

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد يوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية

التخصص: التربية وعلم الحركة

المستوى: السنة الثانية ليسانس



مطبوعة محاضرات

مقياس: نظرية و منهجية النشاط البدني الرياضي

الرصيد	المعامل	الحجم الساعي الاسبوعي	الحجم الساعي السداسي
03	02	1.30	21

اعداد: د/ سليمان نور الدين

الرتبة: استاذ محاضراً

البريد الالكتروني: noureddine.slimani@univ-msila.dz

السنة الجامعية: 2021/2020

## قائمة المحتويات

مقدمة

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

## مقدمة

لقد ارتقت مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين والعلماء ونشأت العلوم الحديثة للتربية، حيث أن تطور هذه العلوم كشف عن مدى أهمية كثير من العلوم والمعارف في ميدان التربية ومن هذه العلوم النشاط البدني الرياضي، الذي أصبح في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

إن الإنسان يتربى وينمو من خلال النشاط البدني الرياضي باعتباره أحد الحاجات الأساسية والضرورية للإنسان. فحب البقاء مع الاحتفاظ بصحة جيدة تتضمن الحالة النفسية والفسولوجية والاجتماعية و العقلية التي ينميها النشاط البدني الرياضي لما له من أوجه نشاط متعددة و مواقف نفسو . حركية تستطيع تنمية السمات الاجتماعية والخلقية والصحية للفرد وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة. وإن تطور ونمو النشاط البدني الرياضي لم يكن وليد الصدفة إنما لعبت التربية الحديثة من خلال العلوم التربوية والمفاهيم الحديثة للتربية والتي غذتها مختلف العلوم الإنسانية والاجتماعية كعلم النفس بفروعه وعلم الاجتماع وغيرها بالعلوم والمعارف والنظريات والتي خرجت بنتيجة أن النشاط البدني الرياضي هو " تربية للجسم عن طريق النشاط الحركي "

## المحاضرة 01

### تحضير درس النشاط البدني الرياضي التربوي

### التربية البدنية والرياضية

#### • تحضير درس التربية الرياضية

يعتبر تحضير درس التربية الرياضية من المراحل والخطوات الهامة التي تؤدي إلى نجاح تنفيذه .

والإعداد للدرس يعني التفكير المسبق لكل ما سيتم تنفيذه داخل الدرس ، وهنا يقوم الأستاذ بالتفكير في العديد من النقاط والجوانب وتجهيزها قبل البدء في تنفيذ درس التربية الرياضية يقوم الأستاذ بما يلي :

#### • \*تحديد وصياغة الأهداف الخاصة بالدرس .

\*تحديد الأنشطة والتمارين والمحتويات التي تحقق هذه الأهداف.

ويراعي في هذه الأنشطة والتمارين ما يلي :

\*أن تناسب المرحلة السنية للتلاميذ .

\*أن تناسب الحالة الجوية ودرجة الحرارة والعوامل الأخرى .

(وجود الرياح - أمطار - برودة - شمس ) .

\*أن تناسب الأنشطة موقع الحصة من اليوم الدراسي بحيث يتم اختيار المهارات التي

تحتاج إلى تركيز في بداية اليوم - واختيار مهارات سهلة وبسيطة في نهاية اليوم الدراسي.

و علي الأستاذ أن يقوم بالتفكير في احتياجاته من أدوات وأجهزة للدرس سواء كانت (كبيرة

- صغيرة - بديلة )

ولابد من التأكد من وجود هذه الأدوات بالفعل والتأكد من سلامتها وصلاحياتها للاستخدام

وتحديد عدد الأدوات المراد استخدامها بحيث تتناسب مع عدد التلاميذ ومساحة الملعب

يتم تنظيم وترتيب الأدوات تبعا لأسبعية استخدامها في الدرس للتغلب علي إضاعة الوقت نتيجة لنقل الأدوات من مكان لآخر أو إعادة تنظيمها في جزء من أجزاء الدرس .  
علي الأستاذ أن يحدد المساحات المناسبة من الملاعب التي تحتاجها لتنفيذ المحتوى مع تحديد اي من الملاعب التي سيتم التدريس فيه  
وعلي الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملاعب بطريقة تسهم في تسهيل انتقال التلاميذ وتحديد أماكنهم

علي الأستاذ اختيار طرق التدريس التي تناسب كل جزء من أجزاء الدرس ، . علي أن تتماشى طرق التعليم مع نوع المهارة المختارة . فعلي الأستاذ أن يسأل نفسه هل ستقوم بتدريس المهارة بالطريقة الكلية أم الجزئية أم غيرها ، وكل هذا تبعا للمهارات المختارة ، . فالمهارات البسيطة السهلة يتم استخدام الطريقة الكلية أثناء تدريسها أما المهارات الصعبة فعادة ما تستخدم الطرق الجزئية أثناء التعليم  
علي الأستاذ اختيار التشكيلات المناسبة والتي سوف تستخدمها خلال الدرس بحيث تسهم هذه التشكيلات في اشتراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ في العمل والإقلال من فترات الانتظار والوقت الضائع لدي التلاميذ

### إخراج درس التربية الرياضية

\* إن تحضير درس التربية الرياضية أمر يهم الأستاذ وحده ، أما التلاميذ فلا يهتمهم إلا ما يقدمه الأستاذ.

وعند إخراج وتنفيذ درس التربية الرياضية يتبع الأستاذ الخطوات التالية :

إعداد مكان الدرس (الملعب - الأدوات - الأجهزة )

#### • \* تنفيذ الدرس :

#### أولا : إعداد مكان الدرس

يتم إعداد مكان الدرس كما يلي:

أ) - التأكد من نظافة الملعب وخلو الملعب من العوائق مع تسوية الأرض من الحفر.

(ب) - تخطيط أرضية الملعب (يتم هذا قبل الدرس بوقت كاف) مع التأكيد علي التخطيط لكل الأنشطة التي سوف يقوم بها المعلم داخل الحصة

ويتم التخطيط للملعب في عدة صور وأشكال مثل تخطيط حارات للجري أو علامات للوثب أو طرق الاقتراب للوثب أو دوائر الرمي أو أشكال لأداء التمرينات أو مربعات ودوائر للألعاب الصغيرة أو خطوط لتحديد بدايات ونهايات المسابقات وأماكن لوقوف مجموعات التلاميذ أثناء النشاط التعليمي والتطبيقي وحدود خارجية للملعب .

وقد يتم تخطيط الملعب بخطوط مستقيمة أو منحنية أو متعرجة أو علي هيئة إشارات وأسهم لتحديد اتجاهات الرمي أو تحرك التلاميذ من مكان لآخر أو لتحديد مكان وضع الأدوات والأجهزة المستخدمة

(ج) - ترتيب الأدوات والأجهزة وهنا يتم ترتيبها تبعا للترتيب الزمني لنشاطات الدرس ، وعلي المدرسة وضع هذه الأدوات والأجهزة في أماكن قريبة من التلاميذ لسهولة الانتقال من نشاط لآخر وعدم إضاعة الوقت والجهد

وعليه فإن تدريب عدد من التلاميذ كمساعدين في تنظيم الأدوات والأجهزة وترتيبها ونقلها من الأمور التي علي المدرسة الاهتمام بها وخاصة في بداية العام الدراسي

### **ثانيا : تنفيذ الدرس :**

يبدأ تنفيذ الدرس من اللحظة التي تقابل فيها الأستاذ التلاميذ ويمر تنفيذ الدرس بعدد من الخطوات والإجراءات يمكن أن نوجزها فيما يلي

-النقاء الأستاذ بالتلاميذ - تبديل الملابس- الذهاب إلي أماكن النشاط- الاصطفاف واخذ الغياب- تنفيذ أنشطة الدرس- الاغتسال وتبديل الملابس- العودة للفصول

التقاء الأستاذ بالتلاميذ

يلتقي الأستاذ بالتلاميذ المكان المخصص بالاصطفاف التلاميذ في الساحة ويتم ذلك قبل موعد الحصة بوقت مناسب ، ويجب أن يشرف الأستاذ بنفسه علي اصطحابهم إلي الملاعب للتأكيد علي النظام والهدوء وعدم ضياع وقت الحصة  
تبديل الملابس ولا بد أن يتعود التلاميذ علي ارتداء الملابس الرياضية لمراعاة عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ

الذهاب إلي أماكن النشاط

الاصطفاف وأخذ الغياب

يقوم الأستاذ بأخذ الغياب بأقصر وأدق الطرق مع البحث في الإعفاءات المرضية وجديتها ، ولا بد من تسجيل ذلك في دفتر التحضير

### \* تنفيذ أنشطة الدرس :

إن تنفيذ درس التربية الرياضية ليس بالعمل السهل إطلاقا ، فتعدد الأدوار الأستاذ داخل الحصة وذلك بعد التخطيط والإعداد الجيد للدرس والتي يمكن حصر بعض هذه الأدوار فيما يلي :

### أولا الجزء التمهيدي :

يبدأ الأستاذ الدرس بنشاط ينعكس على أداء التلاميذ لبث الحماس والنشاط فيهم واستثارة دوافعهم للمشاركة الفعلية في الدرس وذلك من خلال التمرينات المختلفة المتنوعة للإحماء العام و الخاص

و الأستاذ هنا تنقل التلاميذ من تمرين لآخر في يسر وسهولة وحيوية ونشاط لتحفيز التلاميذ فتقوم بالجري في اتجاههم أحيانا وعكسهم أحيانا ، وتقوم بأداء النموذج مع إعطاء النقاط

التعليمية وتصحيح الأوضاع ، مع اتخاذ الأستاذ مكانا متوسطا واضحا يراه فيه جميع التلاميذ

ويقوم الأستاذ بهذا الجزء بروح مرحة ويشارك تلاميذه الابتسامة والإعجاب مع التشجيع والثناء علي الأداء الجيد

ويحث أيضا الأستاذ التلاميذ علي التعاون والمثابرة والصبر والإيثار وتقديم العون والصدق والتفكير والتريث والتوقع

ويختار الأستاذ التمرينات التي تناسب المرحلة السنية و تعليم التلاميذ النظام والجمال الحركي ، وأثناء هذا يقوم بشرح التمرينات بطريقة مبسطة ، وتؤدي النموذج في إتقان ، بصوت واضح ومقبول

- ويقوم الأستاذ بتصحيح أخطاء وعم تجاهلها

- ويقوم الأستاذ بالتنوع في التمرينات ما بين (الفردية والزوجية والجماعية) وتمرينات علي شكل ألعاب (بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة) ، وتمرينات في تشكيلات مختلفة ..... حر - صفوف - قاطرات - دوائر

- ويقوم الأستاذ باختيار التمرينات البدنية داخل الإعداد البدني بحيث تساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة في الجزء الرئيسي.

قوم الأستاذ بالتنوع في صعوبة التمرينات (تمرين بسيط يعقبه تمرين متدرج الصعوبة ، ثم تمرين للمرونة يعقبه تمرينات للسرعة والتحمل)

وعلي الأستاذ أن يكون لديه العين الفاحصة لملاحظة واكتشاف الأخطاء في الأداء البدني علي الأستاذ أيضا أن تلاحظ التغييرات التي تطرأ علي بعض التلاميذ من تعب أثناء تدريسه

### ثانيا الجزء الرئيسي

في الجزء الرئيسي ينتقل الأستاذ إلي النشاط التعليمي ثم التطبيقي ، فتطلب من بعض التلاميذ إحضار الأدوات اللازمة للنشاط ، بينما تطلب من الباقين الوقوف في تشكيل يسمح

بالرؤية المتبادلة الأستاذ و التلاميذ (نصف دائرة - مربع ناقص ضلع - الوقوف المترج).  
وذلك بما يناسب المهارة .

علي الأستاذ أن يتبع التدرج السليم لتعليم المهارة وكذلك تقوم باستخدام طرق التعليم المناسبة  
علي الأستاذ أن تسمح للتلاميذ بالوقوف في موقع يسمح لهم بمشاهدة النموذج الذي تقوم به  
الأستاذ أو أحد التلاميذ المتميزين ، وكذلك سماع الشرح والنقاط الفنية الخاصة بالمهارة  
تظهر أيضا كفاءة الأستاذ في إدارة التدريس وتمكنه من المهارة وقدرته علي تصحيح  
الأخطاء وإتباع النواحي الفنية من حيث عرض النماذج التوضيحية - العروض العملية -  
استخدام الوسائل التعليمية - حسن استخدام الأدوات والأجهزة  
علي الأستاذ أيضا أن يراعي الفروق الفردية بين تلاميذها وذلك باستخدام مجموعات مختلفة  
المستوي لممارسة النشاط

يقوم الأستاذ أيضا بتقسيم التلاميذ إلي أقسام أو مجموعات لأداء المهارة أو المهارات التي  
سبق تعلمها من قبل تحت اشرافه علي المجموعات وانتقالهم من مهارة إلي أخرى وأثناء ذلك  
يقوم الأستاذ بمتابعة أداء التلاميذ وتصحيح الأخطاء  
و بإعطاء الإشارة لتغيير المجموعات لأماكنها بنظام

### ثالثا الجزء الختامي

يقوم فيه الأستاذ بتجميع التلاميذ للاصطفاف وأداء أنشطة التهيئة أو بعض الألعاب  
يقوم أيضا الأستاذ بتقويم جهود التلاميذ والإشارة إلى انجازات التلاميذ المجتهدين والإشارة  
إلى بعض السلبيات التي حدثت بالحصّة مع التنبيه علي التلاميذ بأهمية تجنبها في الدروس  
القادمة

كل ما سبق يتم في جو تربوي يسوده الحب لمساعدة التلاميذ وتقديم العون لهم وتبصيرهم  
إلي ما يجهلونه من مفاهيمهم وممارسات خاصة بالرياضة حفاظا علي صحتهم والارتقاء  
بمستواهم

- الاغتسال وتبديل الملابس

ويطلب هنا الأستاذ من التلاميذ أن يقوموا بغسل أيديهم ووجوههم وأرجلهم مع تبديل الملابس  
المبللة بالعرق لعدم الإصابة بنزلات البرد

العودة للفصول

وتتم بنظام وهدوء وتحت إشراف الأستاذ للحفاظ علي النظام وعوامل الأمن والسلامة  
مما سبق نجد أن عملية تنفيذ الدرس ليست بالأمر السهل وتحتاج إلي مهارات وقدرات  
خاصة من الأستاذ

## المحاضرة 02

### خطة الدرس المفهوم

### والمراحل الأساسية . الوحدة التعليمية

#### حصة التربية البدنية و الرياضية:

#### مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:

➤ يمكن أن نلخص مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية:

- درس التربية البدنية و الرياضية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى و تحقق بتتابع و اتساق محتوى المنهج، و تنفيذ هذا الدرس من أهم واجبات المدرس.
- كما له أهمية خاصة تختلف عن المواد الأخرى، فهي تساهم في إكساب التلاميذ القدرات الحركية.

➤ كما تشمل هذه الحصة كل أوجه الأنشطة التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ. و

في الأخير يمكننا القول أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي تلك الوحدة الصغيرة من المنهاج، بحيث تعمل على إكساب التلاميذ مختلف المهارات و الخبرات الحركية باستخدام مختلف الأنشطة الحركية (كالتمارين، الألعاب الرياضية..).

#### محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية:

➤ تنقسم حصة التربية البدنية و الرياضية إلى ما يلي:

#### ▪ الجزء التمهيدي:

➤ و يتضمن هذا الجزء ما يلي:

○ أولاً- الأعمال الإدارية: و تتمثل فيما يلي:

✓ اصطحاب الأستاذ للمتعلمين إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية و

الرياضية.

- ✓ قيام المتعلمين بتغيير الملابس و لبس اللباس الرياضي الرياضي.
- ✓ أخذ غياب المتعلمين من خلال نداء الأستاذ على أسماء المتعلمين على أن يتم ذلك في جو منظم لتوفير الوقت.

### ثانيا - الإحماء :

- ✓ و يتمثل فيما يلي:
- ✓ : الإحماء العام :الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية،
- ✓ أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة

### و يتمثل الغرض من الإحماء فيما يلي:

- ✓ يجب أن يتناسب مع نوع النشاط الممارس بالدرس.
- ✓ تنشيط الجهاز العصبي فيقوم بتوجيه الأجزاء الحيوية في الجسم للقيام بالعمل.
- ✓ إعداد المتعلمين من الناحية الفسيولوجية استعدادا لاستقبال الحمل في الفترات الأساسية في الدرس.
- ✓ يساعد على تجنب المتعلمين الإصابات التي ربما تنتج من الدرس أثناء أداء المهارات المختلفة.
- ✓ إعداد المتعلمين من الناحية النفسية لتقبل باقي الدرس في سعادة و مرح مع ضمان تركيز المتعلمين في باقي محتويات الدرس.

### ■ الجزء الرئيسي: - المرحلة التكوينية

### ■ الجزء الرئيسي.

- يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية لبناء الصفات المطلوبة وكذلك بناء المهارات الرياضية الأساسية للوحدة التعليمية، ويتكون من نشاط تعليمي ونشاط تطبيقي، وهما مهمان جدا، وبذلك يمثلان أكبر جزء من الدرس .

كما يتضمن الجزء الرئيسي الأمور الأساسية لبناء المهارات الرياضية للألعاب المنظمة كالخفة والرشاقة، وهو يعتمد على ثلاثة نقاط أساسية هي: الشرح، العرض والتنفيذ. أي النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي

### النشاط التعليمي /النشاط التطبيقي

- **النشاط التعليمي** من الجزء الرئيسي هو النواة التي يبني 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 وفيه يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة التي تعلموها في النشاط التعليمي ،وذلك مثلا بتنظيم منافسات بين المجموعات.

### ■ **الجزء الختامي:**

- يتم في هذا الجزء ما يلي:
- يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها كتمارين التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ
- 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 وخبزها في أماكنها

### المحاضرة 03

#### كيفية اعداد الدرس تنظيم وادارة الصف

#### مفهوم الإعداد للدرس

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

#### ❖ . الإعداد اليومي الناجح:

- أن تتبع الخطط التحضيرية اليومية من خطط الوحدات الدراسية، وأن تحقق حاجات التلاميذ.
- أن تكون الخطط التحضيرية مرنة قابلة للتعديل.
- أن يراعي عند الإعداد الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- يجب أن تشمل الخطة التحضيرية على أنشطة ووسائل تحفيزية مناسبة.
- أن يسبق الشروع في التدريس تمهيدا مناسباً يتصف بالإثارة والتشويق.
- أن تتصف الخطة بالوحدة الموضوعية للدرس من خلال الترابط بين العناصر.
- أن تحتوي الخطة اليومية على إرشادات تربوية لها ارتباطها بالدرس.
- أن يكون ضمن الخطة اليومية توزيع زمني تقريبي يحقق الاستفادة المثلى من زمن الحصة. "

#### ❖ وظائف الإعداد أو التحضير اليومي للدرس:.

- ☞ يعين على تنظيم أفكار المادة وترتيب عناصرها وتنسيقها.
- ☞ يحدد معالم طريقة التدريس المناسبة بما يوفر الوقت والجهد على الأستاذ والتلميذ.
- ☞ يعين على تنفيذ الأنشطة المصاحبة للدرس وبطريقة دقيقة.
- ☞ يسهم في احتواء جميع الأهداف السلوكية لموضوع الدرس.
- ☞ يعد سجلات لنشاطات التعليم، كما يمكن الأستاذ من درسه ويذكره بالنقاط الواجب تغطيتها.

☞ يعد وسيلة يستعين بها المشرف التربوي للتعرف على ما يبذله الأستاذ من جهود. فالتخطيط للدروس واجب كل أستاذ يريد الوصول إلى تحقيق الأهداف والنتائج المرضية "ولن يستطيع أستاذ التربية البدنية الرياضية النجاح بمهمته على الوجه الأكمل ما لم يهيئ لنفسه ويخطط لما سوف يقوم به، فالتخطيط هو أحد المقومات الرئيسية لنجاح التدريس

### . تحديد الأهداف:

تعتبر الأهداف نقطة البداية لأي عمل سواء كان هذا العمل في إطار النظام التربوي أو أي نظام آخر. فهي بمثابة القائد والموجه لكافة الأعمال والدقة في اختيارها وحسن تحديدها أمر ذا أهمية خاصة في تقدم التعليم وبالتالي تقدم المجتمع ومساعدته على مواكبة التطور الحضاري. ووضوح الأهداف هو أحد الضمانات الأساسية لتوجيه عملية التعليم والتعلم بطريقة علمية وعملية وإنسانية، ويمكن إبراز الدور الهام للأهداف بجميع مستوياتها من غايات وأهداف تربوية وأهداف تعليمية وسلوكية على النحو التالي:

- تعنى الأهداف الكبرى والغايات في أي مجتمع ما بصياغة عقائده وقيمه وتراثه وآماله واحتياجاته ومشكلاته.
- يساعد تحديد الأهداف مخططي المناهج على اختيار المحتوى التعليمي، ورسم الخطط التعليمية، واستخدام الوسائل والأساليب التي تؤدي إلى الوصول لتحقيق الهدف وبالتالي البعد عن العشوائية وتوفير الوقت والجهد والمال، لأن الجهد سيكثف نحو تحقيق الهدف المقصود.

■ تساعد الأهداف على تضافر الجهود والتنسيق، وتوجيه العمل، لتحقيق الغايات الكبرى من جانبها من جانب آخر تساعد على بناء الإنسان المتكامل عقليا ومهاريا ووجدانيا في المجالات المختلفة. وعدم تحديدها يؤدي إلى تبديد جهود كل من له صلة بالعملية التعليمية يتساوى في ذلك الطلبة، أو المعلمين، أو المشرفين التربويين، أو الإداريين، لأن الرؤية غير واضحة لديهم وتصبح العملية اجتهادات شخصية قد تخطئ وتصيب وأحيانا قد تتضارب هذه الآراء والاجتهادات مما يؤدي إلى بلبلة الفكر وتعرض الطلاب إلى تأثيرات مختلفة.

### ■ إدارة الصف

إن إدارة الصف في حصة التربية البدنية و الرياضية لا تعني سيطرة الأستاذ على سلوك الطلبة وضبطه أثناء الحصص ، إلا أن ذلك هو جزء بسيط من عملية إدارة الصف،

### ■ مفهوم إدارة الصف

هو مجموعة من النشاطات التي ينفذها الأستاذ ، باستخدام مهارات عالية في التواصل مع الطلبة، وذلك بهدف تحقيق الانسجام ، بين التلميذ و الأستاذ من جهة، وبين التلاميذ أنفسهم من جهةٍ أخرى، ومن جهةٍ ثالثة تسهّل الإدارة الصفية وصول المعلومة للتلميذ بشكلٍ أسهل، وأسرع.

### كيفية إدارة الصف في حصة التربية البدنية و الرياضية

تتكون إدارة الصف مما يلي

- **احترام الوقت** : والدخول إلى الحصة في وقتها، ومغادرتها عند انتهاء الوقت بالنسبة للاستاذ، أما التلميذ فيلتزم بمجريات كل جزء من اجزاء الحصة
- **معاملة الأستاذ للتلاميذ معاملةً حسنة**: ومراعاة ظروف بعض التلاميذ الصحية، كأن يكون أحدهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

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

## المحاضرة 04

### اسس ومبادئ التخطيط في درس التربية الرياضية

#### ❖ تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل 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

#### ❖ ولا بد أن تطرح في أذهان الأساتذة مجموعة من الأسئلة

أو التساؤلات قبل الشروع في انجاز درس التربية البدنية والرياضية

#### وهي الآتي

- تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل درس.
- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس / اسلوب التدريس التي سوف تتبع .
- تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية .
- مراعاة التقسيم الزمني للدرس .
- مراعاة عدد مرات تكرار (التمارين) وفترات الراحة .
- تحضير الأدوات عند بداية كل درس

- فمثلا عند تدريس الجري ومحاولة تبديل الأماكن يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى ديناميكية جيدة في الأداء .
- الاهتمام بالنقط التعليمية المرتبطة بالحركة
- مراعاة الفروق الفردية (كل فصل يحتوي على تلاميذ ذوي مستويات جيدة وتلاميذ ضعاف المستوى).

- ❖ هذه الأسس تعتبر هامة جدا وتعتبر كمراحل أساسية يمر بها التحضير الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية،بالإضافة إلى وجود أسس أخرى ينبغي مراعاتها
- ❖ وهي مهمة أيضا مثل:
- ❖ تكييف الأنشطة والمهام الخاصة بالدرس مع مستوى قدرات التلاميذ
- ❖ وكذا التحكم في الوقت وعدم إضاعته عند تنظيم الدرس
- ❖ بالإضافة إلى اختيار المعلومات المناسبة جدا للقدرات العقلية للتلاميذ
- الخطة الأسبوعية ( اليومية ) الوحدة التعليمية
- تبرمج الوحدات التعليمية انطلاقا من الهدف الخاص و محتواه التعليمي النابع من نوع النشاط.

ولإنجاز وحدة تعليمية يجب ان يكون الاستاذ على علم بـ:

الشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية

المتتمثلة في :

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية الموائية للنشاط المبرمج.
- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
- تستجيب لتخطيط الاستاذ و منهجيته في العمل
- تستدعي سلوكيات خاضعة للملاحظة و التقييم بالنسبة للتلميذ .
- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الاستاذ .

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

## المحاضرة 05

### نواع الخطط -الخطة السنوية - الخطة الدورية

#### ❖ تعريف التخطيط للتدريس

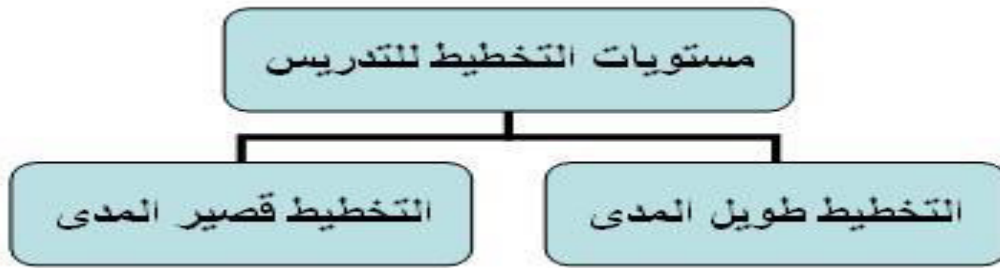
التخطيط للتدريس هو وضع تصور مقترح لتوظيف محتوى المنهج والمعينات التدريسية المختلفة وتهيئة الفرص التعليمية لاكتساب الخبرات اللازمة لتحقيق أهداف المنهج.

#### مزايا التخطيط للتدريس

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

#### مستويات التخطيط للتدريس

يمارس المعلمون على اختلاف أنواعهم نوعين من التخطيط للتدريس كما يتضح من الشكل التالي :



يتضح من الشكل أن مستويي التخطيط للتدريس هما:

### أ- التخطيط طويل المدى:

يهتم هذا النوع من التخطيط بتحقيق الأهداف طويلة المدى والتي غالباً ما تتصل بتدريس منهج دراسي معين. ويهدف هذا النوع من التخطيط إلى تحديد الوسائل والمراحل المختلفة اللازمة لتدريس هذا المنهج، حيث يقدم المعلم رؤية شاملة لسير عمليات التعليم والتعلم في ضوء الأهداف العامة للمنهج خلال العام الدراسي.

وعادة ما يتضمن التخطيط للمنهج عدد من العناصر من أهمها:

تحديد الأهداف العامة للمقرر.

تحديد الوحدات والموضوعات المتضمنة بالمقرر والتي سوف تسهم في تحقيق الأهداف.

وضع جدول زمني لتدريس وحدات وموضوعات المقرر.

تحديد أساليب التدريس التي يمكن الاستعانة بها في تدريس موضوعات المقرر.

تحديد الوسائل والأنشطة التعليمية التي يمكن أن تساعد في تدريس موضوعات المقرر.

تحديد أساليب التقويم التي يمكن أن تستخدم في تقويم مدى تحقق الأهداف التعليمية.

### ب- التخطيط قصير المدى:

يسمى هذا النوع من التخطيط، بالتخطيط للدروس اليومية، ويعتبر الدرس اليومي أصغر

المكونات في البناء التنظيمي للمنهج، ويتكون من مجموعة متجانسة من المعارف والمهارات

والتعميمات التي ترتبط بهدف تعليمي محدد، ويقوم المعلم بالتخطيط للدروس اليومية بهدف تحقيق الأهداف قصيرة المدى التي ترتبط بالدرس الذي يتم التخطيط له. ويكتسب هذا النوع من التخطيط أهمية كبيرة بالنسبة للمعلم حيث أنه: يساعده على تنظيم الأفكار وترتيبها وتحقيق الأهداف المرجوة بأسرع وقت وبأقل جهد. يمكنه الرجوع إليه عند الحاجة لمتابعة ما تم تدريسه في موضوع معين. يحقق الاهتمام المتوازن بعناصر الدرس. يساعده على حفظ النظام داخل الفصل. يجعله ثابتاً وواثق من نفسه أثناء عملية التدريس. يساعده على التقويم الذاتي وتقويم الموجهين والمشرفين له.

### ❖ أنواع خطط التدريس في التربية البدنية و الرياضية

#### •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 للانشطة الرياضية المبرمجة هو عملية علمية منظمة ومستمرة لتحقيق الاهداف المسطرة التي تستند الى مجموعة من الإجراءات وفقا للاولويات المختارة بهدف تحقيق اقصى استثمار ممكن للوسائل و الإمكانيات المتوفرة في المؤسسات التربوية من مرافق رياضية و عتاد رياضي .

العوامل المحددة لتصميم الخطة التربوية السنوية

- ان تصميم الخطة التربوية السنوية من الامور الاساسية المتعلقة بالنشاطات التربوية للأستاذ ، و تحدد في ضوء مجموعة من العوامل التي تشكل المصادر الأساسية التي تبنى عليها الاهداف التربوية و التي تنحصر في **العوامل الآتية :**
- 1• المدة الزمنية السنوية ( تتراوح بين 26 و 28 أسبوع).
- 2•-الحجم الساعي الأسبوعي ( ساعتين أسبوعيا).
- 3•-احصاء المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل وخارج المؤسسة .
- احصاء الوسائل التعليمية ومدى توفرها لتحقيق الأهداف
- 4•-التنسيق مع اساتذة المادة قصد التعاون وتبادل الآراء و التجارب و المعلومات
- التشاور مع اساتذة المادة قصد تحديد التوزيعات السنوية و كيفية استثمار الوسائل و الإمكانات 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 و الألعاب الجماعية
- 6•/ يجب ان لا يقل عدد الحصص في كل وحدة تعليمية علة 07 حصص

### الخطة الفصلية

الخطة الفصلية : و هو التخطيط لنجاز الوحدة التعليمية ( التي هي : التفصيل 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 أجراة معايير في أهداف خاصة.

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

التعليمي المعني

\* تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم

\* تحديد منهجية تطبيق المحتوى

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

مع النشاط المختار

ومنه: صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير)

أي تم بناء وحدة تعليمية ( تخطيط فصلي )

### الخطة الأسبوعية ( اليومية ) الوحدة التعليمية

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

ولإنجاز وحدة تعليمية يجب ان يكون الاستاذ على علم بـ:

الشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية

المتتمثلة في :

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

## أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

تعريف الوحدة التعليمية :

هي التفصل التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / تعليمية

( حصص ) قصد تحقيق هدف تعليمي

\* المنهجية المتبعة

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

## المحاضرة 06

### الخطة اليومية لدرس التربية البدنية و الرياضية

#### ❖ الخطة اليومية:

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

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

☞ أن يجيب المعلم على التساؤل الذي ينبغي عليه أن يطرحه على نفسه، وهو: ماذا سيتعلم التلاميذ فالإجابة على هذا التساؤل تمثل الأهداف التعليمية للموضوع أو للموقف التعليمي. وبالتالي فعلى المعلم تحديد الأهداف التعليمية للموقف التعليمي

تحديدا سلوكيا، حيث يراعي في كل هدف أن يكون مصوغا على شكل سلوك يمكن ملاحظته وتقويمه وتنفيذه.

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

## ❖ أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

### • جانب التحضير

- . انطلاقا من الوحدة التعليمية ، استخراج الهدف الخاص .
- . تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة) ، وتحديد مبادئها الاجرائية .
- . تحديد المحتوى (الوضعيّات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر )
- . مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو ....
- . تحديد صيغة سيرورة التعلّم ( بورشات ، أفواج ، فردي الخ ....).
- . تحديد مدّة الممارسة للوضعيّات .
- . تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون .
- . توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم .

### • جانب التطبيق

### • المبادئ المسيّرة للدرس :

- بعد تحضير وإعداد وحدة تعليمية يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ :
- . يشرح ، يوضّح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ .
- . يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .
- . يصحّح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ .
- . يوجّه ويعدّل التعلّّات .

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

### ● المبادئ المتعلقة بالتسخين :

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

### ❖ المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم ( بالجزء الرئيسي ) :

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

#### ➤ التدخّلات الشفوية :

- \* الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .
- \* تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .
- \* استعمال صوت مسموع وواضح .

#### ➤ التدخّلات العمليّة ( الحركية ) :

- . استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة ( باليدين ، بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة )
- . استعمال إشارات مركّبة ( بين الصوت والحركة ) .
- . التنقّل بين الورشات ومراقبة الأعمال .

. التصحيح الفردي أثناء الممارسة .

. توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي .

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

❖ المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء) :

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكد أنّها :

- 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 .

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

مختلفين

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

## وحدة تعليمية

المؤسسة:..... التاريخ:.....  
 الأستاذ:..... المستوى:.....  
 مذكرة رقم:.....

هدف نشاط 1 .....					
هدف النشاط 2 - .....					
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير 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 تعبير 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 ل النشاط 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:

نائب مدير للدراسات:

الأستاذ:

● مفاهيم لمصطلحات الوحدة التعليمية.

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

✓ **الهدف الخاص:**

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

✓ **الهدف الإجراءي:**

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

ويمكن من خلالها على شكل انجاز ومدى تحقيقها في الوحدة التعليمية، ويوضع الهدف الإجراءي 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(الحصاة):**

وهي توضح المهمة المطالب التلميذ بانجازها وتوزيعها على ورشات عمل تخدم نفس

الحالة التعليمية في المواقف التعليمية

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

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

توضع على شكل ورشات تعبر على مواقف تعليمية (بحيث يسمح للتميذ 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 (الحصّة).

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 لوضعية إشكالية وهي

مقياس لتأكيد صحة العمل ونجاح المهمة المطالب بها التلميذ.

مثال:- تحقيق التكيف الدوري التنفسي في مرحلة التسخين.

## الأهداف التربوية للأنشطة الرياضية ومجالاتها ( المعرفي .العاطفي . الحسي الحركي )

### ❖ أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

#### مفهوم أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

هي ناتج مقصود يوضع بطريقة تمكن الأستاذ من ملاحظته و قياس بلوغه، و في حصة التربية البدنية و الرياضية يجب أن تكون متعلقة بصورة مباشرة بالأداء البدني و بالنواحي المختلفة المتعلقة بتأثير هذا الأداء على حياة التلميذ، و عموما يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف و الواجبات التعليمية و التربوية في درس التربية البدنية و الرياضية، و هذا يعني تنمية و تطوير الصفات البدنية بجانب تعليم و تطوير المهارات و القدرات الحركية و كذلك إكساب التلاميذ المعارف و المعلومات الضرورية كما إن معرفة المعلمين بأهداف حصة التربية البدنية و الرياضية يعتبر من الأمور المهمة، حيث أنها تساعد على تفهم أفضل لما يحاولون تحقيقه، كما أنها بمثابة المرشد الأمين خلال عملهم، و هذه الأهداف تساعد المدرس على فهم دور حصة التربية البدنية و الرياضية و تساعد على اتخاذ القرارات المناسبة، و وضوح هذه الأهداف يعتبر وضوحا للمهنة ذاتها.

و من المعروف أن أهداف التربية البدنية و الرياضية العامة لا تتحقق في حصة أو حصتين و لا في سنة أو سنتين و لا في مرحلة دراسية كاملة، و إنما تتحقق هذه الأهداف في نهاية المرحلة الدراسية التي تشرف عليها وزارة التربية و التعليم، و إدارة التربية البدنية و الرياضية. أما الأهداف التي تتحقق في حصة دراسية واحدة أو عدد قليل من الحصص فيطلق عليها بالأهداف الإجرائية.

و من أمثلة الأهداف الإجرائية المرحلية التي تستنبط من الأهداف العامة للتربية الرياضية ما يلي:

أن يؤدي التلميذ حركات يستخدم فيها جانبي الجسم.

✓ أن يؤد التلميذ حركات يستخدم فيها جانب واحد من الجسم.

✓ أن يتعرف التلميذ على أجزاء جسمه.

✓ أن يتحرك في مكان محدد.

✓ أن يمشي في اتجاهات مختلفة.

✓ أن يرمي ويلقف أشياء مختلفة الأوزان.

✓ أن يشرح النقاط الفنية المرتبطة بالعدو و الجري.

✓ أن يقارن و يميز الفرق بين النقاط الفنية في المشي و الجري.

➤ و يمكننا أن نقول أن أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية هي تلك الأهداف

العملية المعبر عنها بأفعال حركية قابلة للقياس التي يقوم بصياغتها أستاذ التربية

البدنية و الرياضية بهدف تحقيق الأهداف العامة للمنهاج التربية البدنية و الرياضية

باستخدام مختلف الأنشطة و التمارين الرياضية.

### مواصفات أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية

عند وضع الأهداف الإجرائية (أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية) في خطة

الدرس، هناك مواصفات لابد لمدرس التربية الرياضية أن يعرف كيف تصاغ الأهداف

الإجرائية حيث لا بد من مراعاة ما يلي:

✓ أن يكون الهدف الإجرائي مناسباً لقدرات التلاميذ.

✓ أن يكون الهدف الإجرائي قابلاً للقياس.

✓ أن يشير الهدف الإجرائي إلى ما ينتظر أن يحققه التلميذ.

✓ أن يشمل وصف الهدف الإجرائي المجالات الثلاثة (المعرفية، الوجدانية، النفسية

حركية).

✓ أن يصاغ الهدف بصيغة الفعل المضارع.

✓ أن يشتق من الأهداف التربوية المرحلية العامة.

### تصنيف أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

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

هذا الشأن، و قد صنف بنجامين بلوم هذه الأهداف إلى ثلاثة مجالات رئيسية و كل

مجال له مستويات تتدرج من البسيط إلى المركب و هي كالتالي:

### أولاً- المجال المعرفي: (الديري، (1993)، ص 40)

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

تركيبها و يشمل هذا المجال المستويات التالية:

#### ✓ المعرفة:

و هي تعني قدرة التلميذ على تذكر المعلومات و التعرف عليها، مع تنمية المهارات و القدرات العقلية و التمييز بين الأنواع المختلفة من المادة التربوية مثل

المصطلحات و المفاهيم. مثل:

✓ أن يميز التلميذ بين الحجل والوثب.

✓ أن يميز التلميذ بين الرمي و الدفع.

#### ✓ الفهم:

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

يكون قادراً بالضرورة على ربطها بمعارف أخرى. مثل:

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

✓ أن يشرح التلميذ مثلا تعريف السرعة و يعطي أمثلة عليها و كذلك أمثلة عن بعض الحركات و المهارات التي تتطلب ذلك.

### ✓ التطبيق:

و يعني القدرة على تحليل و استخدام المعرفة و المعلومات مثل القوانين و النظريات العامة في مواقف جديدة مع تطبيق ما فهمه من معرفة و معلومات و قوانين. مثل:

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

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

### ✓ التحليل:

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

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

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

✓ أن يقارن التلميذ بين الدرجة و التكور.

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

### ✓ التركيب:

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

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

- ✓ أن يبتكر التلميذ تمارين تهدف إلى تطوير المرونة و الرشاقة و القوة.
- ✓ أن يبتكر لعبة لتنمية التحمل من عناصر الجري و الوثب.

### ✓ التقويم:

- و يعني القدرة على إصدار حكم على قيمة أو عمل مثل الحكم على شيء معين، و يشمل على ما يلي:
- ✓ تحديد الهدف من التقويم.
- ✓ إصدار أحكام رقمية أو وصفية. مثل:
- 1. تميز نقاط الضعف و القوة في خطة الهجوم.
- 2. نقد التلميذ نفسه مبينا محاسنه و مساوئه.

### ➤ ثانياً - المجال الوجداني

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

### ✓ الاستقبال:

- التلميذ مجرد مستقبل، يسمع يري أو يشاهد. مثل:
- ✓ يشاهد عرض فيلم كرة السلة.
- ✓ يصغي إلى شرح المعلم و يستقبل المعلومات المعروضة.

### ✓ الاستجابة:

- و تعني تفاعل التلميذ بإيجابية مع الظاهرة أو المثير بحثا عن الارتياح و الاستمتاع، أي أن التلميذ يستقبل و يقوم بعمل ما. مثل:
- ✓ نتيجة لعرض الفيلم هناك متابعة و مشاركة من قبل التلميذ في بعض أوجه لعبة كرة السلة.

### ✓ الحكم في ضوء إعطاء قيمة:

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

مثل:

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

المهارات الخاصة باللعبة.

✓ **التنظيم:**

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

✓ تنظيم الاتجاهات و تنظيم القيمة، أي أن يفضل التلميذ لعبة على أخرى، و

بذلك يعبر التلميذ عن شعوره الداخلي نحو اللعبة من خلال وضعها في

الترتيب التنظيمي للنشاطات التي تميزها عن اللعب الأخرى.

➤ **ثالثاً- المجال النفسي الحركي**

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

الأعصاب و يحفظ الصحة و الجسم، و يشمل المهارات الحركية مثل (يجري،

يرمي، يثب، يقفز، يلقف..)، و يشمل هذا المجال المستويات التالية:

✓ **المحاكاة:**

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

✓ تقليد التلميذ لحركات القفز أو الرمي أو الجري.

✓ **الدقة:**

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

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

✓ **الترابط:**

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

مناسبة من الحركات المختلفة و تحقيق التوافق بين مجموعة من الحركات

المختلفة. مثل:

✓ التوافق بين اليد و العين و اليد و الرجل و كذلك بناء الجمل الحركية التي تتطلب كثيرا من الترابط بين الحركات المختلفة.

✓ **التطبيع:**

و يعني وصول اللاعب إلى أعلى درجة من الأداء في المهارة الرياضية، بحيث يؤدي الحركة بأقل طاقة جسمية ممكنة. مثل:

✓ القفز العالي.

✓ القفز بالزانة.

## المحاضرة 08

### صياغة اهداف الدرس الأهداف التربوية الهدف الإجرائي

#### ❖ الأهداف السلوكية :

أن الأهداف التربوية إما أن تكون عامة أو خاصة، فمن حيث هي أهداف عامة فهي تلك التي يمكن أن يبلغها التلميذ بعد فترة زمنية طويلة، ولا يمكن تحقيقها في حصة دراسية أو أسبوع دراسي مثل الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية، أما الأهداف الخاصة فهي تلك المتعلقة بوحدة دراسية أو موضوع تعليمي، وهي التي يطلق عليها مصطلح الأهداف السلوكية، وقد أشرنا سابقا في فصل التدريس إلى إعطاء تعريف للهدف السلوكي ونتطرق هنا أيضا إلى زيادة إيضاح حول مفهوم الهدف السلوكي وكيفية صياغته وإعطاء أمثلة حول الأهداف السلوكية في ميدان التربية البدنية والرياضية وذلك لأهميتها الكبيرة جدا في الوصول إلى تحقيق الأهداف والغايات الكبرى المرجوة من تدريس هذه المادة في مختلف المراحل التعليمية بمؤسساتنا التربوية.

#### ❖ ماهية الهدف السلوكي:

يعرف محمد الدريج الهدف السلوكي تعريفا إجرائيا بأنه: "كل ما يمكن للتلميذ انجازه. قولاً أو فعلاً بعد الانتهاء من حصة دراسية" والمتتبع لتعريفات مصطلح الهدف يجد له عدة تسميات تتصل بالسياقات التي يتحدد ضمن إطارها كالمعرفي والوجداني، وأهداف السلوك، أهداف المحتوى أو المضمون، أهداف المنهج، أهداف التعليم، أهداف التربية، أهداف التقويم.... الخ

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

### ❖ مكونات الهدف السلوكي:

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

فيها ما يلي:

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

وفي هذا المجال يمكن ملاحظة الجوانب التالية:

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

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

المعيار: وهو المقياس والاختبار الذي به نقيم السلوك النهائي.

ويمكن عن طريق المعادلة التالية صياغة أهداف تعليمية بصورة إجرائية:

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

وفي ضوء تصنيف المجالات السلوكية (المجال المعرفي، المجال الانفعالي والمجال النفسي حركي) نقدم فيما يلي قائمة لبعض الكلمات (أفعال الأداء) التي تستخدم في الصياغة: (أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2000، ص 287، 288)

المجال المعرفي		المجال النفسي حركي		المجال الانفعالي	
يتعرف	يترجم	يجري	يضبط	يفضل	يستقبل
يسمي	يعرض	يثني	يمسك	يتقبل	يسأل
يعدد	يفرق	يرمي	يتسلق	يتوقع	يسمع
يحسب	يشفق	يربط	يقبض	يناقش	يختار
يكافئ	يفهم	يفحص	يضرب	يتفهم	يجيب
يختار	يتنبأ	يطبق	يقفز	يشارك	يتعاون
يقارن	يعيد ترتيب	يضبط	يؤدي	يصف	يقرر
ينظم	يلخص	يسدد	يشد	يشجع	يتطوع
يشرح	ينقل	يسرع	يدفع	يكتسب	يوافق
يقدر	يركب	يدقق	يتدحرج	يحدد	يساند
يربط	يصمم	يرد بسرعة	يتزلق	يرتب	يتجنب
يختزل	ينقح	يتحمل	يسبح	يعدل	يغير
يبرهن	يصيغ	يصوب	يمشي	يقارن	يحافظ
يستنبط	يحدد	يستقبل	يتقوس	يشرح	يستعمل
يستكمل	يطبق	يمرر	يتابع	يعمم	يسمح
يشك	يكتشف	يرسم	يخطو	يبتكر	يساعد
يفسر	يعدل	يمثل	يرسل	يحل	يبلغ
يضبط	يحكم	يشكل	يدافع	يطبق	يحضر

إن تركيزنا على الأهداف السلوكية يرجع إلى ما يلي:

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

تظهر بوضوح التغييرات المطلوب إحداثها في سلوك التلميذ.

توفر فهما مشتركا ييسر التعامل بين الأساتذة وغيرهم من المسؤولين عن تخطيط

المناهج أو التقويم بما يضمن الموضوعية.

تحديد النتائج المتوقعة لجوانب السلوك المختلفة في العملية التعليمية.

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

عند بنائها تحدد على مستوى التلميذ.

3.4. طرق صياغة الأهداف:

الطريقة الأولى: صياغة الأهداف بصورة توضح ما سوف يقوم به الأستاذ أي أنها تركز

على نشاط التدريس.

مثال: أن يوضح الأستاذ للتلاميذ عمليا طريقة تركيب مكعبات البدء (starting-block)

في سباق عدو 100 متر.

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

الطريقة الثانية: صياغة الأهداف بصورة تركز على أنواع السلوك المتوقع أن يظهرها التلميذ

بعد مروره بالخبرة التعليمية (نتائج تعليمية).

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

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

ونلاحظ من المثال رقم 1 أن الهدف قد تحقق بدون أن يتحقق للتلاميذ أي تعلم وهكذا يمكن

أن نقول: إن أهم خطوة في التخطيط لعملية التدريس هو التأكد من أن صياغة الهدف في

صورة نتائج تعليمية.

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

الأخطاء الشائعة في صياغة الأهداف السلوكية:

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

تركيز الهدف السلوكي على سلوك الأستاذ لا على سلوك التلميذ.

❖ وصف الهدف السلوكي للنشاطات التعليمية لا نواتج التعلم.

❖ غموض الهدف السلوكي بحيث يقبل عدة تفسيرات.

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

❖ اشتغال الهدف السلوكي على أكثر من فعل سلوكي.

❖ صياغة الهدف السلوكي في صورة غير قابلة للملاحظة والقياس.

#### ▪ تصنيف الأهداف:

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

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

cognitif . الانفعالي affectif . النفسي حركي psychomoteur

#### ▪ المجال المهاري الحركي:

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

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

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

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

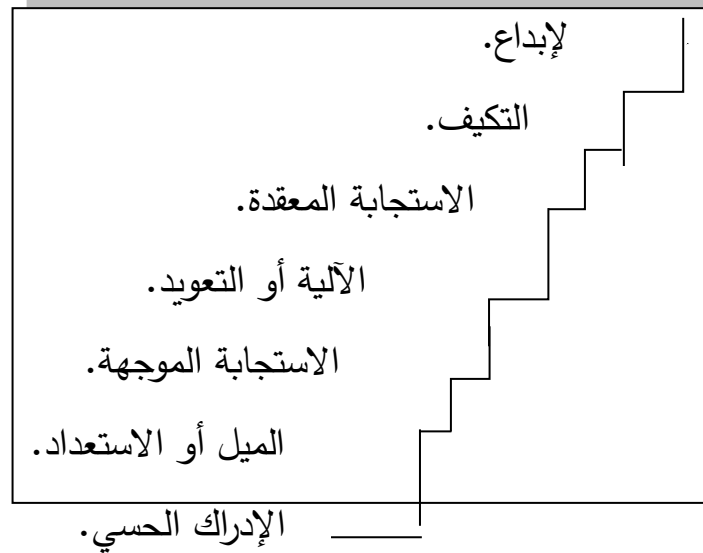
المهارات الحركية....) التي تتطلبها بعض الاختصاصات من مثل (العلوم الطبيعية، التربية

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

بالرغم من تعدد التطبيقات التي ظهرت في المجال المهاري الحركي غير أن تصنيف "اليزابيت سمبسون" 1972 "E simpson" لهذا المجال يبقى هو الأكثر شيوعا بين المربين، وذلك لسهولة وإمكانية تطبيقه في مختلف المواد الدراسية، وهو شبيه بتصنيف بلوم. أين يبدأ التصنيف من المستويات السهلة ويتدرج في الصعوبة لينتهي بأكثر المستويات تعقيدا وتمثل هذه المستويات في الإدراك الحسي.

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

ويمكن تمثيلها في شكل مراقي كما هو مبين في الشكل التالي:



شكل (07): تصنيف اليزابيت سمبسون 1972 في المجال الحركي

## ■ المجال الوجداني:

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

ومن الأوائل الذين درسوا هذا الموضوع بالتفصيل العالم الألماني وليام فونت W.

### WUNDT، وتحدث عن الإبعاد الرئيسية الثلاثة.

✓ الأول: يمتد من الشعور بالसार إلى الشعور بالانقباض.

✓ الثاني: ويمتد من التوتر إلى الاسترخاء.

✓ الثالث: ويمتد من الإثارة إلى الانهباط.

ويعني الجانب الوجداني في المجال التربوي إلى التعامل الطفل مع ما في القلب من اتجاهات ومشاعر وأحاسيس وقيم، والتي تبدو في مظاهر سلوكه المتعددة وأنظمتها الحيوية اليومية.

أما الأهداف الانفعالية فهي تلك الأهداف التي تعنى بالمشاعر والأحاسيس والانفعالات والاتجاهات والقيم والميول وقد حاول العلماء تصنيفها أسوة بالجانبين المعرفي والنفسي الحركي بداية من أسهلها ونهاية بأصعبها.

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

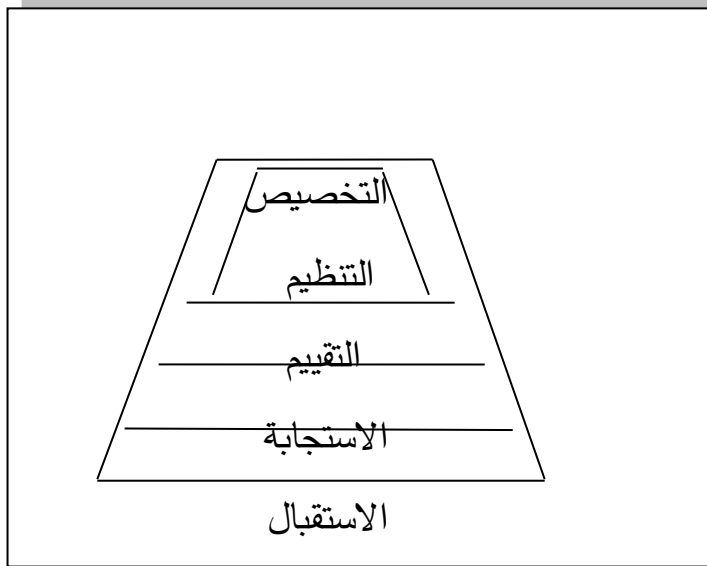
طرح "كراثول" 1964 "KRATHWOHL" تصنيفا للأهداف التعليمية في المجال

الوجداني، ولجأ إلى التنظيم الهرمي نفسه الذي طرحه بلوم في المجال المعرفي. وعمل على تقييم الأهداف في المجال الوجداني إلى خمسة أقسام وتتمثل هذه المستويات في الآتي: (محمد بن يحيى زكريا - عباد مسعود، 2006، ص32، 33).

1. الاستقبال. Receiving

2. الاستجابة. Responding
3. التقييم . Valuing
4. التنظيم. Organization
- التخصيص. Characterization

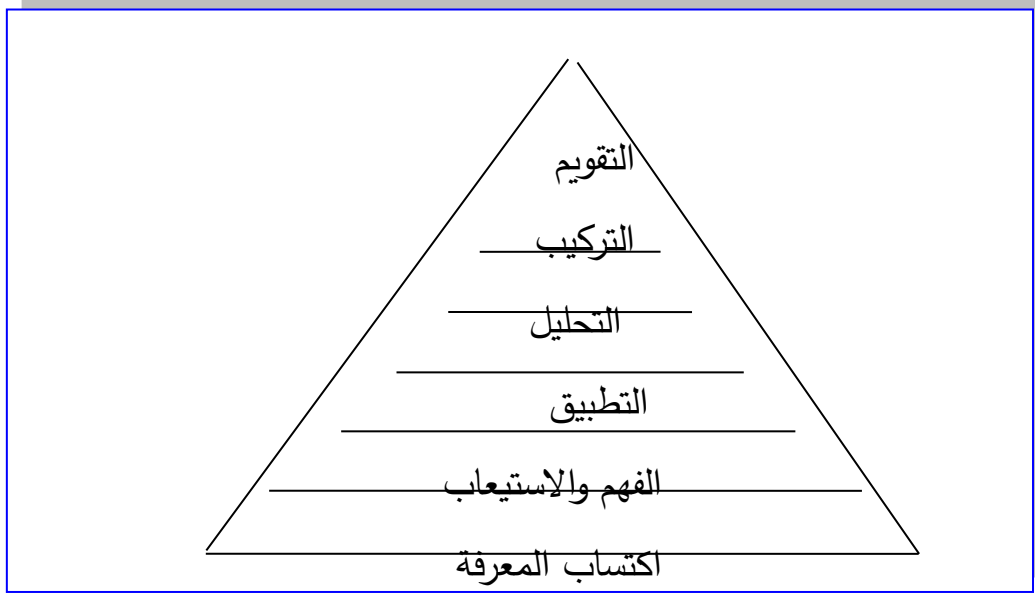
ويعرض الشكل التالي التنظيم الهرمي الذي اقترحه كراثل:



شكل (08): تصنيف كراثل للمجال الوجدان

### المجال المعرفي:

تصنيف "بلوم" ورفاقه في المجال المعرفي، ولقد تم التصنيف بشكل هرمي يتكون من ستة مستويات (الشكل رقم ) الآتي



شكل (09): تصنيف بلوم للمجال المعرفي

يلاحظ من الشكل أن التصنيف هرمي، بمعنى أن كل مستوى يعتمد على المستوى الذي قبله، وفي الوقت نفسه يكون هذا المستوى أساساً للمستوى الذي قبله، والمستوى أساساً للمستوى الذي يليه.

يشتمل الهرم على ستة مستويات كما يلاحظ هي : الحفظ والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقييم وإصدار الأحكام، وفي الوقت نفسه توزعت المستويات الستة بثلاث مجموعات من المستويات على النحو الموالي

المستوى الارتباط المحسوس، ولقد اشتمل على المستوى الأول، وهو مستوى اكتساب المعرفة والحفظ.

○ المستوى المفاهيمي أو مستوى المهارات العقلية الدنيا، ولقد اشتمل على المستويات الثلاثة الآتية: الفهم أو الاستيعاب . والتطبيق . والتحليل.

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

وتتدرج هذه المستويات الستة من السهل البسيط إلى الأكثر الصعوبة وتعقيدا.

ثانيا. تنفيذ التدريس:

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

## المحاضرة 09

### مقاربات التدريس المضامين الاهداف الكفاءات

#### ❖ المقاربات التدريسية

لكل مجتمع من المجتمعات الإنسانية القديمة والمعاصرة نظمه التربوية والتعليمية المسؤولة عن إعداد الفرد ، وفق ما يضمن بقاء المجتمع واستمراره وتطوره ، "واهم ما يميز عصرنا أخذه بالأسلوب العلمي والتكنولوجي أسلوبا في الحياة تفكيراً وعملاً ، لذلك لا بد أن تأخذ الجزائر المستقلة بهذا الأسلوب حتى تلحق بركب الحضارة العالمي وتعيش في عصرها وزمانها وتكفل لمستقبلها النمو والازدهار

أن عملية التجديد و التطوير في مختلف الميادين مسألة طبيعية ، بل ضرورية تقتضيها التحولات و المستجدات في المجتمع إذ يهدف كل تطوير إلى تحقيق الفعالية و السعي نحو الأفضل في شتى مجالات الحياة لذا ينبغي إعداد المتعلم للتفاعل و التكيف مع المجتمع و المساهمة في تطويره وهنا يأتي دور المدرسة لتحويل هذا المسعى إلى ممارسة فعلية، ولن يأتي ذلك إلا من خلال منهاج يتماشى وهذه الرؤيا .

ساهمت الاتجاهات الحديثة لتكنولوجيا التعليم في ظهور أنظمة جديدة ألا وهي التعليمية ( اليداكتيك ) و البيداغوجيا لمصطلحان أساسيان لهما الأثر الأكبر في إحداث تغييرات وتطورات على مستوى أساليب تعليم الطلبة وطرائق توصيل المعلومة العلمية إليهم وكذلك على محتوى وشكل المناهج الدراسية المقررة بما يتناسب مع الاتجاهات ومنة هنا وجب معرفة العلاقة الموجودة بين التعليمية و البيداغوجيا ومدى تفاعلها في عملية التدريس لاعتبارهما مركز العملية التعليمية على المستوى النظري وعلى المستوى التطبيقي .

ومن خلال هذا سنتطرق إلى تطوير المناهج التعليمية (المقاربات) وكيف ظهرت ودواعي اختيارها كما سنتطرق إلى تحديد بعض المفاهيم.  
البيداغوجيا :

### ❖ مفهوم البيداغوجيا:

غالبا في استعمالنا للمصطلحات المتداولة ، ما يتم الخلط أو عدم التمييز بين مفهوم التربية ومفهوم البيداغوجيا ولملامسة الفرق بينهما نعرج على بعض المفاهيم لتربية لإزالة هذا اللبس أو الخلط .

### ❖ التربية :

مفهوم التربية : تعني التربية في دلالتها اللغوية ، الحفظ والعناية والرعاية والتنشئة والإصلاح والتنمية وتهذيب الطفل و تأديبه و تطهيره وتكوينه وتربيته .  
إذا فالتربية عملية ضرورية لمواجهة الحياة ومتطلباتها ، وتنظيم السلوكيات العامة في المجتمع من اجل العيش بين الجماعة عيشة ملائمة ، وضرورتها لكل من الفرد والمجتمع معا ، فتكون للمحافظة على جنسه ، وتوجيه غرائزه ، وتنظيم عواطفه ، وتنمية ميوله ، ونقل التراث الثقافي إليه ، و أنماط السلوك التي ترضى عليها الجماعة وكل ذلك يجب اكتسابه على مر الأيام لان فترة الطفولة الإنسانية طويلة بطبيعتها ، والحياة البشرية معقدة، وكثيرة التبدل والتغيير ، وينقل النمط السلوكي للأفراد يحتفظ المجتمع بثقافته من الضياع ، وليس هذا فقط ، بل التراث عند نقله لا يكتفي بالمحافظة على التراث كما هو أو كما نقل من الأجداد للأباء ، ومن الآباء إلى الأبناء ، بل إن دور التربية هنا يظهر بإضافة أو حذف ما هو غير مناسب من التراث ، ولهذا نقول : إن ضرورة التربية لكل من المجتمع و الأفراد تظهر في نقل التراث الثقافي والاحتفاظ به وتنقيته من الشوائب وتعده وبالتالي استمراره وازدهاره وتطوره وبقائه

❖ **البيداغوجيا :**

تعني البيداغوجيا في دلالتها اللغوية ، تهذيب الطفل و تأديبه و تطهيره وتكوينه وتربيته بمعنى التربية العامة بمفهومها الشامل الذي يتناول أبعادها الأخلاقية والعلمية وقد عرفها الباحث احمد اوزي " على أنها جملة الأنشطة التعليمية التي تتم ممارستها من قبل المعلمين والمتعلمين " وعرفها انطوتن مارونكو العالم التربوي السوفياتي " العلم الأكثر جدلية يرمي إلى هدف علمي "وعرفها الباحث روني اوبيير " على أنها ليست علما ولا تقنية ولا فلسفة ولا فنا هي هذا كله" وتعني البيداغوجيا عند الإغريق قديما العبد الذي يرافق الطفل إلى المدرسة لم يكن البيداغوجي معلما بل كان مربيا يسهر على رعاية الطفل ، ولقد تطور استعمال الكلمة وأصبح يدل على المربي .  
و البيداغوجيا هي جملة الأنشطة التعليمية التعليمية التي تتم ممارستها من قبل المعلمين والمتعلمين .

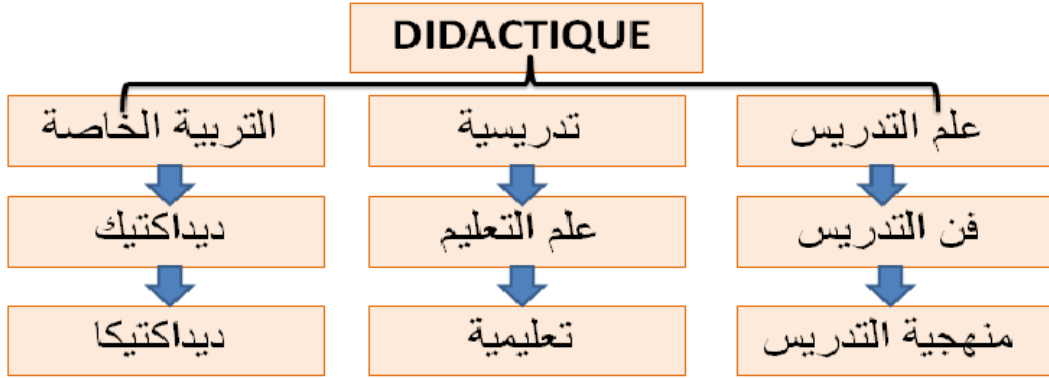
❖ **التعليمية أو الديدانكتيك ( Didactique ):**

الديدانكتيك هي شق من البيداغوجيا موضوعه التدريس ، حيث إذا كانت البيداغوجيا تخصص نظريا عاما ، يتحكم في العلاقة بين المعلم والمتعلم فان الديدانكتيك هو تخصص عملي تطبيقي يتعلق بتدريس مادة معينة ، إذ نقول ديدانكتيك العربية ديدانكتيك الفرنسية ، ديدانكتيك الرياضيات ، ديدانكتيك العلوم.... ويعني هذا إذا كانت البيداغوجيا مرتبطة بالمتعلم ونظريات التعلم ، فان ديدانكتيك لها حيز ضيق ، يتعلق بمجال دراسي معين ، أو ما يمكن تسميته كذلك بالتربية الخاصة  
والتعليمية ( الديدانكتيك ) إشكالية إجمالية ودينامكية تتضمن تأملا وتفكيرا حول طبيعة المادة الدراسية وأهداف تدريسها وإعداد فرضيات العمل التطبيقي انطلاقا من المعطيات المتجددة باستمرار لعلم النفس و البيداغوجيا وعلم الاجتماع وغيرها من العلوم ذات الصلة فهي بهذا دراسة نظرية وتطبيقية للفعل البيداغوجي.

إن التعليمية (الديداكتيك) هي المنهج و الأسلوب المحدد لتحليل الظواهر التعليمية ، وهي كذلك الدراسة العلمية التي تهتم بتنظيم وضعيات التعلم التي يمر بها المتعلم لبلوغ هدف عقلي وجداني حسي حركي ، ويلعب المتعلم فيها الدور الأساسي بينما يقتصر دور المدرس على تصنيف عملية تعلم التلميذ وتصنيف المادة حسب الحاجات وتحديد الطرق المناسبة لنجاح فعل التعلم .

## مفهوم الديداكتيك

مقابلاته في الترجمات العربية



ومنه فان البيداغوجيا والتعليمية لهما دور مهم و أساسي في الصيرورة التعليمية في تحقيق النجاعة و النجاح من خلال التفاعل الإيجابي بينهما و التجانس و الانصهار و لا يمكن الاستغناء عن أحدهما في العملية التربوية فكلاهما يكمل بعضهما البعض في توجيه المتعلم و تدريبه على اتخاذ القرارات و مواجهة الصعوبات و تهيئته ليكون فردا فاعل في المجتمع مستقبلا لأنه يمثل مركز المنظومة التعليمية وأساسها .التعليمية و البيداغوجيا لهما فعالية إيجابية في عملية التدريس يبنيان أسس العلاقة التعليمية بين المعلم و المتعلم و المعرفة بمختلف جوانبها و بمختلف أبعادها النفسية الاجتماعية والعلمية ويوجهان المتعلم أو التلميذ أو الطالب الوجهة الصحيحة بتحقيق أهدافه و مضامينه و تقويمه و دعمه و إيجاد الحلول للمشاكل و الصعوبات التي تعترضه مع ما يتلائم مع الواقع الدراسي الموجود و تحفيزه على الدراسة و تدريبه على الفهم و الاستيعاب و المبادرة و اتخاذ القرارات المناسبة له و

المبادرات الفردية و تشجيعه على الإبداع و الابتكار في الطريق الذي اختاره. إذن  
البيداغوجيا و التعليمية تفاعلهما ضرورة لا بد منها لضمان نجاح و نجاعة العملية التعليمية  
و تحقيق أهدافها و مضامينها.

## ❖ المقاربات التدريسية

لقد سيطرت المناهج التقليدية على قطاع التعليم في الجزائر لمدة زمنية محددة ، إذ كان همها الوحيد هو توصيل أكبر قدر ممكن من المعارف والمعلومات للمتعلم متجاهلة اتجاهاته واهتماماته وحتى طريقة توصيل المعلومات ، فهي بذلك مجرد تحصيل "إن البيداغوجيا التقليدية تعليمة تقارب بالكم والخدمات في ضوء منطق تحصيلي".

والمقصود هنا بالبيداغوجيا التقليدية هي المقاربة بالمضامين ( المحتويات ) وكذلك المقاربة بالأهداف ولكن في ضل التطورات التي يشهدها العالم في مختلف مجالات الحياة ، أصبح للمدرسة مفهوم جديد لا يحصر وظيفتها في تحصيل المتعلمين للمعارف والسلوكيات والقيم ، بل تتعداه إلى ضمان القواعد الضرورية لإدماج النشء في الحياة الاجتماعية والاقتصادية ، لهذا كله لا يمكن للتربية أن تبقى في منأى عن هذه التغيرات المتسارعة التي تفرض إعادة النظر في السياسة التربوية وفي نظرتنا للتربية وبالتالي اعتماد طرائق جديدة ومنهجيات حديثة في التسيير الإداري و البيداغوجي حتى تواكب العصر ، و من اجل القضاء على النقائص والتأخر المسجل في الواقع التربوي اعتمدت الدولة على عدة إصلاحات و تعديلات وتحسينات في البرامج والأنشطة بغرض الحد من تدهور العام للتعليم والمردود التربوي بصفة عامة ، فمن المقاربة بالمضامين ( 1962-1966 ) إلى المقاربة بالأهداف (1996-2002 ) إلى المقاربة بالكفاءات ( 2002- إلى يومنا هذا ) .

ولقد مس هذا التطور حصة النشاط البدني و الرياضي التربوي حيث أصبحت المناهج وطرق التدريس تركز على العديد من الأسس و المبادئ التربوية الحديثة وذلك بالاهتمام الشامل للشخصية دون الاقتصار على الجانب البدني وإهمال الجوانب الأخرى .

كما أصبحت تركز على إتاحة الفرص من مواقف اللعب بالابتكار و الإبداع واهتمت كذلك بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين إلى مجموعات متجانسة من خلال إتاحة الفرصة لهم

بالاشتراك في أوجه النشاط الحر وكذلك ركزت اهتماماتها على سيول وقدرات واستعداد المتعلمين وكذلك على اختيار أوجه النشاط

### ❖ مقاربات التدريس التي مر بها التعليم الجزائري

عرفت المنظومة التربوية الجزائرية من خلال مختلف مراحل تطورها اعتماد مقاربتين للتدريس قبل التدريس بمقاربة الكفاءات هما:

#### 1) المقاربة بالمضامين:

تعتمد هذه المقاربة على المحتويات المعرفية من أجل الوصول إلى تنمية القدرات والمهارات والمواقف لدى المتعلمين.

إن المتعلم في نظر هذه المقاربة يستطيع أن يكتسب قدرات ومهارات ومواقف عندما يقطع مسارا دراسيا معيناً، يتعامل فيه مع أنشطة دراسية مختلفة ذات محتويات معرفية. فالمعرفة حسب هذه المقاربة تصبح هي الهدف الأساسي الذي تتوخاه، من أجل ذلك كانت المناهج تحدد أهدافها وغاياتها إنطلاقاً من هذا التصور النظري الذي يركز كثيراً على المعارف باعتبارها غايات ينبغي تحقيقها في كل المواقف التعليمية، كما اعتمدت هذه المقاربة على طرائق تربوية وأساليب تعليمية تهتم بتنظيم المادة الدراسية (تنظيم المعرفة) أكثر من إهتمامها بتنمية قدرات التلاميذ ومهاراتهم ومواقفهم.

ولما كان إكتساب المعرفة هو غاية الغايات فقد وضعت أدوات التقويم ووسائله على أساس ذلك، بحيث لا تركز إلا على تحصيل المعارف والتحكم في إسترجاعها، وحسن ترتيبها وتنظيمها في مقالات، وليس هناك نموذجاً يحقق هذه الأهداف إلا الإختبارات التقليدية، أي الإختبارات من نوع المقال، كما أن دور العلامة التي تمنح للتلميذ سيتعاضد بإستمرار في ظل هذه الفلسفة التقويمية وسيكون هو المؤشر الحقيقي لقياس الكفاءة العلمية الإستظهارية، من غير أن ينظر إلى القدرات والمهارات والمواقف التي إكتسبها التلميذ كأهداف أولية. (خير الدين هني )

ولقد تأكد أن هذا النوع من المقاربات أظهر نقصاً واضحاً لأنها تهتم فقط بنشاط التعليم

دون نشاط التعلم حيث لاتعطي أهمية لقدرة التلاميذ وخصائص تعلمهم ، ولا لأهداف عملية التعلم.

## (2) المقاربة بالأهداف:

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

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

وإذا كانت المقاربة بالمضامين تعتمد على منطق التعليم وتهدف أساسا إلى نقل المعارف والمعلومات إلى المتعلمين بواسطة المعلم فإن المقاربة بالأهداف تقوم على منطق التعلم بواسطة سلوكات قابلة للملاحظة، ولا تهتم بالعمليات الذهنية الضمنية المتدخلة في تحقيق السلوك المستهدف.

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

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

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

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

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

### 3- تعريف المقاربة بالكفاءات:

حسب الربيع بوفامة تعرف المقاربة بالكفاءات على أنها: "أحد تطور بيداغوجيا الأهداف والتي يطلق عليها الجيل الثالث لإستراتيجية الأهداف فهذه الإستراتيجية تنطلق من القدرات والتي تكون فطرية في المتعلم، إلا أن كل قدرة تحتاج إلى إكتساب كفاءات تستجيب لها وترقيها وتطورها إلى أرقى ما يمكن من إستغلال القدرة وبالتالي فكل قدرة من قدرات المتعلم تشمل كفاءات عديدة متنوعة، معرفية، نفسية وحركية."

وإنطلاقا مما سبق فإن مقاربة التدريس بالكفاءات هي تصور بيداغوجي يتبنى إستراتيجية في التعلم والتعليم ، مرتكزة حول المتعلم جاعلة منه هدف العملية التربوية ومحورها وتسعى إلى تنمية قدراته وإكسابه مهارات وكفاءات بما يتناسب وهذه القدرات من جهة وبما يتناسب ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى.

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

وقد تبنت الجزائر على غرار كثير من الأنظمة التربوية في العالم المقاربة بالكفاءات بغرض:

- تجاوز الواقع الحالي المعتمد فيه على الحفظ والإسترجاع وعلى منهج المواد الدراسية المنفصلة.
- تقادي التجزئة الحالية التي تقع على الفعل التعليمي التعلمي بإعتباره كما لا متناها من السيرورات المترابطة والمتداخلة والمنسجمة فيما بينها.
- الإهتمام بالخبرة التربوية لإكتساب عادات جديدة سليمة وتنمية المهارات المختلفة والميول مع ربط البيئة بحاجات التلميذ.
- إعطاء مرونة أكبر للإنتفاع على كل جديد في المعرفة وكل ما له علاقة بتطور شخصية المتعلم.

## المحاضرة 10

### مقاربة التدريس بالكفاءات

### الخصائص المبادئ. الأنواع . استراتيجيات التعلم

#### ❖ ماهية المقاربة بالكفاءات :

#### تعريف المقاربة:

لغة : من قرب قربا وقربانا : دنا فهو قريب

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

#### الكفاءة و الكفاية :

#### التعريف اللغوي :

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

**الكفاية** : من كفى يكفي كفاية ، إذا قام بالأمر، يقال كفاك هذا الأمر أي حسبك، وكفاك هذا الشيء .ويقال استكفيته أمرا فكفايته .وكفى تدل على كفاية الشيء .يكفيه كفاية .أي يسد حاجته ويجعله في غنى عن غيره .ويقال أيضا كفى به عالما، أي بلغ مبلغ الكفاية في العلم

إن الكلمتين متحدتان في فاء وعين الكلمة، ومختلفتان في لام الكلمة ( كفاً و كفى ). ويتبع هذا الاختلاف اختلاف في الدلالة. فدلالة الأولى المكافأة والمناظرة والمساواة، أما الثانية فتعني القيام بالأمر والقدرة عليه.

### التعريف الاصطلاحي :

**الكفاءة:** في الاصطلاح تعني " التصرف إزاء وضعية مشكلة بفاعلية، استناداً إلى قدرات استمدت من تقاطع معارف ومهارات وخبرات تراكمية. عموماً فإن الكفاءة ، ليست هي القدرة فحسب، ولا المهارة فحسب، ولا المعرفة فحسب؛ ولكنها جماع ذلك مع الإنجاز والفاعلية . وهذا يتعلق بالكفاءة من حيث المفهوم. أما المتعلم فنقصد بكفاءته" قدرته على تجنيد ( تعبئة) مختلف المعارف والقدرات وإدماجها وتوظيفها في مواجهة وضعية ما، على غرار تنظيم عملية التعلم بالنسبة للمدرس ونلاحظ كفاءته عندئذ.

### الكفاية :

حسب سليمان العربي فهي القدرة سواء القانونية أو المهنية المكتسبة لإنجاز بعض المهام والوظائف والقيام ببعض الأعمال .  
أما تشومسكي فعرفها " بأنها المعرفة الضمنية بقواعد اللغة، التي هي قائمة في ذهن كل من يتكلم اللغة"

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

**الفرق بين المصطلحين :**

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

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

فقد جاء في " معجم علوم التربية " ما نصه " :الكفاءة هي جملة الإمكانيات التي تمكن فردا من بلوغ درجة من النجاح في التعلم، أو في أداء مهام مختلفة وفي " الدليل المنهجي للتقويم التربوي "لوزارة التربية الجزائرية": الكفاءة، هي قدرة الفرد على أن ينتقي بنفسه من سجل معارفه ومهاراته ما هو وجيه وضروري منها، لحل مشكلة معقدة أو فئة من المشكلات .

**معنى المقاربة بالكفاءات:**

تعني المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات الانتقالية من منطلق التعليم والتلقين إلى منطلق التعلم عن طريق الممارسة، والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها و لزميتها في الحياة اليومية، وبذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها وتعمل على إشراكه في مسؤوليات القيادة وتنفيذ عمليات التعليم .وتقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مشتقات من الحياة في صيغة مشكلات ترمي عملية التعلم إلى حلها .باستعمال المعارف والأدوات الفكرية وبتسخير المهارات الحركية الضرورية، وبذلك يصبح حل المشكلات(الوضعيات/المشكلة )الأسلوب المعتمد لمتعلم الفعال . ونستطيع القول أن المقاربة بالكفاءات تعتمد على المتعلم بنسبة اكبر وتدفعه للتعلم من اجل حل المشاكل التي

تواجهه في المدرسة وكذا في المحيط الخارجي ، فالوضعيات في المقاربة بالكفاءات لا تهدف على حصول التلميذ على معارف فقط بل تهدف إلى استعمال هذه المعارف في حل المشكلات التي تواجهه.

### نشأة المقاربة بالكفاءات:

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

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

عوامل نذكر منها:

- أن البرامج التي كانت تطبق في مؤسساتنا، يعود تصميم أهدافها وتحديد محتوياتها إلى عقود خلت، فلم تعد تواكب التقدم العلمي والمعرفي الذي أحدثته التقنيات الحديثة في الإعلام والاتصال.
- المجتمع الجزائري عرف تغيرات سياسية واجتماعية وثقافية عميقة، غيرت فلسفته الاجتماعية وفتحت أمامه طموحات مشروعة للتقدم والرقى، في ظل العدالة الاجتماعية والمواطنة المسؤولة، تكون فيها روح المبادرة والبحث الدائم عن النجاعة، المحرك الأساسي للتغير الاجتماعي . فتغيير البرامج التعليمية وتحديث محتوياتها،

أضحت تفرض نفسها، خاصة وأن عولمة المبادلات تملّي على المجتمعات تحديات جديدة، لن ترفع إلا بالإعداد الجيد والتربية الناجعة للأجيال .

- تأثير التكوين المهني على التعليم العام، فلا أحد ينكر أن المقاربة بالكفاءات بدأت تطبيقاتها الأولى في التكوين المهني، لأن التكوين ينظر إلى المعرفة من جانبها النفعي. أي أن ما يكتسب منها في المدرسة ينبغي أن يكون قابلا للتوظيف والتحويل من طرف المتعلم لحل المشكلات التي تعترضه في حياته اليومية، ومساعدته على الاندماج اجتماعيا ومهنيا. إن تبني المقاربة بالكفاءات لا يعني وضع الفائدة من المعارف في المقام الأول، وإنما التنبيه إلى تجنب حشو أذهان التلاميذ بها، مع الاعتقاد بأنها ستفيدهم في يوم ما .وبعبارة أخرى، الابتعاد عن المعرفة غير الوظيفية، أي تلك التي لا يمكن تسخيرها واستثمارها بشكل مجد لحل وضعيات ( مشكلات ). (واعلي محمد الطاهر ، 2006 ، ص 07 )

### أهداف المقاربة بالكفاءات:

- إلزامية مواكبة الاجتياح بالنسبة لموارد البشرية على مستوى المؤسسات المنتجة.
- مواكبة ومسايرة الكم من المعارف على تنوع مصادرها المختلفة .
- البحث عن خبرات تعد المتعلم وتستهدف مساعيه لتحقيق النمو الشامل والتكيف المتكامل مع الفئات الأخرى .
- البحث عن مناهج تشمل على المعارف ترمي إلى خلق مواطن فاعل من خلال البحث وتجديد ومسايرة التطور الاجتماعي .
- جعل المؤسسة التربوية إشعاعا حقيقيا لتنمية شخصية المتعلم في جميع جوانبها ( الحسية، الإدراكية العميقة ، الوجدانية )
- أن تستهدف مناهج التلميذ على أساس أنه محور تقوم عليه العملية التربوية.
- أن تكون المهارات وظيفية في الحياة الحاضرة و المستقبلية.

- أن يكون الأستاذ: مرشداً، موجهاً، مدركاً لاستخدام الطرائق المتنوعة، مساعداً لتلميذ على الاكتشاف وكسب المهارات و توظيف الخبرات .

### - خصائص مقارنة التدريس بالكفاءات

- وتتميز هذه المقاربة بالخصائص التالية :

- الإنطلاق من منطق التعليم إلى منطق التعلم والإهتمام أكثر بنشاط المتعلم والنتائج التي يحققها في عملية التعليم والتعلم.

- إدماج المعارف والسلوكيات والأهداف التعليمية بشكل بنائي متواصل وليس بشكل تراكمي.

- تفريد التعليم وتكييفه للفروق الفردية داخل الفوج التعليمي ومراعاة ملامح التعلم لكل تلميذ ، بينما يراعى المتوسط الشائع في المقاربة بالمضامين والمقاربة بالأهداف ولهذا - فإنه من بين الأسس العلمية النظرية التي تركز عليها بيداغوجيا الكفاءات هي البيداغوجيا الفارقية.

- السعي إلى تحقيق التكامل بين المواد والأنشطة الدراسية المختلفة ، وجعل المعارف

وسيلة لا غاية يتوقف عند إكتسابها وحفظها جهد التلميذ.

- تطبيق التقويم البنائي الذي ينصب على أداء المتعلم ومهاراته ومواقفه وقدراته ويهتم

بقياس مؤشرات الكفاءة المطلوبة حسب مستوى الإتقان والتحكم المرغوب فيه.

- التدرج في بناء المفاهيم وإكساب المتعلم المعارف والسلوكيات.

- تحويل المعرفة النظرية إلى معرفة عملية .

## - مبادئ مقارنة التدريس بالكفاءات

- وتقوم المقاربة بالكفاءات على جملة من المبادئ منها :  
مبدأ البناء : أي إسترجاع التلميذ لمعلوماته السابقة قصد ربطها بمكتسباته الجديدة وحفظها في ذاكرته الطويلة.  
مبدأ التطبيق: يعني ممارسة الكفاءة بغرض التحكم فيها.  
مبدأ التكرار: أي تكليف المتعلم بنفس المهام الإدماجية عدة مرات قصد الوصول به إلى الإكتساب العميق للكفاءات والمحتويات.  
مبدأ الإدماج : يسمح الإدماج بممارسة الكفاءة عندما تقرن بأخرى كما تتيح للمتعلم التمييز بين

مكونات الكفاءة والمحتويات وذلك ليدرك الغرض من تعلمه .

مبدأ الترابط: يسمح هذا المبدأ لكل من المعلم والمتعلم بالربط بين أنشطة التعليم وأنشطة التعلم وأنشطة التقويم التي ترمي كلها إلى تنمية الكفاءة.

## - إستراتيجية التعليم بمقاربة الكفاءات :

إن العملية التعليمية عملية معقدة ، ولكي نصل إلى تحقيق النتيجة المرغوب فيها لابد من إتباع إستراتيجية تعليمية ، وهذه الأخيرة لاتستطيع إحداث تغيير إلا إذا كانت مناسبة وناجعة.

والإستراتيجية هي خطة عامة تغطي أهدافها حقبة زمنية غير محددة بالضرورة ، ووظيفة الإستراتيجية في التربية هي رسم السياسات العامة للمهام ، ولا تأخذ في حسابها العوامل أو المتغيرات التي تتضمنها المواقف خلال التخطيط أو التنفيذ، وتستخدم في التعليم كخطة إجرائية تتميز بتكامل مكوناتها من المبادئ والأنشطة والعوامل التربوية ، تهدف إلى تحقيق نوع معين من التعلم لدى فئة محدودة من المتعلمين كما هي خطة منظمة في منهجية ، تتضمن مسارا من العمليات التي يمكن

أن تقود إلى تحقيق أهداف معينة.

وإستراتيجية التعليم والتعلم بمقاربة الكفاءات تستمد جذورها من علم النفس السلوكي كما هو الحال بالنسبة للتعليم بواسطة الأهداف (الجيل الأول) ومن جوانب أخرى من علم النفس المعرفي وعلم النفس البنائي ، والتعليم بمقاربة الكفاءات هو العملية التي تكون فيها نواتج التعلم تمثل أهدافا تعليمية عامة محددة في المناهج المدرسية في صيغة كفاءات تكونها نتائج تعلمات تترجم في صور أفعال سلوكية حيث ينتج عن كل تعلم من التعلم إكتساب سلوك جديد له تأثير على الفرد ، ولتعلم الفرد أهداف ونتائج على مستوى المجالات الآتية :

- مجال تعلم المفاهيم (معارف صرفة ) .

- مجال تعلم المهارات (معارف فعلية ) .

- مجال تعلم الوجدانيات من قيم وإتجاهات وميول ( معارف سلوكية) .

إن إستراتيجية التعليم بمقاربة الكفاءات تأخذ بعدها الديناميكي من دلالة الكفاءة ذاتها في طابعها المادي ، حيث غالبا ما ترتبط الكفاءة بحل المشكلة المرتبطة بالمادة وتعتمد على المعارف المرتبطة بتلك المادة ، كما قد تلجأ إلى توظيف جملة من المعارف المرتبطة بعدة مواد .

ونظرا لعلاقة الإنسجام والتفاعل القائمة بين المقاربة والإستراتيجية حيث كل تغيير في إحدهما يتطلب تغييرا في الثاني ، فإن المنطق البيداغوجي لنمط الأداء التربوي بعد إنتقاله من إستراتيجية الأهداف الكلاسيكية إلى إستراتيجية التعلم بالكفاءات يتطلب تغييرا مناسباً لنمط مقاربة التعليم على ضوء الإستراتيجية المعتمدة .

### المقارنة بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف:

الجدول التالي يوضح المقارنة بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف

المقاربة بالكفاءات	التدريس بالأهداف
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جاءت لحل مشكلات حياتية.</li> <li>• الاعتماد على وضعيات ذات دلالة.</li> <li>• أهمية المسار تسبق أهمية النتيجة.</li> <li>• الاهتمام بالعمل الفردي والجماعي معا.</li> <li>• الإدماج الفعلي الأفقي والعمودي المتواصل.</li> <li>• الاهتمام بالمعرفة الوظيفية والفعلية.</li> <li>• التعلم يكون من اجل التصرف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعتمد على مبدأ الاكتساب والأداء البسيط.</li> <li>• الاعتماد على كل الوضعيات .</li> <li>• الاعتماد على النتيجة الغير مضمونة.</li> <li>• الاهتمام بالعمل الفردي أولا ثم الجماعي ثانيا.</li> <li>• الاهتمام بالمعرفة.</li> <li>• الاعتماد على المعيار والمرجع .</li> <li>• التعلم يكون للمعرفة.</li> </ul>

### من بيداغوجيا التدريس بالمحتويات (المضامين ) إلى بيداغوجيا الكفاءات :

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

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

وأما بيداغوجيا الكفاءات فهي بيداغوجيا التي تجعل المعلم منشطا وموجها والمتعلم باحثا مستكشفا ومساهما بفعالية في بناء معارفه ، إن الفعل التربوي في هذه البيداغوجيا يركز على منطق التعلم معتبرا محور العملية التعليمية مع العلم الكفاءات المستهدفة هي التي تحدد المحتويات .

## المحاضرة 11

### لتمارين البدنية

### الأنواع الأغراض علاقتها باللعب

#### ❖ التمارين البدنية

#### مفهوم التمرينات البدنية

دخلت التمرينات البدنية حياة الانسان في غضون الحقبة الطويلة لتطور البشرية منذ ظهور الانسان على ظهر البسيطة الى يومنا هذا ، اذ تطورت حاجات الفرد لممارسة الانواع المختلفة في الفعاليات البدنية والحركية ، وتقدم لنا النقوش والصور التي وجدت على جدران اثار تلك الشعوب من قدماء العراقيين والمصريين والاغريق والرومان الدليل الواضح على مدى اهتمام تلك الحضارات العريقة بالجانب البدني والنشاط الحركي لمحاولة الفوز والصراع سعياً وراء العيش في سبيل البقاء والحياة ، "اذ لازمت الحركة البدنية الانسان الاول منذ اقدم العصور ولم يستخدمها جزافاً بل كان لكل حركاته غرض وهدف" ،

وفي العصر الحديث اخذ النشاط الرياضي العالمي يكتسب تنظيماً خاصاً ، ظهرت على حيز الوجود البطولات العالمية ، اذ نالت هذه البطولات اهتماماً كبيراً من قبل جميع العاملين والباحثين في المجال الرياضي ، وادى ذلك الى الاهتمام الكبير بالتربية البدنية (التمرينات البدنية) ، "لما لها من اثار عظيمة في تكوين الفرد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، مما جعلها جزءاً اساساً من برامج التربية الرياضية ، ونتيجة لهذا الاهتمام الكبير اخذ العاملون في هذا الميدان بالتفكير بجدية لوضع اصول علمية يمكن ان يكون لها تأثير ايجابي في استخدام التمرينات البدنية بعد ان احتلت التمرينات الجزء المهم في أي برنامج من برامج التدريب البدني" ،

ونظراً لتعدد المدارس الخاصة بالتمريينات البدنية واختلاف مناشئها والغرض منها ، فقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين البدني ، مما أدى الى الاختلاف في وجهات النظر حول تعريفه . ولهذا أعطي أكثر من تعريف ومفهوم من قبل العلماء والباحثين في هذا المجال ، اذ عرفها (خطاب) "بانها الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة" ،

اما (الديري) : فقد أشار الى أنها بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الاسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية ، وتؤدي هذه الحركات اما مرة واحدة او مرات متلاحقة .

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

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

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من تعاريف يمكن ان يعرفها : بأنها عبارة عن مجموعة من الاوضاع الحركية المبنية على اسس تربوية وعلمية ، الغرض منها بناء وتنمية الجانبين البدني والمهاري فضلاً عن الجوانب الرياضية والمهنية الاخرى .

### ❖ أهمية التمرينات البدنية

لقد اصبحت مزولة التمرينات البدنية وخاصة في السنوات الاخيرة ظاهرة حضارية، لما تمتاز به من فائدة واهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ، وأصبحت علماً له اصوله وقواعده الراسخة التي تستند اليها وتستمد منها مادتها . وتكمن اهمية هذه التمرينات في عدة مجالات منها :

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

وتعمل التمرينات البدنية باشكالها ومهاراتها وادواتها واجهزتها المختلفة على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول الى اعلى مستوى من الكفاءة للاداء الحركي وتحقيق الانجاز بصورة جيدة ، اذ تعد هذه التمرينات احدى الوسائل الهامة التي

يعتمد عليها مدرس التربية الرياضية لتنمية الجانب البدني وتطوير الجانب المهاري للطالب سواء كان للمبتدئين او ذوي المستويات العالية .

### ❖ أسس استخدام التمرينات البدنية

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

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

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

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

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

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

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

### 7- أقسام التمرينات البدنية

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

"أولاً : التمرينات البدنية حسب اهميتها .

ثانياً : التمرينات البدنية حسب أغراضها .

ثالثاً : التمرينات البدنية حسب تأثيرها .

رابعاً : التمرينات البدنية حسب مادتها .

وتقسم التمرينات البدنية حسب أغراضها إلى الأقسام الآتية :

1. التمرينات الأساسية العامة وتشمل :

أ. تمرينات ذات غرض بنائي .

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

2. تمرينات ذات الغرض الخاص .

3. تمرينات المستويات (المنافسات والبطولات) .

ويشير (حنتوش واخرون) الى ان "التمرينات ذات الغرض الخاص هي في

الواقع التمرينات ذات الغرض الاساس نفسها حسب المبدأ أو كونها حركات تؤديها

اجزاء الجسم المختلفة ، غير انها تختلف عنها حسب الغرض ، اذ تعد التمرينات

ذات الغرض الخاص عاملا مساعدا للارتقاء بالمستوى الحركي والمهاري

في اللعبة" (حنتوش ، واخرون ، 1985 ، 346) .

ويؤكد (السامرائي) الى انه من الممكن أن تعدّ التمرينات الاساسية تمرينات غرضية خاصة

واستخدامها بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء كانت بالنسبة لبذل الجهد أو بالنسبة

للمقدرة الخاصة . وبناء على ذلك اعتمد الباحث في تقسيم التمرينات ذات الغرض الخاص

الى :

1- التمرينات البنائية .

2- التمرينات التمهيدية .

3- التمرينات المركبة (البنائية + التمهيدية) .

وسوف يتناول الباحث التمرينات البدنية حسب اغراضها تمشياً ومتطلبات هذه الدراسة .

## التمرينات البنائية

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

"ويرى البعض ان التمرينات البنائية هي لعبة مستقلة لها اصولها وخواصها تجسد عظمة الخالق في اظهار الجمال في جسم الانسان ، فضلاً عن انه من خلال ممارسة هذه التمرينات يتم اخفاء الكثير من العيوب الجسمية" ،

"والتمرينات البنائية تتلخص في محاولة اكساب الجسم القوة والمرونة العامة للمساعدة على تهيئة النمو الطبيعي للجسم بصورة شاملة ومتزنة واكتساب القوام الجيد ، وتؤدي هذه التمرينات باشكال واطراف مختلفة او باستخدام الادوات والاجهزة الصغيرة والكبيرة او بمساعدة الزميل لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها" ،

"وتعدّ رياضة العاب القوى من الرياضات التي تتأثر بجميع عناصر اللياقة البدنية ، فعلى مستوى هذه العناصر تتوقف النتائج التي يحصل عليها اللاعبون في مسابقاتها المختلفة، ولذلك تتطلب ممارسة فعاليات العاب القوى المختلفة الارتقاء بمستوى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوافق العصبي-العضلي" ،

والتمرينات البنائية تمثل مكانا هاما وبارزا في برامج اعداد الرياضي بصفة عامة ولاعب قذف الثقيل بصورة خاصة . اذ تعد التمرينات البنائية من احسن الوسائل للتعلم والتدريب المؤثرة ، التي تهدف الى اكساب الفرد اللياقة الشاملة عن طريق تنمية

الصفات البدنية ، "إن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف اعضاء جسم الفرد ، هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة الأداء مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة ، فلقد أثبتت الأبحاث أنه

بتحسن المكونات البدنية الأساسية للاعبين ، يتحسن مستواهم المهاري ، ويضمن رفع مستوى نشاطهم العملي ، وإمكاناتهم الحركية بسرعة فائقة ، اذ يعتمد مستوى اللاعب الى حد كبير على مدى اعداده البدني ، ومتطلبات اخرى تتعلق بنوع النشاط" ،

وقسم (علاوي) التمرينات البنائية الى :

### - تمرينات بنائية عامة

تشمل مجموعة التمرينات البنائية التي لا تتشابه في تكوينها الحركي ولا يتماثل فيها اتجاه عمل عضلات في غضون المنافسة ، أو التي لا تقوم بالدور الأكبر مع تلك الحركات التي يؤديها الفرد في أثناء المنافسة الرياضية ، وتهدف التمرينات البنائية العامة الى خلق قاعدة عريضة من المعارف الرياضية الشاملة ، والى تنمية العضلات نمواً متزناً ، والاسهام في تحسين الكفاءة الوظيفية لاجهزة القلب والدورة الدموية والتنفسية وبقية الأعضاء الأخرى لأجهزة جسم الفرد الرياضي ، وكذلك الى تطوير وتنمية التوافق الحركي والمرونة والرشاقة العامة والى اكتساب النواحي الأساسية للمهارات الحركية والقدرات الخطئية ، والى تربية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية ، والتمرينات البنائية العامة تشكل الأساس الذي تعتمد عليه كل التدريبات الخاصة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ، كما أنها تلعب دوراً هاماً بالنسبة لتدريب الناشئين ، ومن هذه التمرينات الجري والسباحة والالعاب الرياضية والتمرينات الرياضية العامة .

## - تمارين بنائية خاصة

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

ولأجل ذلك يجب مراعاة الجانب البنائي للجسم وبشكل متوازن وذلك بوضع منهاج خاص وعلى اسس علمية صحيحة للمبتدئين لاهمية هذه التمارين

في تطوير القابليات الجسمية وذلك من خلال رفع فاعلية التدريب في المراحل المتقدمة ، إذ تعد استخدام التمارين البنائية من أهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير وتنمية الحالة البدنية للاعب ، وتشكل الحجر الأساس في مراحل التعلم والتدريب والتي تكوّن الهيكل البنائي لجسم اللاعب ، ومن ثم تنمية الصفات البدنية وتطوير الاداء الفني والارتقاء الى المستويات العالية .

## التمرينات التمهيدية

وتسمى بالتمرينات ذات الغرض (التعليمي - الحركي) ، "وتسمى ايضا بالتمرينات المشابهة" (رحيم ، ورسن ، 1988 ، 149) والهدف منها هو تعليم الفرد وتعييده على اداء الحركات بصورة صحيحة مع مراعاة القواعد السليمة للحركة "وهي عبارة عن وسائل مساعدة تهدف الى اعداد وتنمية الانواع الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة التنافسية الرياضية مثل الفردية منها العاب القوى والجماعية وغيرها ، وقد تنحصر في محاولة الاعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الاساسية لهذه العناصر" ، . وممارسة التمرينات التمهيدية الخاصة تؤدي الى تطور الصفات الحركية طبقاً لنوع الفعالية ، "والتي تتناسب مع المسار الحركي الاساس للفعالية الرياضية ، والاختلاف قياساً بتمرينات المنافسات يكون في ميزة الحمل وكذلك الواجب الحركي" ، . وان الغرض من اداء هذه التمرينات التمهيدية والمشابهة نوعاً ما لاداء الفعالية هو لتحسين الاداء الفني ، اذ ان تمرينات تعلم الاداء الحركي خلال مرحلة التعلم هي احدى الطرائق التعليمية الرئيسة في التعلم ، ويتم اختيار هذه التمرينات على وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التعليمية والتربوية في العملية التعليمية . وتعدّ هذه التمرينات من الوسائل التي تستخدم في التعلم والتدريب وهذا يتطلب اختيارها بعناية على ان تكون متشابهة في تكوينها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس . وعدت هذه التمرينات بمثابة ادوات تخصصية يعتمد عليها المدرب في سرعة التقدم وضمان تحقيق الاهداف الموضوعية لبرامج التدريب ، لذا فان الاقتراب من شكل وطريقة الاداء واجب اساس لعملية التعلم والتدريب .

ويؤكد (ماكابوف Makapof) نقلاً عن (عويس والكاشف) "ان التمرينات الخاصة تمثل دوراً هاماً واسباباً في جرعات التدريب وذلك لانها تعدّ اساس اتقان فن الاداء لارتباطها بشكل

الاداء الحركي ، كما تساعد على اتقان اللاعب لمجموعة كثيرة من المهارات الحركية وتضمن تحقيق المستوى الفني العالي " ،

إن هناك الكثير من العقبات التي قد تعترض متسابقى العاب الساحة والميدان في التعلم والتدريب لا يمكن التغلب عليها الا عن طريق التمرينات التمهيدية التي تساهم في تطوير الاداء نحو الافضل وتؤثر بصورة ملموسة اذ استخدمت بشكل جيد حسب العمر الزمني والتدريبي والرقمي للمتسابقين ، اذ تؤدي هذه التمرينات إلى تطوير الصفات البدنية والحركية طبقاً لنوع فعاليات العاب القوى المختارة ، وفي فعالية قذف الثقل يجب التركيز على المجاميع العضلية المهمة والتي تساعد في اداء عملية الدفع السريع وذلك باداء وممارسة تمرينات باشكال متنوعة مقارنة للاتجاه الحركي المستخدم في الفعالية ، فضلاً عن استخدام ادوات واثقال أو باداء الحركات اللازمة للاداء الفني ، من اجل التقدم في اداء المهارة الحركية .

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

### - التمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي

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

والتمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي التي جاءت تسميتها من خلال جمع مجموعة تمرينات بنائية واخرى تمهيدية وادائها من قبل المتعلم أو الممارس في الجزء

الخاص من القسم التحضيري للوحدة التعليمية ، انما جاءت تركيبتها من اجل ان يسير الجانبين البدني والمهاري باتجاه واحد وفي وقت واحد لتحقيق الهدف من العملية التعليمية . والجمع بين النوعين السابقين من التمرينات تهدف إلى التوازن والتناسق بين اجزاء الجسم كله ، فهما يعملان على تنمية العضلات وبناء الجسم ، وفي الوقت نفسه يعملان على تحسين الجوانب الفنية للاداء المهاري . لذا فان اختيار التمرينات التي تتشابه في ادائها مع اتجاه الحركة سواء تمثل هذه التمرينات الجانب البدني أو المهاري من الامور المهمة لكونها افضل السبل والوسائل لتحقيق الكفاية التعليمية .

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

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

ويؤكد كل من (ابراهيم ، وحسن) على ان الغرض من التمرينات لاجزاء خاصة من الجسم هو الاهتمام بتقوية مجموعات عضلية معينة واعدادها لتناسب نوع اللعبة وتسمى هذه التمرينات (بالتمرينات البنائية) ، وتختلف هذه التمرينات بالنسبة لكل لعبة عن الاخرى ،

وعادة ما يؤدي اللاعب هذه التمرينات في بداية الامر دون الاهتمام بتكنيك الحركة ، وذلك حتى يُعد ويفيد العضلات ويعمل على توازنها ثم ربط هذه التمرينات بالمهارة ويقصد بها الناحية الفنية ، وهناك طريقتان لتنفيذ واستخدام هذه التمرينات :

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

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

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

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

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

1- البناء الجسمي .

2- البناء الفني .

3- البناء التنافسي .

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

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

### - الألعاب الشبه رياضية :

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

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

وكننتيجة لذلك فإن اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات، وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الباحثين، وبالطبع فإن هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلميذ وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة. ومن المعروف أن الألعاب هي أساسا برامج نشاط حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربوية تساعد التلميذ على التعرف بالبيئة المحيطة به. واستكمالاً لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فإنه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعده على شرح كيف يتم الأداء الحركي، والأسباب التي يقوم عليها.

وفي هذا الفصل يتعرض الباحث لمفهوم الألعاب الشبه الرياضية ، وتاريخها، ومظاهرها النمائية، ونحن نسعى إلى توضيح الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية وانعكاسها على التوافق النفسي الاجتماعي.

### **تعريفات الألعاب الشبه الرياضية:**

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

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

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

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

### -أنواع الألعاب الشبه الرياضية:

هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف نذكرها على النحو الآتي:

#### - ألعاب الجري والمطاردة:

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

#### -ألعاب بسيطة التنظيم.

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

#### - الألعاب الجماعية:

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

#### -ألعاب التتابعات:

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

وهناك أنواع أخرى من الألعاب الشبه الرياضية\* الألعاب التمثيلية الغنائية وغالباً ما يصاحبها الإيقاع.

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

\*ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.

\*الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع.

\*ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة .

### -أهداف الألعاب الشبه الرياضية:

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

### - أهداف النفس حركية:

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

### \*الحركات البنائية الأساسية:

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

### \*القدرات الإدراكية:

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

### \*القدرات البدنية:

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة

ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة.

### - الأهداف المعرفية:

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

### - الأهداف الوجدانية:

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

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

### مميزات الألعاب الشبه الرياضية:

- تمتاز الألعاب الشبه الرياضية بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.
- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن أداءها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.
- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويج عن النفس
- تمتاز مسابقات الألعاب الشبه الرياضية بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة. فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الجماعية.
- تتمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها

### - أهمية الألعاب الشبه الرياضية:

تمثل الألعاب الشبه الرياضية خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما جعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين؟ أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا لصعوبات التي تنطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب

والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء، الألعاب والصور، ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب. كما أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم، وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بالممتلكات الشخصية وممتلكات الغير

### -قيمة الألعاب الشبه الرياضية التربوية والسيكولوجية:

تساعد الألعاب التلميذ على التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة في صورة نشاط لعبي، فالتلميذ حين يلعب يعرض بعض مشكلاته خلال هذا النشاط الرياضي والذي غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاصة بين التلاميذ الذين يشعرون بالحرمان والمعاملة السيئة واللعب في الطفولة له أهمية كبيرة تؤثر في مراحل النمو، فالطفولة هي مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة، وفي أثناء النشاط الرياضي تظهر اتجاهات، منها يمكن توجيهه ودوافعه ومنها الاستمرار في تثبيت الاتجاهات الصحيحة في نفس الطفل والتلميذ وتعتبر الألعاب وسيلة لتخلص التلميذ من مضايقته وعجزه خاصة في المرحلة السابقة للتعبير الواضح، حيث يعتبر اللعب تعبيرا مباشرا دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية بالنسبة للتلاميذ وكذلك يستخدم اللعب ليحصل على الهدوء وتحقيق رغباته، كما يتخذ كوسيلة لتحقيق سلوكه العدواني والألعاب هنا تجد مخرجا لدوافعه الأولية ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له، وهكذا ينمو التلميذ بصحة نفسية سليمة في تكامل بين الوظائف النفسية المختلفة حاليا من أنواع النزاع الداخلي، قادر على مواجهة الأزمات النفسية العادية

### -اختيار الألعاب الشبه الرياضية:

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

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

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

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

4/ أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد :فالألعاب الشبه الرياضية التي تشرك جميع تلاميذ الفصل في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع التلاميذ. 5 / أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :وهذه الألعاب غالبا ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة.

## المحاضرة 12

### أنواع التمارين البدنية النظامية اصلاحية تو افقية

#### ❖ أنواع التمارين البدنية:

هناك عدة آراء ووجهات نظر حول تحديد أنواع التمارين البدنية وقد جاء تقسيمها بناء على مدى استخدامها من حيث كونها تمارين بدنية يستخدم فيها الأدوات ان كانت صغيرة او كبيرة او من دون استعمال الأدوات كما ان هناك فئة أخرى تفضل تقسيمها على أساس عمل المجاميع العضلية التي تؤثر في العمل الحركي وآخرون يقسمونها على أساس ديناميكية الحركة .

**تنقسم التمارين البدنية بصورة عامه إلى ثلاث مجموعات رئيسية هي :**

#### **1 . التمارين النظامية :**

تهدف التمارين إلى ناحيتين متداخلتين الأولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين ألمقبله والهدف الثاني والذي لا يقل أهمية عن سابقه هو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة ودقيقة مع الجماعة .

وبالنسبة لهذه التمارين يفضل ان لا تكون طويلة وبالأخص مع الصغار من التلاميذ لأنها تتطلب مجهود عصبي أكثر مما هو عضلي لذا يفضل ان تكون بفترات قصيرة لكي لا يعاني الطالب من التعب المبكر في الدرس وتشمل هذه ألمجموعه على :

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

## 2. تمارين إصلاحية او تشكيلية :

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

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

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

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

## ثالثا : التمارين التوافقية :

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

1. تمارين التوازن 2. تمارين الرفع 3. تمارين الرشاقة والخفة 4. تمارين القفز 5. تمارين السير والهرولة .

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

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

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

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

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

وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله فتقسم الى

1- التمارين الاساسية العامة

2- تمارين ذات الهدف الخاص

3- تمارين المستويات (السباقات)

التمارين الاساسية العامة

ولهذه التمرينات غرضان اساسيان

أ- غرض بنائي

ب- غرض تعليمي حركي

أ- الغرض البنائي

وهو يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكتساب الجسم القدرة والمرونة العامة ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الاساسية يمكن اداء تمرينات للثقوية والمرونة العامة وتمرينات تحسين القوام ويمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق كثيرة متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها ويدخل تحت

نطاق (الغرض البنائي) غرض خاص يهدف الى اصلاح العيوب الجسمية والقوامية التي قد تنشأ من المهن المختلفة للعمال او الاوضاع والعادات الخاطئة لتلاميذ المدارس وتسمى التمرينات التي تخدم هذه الحالات ( بالتمرينات التعويضية. )

### ب- الغرض التعليمي الحركي

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

### 2- التمارين ذات الهدف الخاص

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

### 3- تمارين المستويات (السباقات)

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

## المحاضرة 13

### اوضاع التمارين البدنية الإبتدائية اساسية مشتقة

#### ❖ الأوضاع في التمرينات

تنقسم الأوضاع في التمرينات إلى ما يلي :-

- 1- أوضاع أساسية ( ويسمى البعض أصلية ) .
  - 2- أوضاع مشتقة .
  - 3- أوضاع أخرى ( وتسمى أحيانا أوضاع خاصة ) .
- الايوضاع الأساسية :

هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعدية عن التعقيد والتي يكثر استخدامها في

التمرينات كما تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم .

وهي مقسمة حسب وقوع مركز ثقل الجسم وارتكازه على الأرض .

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

3- الرقود . 4- الجثو ( الركوع ) .

5- التعليق .

وضع الوقوف :-

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

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

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

3- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل .

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

مواجهة الكفين للداخل وللخلف قلي لا مع تلاصق الأصابع .

5- الجذع على امتداده وعمودياً على الحوض .

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

تصلب أو يكون بينهما زاوية 30 درجة .

النداء على القدمين ..... قف

وضع الجلوس التربع :-

يراعى فيه مايلي :

1- يرتكز الجسم على المقعدة .

2- الرأس والأكتاف والجذع كما في وضع الوقوف .

3- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين .

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

النداء على الأرض ..... تربيع .

على الأرض ..... جلوس .

وضع الجثو ( الركوع ) :-

يراعى فيه ما يلي :-

1- يرتكز الجسم على الركبتين .

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

3- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .

4- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .

النداء على الركبتين ..... جثو .

وضع الرقود :-

ويراعى فيه ما يلي :-

يرتكز ظهر الجسم بطولته على الأرض .

الكعبان متلاصقان واليدين متوازيتان .

أجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف .

المشطان مفردان .

النداء على الأرض ..... ترييع .

على الظهر ..... وقود .

مع فرد الرجلين أمامًا على الأرض ..... جلوس .

وضع التعلق :-

ويراعى فيه ما يلي :-

1- تحمل الذراعان الجسم .

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

3- يكون الرأس والكتفان والجزع كما في وضع الوقوف .

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

النداء بالمسك من أعلى ، على العارضة ..... تعلق

### الأوضاع المشتقة :

هي أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم كالأطراف

العليا أو السفلى أو الجذع . وهي أوضاع كثيرة .

مثل أوضاع مشتقة من وضع الوقوف .

بتحريك الذراعين .... بتحريك الجذع .... بتحريك الرجلين

( وقوف ) الذراعان أمامًا مائلًا أسفل .... رفع .

## أوضاع أخرى :-

- 1- الوقوف العالي 2- الانبطاح المائل العالي
- 3- الجثو الأفقي . 4- وقوف على أربع
- 5- الانبطاح المائل 6- الوقوف على اليدين .
- 7- الانبطاح المائل الجانبي

## المحاضرة 14

### المصطلحات في التمارين البدنية ( المصطلح كيفية الكتابة )

#### الإصطلاحات في التمرينات

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

#### فالوضع :-

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

#### الحركة :-

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

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

#### التمرين :-

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

### النداء :-

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

1- التنبيه .

2- برهة الأنتظار .

3- الحكم .

### التبئية :-

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

### برهة الإنتظار :-

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

### الحكم :-

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة .

مثال لرفع الذراعين عاليًا

النداء يكون .

التنبيه برهة الإنتظار الحكم .

الذراعين عاليًا ..... رفع .

الذراعين أسفل ..... خفض .

### ملاحظات :-

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

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

الأيقاع بالطبلة أو الموسيقى ..... إلخ .

3- أن يكون التنبيه واضح دون تعقيد أو إطالة .

- 4- أن يكون صوت المدرسة مسموعًا ومعبرًا .
- 5- أن يستخدم فيه الإصطلاحات الصحيحة .
- 6- أن تكون طريقة إلقاء المدرسة معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة .
- 7- أن يشمل السكون الدرس .

### الطرق الخاصة بكتابة التمرينات

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي :-

- 1- الوضع الابتدائي .
- 2- الحركة أو الحركات المكونة له .
- 3- الوضع النهائي .

### أو لا : الوضع الابتدائي :-

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين .

### ثانيًا : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين :-

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

### ثالثًا : الوضع النهائي :-

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

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

### كتابة الوضع الابتدائي :-

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

يكون الوضع الابتدائي واحدًا مما يأتي :-

وضع أصلي مثل :-

الوقوف - الرقود - الجلوس ..... وتكتب معرفة بالألف واللام .

وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل :-

الجلوس - القرفساء - الوقوف - المد عرضا ..... إلخ .

وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق :-

وبكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي :-

[ وضع أصلي - وضع مشتق بتحريك الرجلين - وضع مشتق بتحريك الذراعين - وضع مشتق بتحريك الجذع ] .

مثل :

[ الوقوف فتحة الذراعين عاليًا ميل ]

كتابة حركة أو حركات التمرين :-

تأتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس [.....] ويراعي عند كتابة كل حركة ما يأتي :-

\* نوع الحركة : مثل ثني - مد - رفع - خفض ..... إلخ .

\* الإتجاه المطلوب : مثل أمامًا - مائًا لا - أسلًا - يسارًا - عاليًا ..... إلخ

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

( 2،1 ) ..... إلخ . )

ويرى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرين .

وقد يشتمل التمرين على :- حركة واحدة تكون صلبة التمرين :-

[ الوقوف ] رفع لاذراعين ( 2،1 ) الرجوع للوضع الابتدائي

وضع نوع توقيت وضع ابتدائي الحركة الحركة نهائي

أكثر من حركة متعاقبة وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركات حسب تسلسلها في

التمرين:-

[ وقوف الذراعان عاليًا ] ، ميل الجذع أمامًا ( 4،1 ) ، سقوط الجذع مع مرجحة الذراعين

خلفًا أمامًا ( 7،5 ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( 8 ) ويكرر .

وهذا يعني أن الجذع يميل أمام ببطء في أربع عدات ثم يسقط أمامًا مع مرجحة الذراعين

للخلف والأمام ، ثم يستقيم مع رفع الذراعين عاليًا كما كان عليه عند بدء التمرين .

بعض الاصطلاحات الخاصة بكتابة التمرين :-

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الاصطلاحات التي يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات

أهمها ما يلي :-

\* تستخدم حروف العطف :- الواو ، الفاء ، ثم ، بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة مثل:-

[ جلوس طويل ] ميل الجذع خلفًا ورفع الذراعين جانبًا ورفع الرجلين عاليًا ثم ثني

- . ( الركبتين والتكور ( 4،1 ) والرجوع للوضع الإبتدائي ( 6،5 ) وإذا كانت هناك حركات أخرى ، يراعي الترتيب السابقة مرة أخرى .
- \* يستخدم حرف الجر " مع " لكي يدل على أداء أكثر من حركة في وقت واحد مثل :-  
[ جثو ، المد عرضًا ] جلوس الجثو مع خفض الذراعين جانبًا .
- \* تكتب كلمة " بالتبادل " في نهاية الحركة عند أداء حركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الإبتدائي مثل :-  
[ وقوف فتحًا ] لف الجذع جانبًا بالتبادل .
- \* تكتب كلمة " تبادل " في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الإبتدائي مثل :-  
[ وقوف فتحًا ] تبادل لف الجذع جانبًا .
- \* تستخدم الإشارة " : " للدلالة على أن التمرين زوجي والإشارة " .. " للدلالة على اشتراك كل ثلاث أفراد والإشارة " .. " للدلالة على اشتراك كل أربعة أشخاص في الأداء، ويراعى كتابة هذه الإشارة في نهاية التمرين .
- \* عند استخدام جهاز أو أداة في التمرين يكتب في نهاية التمرين مثل :-  
مقعد سويدي - أحبال - سلاالم حائط .
- \* يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل :-  
[ الوقوف فتحًا ، ميل ] ضغط الجذع أمامًا ( 4 مرات ) دفع الجذع وضغطة خلفًا ( 4 مرات ) ( )

## المراجع

1. امين أنور الخولي، جمال الشافعي(2006) مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة ،..
2. ديتر شهارة(1990) أصول التدريب، بغداد ،
3. مهند حسين و أحمد إبراهيم(2005) مبادئ التدريب الرياضي، .
4. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم وفن، 2005.
5. أحمد حسين اللقاني(1982) المناهج بين النظرية والتطبيق ،.
6. الديري، علي و أحمد بطاينة(1987) أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع
7. أحمد، عنايات مجد (1998) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي .
8. عطا الله أحمد ، ز يتوني عبد القادر، بن قناب الحاج(2009) تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
9. الديري، علي وأحمد بطاينة (1986) أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.
10. سعد، ناهد محمود و نيللي رمزي فهميم(1998) طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة1.
11. عودات، معين أحمد (2002) أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي على سلوكيات معلمي التربية الرياضية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
12. عبد الكريم ،عفاف(1989) طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
13. عبد الكريم ،عفاف (1990) التدريس لمتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 14-عزيزي عبد السلام،(2003) مفاهيم تربوية بمنظور حديث ، دار ربحانة للنشر والتوزيع ،
- 15-حاجي فريد ، بيداغوجيا التدريس بالكفاءات،(2005) دار الخلدونية، القبة، الجزائر