكن تحديد الأخطاء الشائعة أثناء تنفيذ الدرس في النقاط التالية:
- عدم احترام مبدأ التدرج في المواقف التعليمية
  - قلة الاهتمام بالمرحلة التحضيرية للدرس و عدم تخصيص الوقت الكافي لها أي عدم تهيئة التلاميذ بالشكل الكافي (بديا ) الاحماء الكافي.
  - غياب الألعاب الشبه رياضية في الحصّة وبالتالي عدم وجود عنصر التشويق والاثارة.
  - عدم تقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب.
  - عدم ملاحظة مختلف تحركات التلاميذ وتصرفاتهم أثناء الحصّة.
  - اعطاء معلومات خاطئة وغير دقيقة عن المهارات الحركية المتعلمة.
  - غياب عبارات التعزيز والتشجيع للتلاميذ.
  - عدم تجريب الأجهزة والوسائل البيداغوجية و التأكد من صلاحيتها.
  - عدم الالتزام بالوقت المحدد لكل موقف.

### -توجيهات عامة للطالب في عملية التربص الميداني

ان الطالب في التربص الميداني هو أساس العملية حيث أن الهدف الأول لهذا البرنامج هو اعداد أستاذ المستقبل بما يتوافق مع واقع تدريس مهنة التربية البدنية و الرياضية بقدرة و كفاءة عالية، لهذا فان الطالب خلال مرحلة اعداده يتقمص العديد من الأدوار والمسؤوليات لذلك وجب توجيهه وتقديم الارشادات اللازمة التي تساعد على الاستفادة الأكبر من برنامج التربص الميداني.

ذكر كل من أحمد ماهر حسن وقطاف محمد مجموعة كبيرة من الارشادات والتوجيهات للطالب لخص الباحث أهما في النقاط التالية:

يجب أن تكون دائم الاطلاع والقراءة لكل ما نشر، وينشر في التربية البدنية وذلك حتى تكون المعلومات ثابتة أو تدوم في ذهنك.

● قبل تحضير للدرس يجب أن تتعرف على المرحلة الدراسية (السنة) التي ستدرس لها، ومراحل النمو البدني و الاجتماعي وإمكانات المدرسة من حيث الملاعب والأدوات والأجهزة والبدائل.

● كن واثقا دائما من معلوماتك دون الغرور وطبيعي في تنفيذ دروس التربية البدنية ولا تفكر أبدا في أن هنا من ينتقد أو يسجل لك أخطاء.

● عليك تقبل النقد من الأستاذ واطلبه منه إيضاح كيفية التصرف في المواقف الصعبة التي تواجهك. 1

● يجب أن يقيم الطالب نوعا من العلاقة الطيبة مع مدير المؤسسة ويحرص على الاسهام في الأنشطة المختلفة والتفاعل مع أنظمة المؤسسة.

● يجب أن يحرص الطالب على اقامة توع من العلاقة الطيبة مع المعلم المتعاون، كي يفيد خبرته.

● يجب أن يعرف الطالب أنه قد تعثره حالة من الخوف والقلق في بداية ممارسته للتربية العملية.

● يجب أن يعرف الطالب أنه قد يواجه بشيء من عدم أكثر التلاميذ به في بداية الأمر بسبب شعورهم

يجب أن يلتزم الطالب بتنفيذ ما يعهد به للأستاذ المشرف اليه من أعمال، أو ما يطلبه منه المدير أو

الأستاذ المتعاون.

### صفات ومميزات استاذ التربية البدنية و الرياضية

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى اسهام الأستاذ الفاعل

والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراده وفقاً لغايات وأهداف تربية،

واجتماعية، وإنسانية، وبذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما

تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربى أولاً وقبل كل شيء و عليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من

النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف

ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربيا قبل أن يكون ممرنا لفنون

الرياضة وفعاليتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تنهياً إلا لقلّة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف

### السمات الأساسية للأستاذ المعاصر

-اشتراطت التربية الحديثة شروط "دقيقة جدا" لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:  
-الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها، وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.

-يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات وممارسات قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.

-عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثاً تربوياً يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

-عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقاً بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية  
-يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، و نموذجاً يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة وجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص والصفات في عدة جوانب باعتباره معلماً و مربياً وأستاذاً.

### الخصائص الشخصية.

مهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي :

العطف واللين مع التلاميذ: فلا يحبذ أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.

الصبر والتحمل: إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم، قوي الأمل في نجاحه في مهنته .

الحزم والمرونة : فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف ، سريع الغضب يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له ، لذلك يجب ألا يوجه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر . أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه و زملائه .

### الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهنته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي: تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله .

القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير .

أن يكون دائم النشاط ، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه.

يجب أن يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرتة للأخرين ، فالصحة النفسية والجسدية

والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد، كالصوت الجلي و المسموع والمتغير النبرة

حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي

الكلمة المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية

إلى فشل أو تدني في النوعي.

## الخصائص العقلية والعلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها ، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية .

وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف واللياقة و المرونة، فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء .

بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا و بسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي :

على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية، العمل برغبة، و الجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم. أن يكون قوي السمع و البصر خاليا من العاهات الجسدية .

أن يكون رحب الصدر قادرا على التحكم بأعضابه و ضبط شعوره .

أن يتيح فرص العمل و التجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم و يكون لهم تفكير حرا مستقلا .

أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته و مبادئه أمام التلاميذ.

أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع ثقة. المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل والأنجع.

أن يكون قادرا على التحصيل السريع و مصدر للتجديد، فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي يستمد

المعلم سلطته. كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع

النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط.

**الدرس رقم: 03**

تابع صفات ومميزات استاذ التربية البدنية و الرياضية

**الإلمام بالمادة:**

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع و الثقافة و الواثق بنفسه، وان تكون له نزعة إلى التجريد والتجريب، وان يكون قادرا على اجتذاب ثقة تلاميذه له، أما ضعف الأستاذ في مادته فيؤدي إلى قصور تحصيل التلاميذ في هذه المادة، كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ميالا للاطلاع و تنمية المعارف، لان الذي لا يوسع معارفه و معلوماته لا يستطيع أن يفيد التلاميذ و يضيف. محمد زيان حمدان، أن تكون للأستاذ معرفة عامة تتمثل في أساليب و مبادئ العلوم المختلفة يمكن أن تضي هذه المعرفة على أسلوب العلم مرونة في التعليم، و تنوعا في المعلومات التي يمكن أن يقدمها للتلاميذ.

الذكاء، فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ و مشاكلهم، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم و أن تكون له القدرة على حل المشاكل، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته و تفكيره فلا بد أن يكون دقيق الملاحظة متسلسلا في أفكاره قادرا على المناقشة والإقناع، يخلق الميل لمادته عند التلاميذ

**الخصائص الخلقية والسلوكية.**

لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا ايجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

العطف واللين مع التلاميذ: إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.  
الصبر وطول البال والتحمل: فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم، فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس.  
الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الأفق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.  
أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات.

يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها.

أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة، فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ.

يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم.

أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه في العمل

### الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وخبر مطابها ، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية ، واجهته خلال تلك الحياة، أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه لما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا ، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم ، وله القدرة على التأثير في الغير، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين و تفهم حاجاتهم ، والعمل على مساعدتهم، ونهية الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل ، بغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ، وعليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع .

وهو إلى جانب ذلك رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يسهم في نشاط المدرسة و يتعاون مع إدارتها في القيام برسالتها و مختلف مسؤولياتها

الخصائص النفسية

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه، فيجب أن يكون سويا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فإن متاعبه وهمومه ستعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يفسو عليهم أحيانا دون أن يكون هناك ما يبرر هذه القسوة، و كل ما في الأمر أن هذا الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة و مشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم.

### مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

و هنا نركز جيدا على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي :

. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة اكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية،

والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإلمام

الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم

مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه

التربية الحديثة تفرض على الأستاذ الدور الجديد الذي يتعدى نطاق المادة التعليمية، إلى حل مشاكل التلاميذ، كمشاكل الصحة، والمشاكل الاجتماعية، ومشاكل التوجيه التعليمي، واختيار المهنة، ونشاط أوقات الفراغ؛ و كل ذلك يتطلب منه أن يكون مُعداً إعداداً خاصاً لها، فالأستاذ المرشد والموجه الفعال يجب أن يكون دارساً للطفولة ومشاكلها، و لبرامج الإرشاد النفسي وأساليبه، ولاستعدادات الفرد و اهتماماته، وكل الجوانب الشخصية التي يُوكَّل له أمر توجيهها.

مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً

حيث تعلم أن يُقَوِّم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادرا على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية.

مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي تنحصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملا معتمدا دوما على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس، وكل ما له علاقة بمجال عمله، محاولا دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجابا على كفاءته المهنية ويجعله أكثر فاعلية بالعمل الذي يؤديه الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية

**الواجبات الخاصة:**

إلى جانب الواجبات السالفة الذكر توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، و هي في نفس الوقت تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءاته، تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية. إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية (الفروقات الفردية) . تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ. تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.

السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و عقليا و صحيا.

الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية

### حقوق الأستاذ

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسميا، وروحيا لأداء مهنته على أحسن وجه، فان ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق المؤسسة، ومن هذه الحقوق نذكر :

يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.

يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.

لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.

يجب أن تعطي السلطات توصيات الأساتذة الوزن الذي تستحقه، وذلك فيما يتعلق بملائمة المناهج

الدراسية وأنواع التربية الأخرى المختلفة للتلاميذ.

يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل

أو غير مسوغ من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ

المهنية.

يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في

تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.

من بين العوامل التي تؤثر في مكانة الأساتذة، يجب تعليق أهمية خاصة على الراتب ولاسيما أن

عوامل أخرى في الظروف العالمية الراهنة كالمكانة أو الاعتبار الذي يعطى لهم حسب مستوى تقدير

وظيفتهم، أي يعتمد إلى حد كبير على المركز الاقتصادي الذي يوضعون فيه

ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ، كما يجب

للراتب أن يماثل بشكل جيد الرواتب التي تدفع لمهن أخرى تتطلب مؤهلات مماثلة.

تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقول من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم.

يجب أن يأخذ بالحسبان حقيقة أن بعض الوظائف تتطلب مؤهلات أعلى وخبرة وتحمل مسؤوليات

أكبر.

يجب أن تحمي إجراءات الضمان الاجتماعي الأساتذة في جميع الظروف الطارئة التي يشتمل عليها

ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية

أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء

بسبب المرض أو العجز وإعانة الورثة.

يجب أن تدرك السلطات إن التحسينات في المكانة الاجتماعية والاقتصادية للمعلمين في ظروف معيشتهم وعملهم وشروط استخدامهم، ومكانتهم المهنية المستقبلية، هي أفضل الوسائل للتغلب على أي نقص قائم عند الأساتذة الأكفاء ، وكذا العمل على جذب إلى مهنة التعليم أعدادا بالغة من الأشخاص المؤهلين تماما والاحتفاظ بهم.

دروس الدكتور كرميش عبدالمالك فريد

**الدرس رقم: 04****درس التربية البدنية و الرياضية****تعريف درس التربية البدنية والرياضية:**

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر

**الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير الدرس**

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

### بناء درس التربية البدنية والرياضية

اختلفت تقسيمات درس التربية البدنية والرياضية عبر مختلف الدول فمنهم من يرى التقسيم الآتي

1- المقدمة

2- التمرينات التشكيلية (التأهيلية

3- (النشاط التعليمي

4- النشاط التطبيقي (نشاط الجماعات

5-النشاط الختامي

ومنهم من يرى تقسيمه إلى الأجزاء التالية

1- الإحماء

2- التمرينات البدنية

3- المهارات الحركية

4- التهدئة

وقد ظهر تقسيم جديد في بعض الدول المتقدمة في التربية البدنية والرياضية يشتمل على التمرينات المتباينة والأنشطة الرياضية المختلفة المنظمة فسيولوجيا وسيكولوجيا بطريقة تربوية سليمة، فقد قسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء، هي:

الجزء التمهيدي / التحضيري (الإعدادي)

2.الجزء الرئيسي

3.الجزء الختامي

وهو التقسيم المعتمد عندنا في مؤسساتنا التربوية في الجزائر

، وهو لا يعني استقلال كل جزء عن سابقه، بل يوجد ترابط بين أجزاء الدرس كلها

- فالجزء التمهيدي لا بد أن يرتبط بالجزء الرئيسي أي يركز على إحماء العضلات والمفاصل وتهيئتها

لزيادة الحمل في الجزء الرئيسي، وهكذا نجد كل جزء يمهّد للجزء التابع له. وفيما يلي شرح عام

لمحتويات الأجزاء الثلاثة لدرس التربية البدنية

الجزء التمهيدي- المرحلة التحضيرية - :

ويقسم إلى مرحلتين هما

-مرحلة التهيئة للوصول إلى الجو التربوي ومنه العمل على تهيئة المناخ الملائم للتلاميذ، إعداد

الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس، تحضير الأجهزة اللازمة التي تكون في متناول الأستاذ،

وبعدها تهيئة التلاميذ، تبديل الملابس والدخول إلى الملعب أو القاعة .

-مرحلة الإعداد البدني أو الإحماء (التدفئة العامة) وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم

وخاصة العضلات الكبيرة والمفاصل تمهيدا للعمل الأصعب الذي سيقوم به التلميذ في باقي أجزاء

الدرس، ويكون هذا عن طريق الجري العادي أو الجري المتنوع أو تمارين بسيطة شكلية وألعاب

سهلة بعيدة عن القوانين المعقدة وأن يكون من النوع الذي يشغل كل التلاميذ في وقت واحد أطول فترة

ممكنة خصوصا إذا كان الجو بارداً.

حيث خلال هذه الفترة لا بد أن نتدرج بمستوى الحركات والألعاب وخاصة وأن التلاميذ يؤدون

التمارين جميعا في وقت واحد، ولهذا على الأستاذ أن يصحح ويرشد بشرة خلال أداء التمارين،

وعليه أن يتجنب الشرح الطويل قدر الإمكان، ومن أهم الفعاليات التي تصلح لهذا القسم هي الهرولة،

الركض والقفزات، وتمارين تمديد العضلات والتي تمتاز ببساطتها وسهولتها والتي تحتاج إلى جهد

كبير. وتعتبر الألعاب الصغيرة خير وسيلة للإحماء، ولذا ننصح بإدراجها أثناء أداء ذلك

●ومدة الجزء التحضيري من درس التربية البدنية والرياضية تكون (108- دقائق) يؤدي خلالها

التلاميذ تمارين توافق مستوياتهم البدنية والعقلية، وتكون مناسبة لدرجة حرارة الجو، كما يجب أن

تكون مرتبطة بالوحدة التعليمية، ولهذا فالإحماء يكون على نوعين:

•\*إحماء عام: يشمل التمرينات والألعاب بأنواعها المختلفة لرفع القابليات البدنية\* .إحماء خاص: يخدم الأجزاء أو العضلات التي ستشارك في النشاط البدني الجماعي أو الفردي.

-الجزء الرئيسي

•يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية لبناء الصفات المطلوبة وكذلك بناء المهارات الرياضية  
 •الأساسية للوحدة التعليمية، ويتكون من نشاط تعليمي ونشاط تطبيقي، ، وبذلك يمثلان أكبر جزء من  
 الدرس بوقت 30 دقيقة كما يتضمن الجزء الرئيسي الأمور الأساسية لبناء المهارات الرياضية  
 للألعاب المنظمة كالخفة والرشاقة وفعاليات الساحة والميدان، وهو يعتمد على ثلاثة نقاط أساسية هي:  
 الشرح، العرض والتنفيذ فالنشاط التعليمي مدته من (6-10 دقائق) والنشاط التطبيقي مدته من دقيقة ( 20-18).

-النشاط التعليمي /النشاط التطبيقي

•النشاط التعليمي من الجزء الرئيسي هو النواة التي يبنى عليها الدرس كله، وهو صلب الخطة العامة  
 والهدف التعليمي للدرس، يتعلم فيه التلاميذ مهارات جديدة يقوم الأستاذ بشرحها لهم لفظيا لتوضيح  
 أهميتها ثم عمل نموذج يقوم به، أو يختار أحد التلاميذ لتأديته تحت إشرافه.  
 • أما النشاط التطبيقي من الجزء الرئيسي فهو أحب لنفوس التلاميذ وله قيمة تربوية، حيث ينمي  
 روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة التبعية وفيه يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة التي  
 تعلموها في النشاط التعليمي، وذلك مثلا بتنظيم منافسات بين المجموعات.

**-الجزء الختامي**

•الغرض منه هو تهدئة التلاميذ نفسيا وعضويا والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة  
 التلاميذ للرجوع إلى حجرة الدراسة، ويشتمل هذا الجزء على تمرينات بطيئة التوقيت وهادئة حتى  
 تهدئ من سرعة التنفس كالمرجحات أو رفع الذراعين عاليا، ثم يتم في هذا الجزء نوع من أنواع  
 تقويم الحصة، والتعزيز هنا له دور فعال ومهم جدا، حيث يذكر الأستاذ ما جناه التلاميذ من نتائج  
 مختلفة حول الدرس فيمدح وينبه ويشجع ويوضح بعض النقائص، وهكذا أيضا يتم جمع الأدوات  
 والأجهزة وتنظيمها وخبزنها في أماكنها فيته النظام والهدوء وينصرف التلاميذ .ومدة الجزء الختامي

• من الدرس هي 5 دقائق.

### تدريس التربية البدنية والرياضية

تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات يعتمد أساسا على الطريقة النشيطة البنائية والبنائية الجماعية ( أي بناء التعلّات ).

وليتحقق هذا يتوجب على المعلم أن يأخذ بالمبادئ الأساسية التي تضمن له انتهاج هذه الطريقة :  
أولا : لا يقتصر نجاح الحصّة على صياغة الهدف صياغة عملية سليمة من حيث المعنى والبعد الذي يرمي إليه فقط.

ثانيا : ترمي الطريقة النشيطة البنائية و البنائية الجماعية إلى التوجه في كيفية تسيير وتقديم الدروس إلى إعطاء الأولوية للمتعلم ، حيث يوضع فردا أو ضمن جماعة في وضعية إشكالية تعلّمية تحتاج إلى البحث عن الحلّ المناسب من بين مجموعة الحلول المحتملة ، والابتعاد عن الوصفات الجاهزة المنطلقة من تمارين مباشرة لا علاقة لها في غالب الأحيان بالواقع الذي يمثله النشاط.

ثالثا : هذا المنطق ( منطق التعلم) يفرض على المربي أن يكون مرشدا وموجها للتلاميذ ، مما يتطلب منه مجهودا إضافيا بحيث يكون بجانبهم في أي لحظة ويرافقهم أثناء ممارستهم تعلماتهم ، مقدما لهم الإضافة اللازمة لبلوغ الحل المناسب في الوقت المناسب  
رابعا : هذا يقتضي منه :

#### • اختيار الأنشطة ( برمجة الأنشطة ) حسب :

\* ما جاء في المنهاج من توجيهات .

\* المنشآت الموجودة في المؤسسة .

\* الوسائل التعليمية المتوفرة .

\* مناخ المنطقة ، وكذا فصول السنة .

\* التنسيق مع مجموع أساتذة المادة بالمؤسسة .

#### • بناء المشروع السنوي ( البرمجة السنوية ):

\* حسب الكفاءات المحددة في منهاج السنة ( المستوى):

\* دراسة مركبات الكفاءة .

\* تناولها في التقويم بعد ذلك

● **بعد التقويم وحصر المركبات الغير المكتسبة يتم :**

\* ترتيبها حسب أولوياتها بما يتماشى والنشاط.

\* تصاغ لها أهداف عملية ( أهداف خاصة ).

\* يتم تحليل هذه الأخيرة إلى أهداف جزئية تعبر عن محتوى التعلم ( هذا ما يمثل الوحدة التعليمية ).

**خامسا : لبناء حصة تعليمية / تعلمية في التربية البدنية والرياضية وفي ظل المقاربة بالكفاءات**

وانتهاج الطريقة النشيطة البنائية والبنائية الجماعية يجب العمل بما يلي :

**1 - التحقق من مدى ارتباط الهدف بالنشاط أي :**

\* علاقته بالنشاط .

\* مكانته من النشاط.

**2- دراسة محتوى التعلم ( الأهداف الجزئية ) بحيث :**

\* يتم ترتيبها حسب أهميتها وأولويتها

\* فهم المراد من هذه العناصر ضمن سياقها في النشاط.

\* مدى علاقتها فيما بينها.

\* مدى علاقتها بالهدف .

**3 - اختيار الوضعيات المشكلة التعليمية التي تخدم هذه العناصر مرتبب :**

\* علاقتها بالهدف عن طريق محتوى التعلم .

\* علاقتها بالنشاط وخصوصياته.

\* مدى توفر الوسائل التي تتطلبها هذه الوضعية .

\* مدى تحقيقها للهدف.

\* مراعاة فضاء الممارسة .

\* مراعاة مستوى التلاميذ.

\* مراعاة حجم العمل الذي تقدمه .

\* مراعاة الناحية الأمنية

سادسا : خلال سير الدرس يقوم المعلم بـ :

- تقديم شروحات حول الوضعية المشكّلة.

- علاقتها بالهدف .

- تقديم حقائق علمية ( إن وجدت) ..

- تقديم أبعاد تربوية.

- الإشارة إلى القيم الأخلاقية التي تحملها .

- إضفاء صبغة النشاط على الوضعية المشكّلة .

- السهر على مشاركة كل التلاميذ.

- القيام بتصحيح الوضعيات والهيئات.

- التركيز على الهدف طيلة الدرس.

**الدرس رقم: 05****تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية****الأنشطة الجماعية****أولاً : نشاط كرة السلة: كرة السلة في الوسط المدرسي:**

إن لعبة كرة السلة هي نشاط رياضي تنافسي بين فريقين متساويين في عدد عناصرهما ، بحيث يعمل كل فريق للتفوق على خصمه في حدود القانون المهيكل للنشاط نفسه .

وهذا يستلزم التحضير والقيام بعمليات جماعية وفردية بالكرة وبدونها للوصول إلى سلة الخصم وتسجيل أكبر قدر من النقاط وفي نفس الوقت منعه من بلوغ سلته وتسجيل نقاط بدوره، لتحقيق الانتصار .

**أ . بعض خصائص نشاط كرة السلة**

- \* وجود سلة على مستوى أفقي وعلى ارتفاع محدد . \* التعامل مع الكرة لطبيعة حجمها .
  - \* التعامل مع الخصم ( عدم اللمس) . \* طبيعة الملعب واللعب تفرض القيام بحركات وتحركات خاصة
- ب . بعض القوانين الأساسية في كرة السلة :**

- \* يتكون الفريق من 10 لاعبين منهم خمسة أساسيين و 5 بدلاء .
- \* بداية المقابلة تكون عن طريق دفع الكرة من طرف أحد الحكام بين اثنين في منتصف الملعب .
- \* يستأنف اللعب عند تسجيل النقاط أو وقوع خطأ من خارج حدود الملعب .
- \* يتم التنقل بالكرة عن طريق تبادلها بين عناصر الفريق أو تنطيطها .
- \* لا يجوز تنطيط الكرة عند مسكها بعد تنطيطها في السابق (إعادة التنطيط) .
- \* لا يجوز الجري أو المشي بالكرة ( قاعدة المشي بالكرة) .
- \* لا يجوز لمس أو مسك أو دفع الخصم .
- \* لا يجوز إعادة الكرة إلى منطقتها بعد اجتياز منتصف الملعب ( العودة إلى المنطقة) .
- \* لا يجوز البقاء في منطقة سلة الخصم مدة ثلاث ثوان ( قاعدة الثلاث ثواني) .

\* يحق لكل اللاعبين الدخول والخروج ( كأساسي أو احتياطي ) عدة مرات حسب ما ينص عليه القانون.

### ج . المنطق الداخلي لنشاط كرة السلة :

كلعبة جماعية فإن منطقها الداخلي لا يخرج على نطاق المنطق الداخلي المتعلق بالألعاب الجماعية. عموماً:

- وضعية المواجهة الجماعية لربح الميدان والتقدم نحو منطقة الخصم لتسجيل نقاط في سلته.
- تنافس بين فريقين للاستحواذ على الكرة كأداة للتسجيل .
- التحرك داخل ميدان مهيكّل ومحدد .
- امتلاك الكرة وفقدانها يعطي صفة الهجوم والدفاع .
- تسيير العلاقة بين قوة الفريق وما يواجهه من الخصم .
- تسيير العلاقة بين عناصر الفريق وتوحيد الرؤية لبلوغ الهدف .
- فهم المواقف وجو الحوار المهاري بين عناصر الفريق واستثماره لبلوغ الهدف.
- التعود على الالتزام بالقانون حتى وان كان في غير صالحه.

### د . المشاكل الأساسية في الوسط المدرسي:

- باعتبار كرة السلة نشاطاً بدنياً ورياضياً ذو طابع تعاوني ومواجهة ، فإننا نجد بعض المشاكل تعترض التلاميذ المبتدئين خلال عملية التعلم نحصرها في ما يلي :
- تسيير المجهود الفردي والجماعي .
  - التحكم في الانفعالات باتجاه الخصم والزملاء وحتى الحكم والجمهور .
  - التحكم في الجانب النفسي الحركي كالتوازن والتنسيق والإدراك وضبط المسارات والمسافات الخ....
  - التحكم في الجانب المهاري بالتصرفي كالتنقل بالكرة ورميها أو استقبالها وتمريها الخ... .
  - التحكم في الجانب التكتيكي في الدفاع والهجوم .
  - تنسيق العمليات مع الزملاء لمواجهة الخصم هجومياً ودفاعاً.
  - التعرف على قدرات الخصم وطبيعة لعبه.

- القدرة على حل مجموعة مشاكل متهاطلة عليه ومتجددة في حينها ولا يمكنها تنتظر الحل .
- القدرة على توقع للعمليات وزمن ومكان وقوعها .

### \*\* مبادئ أساسية:

في الهجوم	في الدفاع
- المحافظة على الكرة : - بالتبادل . بالتنطيط . بعدم ارتكاب الأخطاء	- حماية المنطقة ( السلة ) .
- التقدم بالكرة : . بالتبادل . بالتنطيط	* منع الخصم من التسجيل .
- الضغط على دفاع الخصم : - بالتنقلات السريعة .. بسرعة تبادل الكرة . بالدخول بالكرة نحو السلة .	* عرفلته في حدود القانون .
- تحيّن التسديد : . من مسافة بعيدة - بالدخول بالكرة والوثب نحو السلة .	* قطع الطريق أمامه ودفعه لارتكاب الخطأ
- استرجاع الكرة في الهجوم بعد الرمي : - إن لم تسجل . . إعادتها للسلة . - الخروج بها خارج منطقة السلة - وإعادة بناء الهجوم .	* التنظيم الجماعي حول السلة للدفاع عنها .
	* الضغط على الهجوم ودفعه لفقدان التوازن بين عناصره .
	* تضيق المنافذ عليه بسدها .
	* استرجاع الكرات في الدفاع عن طريق : - قصها بتوقع التمريرات . - خطفها من الخصم عند التنطيط . - استرجاعها بعد التسديد الفاشل .

المستويات	حامل الكرة	الغير حامل الكرة	اللعبة الجماعي
المستوى الأول	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مداعبة الكرة :</li> <li>- ليست له دراية بالكيفية ولا بالقانون</li> <li>- لا يسيطر على الكرة .</li> <li>- يقوم بالتمرير للتخلص من الكرة</li> <li>- إدراك اللعب</li> <li>- منعدم، الجري وراء الكرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- متفرج ، لا يقوم بشيء</li> <li>- يجري في كل الاتجاهات</li> <li>- يتبع حامل الكرة</li> <li>- دون فهم للعب.</li> <li>- يضطرب عند حصوله</li> <li>- على الكرة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكتل حول الكرة</li> <li>- عدم توزيع الكرة</li> <li>- تنقل عشوائي</li> </ul>
المستوى الثاني	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النظر مركز على الزملاء دون الكرة .</li> <li>- التمريرات القصيرة دقيقة .</li> <li>- التلميذ الذي يحسن التنطيط يقوم بدور الموزع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* في الهجوم :</li> <li>- الزملاء يطلبون الكرة دون مراعاة موقع الخصم المباشر.</li> <li>- يجدون أنفسهم في كثير من الأحيان في مواقف غير مريحة.</li> <li>* في الدفاع:</li> <li>- الضغط على حامل الكرة دون الأخذ بعين الاعتبار مواقع البقية من المهاجمين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>توزيع في الميدان لكنه لا يتناسب مع طبيعة الهجوم المتمثل في الموقف.</li> </ul>
المستوى الثالث	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينتقل بالكرة حتى السلة .</li> <li>- يقوم بمداعبة جيدة للكرة .</li> <li>- ينفذ جيدا الأساسيات في وقتها.</li> <li>- له رؤية هامشية وهو ينطط الكرة .</li> <li>- يقوم بتوزيع الكرة للزميل المناسب .</li> <li>- يحاول إشراك زملائه في اللعب.</li> <li>- يحول فرض إيقاع سريع للعب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- له دور بارز في الدفاع والهجوم .</li> <li>- يستثمر المساحات لطلب الكرة</li> <li>- يستطيع استقبال الكرة من الحركة .</li> <li>- يتعد عن حامل الكرة ويأخذ مواقع ملائمة للتسجيل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لعب موجه نحو السلة</li> <li>- توزيع الأدوار في الهجوم والدفاع .</li> <li>- التحول المناسب من دور لأخر .</li> <li>- توزيع مناسب للكرات في الهجوم .</li> <li>- مساندة وتغطية الزميل في الدفاع.</li> </ul>

**ه. منهجية التعلم**

نستطيع تصنيف مستويات الممارسة حسب النموذج التالي:

**و. أساسيات تعلم نشاط كرة السلة:**

يرتكز نشاط كرة السلة على عناصر أساسية نحصرها في الجدول التالي :

المهارات المعنية	خاصية العناصر	بعض المبادئ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التوقّفات والتمحور .</li> <li>- وضعيات التنقّل في الدفاع .</li> <li>- تبادل الكرات .</li> <li>- أنواع تنطيط الكرة والمواقف الخاصة لذلك.</li> <li>- الشروع في التنقل بالكرة عن طريق التنطيط.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على مساندة حامل الكرة وتوفير الحبله</li> <li>- العمل على بناء الهجوم انطلاقا من الموقف</li> <li>- العمل على التبادل المناسب للكرة حتى السلة</li> <li>- وعدم المبالغة في التمرير .</li> <li>- استثمار الفرص السانحة للتسجيل .</li> </ul>	التقدم بالكرة نحو السلة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانطلاق والتخلص من المراقبة</li> <li>- التبادل المناسب للكرات.</li> <li>- استثمار أنواع تنطيط الكرة (تنطيط الانتظار تنطيط الاجتياز ، تنطيط الهجوم المضاد. - التمحور وحماية الكرة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إذا كنت في وضعية غير مناسبة ، أبحث عن فضاء حر ومناسب.</li> <li>- العمل على حماية الكرة .</li> <li>- افهم الموقف وأحلّل الخطر.</li> <li>- إذا كنت أمام دفاع متكامل يجب توزيع الكرة</li> <li>- بسرعة مع التنقل وتغيير المناصب .</li> </ul>	المحافظة على الكرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسلسل العمليات :</li> <li>- استقبال تصويب من الثبات..استقبال تنطيط دخول بسلامية والتصويب.</li> <li>- استقبال تصويب من الارتقاء.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على الاقتراب قدر الإمكان من السلة .</li> <li>- معرفة الأماكن المناسبة للتسجيل .</li> <li>- التصويب من الأماكن المناسبة والمفضلة .</li> <li>- تحديد نوعية الرمية انطلاقا من الموقف .</li> <li>- إظهار الخطورة بالكرة</li> </ul>	تسجيل النقاط

<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم ارتكاب خطأ.</li> <li>- كيفية محاصرة حامل الكرة .</li> <li>- قص الكرات .</li> <li>- التوقيع الجيد .</li> <li>- اخذ الوضعية الملائمة بالنسبة لمسار الكرة .</li> <li>- الوثب لأعلى واسترجاع الكرات قبل وصول الخصم لها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- محاصرة حامل الكرة لإجباره على ارتكاب خطأ</li> <li>أو خطفها منه .</li> <li>- العمل على التقاط الكرة في الهجوم واستعادتها.</li> <li>- العمل على التقاط الكرة في الدفاع والاستحواذ عليها.</li> <li>- توقع ما يريده الخصم وقص الكرات .</li> </ul>	الترتيب لل كرة
---	--	----------------------

### وعموما مراحل التعلّم تكون كما يلي :

- تعلّم التوقفات والتحرك والوضعيّات والتقلّبات في الدفاع .
- مداعبة الكرة كالتمرير والاستقبال والتنطيط وصرف النظر عن الكرة إلى ما يدور في الميدان .
- استغلال الميدان في الهجوم والدفاع وفهم المواقف ومواجهتها .
- التسديد من الثبات ومن الجري ( السلامة ) ومن الارتقاء .
- قراءة اللعب وفهم الموقف وتحديد نوعية مواجهته في الدفاع وفي الهجوم .

### ثانيا : تعليمية نشاط كرة اليد:

يتمثّل نشاط كرة اليد شأنه شأن الأنشطة المصنّفة ضمن الألعاب الجماعية في المواجهة بين فريقين بواسطة أداة ( كرة ) ، في فضاء محدّد ومهيكل ، وحسب قوانين خاصة تميّزه على بقية الأنشطة الجماعية الأخرى.

هذه المواجهة تتطلّب من عناصر الفريقين استثمار الموارد الذاتية ( حركية ، مهارية ، معرفية ، وجدانية ) وجعلها في صالح ما يصبو إليه الفريق ( الفوز ) ، في إطار احترام الخصم المنافس . وعموما تبرز مشاكل أساسية عند الممارسة والتنافس ، حيث أنّه يتوجّب على الممارس أن يقرّر وبشكل ألي وسريع ما يجب أن يتّخذ من قرارات خلال الممارسة :

\* خلق وبتّ الشكوك لدى الفريق الخصم .

\*بتّ الثقة لدى الزملاء والخفض من درجة الشك.

\*الهجوم أو الدفاع .

\* الحفاظ على استقلالية قراراته واختياراته .

\* الاندماج والمساهمة في المشروع الجماعي .

وللتمكن من القيام بهذا يجب تنمية وتطوير :

- منهجية تبادل الكرات .

- منهجية انتشار وتحركات عناصر الفريق فوق الميدان في الدفاع وفي الهجوم .

- منهجية التبليغ والتواصل بين عناصر الفريق في الدفاع وفي الهجوم .

وهذا لا يتم إلا بالتحكم في خاصية النشاط المتمثلة في طبيعة ميدانه وكذا قوانينه المسيرة .

● **نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي :**

يتم تناول نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي كدعامة ثقافية واجتماعية ترمي إلى تحقيق مجموعة من

أهداف معلن عنها في المناهج الرسمية بصيغة كفاءات حسب مستويات ومراحل التعليم.

وتبقى الأهداف العامة للنشاط تتمثل في :

\* أخذ القرارات العمليّة في أوانها .

- القرارات الخاصة بالمواجهة ( مواجهة الخصم ) .

- القرارات الخاصة بالمساهمة ( ضمن الفريق ) .

\* التحوّل من التركيز على الكرة إلى التركيز على ما يدور داخل حدود الملعب .

\* التحوّل من الصبغة الأنانية إلى الطابع الجماعي .

\* التحوّل من الممارسة الارتجالية إلى الممارسة المدروسة .

**أ . بعض خصائص نشاط كرة اليد :**

- ملعب مستطيل مخطط ، به مرميين قائمين على منتصف نهايته .

- فريقان متساويا العدد ( 7 رسميين و 5 احتياطيين لكل فريق )

- تحد كل مرمى منطقة محرمة ( ماعدا الحارس ) ، تسمى منطقة 6 م

- يقسم الملعب إلى نصفين متساويين (خط المنتصف)

- كرة خاصة تسمح بالتعامل معها عموما باليد .

- تسير المقابلة من طرف حكمين وأعوان بطاولة التسيير .

- للمقابلة زمن محدد ذو شوطين بينهما فترة راحة محددة .

**ب . بعض القوانين الأساسية البدائية:**

- بداية المقابلة من منتصف الملعب عن طريق القرعة .
- يفوز بالمقابلة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف .
- يستأنف اللّعب عند التسجيل من منتصف الملعب .
- من القواعد الأساسية للممارسة :
- \*قاعدة المشي بالكرة .
- \*قاعدة عدم إعادة التنطيط.
- \*قاعدة مداعبة الكرة في الهواء.
- \*قاعدة مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان دون فعل أي شيء.
- \*قاعدة دخول منطقة 6 م .
- \*قاعدة مسك الخصم .
- \*قاعدة تغيير اللاعبين .
- \* قاعدة فسخ المجال بـ 3م عند تنفيذ المخالفات .

### ج . المنطق الداخلي للنشاط :

- وضعية المواجهة الجماعية والعمل على التفوق على الخصم .
- التّنافس للاستحواذ على الكرة في إطار القانون المهيكّل كأداة للتهديف .
- احترام القواعد المنظّمة للممارسة خلال التحرك داخل الميدان .
- امتلاك الكرة وضياعها يعطي صفة الهجوم والدفاع .
- قدرة مواجهة ما يفرضه الفريق الخصم من شدّة وقوّة للتحكّم في مجريات اللّقاء.
- تسيير العلاقة بين عناصر الفريق وتوحيد الرؤية لبلوغ الهدف .
- فهم المواقف خلال الممارسة واستثمارها لصالح الفريق .
- الالتزام بالقوانين المهيكلة للنشاط.

### د . المشاكل المواجهة في الوسط المدرسي :

- ولما كان نشاط كرة اليد يكتسي الطابع التعاوني والمواجهة في نفس الوقت ، فإن هذا يخلق بعض المشاكل لدى التلاميذ بصفة عامة والمبتدئين منهم بصفة ، خاصة نحصرها فيما يلي :
- توزيع الجهد وتسييره فرديا وجماعيا .

- اختلالات في الجانب النفسي الحركي ( كالتوازن ، التنسيق ، الإدراك ، ضبط المسارات والمسافات الخ...

- الافتقار إلى الجانبين المهاري والتصرفي (تبادل الكرات والتنقل بها ، التصويب والتهديف الاجتياز والتخلص من المراقبة ، التّموّج في الميدان في الهجوم والدفاع .....

- عدم التحكم في الجانب التكتيكي حيث يلعب كل عنصر من الفريق لنفسه وليس مع زملائه.

- عدم التحكم في الجانب الوجداني، حيث كثيرا ما يحدث شجار بين الفريقين وحتى بين عناصر الفريق الواحد وذلك لغياب الرّوح الجماعية التي تحكم وتسير الفريق.

- عدم القدرة على التعرّف على قوة الخصم و التخطيط للمواجهة.

- عدم القدرة على التمييز بين المشاكل المطروحة من طرف الفريق الخصم ، والبحث عن كيفية مواجهتها.

#### ه . المبادئ الأساسية للممارسة:

في الهجوم	في الدفاع
- المحافظة على الكرة : بالتبادل . بالتنطيط . بعدم ارتكاب الأخطاء.	- حماية المنطقة ( المرمى ) .
التقدّم بالكرة : . بالتبادل . بالتنطيط	* منع الخصم من التسجيل .
- الضغط على دفاع الخصم : . بالتنقلات السريعة بسرعة تبادل الكرة . بالدخول بالكرة نحو المرمى	* عرقلته في حدود القانون .
- تحيّن التسديد : . من مسافة بعيدة . بالدخول بالكرة والوثب نحو المرمى.	* قطع الطريق أمامه ودفعه لارتكاب الخطأ.
- استرجاع الكرة في الهجوم بعد الرّمي : . إن لم تسجل . استعادتها والرّمي ثانية . الخروج بها خارج منطقة 9 م وإعادة بناء الهجوم	* التّنظيم الجماعي حول المرمى للدفاع عنها.
	* الضغط على الهجوم ودفعه لفقدان التوازن بين عناصره.
	* تضيق المنافذ وسدها على الخصم.
	* استرجاع الكرات في الدفاع عن طريق : - قصها بتوقع التمريرات . - خطفها من الخصم عند التنطيط . - استرجاعها .

## و . منهجية التعلم في الوسط المدرسي

المستويات	حامل الكرة	الغير حامل الكرة	اللعب الجماعي
المستوى الأول	<p>* مداعبة الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ليست له دراية</li> <li>- بالكيفية و لا بالقانون</li> <li>- النظر مركز على الكرة</li> <li>- ليست له سيطرة على الكرة</li> <li>- يقوم بالتمرير لتخلص من الكرة</li> </ul> <p>* إدراك اللعب</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منعدم</li> <li>- الجري و راء الكرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- متفرج ، لا يقوم بشيء</li> <li>- يجري في كل الاتجاهات</li> <li>- يتبع حامل الكرة</li> <li>- دون فهم للعب.</li> <li>- يضطرب عند حصوله على الكرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكتل حول الكرة</li> <li>- عدم توزيع الكرة</li> <li>- تنقل عشوائي .</li> </ul>
المستوى الثاني	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النظر مركز على زملاء دون الكرة .</li> <li>- التمريرات القصيرة دقيقة .</li> <li>- التلميذ الذي يحسن التنطيط و التمرير يقوم بدور الموزع.</li> </ul>	<p>* في الهجوم :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الكل يطلب الكرة دون مراعاة موقع الخصم المباشر.</li> <li>- يجدون أنفسهم في كثير من الأحيان في مواقف غير مريحة.</li> </ul> <p>* في الدفاع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الضغط على حامل الكرة دون الأخذ بعين الاعتبار مواقع البقية من المهاجمين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع في الميدان لكنه لا يتناسب مع طبيعة الهجوم</li> <li>- الممثل في الموقف.</li> </ul>

<p>- لعب موجه نحو مرمى الخصم</p> <p>- توزيع الأدوار في الهجوم والدفاع .</p> <p>- التحول من دور لآخر .</p> <p>- توزيع مناسب للكرات في الهجوم .</p> <p>- مساندة وتغطية الزميل في الدفاع .</p>	<p>- له دور بارز في الدفاع والهجوم .</p> <p>- يستثمر المساحات لطلب الكرة</p> <p>- يستطيع استقبال الكرة من الحركة .</p> <p>- يبتعد عن حامل الكرة ويأخذ مواقع ملائمة للتسجيل .</p>	<p>- يتنقل بالكرة حتى منطقة الخصم</p> <p>- يقوم بمداعبة جيدة للكرة .</p> <p>- ينفذ جيدا الأساسيات في وقتها .</p> <p>- له رؤية هامشية وهو ينطط الكرة .</p> <p>- يقوم بتوزيع الكرة للزميل المناسب</p> <p>- يحاول إشراك زملائه في اللعب .</p> <p>- يحول فرض إيقاع سريع للعب</p>	<p>المستوى الثالث</p>
---	--	--	-----------------------

### ي . أساسيات التعلم

يرتكز نشاط كرة اليد على عناصر أساسية نحصرها في الجدول التالي :

المهارات المعنية	خاصية العناصر	بعض المبادئ
------------------	---------------	-------------

التقدم بالكرة نحو المرمى الخصم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على مساندة حامل الكرة وتوفير الحل له.</li> <li>- العمل على بناء الهجوم انطلاقاً من الموقف .</li> <li>- العمل على التبادل المناسب للكرة حتى مرمى الخصم وعدم المبالغة في التميرير .</li> <li>- استثمار الفرص السانحة للتسجيل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- وضعيات التنقل في الدفاع .</li> <li>- تبادل الكرات .</li> <li>- أنواع تنطيط الكرة والمواقف الخاصة لذلك.</li> <li>- الشروع في التنقل بالكرة عن طريق التنطيط.</li> </ul>
المحافظة على الكرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إذا كنت في وضعية غير مناسبة ، أبحث عن فضاء حر ومناسب.</li> <li>- العمل على حماية الكرة .</li> <li>- افهم الموقف وأصنع الخطر.</li> <li>- إذا كنت أمام دفاع متكامل يجب توزيع الكرة بسرعة مع التنقل وتغيير المناصب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانطلاق والتخلص من المراقبة</li> <li>- التبادل المناسب للكرات.</li> <li>- استثمار أنواع تنطيط الكرة (تنطيط الانتظار، تنطيط الاجتياز ، تنطيط الهجوم المضاد.</li> </ul>
تسجيل النقاط	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على الاقتراب قدر الإمكان من المرمى.</li> <li>- معرفة الأماكن المناسبة للتسجيل .</li> <li>- التصويب من الأماكن المناسبة والمفضلة .</li> <li>- تحديد نوعية الرمية انطلاقاً من الموقف .</li> <li>- إظهار الخطورة بالكرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسلسل العمليات :</li> <li>. استقبال تصويب من الثبات.</li> <li>. استقبال تنطيط دخول بالوثب والتصويب.</li> <li>. استقبال تصويب من الارتقاء.</li> </ul>
استرجاع الكرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- محاصرة حامل الكرة لإجباره على ارتكاب خطأ أو خطفها منه .</li> <li>- العمل على التقاط الكرة في الهجوم واستعادتها.</li> <li>- العمل على خطف الكرة في الدفاع والاستحواذ عليها.</li> <li>- توقع ما يريده الخصم وقصّ الكرات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم ارتكاب خطأ.</li> <li>- كيفية محاصرة حامل الكرة .</li> <li>- قص الكرات .</li> <li>- التموّج الجيد .</li> <li>- اخذ الوضعية الملائمة بالنسبة لمسار الكرة</li> </ul>

**الدرس رقم: 06****ثالثا: تعليمية نشاط الكرة الطائرة**

أ. المنطق الداخلي : نشاط ذو طابع تعاوني ومواجهة بين فريقين متساويين في العدد ، في ميدان ذو مجالين

بينهما حاجز على ارتفاع معين .

الغاية هي العمل على اجتياز الكرة فوق الحاجز وإسقاطها في منطقة الخصم أو دفعه لارتكاب خطأ ينصّ عليه القانون المهني كل للنشاط نفسه.

\* بعض الصعوبات التي يواجهها المبتدئ :

- عدم التمكّن من قراءة مسار الكرة والتنقّل إليها لاستقبالها.

- عدم أخذ الوضعيات المناسبة للتدخل الصائب.

- عدم التمكّن من الدفاع والهجوم في نفس الوقت دون مسك الكرة أو إيقافها.

- عدم التمكّن من التموّج تحت الكرة لصدّها أو استقبالها.

- عدم المحافظة على التوازن عند التنفيذ.

- عدم التمكّن من توجيه الكرة على علوّ معين نحو فضاء حرّ من منطقة الخصم.

- عدم التمكّن من توجيه الكرة للزميل في المكان المناسب .

- عدم التمكّن من التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية خلال التدخل على الكرة.

- عدم التمكّن من حماية المنطقة الخاصة ومساعدة الزميل والتنسيق معه.

- الخوف من الكرة .

ب . بعض القوانين الأساسية :

- ميدان مهيكّل حسب القانون .

- كرة خاصة بالنشاط.

- فريقان متساويان في العدد.

- علو محدّد للشبكة حسب السنّ والجنس
- لا يجوز لمس الشبكة
- لا يجوز حمل الكرة أو مسكها .
- عدد محدّد من الأشواط ( خمسة أشواط على الأكثر فيها ثلاثة ربح).
- خمس وعشرون نقطة للأشواط الأربعة الأولى على أن يكون الفارق نقطتان على الأقل.
- الشوط الخامس 15 نقطة على أن يكون الفارق نقطتان .
- كل خطأ متوَّج بنقطة له أو عليه. - أوقات مستقطعة خلال المقابلة محددة بالقانون.
- يتموقع اللاعبون كلّ في منطقتهم ولا يجوز الدخول لمنطقة الخصم.
- لا يمكن لعب الكرة مرتين متتاليتين من طرف نفس اللاعب.
- لا يمكن تداول الكرة بين لاعبي الفريق أكثر من ثلاث مرات .
- يمكن لعب الكرة بأي جزء من الجسم.

المستويات	التنقلات	أخذ الوضعيات	الفنيات	بناء اللعب
المستوى الأول	- الجسم مشدود . - لا يتنقل للكرة . - وقوف على العقبين . - لا يتصدى إلا للكرة الموجهة مباشرة له.	- لا يأخذ الوضعية المناسبة - ينتظر الكرة لآخر لحظة. - يعيدها عشوائياً. - لا يطلبها.	- يضرب الكرة عشوائياً. - لا يتحكّم في الفنيات الأساسية.	. لا يقرأ ولا يفهم الموقف. - المهمة التخلّص من الكرة - يلعب لنفسه لا لزملائه.
المستوى الثاني	- يتنقل في مجال ضيق وخاصة للأمام. - كثيراً ما يصطدم بزملائه.	- يأخذ الوضعية . - الذراعين ملتحمتين معاً لصدّ الكرة بالساعدين.	- يقوم بالاستقبال بالساعدين إن كانت الكرة أماماً دون توجيهها. - يقوم بالإرسال العادي دون توجيه الكرة.	- يعمل على صدّ الكرة باليدين وبالذراعين . - لا مجال لتسلسل العمليات - اللعب فردي يطغى عليه بردّ الكرة.

- يعمل على توجيه الكرة للزميل المناسب. - يتابع ويربط العمليات - يقوم بتغطية الزميل. - يستغل الفضاء شاغر ويوجه الكرات نحوه.	- يتحكّم في الاستقبال بالساعدين . - يتحكّم في التمرير من أعلى . - يتحكّم في الإرسال العادي وإرسال التنّس.	- يأخذ الوضعيات المناسبة حسب مسار الكرة . - استقلالية الأطراف العلوية عن الجسم.	- يتنقل للكرة ويستقبلها ويعيدها . - يحمي منطقته ويحاول مساعدة الزملاء. - يقوم باقتراب للهجوم.	المستوى الثالث
---	---	--	---	----------------

ج. مستويات الممارسة : يمكن تحديد مستويات الممارسة كما يلي :

د . منهجية التعلم :

\* الناحية التقنية : — مشكلة التنقلات وأخذ الوضعية :

يستطيع المتعلم التغلب على هذا العائق بالتدريب عن طريق وضعيات إشكالية تعليمية تمكنه من :

\* التحكّم في ديناميكية التنقل نحو الكرة في كل الجهات .

\* التحكم في أخذ الوضعية المناسبة لمسار الكرة .

\* بالنسبة لاستقبال الكرة بالساعدين :

. التنقل الحرّ نحو الكرة .

. أخذ الوضعية الخاصة للجسم.

. كيفية الاستقبال بالساعدين وتوجيه الكرة .

\* بالنسبة للتمرير من أعلى :

. التنقل نحو الكرة .

. أخذ الوضعية تحت الكرة .

. استقبال وتمرير الكرة من فوق الجبهة .

. دفعها لأعلى وتوجيهها نحو الزميل أو فوق الشبكة لمنطقة الخصم.

\* بالنسبة للإرسال :

. تحديد نوعية الإرسال المراد تنفيذه.

. أخذ الوضعية المناسبة للتنفيذ.

. التنقل والتموقع في المكان المناسب بعد تنفيذ الإرسال .

- بالنسبة لمهاجمة الكرة :

. أخذ الاقتراب المناسب لضرب الكرة .

. توجيهها نحو المكان الفارغ من منطقة الخصم.

- تعلم الفنيات الأساسية :

\* التمرير من أعلى :

. وضعية الجسم عند التمرير من أعلى ( عموما تحت الكرة).

. وضعية الذراعين.

. وضعية اليدين .

. دفع الكرة لأعلى وتوجيهها .

\* الاستقبال بالساعدين :

. وضعية الجسم عند الاستقبال بالساعدين

. استقلالية الأطراف العلوية عن الجسم

. ملامسة الكرة بالوجه الداخلي للساعدين .

. دفع الكرة وتوجيهها نحو الزميل أو فوق الشبكة نحو منطقة الخصم .

\* الإرسال :

- تحديد نوعية الإرسال :

. الإرسال العادي ( من أسفل ) .

. وضعية الجسم ( انثناء على مستوى الحوض).

. تقديم الرجل المعاكسة للذراع الرامي .

. انثناء على مستوى الرجلين .

. تلويح الكرة لأعلى باليد الحرة وضربها لأعلى وللأمام باليد الأخرى.

. توجيه الكرة فوق الشبكة ونحو المكان الشاغر من منطقة الخصم.

- بناء اللعب :

● مرحلة صدّ الكرات وردها :

العمل فيها على :

. استقبال الكرات وإعادتها.

. محاولة بناء العلاقة بين اثنين أو ثلاثة لاعبين .

. توجيه الكرات حسب الموقع والحاجة.

#### ● مرحلة بناء اللعب :

. العلاقة بين 2 أو 3 لاعبين لبناء هجوم.

. توجيه الكرة إلى الفضاء الشاغر من منطقة الخصم .

. وضع الفريق الخصم في حالة فقدان التوازن .

. محاولة التصدي للهجوم وتغطية المنطقة .

#### تعليمية الأنشطة الفردية

#### . المنطق الداخلي :

هي أنشطة بدنية فردية ترمي لأن تكوّن للرياضي الفعالية اللازمة بحيث يجري بسرعة يحافظ على إيقاع عال للجري أكبر مدة ، يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، له القدرة على ضبط معالمه و تكييفها خلال الجري ، له قدرة الوثب لأعلى و لأبعد ما يمكن ، له قدرة تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة التي يستخدمها.

#### في التربية البدنية والرياضية تساهم ألعاب القوى في :

- معرفة الذات عن طريق مواجهة الطفل للنتائج المحصّل عليها (المردود)، باعتبار أن النتيجة مقياس و تقويم في نفس الوقت أي:

. إحداث العلاقة بين القدرات الحركية و المقياس الخاص بالتنقيط .

. تحديّ و تجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج.

. التّعامل مع القوانين السانحة و المانعة و استثمارها في وقتها.

. الإحساس و التعامل مع الظواهر الفسيولوجية.

. تحمل المسؤولية في التخطيط و التنظيم.

#### ● تصنّف ألعاب القوى عموماً إلى عائلات : الجري و الرمي و الوثب.

- الجري : الجري السريع ، و الجري المتوسط ، الجري الطويل ، جري التتابع، جري الحواجز.....

- الرمي: رمي الجلة، رمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة .

- **الوثب:** الوثب الطويل ، الوثب العالي ، الوثب الثلاثي ، القفز بالزانة.

أولا . **تعليمية جري السرعة : نشاط جري السرعة في الوسط المدرسي.**

يعتبر نشاط السرعة في الوسط المدرسي من الركائز الأساسية التي تركز عليها مادة التربية البدنية و الرياضية لتنمية و تطوير القدرات البدنية و الفسيولوجية و الفكرية و حتى الاجتماعية لدى التلميذ و يلجأ إليها الأساتذة لاكتساب تلامذتهم مهارات و كفاءات تساعد على مواجهة ما يصادفهم يومياً من مشاكل يتوجب عليهم حلها.

**أ . معالجة نشاط السرعة : المنطق الداخلي**

نشاط يعتمد على الثقل السريع ما بين خطي الانطلاق و الوصول بحيث يجند العداء كل طاقاته الانفعالية و البدنية و الفسيولوجية و النفسية لبلوغ أكبر سرعة ممكنة في أقصر وقت ممكن، تضمن له متابعة قطع مسافة معينة في ظرف مناسب.

**\* مراحل جري السرعة:**

● **مرحلة الإنطلاق:**

إنّ مرحلة الانطلاق هي مفتاح اكتساب أقصى سرعة ممكنة في الخطوات الأولى من الجري .

**- مراحل الانطلاق من الجثو:**

. **مكانك :** - يقترب العداء من آلة الدفع و يجثو باحثاً على الوضعية المريحة بين الرجل الأمامية و الخلفية من جهة و الجذع و الذراعين الممتدتين أسفلاً بمحاذاة خط الإنطلاق من جهة أخرى.  
. **استعد:** عند سماع الأمر ( استعد ) يحاول العداء رفع مؤخرته و جلب مركز ثقله للأمام و ذلك بمَدّ الرجل الخلفية تقريبا و الميلان للأمام ، بحيث يصبح جاهزاً للدفع بالرجلين و الخروج من الساندين.  
. **انطلق:** ( طلقة المسدس ) عند سماعها يدفع العداء بالرجلين على الساندين بكل ما لديه من قوة كان قد جندها في وضعية الاستعداد بخروج انفجاري ( تنتهي وضعية الانطلاق بخروج الرجلين من الساندين).

● **مرحلة الشروع :**

تبدأ مرحلة الشروع بانتهاء عملية الدفع و خروج الرجلين من الساندين.

\* يستقيم الجسم تدريجياً و يأخذ الوضعية العادية للجري.

- \* يبحث عن اكتساب أقصى سرعة ممكنة.
- \* تأخذ فيها الخطوات السّعة المناسبة لجسم العداء.
- \* يبحث فيها العداء على أكبر تنسيق بين الذراعين و الرجلين.
- \* يضع العداء فيها جسمه على المحور المناسب للجري يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة.

### ● **مرحلة الجري الممتد :**

وهي أطول مرحلة من حيث المسافة ، بحيث يكون العداء فيها في أقصى سرعته. يعمل العداء جاهدا على المحافظة على السرعة باستثمار خطوات ديناميكية و ارتخاء للجسم لاقتصاد الطاقة وتوجيهها للعضلات العاملة ( خاصة عضلات الرجلين). يحدّد العداء خطأ و هميا بين عينيه يمثل مسار تنقله ، بحيث يكون أقصر مسافة.

### ● **مرحلة إنهاء السباق:**

تكون في الأمتار الأخيرة من السباق. و فيها يحاول العداء الزيادة في السرعة أو على الأقل المحافظة على السرعة المكتسبة ، إلى غاية اجتياز خط الوصول باندفاع الجزء العلوي من الجسم عموما.

### **ب. منهجية تعليم نشاط السرعة**

إن تعليم مهارة الجري مرتبط أساسا بالأهداف المسطرة بعد التقويم الأولي للتلاميذ والذي يعتمد معايير الأهداف التعلّمية ، غير أننا هنا نتطرق إلى نشاط السرعة بناء على منطقتي مراحل السابقة الذكر. - **تربية الخطوة :** إنّ الخطوة هي اللبنة الأساسية للتنقل بشكل عام و عليها يعتمد الجري أساسا وهي محدّدة بارتكازين و تتكوّن من :

**الارتكاز:** وهو عبارة عن ملامسة القدم للسطح و يكون عموما بالجزء الخلفي للقدم (تكون الرجل أمام الجسم).

**التعلق:** وهي الوضعية التي يكون فيها الجسم بدون ارتكاز (قصيرة جدا) على السطح و تكون ما بين نهاية دفع القدم الأمامية للسطح و تختلف باختلاف سعة الخطوة و كذا سرعة العداء.

**السند :** بمرور الجسم فوق القدم مستندا عليها (تتمّ عملية السند) ثم تبدأ القدم بالمرور من الخلف. وتعتمد تربية الخطوة على أداء تمارين أبجدية الجري مثل الخطوات المرتفعة، وثبات الحبل تبادل رفع الركبتين

. من المشي إلى الجري (مشي - مشي سريع ، مشي سريع جدا ، جري ، جري سريع ، جري سريع جدا والعكس).

. الجري عبر مجالات بإيقاع منتظم.

. الجري عبر مجالات بإيقاع متسارع.

. جري مسافات قصيرة مثلا : 20 م بإيقاع متسارع.

\* ملاحظة : التركيز على سعة الخطوة ، ترداد الخطوة ، إيقاع الجري. تواتر الخطوات.

- الجري على مسار معين : خط مستقيم ( مرحلتي الجري الممتد و إنهاء السباق ) :

- جري مسافات قصيرة 20 م إلى 40 م بإيقاع سريع ( التركيز على وضعية الجسم ، ارتخاؤه

التخلص من الحركات الزائدة ، توافق عمل الذراعين مع الرجلين.

— الانطلاق و الشروع : ( البحث على سرعة ردّ الفعل).

يتمّ تعليم الانطلاق حسب المنهج التالي :

. الانطلاق من الوقوف : الوقوف ← للميلان للأمام ← للانطلاق والجري مسافة 10 م

. الانطلاق من نصف الانثناء : يأخذ العداء وضعية نصف الانثناء ( رجل للأمام و الأخرى للخلف في

وضعية مريحة ، انثناء للجسم للأمام على مستوى الحوض ، الذراعين اعتياديا واحدة للأمام والأخرى للخلف.

نصف انثناء ← ميلان للأمام ← للانطلاق السريع جري مسافة 10 م إلى 15 م يحاول خلالها

العداء الاستقامة التدريجية و الحصول على أقصى سرعة ممكنة.

. الانطلاق من الجنو :

— باستعمال الساندين وباستعمال أداة ( مثلا حجرين ) أو باستعمال رجلي الزميل.

العمل على :

. الدفع و الخروج من الساندين في أقصر وقت ممكن.

. الاستقامة التدريجية في الخطوات الأولى (مرحلة الشروع).

. البحث على اكتساب أقصى سرعة ممكنة (مرحلة الشروع).

\* **ملاحظة :** يتمّ تعليم هذه المراحل بإدراج مواقف و حالات إشكالية تعتمد على المنافسة واللعب واستثمار و تجنيد الموارد الذاتية.

### ثانيا : تعليمية نشاط المداومة:

أ. **المعالجة :** كثيرا ما نرى الناس يجرون ، كل حسب رغبته و مقدرته ، فكيف نفسر مختلف أشكال هذا الجري ؟ بينما نتعثر هذه الممارسة في القطاع المدرسي ، و تجد صعوبة إلى حدّ كبير. ولهذا يجدر بنا هنا أن نبحث و نركز على مقارنة أخرى لهذا النشاط، سواء على صعيد المحتويات المقترحة للتعليم أو على صعيد المنهجية البيداغوجية المستعملة؟ ثم ألا يكون من المغالطة تحديد صفة فسيولوجية كالمداومة في الوسط المدرسي ؟

**نحاول الإجابة عن هذا فيما يلي:**

— ماذا ننتظر من ممارسة نشاط المداومة في الوسط المدرسي؟

كثيرا ما يعالج جري المسافات الطويلة في الوسط المدرسي على أنه تطوير لصفة بدنية أو فسيولوجية ، و قليلا ما ينظر إليه كنشاط أو مادة، حيث تعطى الأولوية للبعد الفسيولوجي إلى غاية أنه يصبح المحتوى الأساسياتثناء التعليم. فعندما يقرّر الأستاذ القيام بوحدة تعلّمية في نشاط المداومة من 7 أو 8 حصص ، هناك أسئلة تطرح نفسها ، منها :

### - ماهي المداومة بالضبط؟

- هل نستطيع تنمية أو تطوير هذه الصفة الفسيولوجية عن طريق الجري لمدة 7 أو 8 حصص (واحدة أسبوعيا مدتها 50 دقيقة عموما)؟

- هل ينحصر تطوير صفة المداومة في نشاط واحد و هو الجري ؟

خلال دورة تعلّمية ، هل نستطيع الحكم على تلميذ حقّق مسافة أكبر في الكشف النهائي ، أن صفة المداومة قد تطورت لديه؟

كل ما في الأمر أن هذا التلميذ قد اكتسب معرفة جيدة لحركية جسمه أثناء ممارسة مجهود طويل المدى وأصبح يسيّر امكانياته الطاقوية بصفة عقلانية ، و لم يطرأ عليها أي تطوّر من الناحية الفيسيولوجية. تفيد الاكتشافات في السنوات الأخيرة أنّ :

— ممارسة ساعتين من التربية البدنية والرياضية اسبوعيا لعدة أسابيع ، النتيجة لا تؤثر على مستوى حجم الأكسجين المستهلك VO 2 MAX.

— جري مسافة 1000 م مرة أو مرتين أسبوعيا لمدة ستة أسابيع ، النتيجة لا أثر للتطور على مستوى الأوكسجين المستهلك VO 2 MAX .

— كيف نفسر هذه الظاهرة؟

**الحجم الزمني للممارسة :** إذا أخذنا عداء المسافات الطويلة ، فإننا نجد ما يقطعه من الكيلومتر اتقي ظرف عدة أسابيع يفوق بكثير من مدة المسار الدراسي لتلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية فقط .  
**الفترة الزمنية الفاصلة :** الفترة الزمنية التي تفصل حصص التربية البدنية و الرياضية عن بعضها طويلة جدا ما يجعلها تفقد استمرارية التطور من الناحية الفسيولوجية .  
ومن هنا نستطيع القول أنه لتحقيق نتيجة ملموسة من حيث حجم الأوكسجين المستهلك VO 2 MAX . في سنة دراسية ، يستلزم علينا بالإضافة إلى الحجم الساعي الأسبوعي المحدد للمادة ( ساعتين ) خمس ساعات موزعة على أيام الأسبوع ( ببرنامج و محتوى ) خاص يهدف إلى تطوير هذه الصفة (المدائمة).

و بذلك فإن الاستمرار في التركيز على تحديد أهداف فسيولوجية غير مجد ، و علينا أن نتجه إلى مركبات الجري من الناحية الفنية و التكتيكية ، وإلى جانب الحركية .  
و هذا يدفع بنا إلى إعادة النظر في تعريف نشاط جري المدائمة:

**فنقول:** الجري على الأقدام يهدف لتطوير وتكامل المكونات المتمثلة في التكتيك والهيكله والجانب الفسيولوجي.

**\*الجانب التكتيكي :** إن تحقيق مشروع الجري ينفذ على حسب قدرات الطرف الراهن ، و هذا بالأخذ بعين الاعتبار كل متغيرات المنافسة: الهدف ، الخصم ، المسافة الزملاء ، الصحة و اللياقة البدنية الظروف الجوية ، موقع المنافسة من البرنامج التدريبي السنوي الخ.....

**\*جانب الهيكله :** في جري المسافات الطويلة تظهر مشاكل التوازن و وضعية الجسم ، بالإضافة إلى أخذ المعلومات عن المضمار ، عن مكانة الآخرين ، عن المسافة المقطوعة و المتبقية ، عن الزمن الخ..  
**\* المظهر الفسيولوجي :** إنها القدرات الوظيفية التي من خلالها يتم تطوير توليد الطاقة لبذل الجهد.

إذا فمعالجة الجري في الوسط المدرسي تتمثل أساسا في محاولة التطرق إلى معاينة عميقة ونوعية الاهتمام به. و بذلك فالشروع في ممارسة النشاط يجب أن يركز على نوعية اهتمام الممارس ، حسب تصنيف يسمح بتحديد ثلاث مستويات من التوجه الانفعالي:

- .الجري بهدف المحافظة على الجري لأطول مدة ممكنة و مداومته إلى النهاية (الاختبار).  
.الجري لتحقيق أحسن وقت ممكن أو تحطيم رقم قياسي ( النتيجة).  
.الجري لربح أماكن من حيث الترتيب أو حتى ربح المباراة ( المنافسة).

### ب . بعض المعالم في نشاط المداومة

المستوى	نوع الاهتمام	معالم التعلم	هدف المستوى
الاختبار	الدافع	- تربية العناصر المساعدة على الجري بارتياح - تسيير الجهودات من حيث الزمن و المسافة.	- تعديل وتيرة الجري بما يتناسب و حالته من التعب.
النتيجة	التحدي	- أخذ معالم خارجية لتغيير وتيرة الجري - المحافظة على وتيرة الجري طيلة المسافة - تحطيم رقمه القياسي لمسافة معينة	- تعديل وتيرة الجري حسب الوقت و المسافة
المنافسة	المواجهة	- الجري ضمن مجموعة - تغيير الايقاع - اللحاق أو الانفلات من الخصم - التعاون مع الزملاء - الفوز بالسباق	- تعديل وتيرة جريه حسب الخصم المنافس

### الدرس رقم: 07

ثالثا: تعليمية نشاط الوثب الطويل

أ. المنطق الداخلي:

هو العمل على تحويل أكبر قدر من القوة إلى الجسم بعد جري استعدادي و ترجمة السرعة المكتسبة) سرعة خطية إلى سرعة زاوية)، بعد ارتقاء لقذف الجسم إلى أبعد نقطة ممكنة أماما (في الوثب الطويل الجسم قاذفو مقذوف في نفس الوقت).

### ب . المعالجة: مراحل الوثب الطويل :

● **مرحلة الجري الاستعدادي:** (الاقتراب). و مسافته حوالي 15 م بالنسبة لتلاميذ التعليم المتوسط وفيه:

\* السرعة متدرجة و مسترسلة إلى غاية الارتقاء.

\* خطوات عالية نوعا ما و ديناميكية.

\* ضبط المسافة لضمان وقع رجل الارتقاء على خشبة ارتقاء.

### ● **مرحلة الارتقاء :**

يكون الارتقاء من فوق خشبة الارتقاء عموما برجل الارتقاء ( وهي الرجل التي يحسّ بالارتياح عند الارتقاء بها).

و المراد هو تحويل سرعة الاقتراب الى طيران دون ضياع لهذه السرعة و فيه :

\* مهاجمة الخشبة بالقدم و مرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الخدش.

\* دخول قوي بالرجل الحرة منثنية على مستوى الركبة.

\* مرور الجسم بسرعة فوق رجل الارتقاء و تحوّل الى كتلة مدفوعة لمسار معيّن.

### ● **مرحلة الطيران :**

بانتهاى مرحلة الارتقاء ومغادرة القدم للخشبة تبدأ مرحلة الطيران، بحيث يأخذ فيها الجسم الوضعية المناسبة لأسلوب المختار ، إذ يحدّد ويتّبع مسارا في الهواء إلى غاية نفاذ القوة المكتسبة من الارتقاء.

### **أساليب الوثب الطويل :**

من الأساليب المتعارف عليها :

\* الوثب بالضم ( الطريقة المعتمدة لدى التلاميذ)

\* الوثب بالضم ثم الفتح ( طريقة حافظة النقود).

\* الوثب بالمشي في الهواء ( طريقة ذوي الاختصاص).

### ● **مرحلة السقوط ( الاستقبال) :**

بانتهاى الطيران يبدأ السقوط و يكون عموما على الرجلين مضمومتين و منثنتين لامتناس الصدمة.

\* محاولة الاندفاع إلى الأمام لتفادي الرجوع للخلف.

\* الخروج أماما من حفرة الوثب.

### ج . منهجية تعليم نشاط الوثب الطويل

\*مرحلة السقوط : تعليم التلاميذ كيفية السقوط الممتزن و فيه :

\* امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين.

\* جلب الذراعين و الاندفاع للأمام.

\* الخروج للأمام لعدم تضييع ما تحقق من مسافة للوثبة.

\*مرحلة الطيران: التعلق في الهواء :

\* اختيار أسلوب الوثب (مثلا: الوثب بالضم).

\* العمل على التحكم في الجسم في الفضاء و إبقائه على المسار المحدد له.

\* البحث عن الذهاب بعيدا باندفاع قوي ( محاولة لمس شيء معلق باليدين ثم الرأس).

\*مرحلة الارتقاء ( الدفع و الاندفاع ).

\* جري استعدادي من مسافات قصيرة و مضبوطة :

. 3 خطوات ، 5 خطوات ، 7 خطوات.

\* التركيز على وضع القدم على الخشبة و كيفية المرور من الخلف للأمام.

\* كيفية مهاجمة الخشبة :

. دخول الرجل الحرة منثنيه.

. بعث الذراعين أماما لجذب الجسم.

. المحافظة على حزام الكتفين عاليا.

. جلب رجل الارتقاء و إلحاقها بالرجل الحرة.

\* الاقتراب : الجري الاستعدادي : التركيز على الزيادة في السرعة عن طريق:

. خطوات ديناميكية عاليا نوعا ما.

. خطوات مترابطة و متسلسلة بعيدا عن التقطعات.

. العمل على حساب الاقتراب و ضبطه.

**ملاحظة:** عملية ربط المراحل مع بعضها البعض تتم بعد كل فترة لضمان وحدة الوثب و تسلسله.

## د . بعض المعالم في الوثب الطويل

بعض المعالم				ما يجب تحقيقه
مكتسبات المستوى الثالث	مكتسبات المستوى الثاني	مكتسبات المستوى الأول	بدون مكتسبات	المراحل التعليمية
أحصل على أقصى سرعة بارتكازات منتظمة الإيقاع	اقوم باقتراب متزايد في السرعة	أجري بسرعة متوسطة دون تسارع	- أجري على العقب و ببطء - أقوم باقتراب دون الخشبة قبلها أو بعدها	أحصل على سرعة مناسبة بواسطة اقتراب فعال.
- أستعمل بفعالية معلما من 15 خطوة تقريبا. - أصل إلى منطقة الدفع بأقصى سرعة.	أقترب من منطقة الدفع انطلاقا من معلم دون تردد أو خفض في السرعة	- أصل إلى منطقة الدفع بالرجل المناسبة - أتردد ولا أخفض من السرعة	أصل إلى المنطقة مترددا كثيرا. و أخفض من السرعة قرب حفرة الوثب.	الوصول بسرعة قصوى لمكان معين لاستثمار رجل الارتقاء بفعالية عند الوثب.
- أتحكم في انبعاث الذراعين أماما و عاليا. - أتحكم في رفع كتفي و دفعهما أماما للتخفيف من ثقل جسمي.	- أتحكم في امتداد جسمي فوق رجل الارتقاء. - أتحكم في كيفية دخول رجلي الحرة أماما و عاليا. - أتحكم في مهاجمة قدم الارتقاء للسطح و مرورها من الخلف للأمام بطريقة الخدش	- عند الإقلاع يكون نظري بعيدا أماما. - أتحكم في كيفية المرور على رجل الارتقاء. - أبقى على راسي في المحور	- لا أعرف كيف أستعمل رجل الارتقاء لاستقامة جسمي خلال الدفع. - فترة الدفع قصيرة جدا. - خلال الدفع أنظر أرضا بين قدمي.	القيام بدفع كامل
- أتحكم في جلب الرجلين للصدر ثم مدهما أماما. - أتحكم في العودة بجذعي للأمام مع الذراعين.	- أستطيع التمدد بعد الضم. - أبقى على جسمي مرتقعا خلال التعلق	- أستطيع جلب رجل الارتقاء للأمام. - أستطيع الإبقاء على جسمي مضموما حتى الهبوط.	- لا أسيطر على رجلي أثناء التعلق. - أحس بالخوف عند الطيران فأبحث عن الهبوط. - أفقد التوازن في الهواء.	التحكم في التعلق أثناء الطيران

التحكّم في الاستقبال	- أفقد التوازن عند الهبوط. - أسقط برجل واحدة فأميل جانباً. - أسقط على العقبين فأفقد التوازن للخلف. - أترك الذراعين خلفاً عند الهبوط.	- أسقط بالرجلين. - أحافظ على وضعية الجسم فوق الارتكازين. - أجلب الذراعين للأمام بالقرب من القدمين	- أسقط بالرجلين معا و أندفع للأمام. - أدفع بالجزء العلوي من جسمي للأمام. - أحافظ على التوازن العام للجسم خلال الهبوط.	أقوم باستقبال بالرجلين معا مع جلب الذراعين للأمام في الوقت المناسب و كذا الاندفاع للأمام.
----------------------	---	---	---	---

**رابعا : تعليمية دفع الجلة****أ . المنطق الداخلي:**

يتمثل في العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة ، لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة وفق أسس قانونية معيّنة من حيث الميدان و الكيفية.

**ب . المعالجة: مراحل الرمي****• مرحلة أخذ الوضعية : و فيها**

- أخذ المكان في الدائرة و الوجهة المناسبة.
- مسك الجلة بالذراع الرامية و وضعها في المكان المناسب بالنسبة من حيث اليد و الرقبة.
- أخذ الذراع الرامية الوضعية المناسبة.

- فتح الرجلين بما يناسب.

- ثني الجذع و الرجل التي في نهاية الدائرة.

- غلق زاوية الرمي على مستوى حزام الكتفين بالذراع الرامية.

**• مرحلة التحقيق : و فيها**

- الزحقة المسطحة و الديناميكية خلفاً نحو الجزء الأمامي من الدائرة لتوليد السرعة اللازمة

- ومنه التسلسل في تجنيد القوة المستثمرة في الرمي.

- التمحور للدوران أماماً حسب الترتيب التالي:

\* تمحور الرجلين.

- \* تمحور الحوض
- \* تمحور الجذع
- \* تمحور حزام الكتفين.
- \* خروج الذراع الحرّة على مستوى حزام الكتفين.
- \* خروج الذراع الرامية و دفع الجلة للأعلى و للأمان حسب زاوية معينة.
- \* مرافقة الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة بالذراع الرامية.

### ● مرحلة استعادة التوازن :

- بعد خروج الأداة من الذراع الرامية يعمل الرياضي على استعادة توازنه و عدم الخروج من دائرة الرمي، حتملا تضيع منه الرمية و يكون هذا عموما :
- \* بالقيام بقفزات صغيرة على قدم الارتكاز.
  - \* بتغيير رجل الارتكاز.
  - \* بالخروج من النصف الخلفي من الدائرة.

### ج . كيفية تعليم رمي الجلة :

- بالموازاة مع الأهداف المستنبطة من النقائص الملاحظة خلال التقويم التشخيصي و المتمثلة في مركبات الكفاءة الختامية المستهدفة والمقرر في المنهاج ، يتم انتهاج ما يلي:
- وضعية الاستعداد و كيفية مسك الجلة : تمارين و ألعاب منبعها أبجدية الرمي.
- الرمي من الواجهة : وفيه

- \* الرمي من الواجهة و من الثبات و من الوقوف: التركيز على خروج الذراع الرامية.
- \* الرمي من الواجهة و من الثبات و الثني: بالدفع بالرجلين و الجذع و خروج الذراع الرامي .
- \* الرمي من الواجهة من التنقل من الوقوف : التركيز على إيقاع التنقل و خروج الذراع الرامية.
- \* الرمي من الواجهة من التنقل للثني والدفع: التركيز على تسلسل الدفع بين الثني و التمديد.

### - الرمي من الجانب : وفيه

- \* الرمي من الجانب من الثبات و من الوقوف : التركيز على :
- تمحور الرجلين.
- . تمحور الحوض.

- . تمحور الجذع.
- . دوران حزام الكتفين.
- . خروج الذراع الحرة.
- . خروج الذراع الرامية.
- \* الرمي من الجانب من الثبات و من الثني : التركيز على :
  - . الثني و غلق زاوية الرمي.
  - . التمحور حسب ترتيب العناصر السابقة الذكر.
- \* الرمي من الجانب من الثني و من التنقل : بالإضافة إلى ما سبق التركيز على :
  - . التنقل المسطح جانبا ثنيا.
  - . تسلسل القوى باجتنب التقطعات في الحركة.
  - الرمي من الخلف : الرمية الشاملة : وفيها
  - \* الرمي من الخلف من الثني و من الثبات :
    - . أخذ الوضعية في نهاية الدائرة.
    - . الاتجاه عكس مسار الرمي.
    - . الرجلين مفتوحتين بما يناسب وضعية الرياضي.
    - . الثني على مستوى الحوض.
    - . التمحور حسب ما سبق.
    - . خروج الذراع الحرة.
    - . خروج الذراع الرامية.
  - \* الرمي من الخلف و من التنقل ( الرمية الشاملة).
    - . التنقل المسطح خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة.
    - . التمحور حسب ما سبق.
    - . الدفع المتسلسل.
    - . مرافقة الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة.
    - . المحافظة على التوازن بعد خروج الأداة من اليد.

المعالم				ما يجب تحقيقه
مكتسبات المستوى الثالث	مكتسبات المستوى الثاني	مكتسبات المستوى الأول	دون المكتسبات	المراحل التعليمية
أحافظ على مرفقي خلفا بعيدا قليلا عن الجذع.	أحافظ على مسك الجلة بالأصابع والسيطرة عليها.	أحافظ على الجلة ملاصقة للرقبة.	- لا أعرف كيف اسيطر على الجلة. - لا أعرف كيف أبق الجلة متحدة معي بفعالية.	مسك الجلة بحزم ملاصقة للرقبة.
- انطلق من وضعية منخفضة. - استطيع تنفيذ ايقاع سريع للرمي. - استطيع ابقاء الذراع الرامية خلفا عند تمحور الجسم.	- انطلق من وضعية الضم، ظهري لمحور الرمي. - ارمي بارتكاز مزدوج بعد الدفع بالرجل الخلفية.	- أرمي من الجانب مع عملية الضم والفتح و التممد. - أدفع الجلة بسرعة في المرحلة النهائية.	- أدفع الجلة بالذراع فقط. - لا وجود للتمسار. - لا أعرف كيف أولد السرعة.	الرمي بالاندفاع. - تمديد مسلك الدفع - الزيادة في السرعة لتحويل أكبر قدر منها للجلة.
- أنهي الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية. - أستعيد التوازن بصورة طبيعية على الرجل الأخرى. - خروج الذراع الرامية بسرعة في النهاية.	- أنهي الرمية مرتكزا على الرجل الأمامية. - أنهي الرمية و جسمي ممتد على الرجل الأمامية.	- انهي الرمية مرتكزا قليلا على الرجل الأمامية. - لا ألمس خارج دائرة الرمي.	- أبقى مرتكزا على قدمي و على العقبين. - جسمي غير ممتد . - أنهي الرمية في وضعية منثنية. - عموما أجتاز دائرة الرمي وأسقط أماما.	- القدرة على الرمي بأسلوب انفجاري للتمدد. - السيطرة على التوازن في المرحلة النهائية.
- أنهي الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية. - أستعيد التوازن بصفة طبيعية	- خروج الجلة حسب مسار مناسب - مرافقة الجلة بالذراع الرامية	- خروج الجلة حسب مسار زاويته تقريبا مناسبة. - سقوط الجلة في	- خروج الجلة حسب مسار أفقي - خروج الجلة من ميدان الرمي عموما.	وضع الجلة على مسار محدد ومناسب.

أبعد نقطة ممكنة. سقوط الجلة داخل ميدان الرمي عموماً	على الرجل الأخرى .	حدود ميدان الرمي.		
--	-----------------------	----------------------	--	--

. الخروج من الجزء الخلفي للدائرة بعد الرمي.

### د . بعض المعالم في دفع الجلة

### . نشاط الجمباز الارضي

### أ . المنطق الداخلي:

يقوم الجمباز الأرضي على تنفيذ مجموعة من الحركات ذات صعوبات متفاوتة ، يكون الجسم فيها

عامل تنفيذ وأداته في نفس الوقت ، وتتمثل عموماً في :

\* أخذ الوضعيات واعتماد هيات .

\* الوثبات.

\* الارتكازات والتوازنات .

\* التدرج.

\* الدوران .

وترتكز أساساً على :

- خلق السرعة : وترتبط بكل الحركات التي تستلزم استعداداً واقتزاً بإيقاع يضمن الأداء بأقل تكلفة من

الطاقة.

### - المحافظة على السرعة :

لا يمكن مواصلة سير أداء سلسلة من الحركات إلا إذا تحققت المحافظة على الإيقاع في جميع مراحل

التنفيذ

بتوزيع وتسيير للمجهود وهذا يفرض :

- الربط والتنسيق بين الحركات .

- تغطية فضاء الممارسة .

- احترام فترات الرفع والخفض من إيقاع التنفيذ.

- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

**- تحويل السرعة :**

وهو جانب مهم ، حيث يجب تحويل السرعة المناسبة للحركة باستثمار الجري الاستعدادي في الوثبات والدوران والتدريج. بينما تبقى حركات التوازن واتخاذ وضعيات و هيأت تعتمد أساسا على تثبيت أطراف الجسم وثباتها لمدة معينة.

**- استثمار الاندفاعات والمسارات :**

يتمّ هذا في كلّ الوضعيات الغير المألوفة، بالبحث على سعة الحركات بتقلات ودوران ذات صبغة جمالية مناسبة .

**ب . مستويات التنفيذ**

المستويات	الخصائص المميزة
المستوى الأول	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا وجود لصفة التسلسل للحركات .</li> <li>- تنفيذ عشوائي للحركات .</li> <li>- يتردد عند التنفيذ.</li> <li>- عدم التنسيق والربط بين الحركات .</li> </ul>
المستوى الثاني	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينفذ حركات دون احترام روح التسلسل.</li> <li>- يتردد بين الحركة والأخرى.</li> <li>- حركات لا تشمل فضاء الممارسة .</li> <li>- يتجنب الحركات ذات الصعوبة.</li> </ul>
المستوى الثالث	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحترم شكل ووقت التنفيذ.</li> <li>- يؤدي الحركات بإيقاع مناسب .</li> <li>- يوزع أداءه على فضاء الممارسة .</li> <li>- يؤدي بعض الحركات الصعبة .</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتحكم جيدا في شكل و وقت التنفيذ.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- له قدرة الربط بين الحركات.</li> <li>- يستثمر فضاء الممارسة .</li> <li>- ينفذ جميع الحركات المطلوبة.</li> </ul>	المستوى الرابع
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينوع في تنفيذ الحركات .</li> <li>- يضيف على الحركات صبغة جمالية.</li> </ul>	المستوى الخامس

### الدرس رقم: 08

#### أسس البناء والتطبيق

بناء وحدة تعليمية: هي التمهيد التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة حصص قصد بلوغ هدف تعليمي

#### المنهجية المتبعة

#### أ . التقييم التشخيصي (الأولي):

- تحديد العناصر الخاضعة للتقييم، انطلاقا من مركبات الكفاءة المعنية .

- تحديد المحتوى (وضعية مشكلة انطلاقية) الذي يقوم عن طريقه التقييم.

- تحديد منهجية تطبيق المحتوى .

- تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات).

#### ب - إعداد الوحدة التعليمية وتطبيقها:

- صياغة هدف الوحدة التعليمية ، والذي يعبر عن مدلول المركبات المتناولة

- صياغة أهداف الحصص انطلاقا من المركبات ( النقائص) .

- توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص).

- تحليل الهدف إلى أهداف جزئية ( محتوى التعلم).
- تحديد المحتوى ( وضعيات تعلم ) لكل هدف تعليمي .
- تحديد حصص تعلم الادماج.
- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرورة التعلم ( في جميع الحصص ).
- تطبيق الحصص ميدانيا مع التلاميذ.
- ج - التقويم التحصيلي ( تقويم الادماج )**
- إخضاع مركبات الكفاءة ( النقائص ) المحددة في بداية الوحدة التعليمية للتقويم .
- تحديد المحتوى ( الوضعية المشكلة الانطلاقية).
- تحديد وسائل ومنهجية التقويم ( ذاتي، جماعي، فردي ... )
- تحليل النتائج .
- من خلال هذا يتم تحديد مدى تحقيق الأهداف التعليمية المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المستهدفة .

### بناء الوحدة التعليمية (الحصّة)

- أ - جانب التحضير :
  - انطلاقا من الوحدة التعليمية ، يتم استخراج هدف الحصّة.
  - وكذا أهدافه الجزئية ( محتوى التعلم).
  - تحديد المحتوى ( الوضعية المشكلة التعليمية البسيطة التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر )
  - تحديد صيغة سيرورة التعلم ( بورشات ، أفواج ، فردي الخ ....).
  - تحديد مدّة الممارسة ( اللعبة، الألعاب ) .
  - تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
  - توقّع الحلول لل صعوبات التي تواجه المتعلّم.
- ب - جانب التطبيق: المبادئ المسيّرة للدرس :
  - بعد تحضير وإعداد الحصّة يتحوّل دور المعلّم إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا وهذا يستوجب تطبيق مبادئ :
  - يشرح ، يقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ .

- يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .
- يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ .
- يوجه ويعدل التعلّات .
- يثير اهتمام ، يشوق ، يشجع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .

### ج - المبادئ المتعلقة بالتسخين :

- يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة الجهود التي يطلبها مضمون الحصّة . ولذا فعلى المعلم أن يسهر على :
- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .
  - اختيار تمارين وألعاب لها علاقة بالهدف .
  - تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
  - احترام مبدأ العمل والراحة .

### د - المبادئ المتعلقة بالجزء الرئيسي :

- من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطر ، ولذا فمساهمة المعلم كبيرة في هذه المرحلة من حيث :
- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .
  - تنشيط أفواج العمل .
  - مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :
- التدخلات الشفوية :**

- \* تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .
  - \* استعمال صوت مسموع وواضح .
- التدخلات العمليّة ( الحركية ) :**

- \* استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة ( باليدين ، بالجسم كلّه ، بالأداة المستخدمة ) .
- \* استعمال إشارات مرگبة ( بين الصوت والحركة ) .
- \* التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
- \* التصحيح الفردي أثناء سير الممارسة .

\* توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي .

\* اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .

### ه - المبادئ المتعلقة بالرجوع للهدوء :

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكد أنها :

- فترة استعادة التلاميذ لحالتهم الطبيعية الهادئة .

- قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصّة .

- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .

- تحضر فيها الحصّة القادمة .

### مدونة الوسائل التعليمية :

يلعب العتاد الرياضي دورا هاما في تذليل الصعوبات التي تواجه العملية التعليمية ، ويؤدي إلى تحسين الفعل التربوي.

### أ - التجهيز الرياضي :

\* تجهيز ضروري : ساحة للممارسة ( ساحة المؤسسة أو ساحة مجاورة ) بحيث تكون :

- آمنة ومؤمنة - مؤشّرة ( مخطّطة ) - نظيفة .

\* تجهيز مستحبّ : ملاعب مخطّطة وما يتبعها من مرامي وأعمدة .

### ب - الوسائل التعليمية : ( مدونة )

- كرات رسمية صغيرة من البلاستيك .

- كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة .

- كرات طيبة صغيرة .

- أقماع تستعمل كمعالم ( يمكن صنعها بقارورات بلاستيكية بعد ملئها بالرمل ..... ) .

- حلقات ذات قطر 1م ( يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء ) .

- حبال بأطوال مختلفة .

- لوحات خشبية .

- شواهد خشبية ذات طول 30 سم ( تصنع بقصّ ذراع المكنسة ) .

- مناديل ، مجموعات صدريات ( كلّ مجموعة بلون ) .

- ساعة ميقاتي .

- صفارة .

- ديكا متر.

### **.التنظيم البيداغوجي للقسم.**

\* **القسم:** هو الوحدة التي تضم أفراد المستوى الواحد، لا يتغير طيلة السنة الدراسية .

\* **الفرع:** يضم الفرع أكثر من 5 وأقل من 10 تلاميذ ، ويستعمل في النشاطات الرياضية ذات

الطابع الجماعي . \* **النادي والفريق :**

يعمد المعلم في بداية السنة الدراسية إلى تقسيم القسم (الفوج التربوي ) إلى ناديين متقاربيين المستوى لضمان التنافس طيلة السنة الدراسية .

- يقسم كل ناد إلى فريقين أو أكثر حسب كثافة القسم.

- يختار لكل ناد اسم يعرف به فيما بعد.

- لكل ناد رئيس.

- لكل فريق قائد .

- عناصر النادي لا تتغير طيلة السنة الدراسية.

- عناصر الفريق تتغير حسب الحاجة .

**ملاحظة :** من أجل تنافس حقيقي يجب تقسيم القسم إلى ناديين متكافئين في القدرات بحيث كل ناد يضم عناصر متفوقين ، متوسطين و ضعاف .

### **التشكيلات والتنقلات**

ما يجب الوقوف عنده هو ضرورة احترام المنهاج والموافقت المخصصة لتطبيقه (حصة من 45 د ) فالحصة المنظمة لا تساعد على تحقيق الأهداف فقط ، بل تتعدى إلى تنظيم وتطوير العلاقة بين المربي و التلميذ ، وبين التلاميذ أنفسهم .

والتنظيم المحكم يخلق الجو الملائم للتلميذ ، ويمنحه الفرصة للتعبير عن إمكانياته البدنية والفكرية ووضعها حيّز التطبيق ، وهذا يدفعه إلى المشاركة في بناء تعلمه.

و يمزّ هذا التنظيم عبر الاستعمال العقلاني للتشكيلات والتنقلات.

**التشكيلات :** عموما نجد ثلاثة أنواع من التشكيلات :

- تشكيلات التقسيم .

- تشكيلات التموّج

- تشكيلات التنظيم

\* تشكيلات التقسيم

- القسم (المستوى الدراسي) - الفرع 5 تلاميذ وأكثر

- الفوج حسب القوة- الفريق والنادي- المجموعة- الزوجي- الفردي.

\* تشكيلات التموّج:

- القاطرة (الصف) - الموجة- الكتلة

- حسب أشكال هندسية دائرة ، مربع، مثلث، الخ.....

• **التنقلات :**

سواء أثناء التسخين أو أثناء المرحلة الرئيسية ، يكون تنقل التلاميذ حسب ترتيبات تنظيمية تأخذ بعين الاعتبار مساحة أو ساحة الممارسة .

**التوصيات :**

**مراقبة نشاط التلاميذ:**

من ضروريات متابعة النشاط البدني ، مراقبة مدى تأثير هذا النشاط على جسم الطفل .

وهناك سبل عديدة لذلك ، نذكر منها :

• **الملاح الخارجية**

**الوجه:** وتلخص في ثلاث حالات متباينة



**قف**

**حذار**

**جيد**

- لون داكن واصفرار - قطرات

- ميول للون الداكن

.لون فاتح + لمعان

- بقع عرق جافة .استرخاء عضلات

- قطرات عرق قليلة

عرق كبيرة

الوجه - بداية تشنج عضلات الوجه - قبض في العضلات.

• **من الملاح الخارجية كذلك :**

- جري غير مستقيم .

- عدم التحكم في الإيقاع .

- فقدان التوازن أثناء الجري .

### • الملامح الداخلية:

إذا كان يستحيل كشف آليات العمل البدني أثناء النشاط ، فإننا نعتمد على قراءة ما يحسّ به الطفل.

### أعراض الاضطرابات الداخلية:

\* كل توقف للطفل معناه الإحساس بالتعب ( ما يعرف أن الطفل بطبيعته مداوم لا يعرف العش خاصة

إذا كانت النشاطات المقترحة تجلب اهتمامه).

\* القيء هو إنذار لمشكل على مستوى الجهاز الهضمي ( الطفل في هذه الحالة لا يستطيع مواصلة

الجهد ) .

\* الإحساس بالدوران أو الغثيان ولو مؤقتا إنذار للمربي بعدم ملاءمة شدة المجهود البدني مع قدرات

الطفل .

\* الإحساس بثقل الرجلين أثناء الجري من سمات تراكم حمض اللبن في الألياف العضلية .

\* تعرض الطفل لرؤية ضبابية منذر آخر بحالة غير ملائمة .

\* التنفس السريع دليل على ارتفاع نبضات القلب إلى درجة غير عادية.

### ملاحظة :

تستدعي كل هذه الحالات إيقاف النشاط وترك التلميذ في حالة استرخاء واسترجاع متزامنة مع إجراء

تمارين تنفسية مناسبة. وإذا استلزم الأمر فعلى المعلم إبلاغ الجهات المعنية من إدارة واولياء.

**الدرس رقم: 09****نموذج عملية التقويم في مرحلة التعليم المتوسط****اقتراح شبكة تقويم**

يبقى التقويم يطرح إشكالية، عندما يتعلّق الأمر بالنتائج البدنية (تطوّر التصرفات الحركية). والمعلّم يواجه هذا الإشكال خلال تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية. وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلّم والتلميذ على حدّ السواء، حيث يوفّر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلّع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة. ويسمح للتّاني بتحديد موقعه من التدرّج البيداغوجي.

هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتّقويم، يسمح بالنّكّل الحقيقيّ بمدى التطور الحاصل بعد مسار تعليمي معين .

ويعتمد التقويم في مادة التربية البدنية على الممارسة الحركية ومدى الاستجابة لمتطلبات الموقف والنتائج المترتبة على ذلك .

- **تقويم الكفاءات :** يتم تقويم الكفاءة في نهاية مسار تعليمي ، وذلك بالتحقق من مدى اكتساب التلاميذ لمركباتها المعلن عنها في المنهاج من خلال شبكات تقويمية لوضعيّات إدماجية تقويمية .

**- شبكة تقويمية لكفاءة**

منصوص

الكفاءة: .....

النتائج الفردية ←		مركب الكفاءة 5		مركب الكفاءة 4		مركب الكفاءة 3		مركب الكفاءة 2		مركب الكفاءة 1		مركبات الكفاءة المستهدفة
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	أسماء التلاميذ
												1.
												.....
												2.
												.....
												..
												الحصيلة الجماعية ↓

**• كيفية ملء الشبكة :**

- في نهاية كلّ وحدة تعليمية وحسب الكفاءة المستهدفة توضع المركبات الخاصة بها في خاناتها والإجابة عليها بعلامة (x) لكلّ تلميذ حسب مستواه في خانة (1) إن تحقق لديه المؤشر، وفي خانة (0) إن لم يتحقق لديه المؤشر بعد عملية الملاحظة.

- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكلّ تلميذ. وعموديا لمجموع التلاميذ وتدون الحصيلة في الخانة المناسبة.

**تقييم التلاميذ :****أ. التنقيط في الأنشطة الجماعية :**

يتم تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحديد مكتسباتهم وترتيبهم حسب شبكة المستويات المعدة لذلك ، وترجمة المستوى إلى العلامة المناسبة.

**• شبكة تقويم الأنشطة الجماعية :**

المستويات	الخصائص المميزة	العلامة
المستوى 1	- متفرج (ليست له الرغبة في المشاركة).	من 03-06
المستوى 2	- راد للفعل (يحاول عند الضرورة).	من 07-10
المستوى 3	- متكيف (يجد الحلول المناسبة)	من 11-14
المستوى 4	- مكتشف ( له بعد النظر أثناء المشاركة التقييم الحركي لكرة اليد والسلة)	من 15-17
المستوى 5	- الموهوب، صانع الألعاب.	17 +

• التصنيف الحركي في نشاطي كرة اليد وكرة السلة

التحكم في التنفيذ فرديا	المستوى 1 لاعب متفرج	المستوى 2 لاعب نشيط	المستوى 3 لاعب متكيف	المستوى 4 لاعب مكتشف	المستوى 5 لاعب مبدع
الاستقبال	يتوقف لأخذ الكرة بدون أن يتحكم فيها	يستقبل الكرة باليدين ويحميها بالظهر	استقبال الكرة أثناء التحرك	- الاستقبال بدون أخطاء - التحكم في المحور	استقبال الكرة من كل الاتجاهات والتحكم فيها
سلوكات حامل الكرة	يضيع الوقت في التحرك بدون أي تسديد	يقذف قليلا وفي غالب الوقت متوقفا	يقذف كثيرا بدون دقة	- يسلسل كل الحركات - يقذف من بعيد وأثناء التحرك	- يسلسل الحركات بسرعة - يقذف في أوضاع ملائمة
التحرك (التنطيط)	- يتهرب من الخصم	- يلعب وحيدا - يتوقف عند المحاصرة	- عدم السيطرة على سرعة التنقل - يعطي بظهره مرمى الخصم	- التحرك إلى الأمام بتغيير الاتجاهات	- يسبق حركات الخصم بتغيير الاتجاه والإيقاع

<p>- تمريرات دقيقة من بعيد - تغيير المسارات</p>	<p>- تمريرات دقيقة في الأماكن المناسبة</p>	<p>- تمريرات سريعة وفي الوقت المناسب</p>	<p>- يغامر بالتمريرات عند المحاصرة</p>	<p>- يتخلص من الكرة في أسرع وقتا بدون تدقيق</p>	<p><b>التمرير</b></p>	
<p>سريع التحرك - يفرض التمرير في الوقت المناسب - يساعد حامل الكرة - يغير الاتجاهات والمسارات حيث يشاء يقذف بدقة</p>	<p>متحرك كثيرا - يفتح اللعب - يساهم ويساعد حامل الكرة - يوزع القوى - يفرض توازن</p>	<p>متحرك - يستغل الفجوات نحو المرمي - يبحث عن الكرة لاستغلالها</p>	<p>بطيء - يستقبل الكرة في المكان غير المناسب - يتبع حامل الكرة عن قرب</p>	<p>متفرج - ساكن ومتجه لحامل الكرة - يستقبل الكرة بدون رغبة - لا يدرك الفضاءات</p>	<p><b>الهجوم</b></p>	<p><b>سلوكا ت بدون كرة</b></p>
<p>ملاحق - يلاحق التمريرات - يسبق المهاجم - يخلق توازنا - ينظم الهجوم المضاد</p>	<p>فارض - يحمي المرمي بمراقبة المهاجم - يتحرش بالحامل الكرة</p>	<p>نشيط - يحجز بين المهاجم والمرمي - يتدخل على حامل الكرة</p>	<p>ساكن - منشغل بمحيطه القريب عند وجود الكرة - حركات متأخرة</p>	<p>متفرج - واقف وانشغل بالحامل الكرة - بطيء في الرجوع إلى الدفاع</p>	<p><b>الدفاع</b></p>	

## • التصنيف الحركي للكرة الطائرة

التحكم في التنفيذ فرديا	مستوى 1 لاعب متفرج	مستوى 2 لاعب نشيط	مستوى 3 لاعب متكيف	مستوى 4 لاعب مكتشف	مستوى 5 لاعب مبدع
الإرسال	- لا يحسن الإرسال من الخط الخلفي	- إرسال بسيط موفق	- متحكم في الإرسال	- يرسل الكرة بعيدا - العودة إلى الميدان	- يرسل بدقة وقوة بهدف تسجيل النقطة
الاسترجاع (وضعية دفاع)	- قليل الحركة - متفرج ويصبح إشارة للمهاجم	- مساعدة بطيئة لحامل الكرة - يتدخل لاسترجاع الكرة بتأخر.	- متحرك ونشيط يساعد حامل الكرة - يدافع عن محيطه بحزم	- يقترح عدة حلول لحامل الكرة - التحضير المسبق للدفاع عن منطقتة.	- يغير المواقع حسب الموقف - يضحى بتوازنه لإنقاذ الكرة.
قرار	- ليست له النية في إرسال الكرة في معسكر الخصم	- هدفه إخراج الكرة من المعسكر بأي طريقة	- هدفه إبعاد الخطر عن المعسكر وتسجيل النقاط - من الأولويات إرجاع الكرة مباشرة	- يحفز الرفقاء لضمان مشروع جماعي للعب - التمريرات تستعمل كوسيلة بناء هجوم	- يساعد لوضع خطة هجوم موفقة بغية ربح المقابلة - يلعب ادوار لتنفيذ خطة تكتيكية محكمة
تطبيق	- التحديد السيئ لمسار الكرة - أخطاء عند لمس الكرة	- بساطة التحكم في الكرة لا تسمح بالتنفيذ السريع والتحكم في مسار الكرة	- يوجه حركاته نحو المعسكر المضاد - يطبق فنيات ملائمة حسب سرعة ومسار الكرة	- التحكم عن قرب في الفنيات لتنظيم الهجوم - تغيير مسارات الكرة من الصعبة إلى مسار سهل هجومي	- التحكم في التمريرات خارج محيطه - ينظم خطة الهجوم - سحق الكرة دائم ومتنوع

### ب . التنقيط في الأنشطة الفردية: يعتمد التقويم على جانبين :

الجانب التحصيلي: على 12 علامة وفيه ( النتائج المحققة على 08 + التطور الحاصل على 04)

1 - النتائج المحققة : على 08 علامات حسب مقياس النتائج المرفق

وتتمثل في معدل نتيجتي التقويمين التشخيصي و التحصيلي .

\* كيفية استخراج النتائج : تستخرج النتائج كما يلي :

\* مثال : رمي الجلة

— رمى تلميذ في التقويم التشخيصي 7.50 m

— ورمى في التقويم التحصيلي 8.00 m

$$7.75m = \frac{7.50 m + 8.00 m}{2}$$

— معدل النتائج المحققة:

\* التطور الحاصل : على 04 علامات حسب المقياس المدرج في هذه الوثيقة المرفقة ونحصل عليه بحساب الفرق بين التقويم التحصيلي والتقويم التشخيصي

$$0.50 m = 7.50 m - 8.00 m$$

\* كيفية التنقيط :

للحصول على علامة الجانب التحصيلي

يترجم الأستاذ كل من معدل النتائج المحققة والتطور الحاصل إلى علامة بالرجوع إلى المقياسين الخاصين بهما ويقوم بجمع النقطتين في علامة واحدة .

2 . الجانب التصرفي:

يرتب التلميذ حسب مستوى معين من خلال سلوكاته المميزة كما تبينه شبكة التقويم التالية :

القيمة	السلوكات المميزة	المستوى
بين 01 و 02	- القيام بحركات لا علاقة لها بالنشاط	الأول
بين 03 و 04	- تنفيذ بعض الحركات الخاصة بالنشاط من دون انسجام	الثاني
بين 05 و 06	- القيام بمعظم الحركات الخاصة بالنشاط بانسجام نسبي فيما بينها	الثالث
بين 07 و 08	- القيام بكل الحركات الخاصة بالنشاط بصفة صحيحة ومنسجمة	الرابع

ملاحظة: تتّمن علامة النشاط الفردي بجمع الجانبين ( الجانب التحصيلي + الجانب التصرفي).

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة أولى متوسط

ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 2كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			م60	م50	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	3.40	7.30	9"10	7"60	8.00
15	30	30	3	3.35	7.10	9"20	7"70	7.50
10	20	20	2	3.30	6.95	9"30	7"80	7.00
05	10	10	1	3.25	6.75	9"40	7"90	6.50
50%								
+	+	+	4	3.20	6.50	9"55	8"05	6.00
70	175	1"05	3.5	3.10	6.25	9"70	8"20	5.50
60	150	90	3	3.00	6.00	9"85	8"35	5.00
50	125	75	2.5	2.90	5.75	10"00	8"50	4.50
40	100	60	2	2.80	5.50	10"15	8"65	4.00
30	75	45	1.5	2.70	5.25	10"30	8"80	3.50
20	50	30	1	2.60	5.00	10"45	8"95	3.00
10	25	15	0.5	2.50	4.75	10"60	9"10	2.50
25%								
+	+	+	4	2.50	4.45	10"80	9"30	2.00
45	90	60	3	2.25	4.15	11"00	9"50	1.50
30	60	40	2	2.10	3.85	11"20	9"70	1.00
15	30	20	1	1.95	3.55	11"40	9"90	0.50

- مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة أولى متوسط  
إناث

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 2كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			م60	م50	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	2.80	6.80	10"10	8"60	8.00
15	30	30	3	2.75	6.60	10"20	8"70	7.50
10	20	20	2	2.70	6.40	10"30	8"80	7.00
05	10	10	1	2.65	6.20	10"40	8"90	6.50
50%								
+	+	+	4	2.60	6.00	10"55	9"05	6.00

70	175	1"05	3.5	2.50	5.75	10"70	9"20	5.50
60	150	90	3	2.40	5.50	10"85	9"35	5.00
50	125	75	2.5	2.30	5.25	11"00	9"50	4.50
40	100	60	2	2.20	5.00	11"15	9"65	4.00
30	75	45	1.5	2.10	4.75	11"30	9"80	3.50
20	50	30	1	2.00	4.50	11"45	9"95	3.00
10	25	15	0.5	1.90	4.25	11"60	10"10	2.50
25%								
+	+	+	4	1.80	4.00	11"85	10"30	2.00
45	90	60	3	1.65	3.70	12"00	10"50	1.50
30	60	40	2	1.50	3.40	12"20	10"70	1.00
15	30	20	1	1.35	3.10	12"40	10"90	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثانية متوسط  
ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجملة 3كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جملة	السرعة	النقطة			م50	م60	
سم	سم	/100						
25%								
+	+	+	4	3.80	8.20	7"40	8"90	8.00
15	30	30	3	3.75	8.00	7"50	9"00	7.50
10	20	20	2	3.70	7.80	7"60	9"10	7.00
05	10	10	1	3.65	7.60	7"70	9"15	6.50
50%								
+	+	+	4	3.60	7.20	7"85	9"35	6.00
70	175	1"05	3.5	3.50	6.90	8"00	9"50	5.50
60	150	90	3	3.40	6.60	8"15	9"65	5.00
50	125	75	2.5	3.30	6.30	8"30	9"80	4.50
40	100	60	2	3.20	6.00	8"45	9"95	4.00
30	75	45	1.5	3.10	5.70	8"60	10"10	3.50
20	50	30	1	3.00	5.40	8"75	10"25	3.00
10	25	15	0.5	2.90	5.10	8"90	10"40	2.50
25%								
+	+	+	4	2.80	4.80	9"10	10"60	2.00
45	90	60	3	2.65	4.40	9"30	10"80	1.50

30	60	40	2	2.50	4.00	9"50	11"00	1.00
15	30	20	1	2.35	3.60	9"60	11"20	0.50

- مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثانية متوسط  
إناث

التطور الحاصل				لقفز الطويل	رمي الجلة 3كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			م50	م60	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	3.20	7.10	7"50	9"00	8.00
15	30	30	3	3.15	6.90	7"60	9"10	7.50
10	20	20	2	3.10	6.70	7"70	9"20	7.00
05	10	10	1	3.05	6.50	7"80	9"30	6.50
50%								
+	+	+	4	3.00	6.10	8"00	9"50	6.00
70	175	1"05	3.5	2.90	5.80	8"20	9"70	5.50
60	150	90	3	2.80	5.50	8"40	9"90	5.00
50	125	75	2.5	2.70	5.20	8"60	10"10	4.50
40	100	60	2	2.60	4.90	8"80	10"30	4.00
30	75	45	1.5	2.50	4.60	9"00	10"50	3.50
20	50	30	1	2.40	4.30	9"20	10"70	3.00
10	25	15	0.5	2.30	4.00	9"40	10"90	2.50
25%								
+	+	+	4	2.20	3.90	9"70	11"20	2.00
45	90	60	3	2.05	3.50	10"00	11"50	1.50
30	60	40	2	1.90	3.10	10"30	11"80	1.00
15	30	20	1	1.75	2.70	10"60	12"10	0.50

- مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثالثة متوسط  
ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 3كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			م60	م50	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	4.20	9.40	8"70	7"20	8.00
15	30	30	3	4.15	9.10	8"80	7"30	7.50
10	20	20	2	4.10	8.80	8"90	7"40	7.00

05	10	10	1	4.05	8.50	9"00	7"50	6.50
50%								
+	+	+	4	4.00	8.10	9"15	7"65	6.00
70	175	1"05	3.5	3.90	7.75	9"30	7"80	5.50
60	150	90	3	3.80	7.40	9"45	7"95	5.00
50	125	75	2.5	3.70	7.05	9"60	8"10	4.50
40	100	60	2	3.60	6.70	9"75	8"25	4.00
30	75	45	1.5	3.50	6.35	9"90	8"40	3.50
20	50	30	1	3.40	6.00	10"05	8"55	3.00
10	25	15	0.5	3.30	5.65	10"20	8"70	2.50
25%								
+	+	+	4	3.20	5.25	10"40	8"90	2.00
45	90	60	3	3.05	4.85	10"60	9"10	1.50
30	60	40	2	2.90	4.45	10"80	9"30	1.00
15	30	20	1	2.75	4.05	11"00	9"50	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثالثة متوسط  
إثبات

التطور الحاصل			النقطة	القفز الطويل	رمي الجلة 3 كلغ	السرعة		النقاط
وثب ط	ر الجلة	السرعة				م60	م50	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	3.60	7.10	9"70	8"20	8.00
15	30	30	3	3.55	6.80	9"80	8"30	7.50
10	20	20	2	3.50	6.50	9"90	8"40	7.00
05	10	10	1	3.45	6.20	10"00	8"50	6.50
50%								
+	+	+	4	3.40	5.80	10"15	8"65	6.00
70	175	1"05	3.5	3.30	5.45	10"30	8"80	5.50
60	150	90	3	3.20	5.10	10"45	8"95	5.00
50	125	75	2.5	3.10	4.75	10"60	9"10	4.50
40	100	60	2	3.00	4.40	10"75	9"25	4.00
30	75	45	1.5	2.90	4.05	10"90	9"45	3.50
20	50	30	1	2.80	3.70	11"05	9"60	3.00
10	25	15	0.5	2.70	3.35	11"20	9"75	2.50
25%								
+	+	+	4	2.60	2.95	11"40	9"95	2.00

45	90	60	3	2.45	2.55	11"60	10"15	1.50
30	60	40	2	2.30	2.15	11"80	10"35	1.00
15	30	20	1	2.15	1.75	12"00	10"55	0.50

- مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الرابعة متوسط  
ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجملة	السرعة			النقاط	
وثب ط	جملة	السرعة	النقطة			3كلغ	م60	م50		م40
سم	سم	/100	<b>25%</b>							
+	+	+	4	4.60	10.40	8"50	7"00	5"50	8.00	
15	30	30	3	4.55	10.20	8"60	7"10	5"60	7.50	
10	20	20	2	4.50	10.00	8"70	7"20	5"70	7.00	
05	10	10	1	4.45	9.80	8"80	7"30	5"80	6.50	
<b>50%</b>										
+	+	+	4	4.40	9.55	8"90	7"40	5"90	6.00	
70	175	1"05	3.5	4.30	9.30	9"05	7"55	6"05	5.50	
60	150	90	3	4.20	9.05	9"20	7"70	6"20	5.00	
50	125	75	2.5	4.10	8.80	9"35	7"85	6"35	4.50	
40	100	60	2	4.00	8.55	9"50	8"00	6"50	4.00	
30	75	45	1.5	3.90	8.30	9"65	8"15	6"65	3.50	
20	50	30	1	3.80	8.05	9"80	8"30	6"80	3.00	
10	25	15	0.5	3.70	7.80	9"95	8"45	6"95	2.50	
<b>25%</b>										
+	+	+	4	3.60	7.50	10"10	8"60	7"10	2.00	
45	90	60	3	3.45	7.20	10"30	8"80	7"30	1.50	
30	60	40	2	3.30	6.90	10"50	9"00	7"50	1.00	
15	30	20	1	3.15	6.60	10"70	9"20	7"70	0.50	

- مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الرابعة متوسط  
إناث

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجملة	السرعة			النقاط
وثب ط	جملة	السرعة	النقطة			3كلغ	م60	م50	
سم	سم	/100	<b>25%</b>						
+	+	+	4	4.00	7.90	9"50	8"00	6"50	8.00
15	30	30	3	3.95	7.70	9"60	8"10	6"60	7.50

10	20	20	2	3.90	7.50	9"70	8"20	6"70	7.00
05	10	10	1	3.85	7.30	9"80	8"30	6"80	6.50
50%									
+	+	+	4	3.80	7.10	9"90	8"40	6"90	6.00
70	175	1"05	3.5	3.70	6.85	10"05	8"55	7"05	5.50
60	150	90	3	3.60	6.60	10"20	8"70	7"20	5.00
50	125	75	2.5	3.50	6.35	10"35	8"85	7"35	4.50
40	100	60	2	3.40	6.10	10"50	9"00	7"50	4.00
30	75	45	1.5	3.30	5.85	10"65	9"15	7"65	3.50
20	50	30	1	3.20	5.60	10"80	9"30	7"80	3.00
10	25	15	0.5	3.10	5.35	10"95	9"45	7"95	2.50
25%									
+	+	+	4	3.00	5.10	11"10	9"60	8"10	2.00
45	90	60	3	2.85	4.80	11"30	9"80	8"30	1.50
30	60	40	2	2.70	4.50	11"50	10"00	8"50	1.00
15	30	20	1	2.55	4.20	11"70	10"20	8"70	0.50

### ج . التنقيط في النشاط الجمبازي :

يتم تقييم التلاميذ في الحركات الأرضية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحدد مكتسباتهم حسب شبكة خاصة معدة لذلك يوضح فيها تسلسل كل الحركات .

\*كيفية التنقيط : ينقط التلاميذ في الحركات الأرضية حسب مستويين :

#### 1 . المستوى التنفيذي : من 15 علامة

وفيه يتم تقييم التلاميذ من حيث أداء الحركات حسب صعوبتها وقيمتها المبينة في جدول تصنيف الحركات بالوثيقة المرافقة.

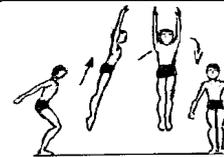
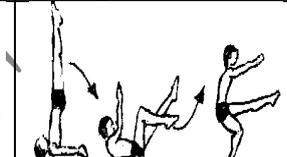
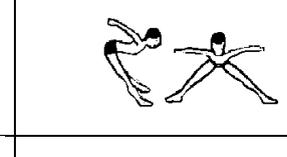
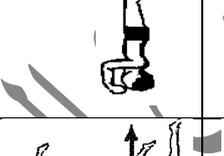
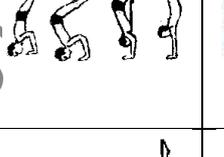
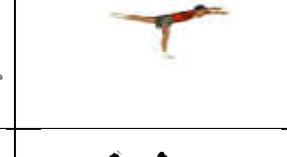
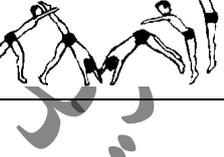
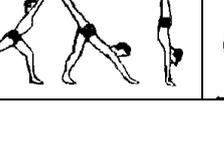
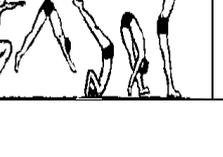
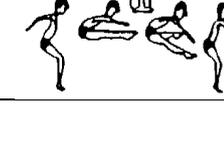
#### 2 - المستوى الجمالي : من 05 علامات

وفيه يتم تقييم التلاميذ حسب الشبكة التقويمية التالية :

العلامة/5	الخصائص المميزة	المستويات
01	- يتردد في تنفيذ الحركات.	المستوى 1
02	- ينفذ الحركات البسيطة .	المستوى 2
03	- ينفذ بعض الحركات المعقدة .	المستوى 3
04	- ينفذ وينسق كل الحركات المطلوبة.	المستوى 4
05	- ينفذ وينسق بإيقاع وصبغة جمالية .	المستوى 5

• مقياس الحركات الجمبازية على 15 علامة

ذكور

الدوران / 5 نقاط	التوازن / 4 نقاط	التدرج / 3 نقاط	الوثبات / 2 نقاط	الوضعية / 1 نقطة
				
				
				
				
				
				

## ● مقياس الحركات الجمبازية على 15 علامة

## إثبات

الوضعية/1نقط	الوثبات / 2 نقاط	التدريج / 3 نقاط	التوازن/ 4 نقاط	الدوران / 5 نقاط

## الدرس رقم: 10

التخطيط التربوي في مادة التربية البدنية و الرياضية

التخطيط التربوي

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

### تخطيط التدريس

• يعد التخطيط من العمليات المهمة في العمل التدريسي، وبناء عليه يتوقف نجاح هذا العمل أو فشله ، لأنه يبعد الأستاذ عن الممارسات العشوائية، ويجعل عمله واضحاً منظماً، وبالتالي يسهل تحقق الأهداف التعليمية المتوخاة من المنهج الدراسي.

• والتخطيط عملية فكرية يقوم بها الأستاذ منطلقاً من التوجهات التربوية والأهداف التعليمية العامة للمادة، ثم يترجم هذه العملية إلى واقع مرسوم.

### أهمية التخطيط لدروس التربية البدنية.

تتضح أهمية التخطيط لدروس التربية البدنية فيما يلي:

- 1- يوفر الجهد والوقت ويبعد الأستاذ عن العشوائية في الأداء، بحيث تكون دروس التربية البدنية منظمة وهادفة.
- 2- يساعد الأستاذ على تنظيم خطوات عمله، والانتقال بها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب؛ بحيث يكفل التدرج والتقدم في الدروس وفق برنامج مخطط له، فكل درس مكمل لما قبله، وكل خطوة تدريسية تكمل ما قبلها أو تعد لما بعدها.
- 3- يكون الأستاذ مستعداً ومتوقعاً لما قد يحدث في درسه، فيكون أقدر على مقابله بأفضل الطرق المناسبة.
- 4- يساهم في إكساب القدرة على اتباع القواعد التربوية، ويساعد على تنفيذ المنهج، ويرفع من نسبة تحقيق الأهداف الموضوعية.
- 5- يضمن تجاوب التلاميذ وتفاعلهم مع الدروس والبرامج المعدة، فالتلميذ لديه مقدرة على التمييز بين العمل الهادف الإيجابي أو العمل العشوائي .
- 6- يعطي صورة إيجابية عن أداء الأستاذ، ويزيد فرص تعاون الآخرين معه.

### أنواع خطط التدريس

• 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.

### 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 للأولويات 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 وكيفية استثمار الوسائل والإمكانات المادية فيما بينهم.
- اختيار الأنشطة و توزيعها على الفصول الثلاثة (اعطاء الاولوية للأنشطة المبرمجة في الامتحانات 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 والألعاب الجماعية).

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

الخطة الفصلية: و هو التخطيط لانجاز الوحدة التعليمية ( التي هي: التمهيد التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / تعلمية ( 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 اجراء 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 ) تعاشيا

مع النشاط المختار

ومنه: صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير)

أي تم بناء وحدة تعليمية ( تخطيط فصلي )

الخطة الاسبوعية ( اليومية ) الوحدة التعليمية

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

ولإنجاز وحدة تعليمية يجب ان يكون الاستاذ على علم بالشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية

المتمثلة في ما يلي:

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية الموائية للنشاط المبرمج.
- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
- تستجيب لتخطيط الاستاذ و منجيبته في العمل
- تستدعي سلوكيات خاضعة للملاحظة و التقييم بالنسبة للتلميذ .
- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الاستاذ .
- تستدعي استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة و تناسب طبيعة التعلم .
- تستدعي الملاحظة المباشرة كمقياس لعملية التقييم التكويني و استدراك 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) والسلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة ، عملا بمؤشرها و هدفها التعليمي.
- تستدعي اختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في تأدية مهمة معينة .-
- تستدعي ترتيب العمل في الزمان و المكان استجابة للظهور المهاري و السلوكي للتلميذ .
- تستدعي ترتيب عمل التلميذ و جهده طبقا لمقاييس العمل / راحة / استرجاع .
- تستدعي العمل النشط و الحيوي و المشاركة الفعلية للتلميذ ( الطريقة الحية و وضعيات الإشكال).
- تستدعي التنويع في الحالات التعليمية و المبادرة التلقائية للتلميذ و الاستاذ أثناء العمل المشترك.

### الدرس رقم: 11

## مكونات الوحدة التعليمية

المؤسسة :  
الأسناد:

السنة الدراسية :  
المستوى :

هدف النشاط

الأهداف الإجرائية (السلوكية)

معايير النجاح

مراحل الوحدة التعليمية

1- مرحلة التحضير

2- مرحلة التعلم

3- مرحلة التقويم

ملاحظة : وثيقة الوحدة التعليمية تحتوي على نشاطين فردي وآخر جماعي

1-مرحلة التحضير

- تسجيل الغيابات

- شرح هدف الحصة

- التسخين العام

- التسخين الخاص

2-مرحلة التعلم

اقترح وضعيات تعلم تخدم هدف الحصة

صياغة الأهداف

1- أفعال ( حركية ) سلوكية احادية المعنى ( غير قابلة للتأويل ).

2- قابلة للقياس والملاحظة.

3- في وضعيات تعلم محددة.

4- قابلة للتطبيق ( الصعوبات المقترحة تكون في مستوى القدرات البدنية والسلوكية

والذهنية للتلاميذ).

صياغة الهدف الإجرائي

يعرف الهدف السلوكي بأنه: "وصف لتغير سلوكي يتوقع حدوثه في شخصية التلميذ نتيجة لمروره بخبرة تعليمية وثقافية، مع موقف تدريسي".

ويمكن أن تصاغ عبارة الهدف السلوكي وفق الطريقة التالية:

أن + الفعل السلوكي + المتعلم + جزء من المادة التعليمية (مصطلح المادة) + الظرف أو الشرط الذي يتم في ضوءه التعلم + مستوى الأداء المقبول

### أمثلة لأهداف إجرائية

- أن يحدد التلميذ قدم الارتقاء الخاصة به في خمس محاولات.
- أن يمرر التلميذ الكرة الطائرة بالساعدين من الأسفل إلى الأعلى إلى الزميل المحدد.
- أن يمرر التلميذ الكرة الطائرة بالأصابع إلى الأعلى أكبر عدد ممكن من التمريرات، خلال 30 ث.
- أن يعدو التلميذ من فوق ستة حواجز، لمسافة 60م، بأقصر زمن ممكن.

### مرحلة التقييم

- فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .
- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة .
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .
- تحضّر فيها الحصّة القادمة .
- تصميم كتيبات تحث التلاميذ على الممارسة

### أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

### تعريف الوحدة التعليمية :

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

## \* المنهجية المتبعة

المراحل	العناصر المميزة
التقويم التشخيصي(الأولي)	- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني . - تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم. - تحديد منهجية تطبيق المحتوى
تحليل النتائج ( استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات ) تماشيا مع النشاط المختار.	
بناء الوحدة التعلمية وتطبيقها	- صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير) . - توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص) . - تحديد محتوى ( وضعيات تعلم ) لكل هدف . - اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدل مرافق لسيرورة التعلم ( في جميع الحصص) .
تطبيق الوحدات التعليمية / التعلمية (الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.	
التقويم التحصيلي	- إخضاع المؤشرات ( النقائص ) المحددة في بداية الوحدة التعلمية للتقويم . - تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها . - تحديد وسائل ومنهجية التقويم ( ذاتي ، جماعي ، فردي ... ) - تحليل النتائج .
من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة	

## جانب التحضير

- انطلاقا من الوحدة التعلمية ، استخراج الهدف الخاص.
- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة) ، وتحديد مبادئها الاجرائية.
- 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 المسيرة 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 ويقوم أعمال التلاميذ .
  - يوجّه ويعدّل التعلّقات .
  - يثير ، يشوّق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .



المبادئ المتعلقة بالتسخين:

- يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدة المجهود التي بتطلبها مضمون الحصّة .  
ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على :
- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .
  - تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
  - احترام مبدأ العمل والراحة .



المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلّم ( 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 وتنشيط أفواج العمل .

- مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

التدخّلات الشفوية :

- \*الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم وتقديم 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 و- 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.

### نموذج وحدة تعليمية

المؤسسة:.....

التاريخ:.....

الأستاذ: .....

المستوى:.....

## مذكرة رقم: .....

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

المفتش:

المدير:

الأستاذ:

## الدرس رقم: 13

## مقارنة البرنامج القديم بالمنهاج الحالي

البرنامج القديم	المنهاج الحالي
<p>مبني على المحتويات أي ما هي المضامين اللازمة أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها المحتوى هو المعيار</p>	<p>* مبني على أهداف معن عنها في صيغة كفاءات لمستوى معين ، في نشاط معين ؟ لدى التلميذ في مستوى معين ؟ الكفاءة هي المعيار</p>
<p>*منطقه التعليم والتلقين أي ما هي كمية المعلومات التي يقدمها الأستاذ ؟ - الأستاذ: يلقي الأمر وينهي - التلميذ: يستقبل المعلومات</p>	<p>* منطقته التعلّم أي ما مدى التعلّات التي يكتسبها المتعلّم والمعارف من خلال الإشكاليات التي يطرحها الأستاذ؟ وما مدى تطبيقها في المواقف التي يواجهها المتعلم في حياته الدراسية واليومية ؟ - الأستاذ: يقترح فهو مرشد ، موجه ومساعد لتجاوز العقبات - المتعلم : محور العملية يمارس ، يجرب ، يفشل ينجح يكتسب ويحقق</p>
<p>* الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي : طريقة التعميم: النمطية أي كلّ التلاميذ سواسية ، وفي قالب واحد. - اعتبار درجة النضج لدى التلاميذ واحدة - اعتماد مسلك تعليمي واحد</p>	<p>* الطريقة المعتمدة هي : بيداغوجية الفروقات أي مراعاة الفروقات الفردية والاعتماد عليها أثناء عملية التعلّم . - درجة النضج متباينة لدى المتعلمين - تحديد عدّة مسالك تعلّمية</p>
<p>* اعتماد التقويم المعياري المرحلي فهو تقويم تحصيلي</p>	<p>* اعتبار التقويم عنصرا مواكبا لعملية التعلّم فهو تقويم تكويني قصد الضبط والتعديل.</p>

- عموما درجة تذكّر المعارف
- لا مكان لتوظيف المعارف
- درجة اكتساب الكفاءة
- توظيف الكفاءات المكتسبة في مواقف
- \* خصائص المرحلة :

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة التي هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. حيث يصحبها تنظيم جديد في كثير من الأمور أهمها :

#### الناحية النفسية :

- ظهور بعض التذبذبات النفسية نتيجة التحولات الجسمية
- التركيز على الذات ، وحب الظهور أمام الغير بالمظهر اللائق.
- مزاج متقلب في غالب الأحيان .
- حب تقليد الكبار والظهور بمظهرهم .

#### الناحية الجسمية والحركية :

- ظهور تحولات كبيرة على الجسم نتيجة ظهور علامات البلوغ .
- زيادة في الطول والوزن بصورة واضحة .
- قدرة كبيرة على التحكم في الحركات .
- قدرة تركيب الحركات وتحليلها .
- قدرة التنسيق والتوازن عند التنفيذ .

#### الناحية الاجتماعية :

- الرغبة في الانخراط في الجماعة وتكوين صداقات جديدة .
- الرغبة في القيام بالأعمال المناسبة وذات المصلحة .
- العمل على اكتساب ثقة الآخرين .
- التوق إلى الاستقلال عن الأسرة ، وعدم إشراكها في شؤونه الخاصة .
- الميل إلى الاحتكاك بالجنس الآخر .

#### خاصية التربية البدنية:

تتميّز التربية البدنية بـ:

اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.

الوعي بالجسم كراس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.

تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

• الناحية التربوية :

- نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربوية في شكلها ، ثقافية اجتماعية في جوهرها .

• الناحية الاجتماعية :

- تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .

- تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .

- تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .

- تبرز قيمة احترام الغير ، حتى ولو كان خصما .

\* الناحية الصحية:

- نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية

- مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة .

- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية

- اكتساب حصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين

والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها .....

- إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

استراتيجية تعليم / التعلم.

إن تناول الحالي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية منطلق أساسا

من الأنشطة البدنية والرياضية ، وكثيرا ما يجد الأستاذ نفسه أمام مفارقة مركبات النشاط

البدني والرياضي بقوانينه وقواعده ومنطقه الفني والتكتيكي من جهة . ومستوى قدرات التلاميذ ومدى

استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى .

مما يضطر الأستاذ إلى الرضوخ إلى منطق التدريب الرياضي الموجه عموماً للموهوبين ، حيث أن الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب ، غالباً ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب .

بينما المنطق التعليمي /التعلمي لمادة التربية البدنية والرياضية ، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية .

والتناول بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجيات قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجد امتدادها في الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر كدعامة ثقافية لها ، بوصفها مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف ، موجهة لجميع التلاميذ ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتراعى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقاً من منهجية يملئها المنطق نفسه . وما اعتماد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلا لما يتطلبه الوضع الحالي ، وما ترمي إليه الرهانات العالمية ، من تحولات ومستجدات . كان ولا بد من مسايرتها ومواكبتها للحاق بالركب الحضاري العالمي .

وترتكز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها :  
 للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي : حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيها مشاكل .  
 للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعليمية محددة .  
 للكفاءة أبعاد مشتتة عليها :

- البعد المعرفي - البعد المهاري - البعد الوجداني ( السلوكي )

اكتساب المعارف كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيداً عن منطق التحصيل التراكمي .

اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها .

تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي ، الذي يعتمد على التقنية كمردود أساسي لها .

اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلم ، نوجزها فيما يلي :

- إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية .

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

مكانه فيها .

- ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك .

- تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية.

- توقع سبل السند والدعم للتلاميذ واستثمارها عند الضرورة .

- تبجيل ودعم العمل الجماعي .

ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات نصوغها على شكل كفاءات مهنية مترجمة في عدد من العمليات :

● جانب التصور والتحضير

التمكن من إعداد وبناء وحدات تعليمية .

التمكن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان .

التمكن من وضع استراتيجية لتسيير الوحدات التعليمية بالحفاظ على التحفيز .

التمكن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعليمية من حيث معاييرها .

جانب التطبيق :

● أن تعايش الكفاءات والأهداف التعليمية من خلال أنشطة بدنية ورياضية ، على شكل وحدات

تعليمية ( من 8 إلى 10 حصص تعليمية )، تكون مترابطة ومرتجة ، مشتملة على تعلمات حركية موجهة ومقننة.

أن تكيف التعلم لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدد بتغيرها .

أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى ينشدها التلميذ ( تحقيق نتائج ) من خلال الممارسة .

أن تضبط المواجهة بقواعد واضحة تتماشى والأهداف من جهة ومنطق الوضعية من جهة أخرى وروح النشاط من جهة ثالثة.

\* تسيير التعلم

تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرفاته من جهة ووسيلة ضبط وتعديل يوجه بها المعلم التعلم المستهدفة وتسمح.

- بتحليل وترجمة الوضعية .

- باستخلاص الطريقة الناجعة للممارسة والتعلم .

- بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج .
- بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدد من خلالها أسس التحكم في سير النشاط بما يتماشى والأهداف المتوخاة .
- بمعرفة مدى تحقيق معايير النجاح .
- بمعرفة الوقت المستغرق في عملية التعلم .
- بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها .
- بمعرفة النتائج وتحديد شكلها ( كمية ، نوعية ، مقارنة ) .
- بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة .
- باستخلاص جوانب التطوير واعتمادها كهدف أساسه تعلمات جديدة بمنهجية جديدة .
- \* طريقة التعلم :

تبنى طريقة التعلم انطلاقا من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود ، وما يواكبه من أدوات ووسائل تضمن عملية التعلم نفسها ، وهذا حسب التدرج التالي :

التلميذ ، يبحث، يعرف و ينظم عملياته انطلاقا من معايير حركية كمؤشرات وجبهة للتمكن من التحول إلى مستوى أعلى .

التلميذ ، يعرف ، يركب وينسق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة ، وقدراته من جهة أخرى .

التلميذ ، يبحث وينظم مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه .

التلميذ ، يبحث وينظم دوره ضمن الجماعة .

أ - كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي ؟

- انطلاقا الأهداف التعليمية، واعتمادا على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعليمية من البرنامج والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافا إجرائية (عملية) تتضمن:
- أفعالا حركية ( سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).
  - قابلة للقياس والملاحظة.
  - في وضعيات تعلم محددة.
  - بمقاييس ( شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

ب - كيف يتم اختيار وضعيات التعلّم ؟

تختار الوضعيات التعلّميّة تبعاً لمدى ما تحقّقه من الهدف الإجرائي، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات :

\* من الناحية المنهجية:

- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفّر (الساحة، الملعب، الأروقة...)
- تنوّع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوّقة.
- ترتّب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدة.
- \* من الناحية التعليمية:

تنسم الوضعية التعلّمية بـ:

- 1- التدرّج.. تبدأ الحصة دائماً بتمريّنات أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تملي علينا المعالجة التعليمية للنشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.
- 2- الديمومة: ( الاستمرارية) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء ( التسخين).
- 3- التقدير: تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنية والسلوكية والذهنية للتلاميذ.
- 4 - التعاقب: عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهداً وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات الخاصة بالقوة العضلية والمرونة والاسترخاء.

ج - كيف نبني وضعيّة تعليم / تعلّم ؟

اختيارنا لمفهوم " بناء" الوضعيّة له دلالاته. فشرط بناء بيت مثلاً ترتكز على:

- الفكرة ( الموضوع) - المهارات وأساليب البناء - الوسائل

ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:

\* التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعيّة التعلّميّة

\* بيان مهام التلاميذ، من حركات و وضعيات وتبادل للأدوار الخ....

\*دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

د - كيف يتمّ تسيير الوضعية التعلّمية ؟

1- مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم / التعلّم ( أفرادا وجماعات ) تملّيه المساحة المخصّصة

للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.

2- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أول إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي

للأخطاء ( النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.

3- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن

الممارسة في إطار منظمّ بدون هذه القواعد، وفسح المجال للجميع لنيل الفوز.

ه - كيف يتمّ تقويم الوضعية التعلّمية ؟

وجود التلميذ في وضعية تعليم/تعلّم، يجبره على بناء تصرّفاته تدريجيًا حسب ما هو مطلوب

والنشاط المناسب و الصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطرّ.

واستقراء النتائج المحصّل عليها و ارد في كل وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن

عنها في بداية الحصّة.

و - ما مكانة الوضعية التعلّمية من الحصّة؟

تمثّل الوضعية التعلّمية غالبا الجزء الرّئيسي من الحصّة، و تتبع مرحلة الإحماء المبنية أساسا

على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها

يستعيد التلميذ حالته الطبيعيّة العادية.

**الدرس رقم: 13****الدرس رقم: 14****مفاهيم لمصطلحات الوحدة التعليمية.****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 وبممكن

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 بإنجازها وتوزيعها على ورشات عمل تخدم نفس الحالة **التعليمية**

**في المواقف التعليمية**

مثال: في 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.

نماذج من الوثائق التربوية

نموذج لتوزيع الأنشطة عبر السنة الاستاذ :

المؤسسة : ..... السنة الدراسية

الاشهر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي
الاسابيع	نشاط فردى	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
الاسابيع الأول	نشاط جماعى	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
الأسبو	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	ع الثاني
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	الاسبوع ع الثالث
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	الاسبوع ع الرابع

### نموذج لمشروع مخطط بيداغوجي سنوي

المؤسسة : ..... السنة الدراسية : .....  
الاستاذ : ..... المستوى : .....

الكفاءة الشاملة

الميدان	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
تدوين الكفاءة	.....	.....	.....	.....	المعيار: المؤشرات:

	.....		.....	الختامية المستهدفة الخاصة ا بالميدان ..... .....	الميدان البدني
المعيار: المؤشرات:	- ..... .....				
المعيار: المؤشرات:					
المعيار: المؤشرات:	- ..... .....	.....	..... ..... .....	..... ..... .....	الميدان الجماعي
المعيار: المؤشرات:	- ..... .....	..... .....	..... ..... .....	..... ..... ..... .....	
المعيار: المؤشرات:	- .....				

المدير:

الأستاذ:

**نموذج لمخطط وحدة تعليمية ( تدرج )**

المجال : .....  
 المؤسسة : .....  
 النشاط : .....  
 الأستاذ : .....  
 المستوى : .....  
 الكفاءة الختامية :

نوع الحصة	مركبات الكفاءة	الأهداف	المحتوى التعليمي	محتوى الانجاز	التوجيهات
تقويم تشخيصي					
حصة تعليمية 1					
حصة تعليمية 2					
حصة تعليمية 3					
حصة تعليمية 4					
حصة تعليمية إدماجية					
حصة تعليمية 5					
حصة تعليمية 6					
حصة تعليمية 7					
حصة تعليمية إدماجية					
حصة تقويمية إدماجية					
تقويم تحصيلي					

المدير :

الأستاذ :

**نموذج لمخطط وحدة تعليمية (مذكرة)**

المؤسسة: .....

المستوى: .....

الاستاذ: .....

النشاط 1: .....

هدف النشاط الأول:

.....

النشاط 2: .....

هدف النشاط الثاني: .....

المراد ل	محتوى التعلم	محتوى الاجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية			
	النشاط 1:		

النشاط 2 :						
التاريخ والساعة	القسم	النشاط	الأهداف الخاصة	محتوى التعلم	الملاحظات	
المرحلة الختامية	نشاط فردي	.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
	نشاط جماعي	.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....

نموذج لمخطط الكراس اليومية

## نموذج لمخطط دفتر النصوص

التوقيع	محتوى التعلم	الأهداف الخاصة	النشاط	التاريخ و الساعة
.....	.....	.....	نشاط فردى	
.....	.....	.....	نشاط جماعى	

## الفهرس

الصفحة	العنوان
	مقدمة
02	مفهوم التربص الميداني:
04	الصعوبات التي تواجه الطالب الأستاذ في التربص الميداني:
09	الأخطاء الشائعة في عملية التربص الميداني
17	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:
21	درس التربية البدنية و الرياضية
28	تعليمية الانشطة البدنية والرياضية
44	تعليمية نشاط الكرة الطائرة
50	تعليمية الأنشطة الفردية
59	بعض المعالم في نشاط المداومة
73	أسس البناء والتطبيق
83	نموذج عملية التقويم في مرحلة التعليم المتوسط
102	التخطيط التربوي في مادة التربية البدنية و الرياضية
108	مكونات الوحدة التعليمية
115	نموذج وحدة تعليمية
117	مقارنة البرنامج القديم بالمنهاج الحالي
131	نماذج من الوثائق التربوية

## المراجع

- أحمد حسين اللقاني: الوسائل التعليمية والمنهج العلمي، سلسلة معالم تربوية، القاهرة: مؤسسة الخليج العربي، 1987م.
- بدر عمر العمر . التعلّم في علم النفس التربوي , الكويت : مطابع الكويت تايمز ، 1990.
- حسن السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية القاهرة: دار الفكر العربي، 1963م.
- علي الديري- طرق تدريس التربية البدنية الرياضية في المرحلة الأساسية، الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1999م.
- عفاف عبدالكريم، طرق التدريس في التربية البدنية منشأة المعارف 1988م.
- عبدالفتاح لطفي: المرجع في طرق تدريس التربية البدنية الحديثة، الإسكندرية: دار الكتب الجامعية، 1970م.
- عبد الجبار توقبق البياتي و زكريا زكي ائناسيوس ،الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد: 1977 م .
- عبدالرحمن قنديل، التدريس وإعداد المعلم، دار النشر الدولي.
- مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي.
- أ. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي.
- رشيد بن عبدالعزيز أبو رشيد، مرشد المعلم في تطبيق منهج التربية البدنية للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية، 1425هـ.
- موسى فهمي إبراهيم، د. عادل عامر حسن، التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف، 1984م.
- محمد محمود الحيلة . التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 .
- فريد كامل أبو زينة . أساسيات القياس والتقويم في التربية ، ط1 ، دبي : مكتبة الفلاح ، 1998 .
- كمال جميل الربضي ، الجديد في ألعاب القوى ، ط3 ، بيروت : مطبعة الرجعي ، 2005

- ظافر هاشم الكاظمي ، التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية،  
بغداد : جامعة بغداد، 2012 .

- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه، بغداد : مديرية الكتب للطباعة والنشر 2002 م .

-كمال جميل الربضي ، الجديد في العاب القوى ، ط 3 ، بيروت : مطبعة الرجى ، 2005