

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

قسم: التربية البدنية
تخصص: التربية البدنية والرياضية
مستوى: السنة الثانية ليسانس

مطبوعة دروس مقياس

نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

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

إعداد : أ.د/ كرميش عبدالمالك فريد

الرتبة: أستاذ التعليم العالي

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

السنة الجامعية: 2025/2024

قائمة المحتويات

مقدمة

- 1- تحضير درس النشاط البدني الرياضي التربوي
- 2- خطة درس المفهوم و المراحل الأساسية. الوحدة التعليمية
- 3- كيفية اعداد درس .تنظيم وادارة الصف متطلبات مراحل درس
- 4-اسس ومبادئ التخطيط في درس النشاط البدني الرياضي التربوي
- 5-انواع الخطط الخطة السنوية - الخطة الدورية
- 6- الخطة اليومية لدرس النشاط البدني الرياضي التربوي
- 7-الأهداف التربوية للأنشطة الرياضية ومجالاتها (المعرفي .العاطفي . الحسي الحركي)
- 8-صياغة اهداف درس الأهداف التربوية الهدف الإجرائي
- 9-مقاربات التدريس المضامين الهداف الكفاءات
- 10- مقارنة التدريس بالكفاءات الخصائص المبادئ. الأنواع . استراتيجيات التعلم

الفهرس

الصفحة	العنوان
	مقدمة
02	النشاط البدني الرياضي
6	مفهوم التربية البدنية والرياضية
10	درس التربية البدنية والرياضية
18	بناء حصة التربية البدنية والرياضية
26	تصنيف أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
32	كيفية إعداد حصة التربية البدنية والرياضية
35	أسس ومبادئ التخطيط في درس التربية الرياضية
39	التوزيع السنوي في مادة التربية البدنية و الرياضية
43	الخطة اليومية لدرس التربية البدنية و الرياضية
48	المقاربة التدريسية
52	المقاربات الحديثة في التدريس
56	المقاربة بالكفاءات
58	المقارنة بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف

مقدمة

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

وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف عمى النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنو كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنو مؤسس أيضاً عمى ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط عمى أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

الدرس رقم: 01 النشاط البدني الرياضي

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

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

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

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

ومن بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.

- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.

ومن أهداف الرياضة للجميع كذلك نذكر :

- نشر الوعي بمفهوم النشاط البدني وتوسيع قاعدة الممارسين .

- تنمية القدرات البدنية والحركية والكفاية الصحية والعقلية للأفراد .

- إستغلال أوقات الفراغ بطريقة مفيدة بعيدا عن المنافسات .

- بناء منظومة علاقات إجتماعية وتوظيفها بين أفراد المجتمع .

- المساهمة في التربية العامة وإعداد الناشئين .

- إكتشاف الخامات والمواهب الرياضية .

- محاربة الكسل والخمول والأمراض التي قد تنتج عنها.

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

- تحقيق مبدأ الرفاه الاجتماعي والذي هو غاية الأفراد .

الفرق بين النشاط البدني والتمارين والرياضة

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

وتبين الدراسات والأدلة المبنية على البراهين لتجارب الوقاية ومكافحة الأمراض المزمنة أن ممارسة النشاط البدني بشكل كافي فعال للوقاية أو التحكم أو تأخير الإصابة بالعديد من هذه الأمراض المزمنة. ويمكن تفعيل هذه التدخلات بإدخال تعديلات في أنماط والسلوكيات الحياتية في تعزيز ممارسة النشاط البدني.

ويمكن تصنيف الحركة إلى مستويات مختلفة وهي النشاط البدني والتمارين والرياضة.

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

التمارين :

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

الرياضة :

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

الألعاب الرياضية

اللعب ضرورة حياتية لكل الكائنات الحية القادرة على الحركة، ويبدو أنه نزوع فطري لديها، ويظهر عند الإنسان منذ مطلع طفولته. وقد قدمت تعريفات كثيرة في تحديده وفي مقدمتها تعريفات قال بها فلاسفة أو باحثون معنيون بالتربية. ومن بين هذه التعريفات القول: «إنه شكل من أشكال استخدام الفائض من طاقة الفرد»، وإنه «تسلية»، وإنه «سعي فطري للنشاط يخدم إعداد الفرد للحياة»، وإنه «غريزة تحدد الكثير من الإمكانيات التربوية». وكان من بين التعريفات ما انطلق من الموازنة بين اللعب والعمل، وفي جملة ما يذكر هنا القول: «إن اللعب والعمل متشابهان من حيث الجهد البدني وليس من حيث الإنتاج» والقول: «إن اللعب ممارسة الإنسان لنشاطه الحركي، على وجه الخصوص، من دون أن يكون الغرض من ذلك إنتاجياً من حيث الأصل».

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

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

الدرس رقم: 02 مفهوم التربية البدنية والرياضية

الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم بينهم تتم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية، تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة و الشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفات الشجاعة والقدرة في اتخاذ القرار عند عملية تأدية الحركة والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.

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

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

" تسمح التربية البدنية والرياضية بإدماج الفرد في المجتمع وتفرض عليه حقوق وواجبات وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط وما هو صالح للجميع، ويتعلم كذلك أهمية احترام الأنظمة و المعتقدات وقوانين المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية والجانب الاجتماعي حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه. من الناحية الاقتصادية:

بما أن التربية البدنية تحسن و تطور قدرات الفرد فإنها تبعد عنه التعب وتساهم في تحسين وزيادة الإنتاج، إن تحسين صحة الفرد و قدراته البدنية و خاصة قدرته على مقاومة المتاعب إذ لا يمكن استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداما محكما يمكن من زيادة المرد ودية

الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و اليدوي بمرودود الإنسان القوي أكثر من مردود الإنسان الضعيف و خاصة في العمل و زيادة الإنتاج.

-أهمية التربية البدنية والرياضية

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

ومما لا شك فيه أن التربية البدنية و الرياضية تؤثر تأثيرا مباشرا على حياة الطفل منذ الولادة، ولهذا فهي جزء أساسي و مكمل للعملية التربوية و على كل مدرس أن يدرك أهميتها وفائدتها المباشرة على جسم هذا الطفل.

-مكانة التربية البدنية في النظام التربوي.

بذلت الجزائر جهودا كبيرة منذ 1962 بهدف توجيه و تطوير هذا المجال لكن الاهتمام الفعلي بدأ سنة 1975 حيث شهدت هذه السنة صدور المخطط الأول لتطوير الرياضة الذي كان تمهيدا لصدور قانون التربية البدنية و الرياضية سنة 1976 و وقع النص على أن:

" التربية البدنية و الرياضية للشباب و الشعب الجزائري عموما هي نشاط و شرط أساسي لحفظ و تحسين الصحة و دعم القدرة على العمل و لتحسين القدرة على الدفاع عن الأمة، و في هذا الإطار اتبعت الدولة سياسة منهجية للحث على ممارسة الرياضة و تضم هذه الفقرة إشارتين مهمتين:

- التربية البدنية لها نفس أهمية التعليم في تطور المشروع الجزائري.
- الدولة الجزائرية تتبع سياسة منهجية للحث على ممارسة الرياضة.
- "قانون رقم 03/88 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية وتطويرها:
- والملاحظ في هذا القانون هو الانتقال من مصطلح (تربية بدنية ورياضية) إلى مفهوم
- المنظومة الوطنية للتربية والرياضة، والأهداف المسطرة من هذه المنظومة ظاهرة من خلال
- المادة 03 فهي تهدف إلى المساهمة في:
- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- تربية الشباب.
- المحافظة على الصحة و تطوير الكفاءات لدى العمال.
- تجنيد المواطنين وتدعيم الكفاءات الدفاعية.
- إثراء الثقافة الوطنية لإنتاج القيم الثقافية والمعنوية.

أهداف التربية البدنية و الرياضية

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

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

ويمكن تلخيص أهداف التربية البدنية و الرياضية على النحو التالي:

- تنمية الصفات البدنية للتلاميذ
- تنمية المهارات الحركية الأساسية
- إكساب التلاميذ المعارف و المعلومات الرياضية و الصحية عن أسس الحركة البدنية و أصولها البيولوجية و النفسية
- تكوين الاتجاهات الوطنية و القومية و الأساليب المناسبة للسلوك
- تدعيم و تعليم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق

-التعود على الجهد البدني و الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية
-تنمية الإتجاهات و الميول نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية

الدرس رقم: 03 درس التربية البدنية والرياضية

مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :

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

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

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

تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية والكيمياء واللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.

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

تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر. من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس التعليمية و التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب و طرق تعليمية من تمارينات و ألعاب بسيطة .

ماهية و أهمية حصة التربية و الرياضية :

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

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم. أما حصة التربية البدنية و الرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" أن حصة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد و من الضروري تقويم التكيف البدني و المهاري و تطور المعلومات و الفهم.....

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

أنماط درس التربية البدنية

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

-درس هدفه الأساسي تحسين الصفات البدنية

- درس هدفه الأساسي إكساب المهارات الحركية.

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

-درس هدفه الأساسي الإعادة (للتثبيت و الإتقان و رفع المستوى)

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

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

تقسيم درس التربية البدنية

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

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

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

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

-الأشكال التنظيمية لدرس التربية البدنية

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

ولتنظيم الدرس أهمية تربوية للتلاميذ؛ وذلك لأن التلميذ عندما يؤدي ما يحدده المدرس، فإنه بذلك يمارس تحركات معينة، وبتكرار هذه التحركات تتكون لدى التلميذ عادات ثابتة ومنظمة، مثل الانتظام في السير من الفصل إلى الفناء، أو الانتظام في صفوف أو مجموعات معينة، وبذلك يساهم التنظيم في خلق عادات النظام والسرعة في أداء التشكيل المطلوب بالممارسة العملية في الدرس وبالتالي ربح الوقت أثناء تقديم الدرس، وامتداد ممارسة هذه العادات في الحياة العملية بصفة عامة.

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

-أن يراعي الهدف من الشكل التنظيمي أولاً، فإن كان الهدف أن يرى التلاميذ نموذجا لحركة ما، فيجب أن يكون الشكل التنظيمي يسمح لكل تلميذ برؤية هذا النموذج بسهولة و وضوح

- أن يسمح الشكل التنظيمي للمدرس برؤية كل تلميذ ومن ثم بالإشراف التام على الفصل كله
- أن يتمكن كل تلميذ من رؤية المدرس وسماع صوته
- أن يناسب الشكل التنظيمي نوع النشاط الممارس، فإذا كان النشاط سباق تتابع أو جري
مثلا، فإن أفضل تشكيل لذلك هو القاطرات
- أن يساعد الشكل التنظيمي المدرس على اكتشاف الأخطاء في الأداء بسهولة
- أن تكون المسافات بين التلاميذ كافية، لكي يقوم كل منهم بتأدية الحركة المطلوبة دون خوف
من الاصطدام بزميله
- أن يعطي الشكل التنظيمي للدرس مظهرا لطيفا للدرس.

إن أخذ المكان المناسب للمدرس عند تقديمه للدرس، يعد عاملا مهما في نجاحه، ويعطيه
الحيوية في تحقيق أهداف الوحدة التعليمية. و وجود المدرس في مكانه المناسب يؤدي إلى
التزام التلاميذ بالنظام و الطاعة و مراقبة الأخطاء وتحديد أسبابها، ومختلف السلوكات
الصادرة من التلاميذ وما أكثرها. و مكان المدرس الصحيح يضفي عليه الصفة القيادية.

أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية :

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية
والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الداخلية للمتعلم و كذا إكسابه المهارات
الحركية و أساليب السلوكات السوية، و تتمثل أهداف الحصة فيما يلي :

أهداف تعليمية :

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

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

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

-تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية،صحية و جمالية

-والتي يتطلب إنجازها سلوكا معينة و أداءً خاصا،و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و

التصرف،فعند تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفا يحتاج إلى

تصرف سليم و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

أهداف تربوية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على المستويات وهي كالآتي :

التربية الاجتماعية والأخلاقية :

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. التربية لحب العمل :

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلبا على الذات وعلى المعوقات والعراقيل. وهذه الصفات تهيأ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل و تقدير قيمته . التربية الجمالية :

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

وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية كالآتي :

تنمية الصفات البدنية :

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

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

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

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

تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز. أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، و لها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

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

النمو العقلي :

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

فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية :

لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية :

- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
 - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية و لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب .
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...إلخ .
 - التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة .
 - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية .
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق .
 - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- ومم سابق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها و أهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية .

الدرس رقم: 04 بناء حصة التربية البدنية والرياضية

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

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

والدرس هو الشكل الأساسي لبرنامج التربية الرياضية المدرسي و الدرس محدد بزمن يقدر بـ45دقيقة ، و يعتبر الدرس جزء من وحدة دراسية، و يقوم بإتمام وظيفة هامة فيها من خلال التركيز على بعض مكونات النشاط المنهجي و يشكل الدرس وحدة متكاملة من خلال ترابط أجزاءه له أهدافه المحددة و المرتبطة بأهداف الوحدة التعليمية فكل درس وظيفة محددة بداخل الوحدة التعليمية حيث يقوم المدرس بتحضير الدرس و تنفيذه حسب متطلبات المرحلة الدراسية و الإمكانيات المتاحة بالمدرسة من أدوات و مرافق، حيث تشكل إمكانات الممارسة الرياضية عنصرا هاما عند التحضير و الإعداد و التنفيذ للدرس و صفته من حيث التشويق و الإثارة.

و درس التربية البدنية و الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يمثل أصغر جزء من المادة و يحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها لتلاميذه. و هو حيز الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية بالمدرسة و هو وحدة المنهج التي تحمل جميع

صفاته و خصائصه وهو وسيلة توصيل الخبرات التربوية للتلاميذ. و يراعى أن يرتبط محتوى كل درس بمحتوى الدرس السابق واللاحق حتى تكون الدروس وحدة تعمل على استخدام ألوان النشاط المختلفة و التدرج في تعليم المهارات وتطوير عناصر اللياقة البدنية. ويتوقف نجاح الخطة العامة للتربية الرياضية وتحقيق أهداف برنامج التربية الرياضية بالمدرسة على مستوى تحضير وإعداد و إخراج وتنفيذ الدرس، ذلك لأن الدرس ما هو إلا وحدة صغيرة من البرنامج (وحدة تعليمية) والعناية به تعتبر الخطوة الأولى والأهم لتحقيق الأهداف العامة من البرنامج الدراسي.

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

أ- الجزء التحضيري :

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

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

-أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدلى التلاميذ .

-أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ .

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

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

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

و ليس على هيئة تشكيلات .

-يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية .

ت- الجزء الرئيسي :

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

-النشاط التطبيقي :

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

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

ث- الجزء الختامي :

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية. إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة و الاسترخاء .

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.

-تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية :

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

-إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي .

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

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

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

الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية :

-يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة .

-تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع .

-تحديد التكوين و النواحي التنظيمية .

-مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة .

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

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

-الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة .

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

شروط حصة التربية البدنية و الرياضية :

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، وعامل الجنس والسن من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية :

-يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة .

-أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أداءه من ناحية أخرى، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا .

-إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلا إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، وذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم .

-يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر .
تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام والطاعة و المرح .

-إن لشخصية الأستاذ وحماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ والوصول للغاية المرجوة من النشاط .

-يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن والاختلاف الجنسي بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب.

خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية:تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني و الرياضي المخصص في الحصة، ويكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة و عادة تكون كما يلي :

-مقابلة الأستاذ للتلاميذ .

-خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها .

-الذهاب إلى المكان المخصص لحصة .

-الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي .

-تنفيذ أوجه نشاط الحصة .

-الذهاب على مكان الاغتسال و استبدال الملابس.

متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية :

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

-يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص

لحصة التربية البدنية و الرياضية، و بساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ .

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

-يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى

يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة .

-يبد تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك .

-أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ،

وأن يكون باعثا على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة،

فلا يكون مرتفعا منكرا، ولا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل .

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

-يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات

الموجبة بصفة مستمرة .

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

المدارس التقنية .

-يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .

-لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل

ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ،

فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب

و في هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم .

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

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

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

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

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

- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون توقف، يجب مراعاة ما يلي :
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ .
 - تجنب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر.
 - تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
 - يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
 - تجهيز الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة .
 - عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .

الدرس رقم: 05 تصنيف أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية

يعتبر بنجامين بلوم (S.Bloom B 1956) صاحب أشهر فكر تربوي متميز في هذا الشأن, و قد صنف بنجامين بلوم هذه الأهداف إلى ثلاثة مجالا رئيسية و كل مجال له مستويات تتدرج من البسيط إلى المركب و هي كالتالي:
أولا- المجال المعرفي:

ويتضمن هذا اكتساب المعرفة و فهمها و التفكير في كيفية تطبيقها و تحليلها و تركيبها ويشمل هذا المجال المستويات التالية:

المعرفة:

وهي تعني قدرة التلميذ على تذكر المعلومات و التعرف عليها, مع تنمية المهارات و القدرات العقلية والتمييز بين الأنواع المختلفة من المادة التربوية مثل المصطلحات و المفاهيم. مثل:

-أن يميز التلميذ بين الحبل والوثب.

-أن يميز التلميذ بين الرمي والدفع.

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 وغيرها.

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

الحركات والمهارات التي تتطلب ذلك.

-التطبيق:

ويعني القدرة على تحليل واستخدام المعرفة و المعلومات مثل القوانين والنظريات العامة في مواقف جديدة مع تطبيق ما فهمه من معرفة و معلومات وقوانين. مثل:

-أن يطبق التلميذ الإجراءات الخاصة بالأمان والسلامة في الوثب الطويل أو العالي.

-أن يطبق التلميذ الإجراءات الخاصة بالأمان والسلامة في حمل الجلة.

التحليل:

ويعني 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, وهنا 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 تمارينات تهدف إلى تطوير المرونة و الرشاقة و القوة.

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

التقويم:

ويعني القدرة على إصدار حكم على قيمة أو عمل مثل الحكم على شيء معين, ويشمل على ما يلي:

-تحديد الهدف من التقويم.

- إصدار أحكام رقمية أو وصفية. مثل:

- تميز نقاط الضعف و القوة في خطة الهجوم.

-نقد التلميذ نفسه مبينا محاسنه و مساوئه.

ثانياً- المجال الوجداني

-و يتضمن هذا المجال الميول والاتجاهات 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:

وتعني تفاعل التلميذ بإيجابية مع الظاهرة أو المثير بحثا عن الارتياح والاستمتاع, 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 وعن اقتناع المهارات الخاصة باللعبة.

-التنظيم:

ويعني 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 والتي تتعامل مع كل ما ينمي العضلات و الأعصاب و يحفظ الصحة والجسم, و يشمل المهارات الحركية مثل (يجري, يرمي, يثب, يقفز, يلقف..), و يشمل هذا المجال المستويات التالية:

-المحاكاة:

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

-تقليد التلميذ لحركات القفز أو الرمي أو الجري.

-الدقة:

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

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

-الترباط:

ويعني التوافق بين مجموعة من الحركات الرياضية عن طريق بناء سلسلة مناسبة من الحركات المختلفة وتحقيق التوافق بين مجموعة من الحركات المختلفة. مثل:

-التوافق بين اليد و العين و اليد والرجل وكذلك بناء الجمل الحركية التي تتطلب كثيرا من الترباط بين الحركات المختلفة.

-التطبيع:

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

-القفز العالي.

-القفز بالزانة.

الأهداف السلوكية :

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

-ماهية الهدف السلوكي:

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

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

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

-مكونات الهدف السلوكي:

يرى روبرت ماجر Mager أن أحسن صياغة لعبارة الهدف السلوكي هي التي تتوافر فيها ما يلي:

- وصف السلوك النهائي للمتعلم وصفا يبعد سوء التفسير.
 - وصف الظروف الهامة التي يتوقع أن يحدث فيها السلوك.
 - وصف مستوى الإجابة التي ينبغي أن يصل إليها التلميذ في أدائه.
- وفي هذا المجال يمكن ملاحظة الجوانب التالية:
- السلوك: ويشير إلى أي نشاط ظاهر أو مرئي يقوم به التلميذ.
- السلوك النهائي: ويشير إلى السلوك الذي نود أن يستطيع التلميذ إظهاره وممارسته في الوقت الذي ينتهي تأثير البرنامج فيه.
- المعيار: وهو المقياس والاختبار الذي به نقيم السلوك النهائي.
- ويمكن عن طريق المعادلة التالية صياغة أهداف تعليمية بصورة إجرائية:
- أن + فعل أداء + التلميذ + مصطلح من النشاط + الاشتراطات التي يحدث فيها الأداء + الحد الأدنى من الأداء.

إن تركيزنا على الأهداف السلوكية يرجع إلى ما يلي:

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

- تظهر بوضوح التغييرات المطلوب إحداثها في سلوك التلميذ.
- توفر فهماً مشتركاً 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.

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 للتلميذ.

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 للتلميذ 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.

- التظويل في عبارة الهدف السلوكي بإضافة كلمات يمكن الاستغناء عنها.

- اشتمال الهدف السلوكي على أكثر من فعل سلوكي.

- صياغة الهدف السلوكي في صورة غير قابلة للملاحظة والقياس.

الدرس رقم: 06 كيفية إعداد حصّة التربية البدنية والرياضية

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 الحصّة.

- 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 جانبومجانب 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 والأستاذ 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 والرياضية

تتكون إدارة الصف مما يلي

-احترام الوقت :والدخول إلى الحصة في وقتها، ومغادرتها عند انتهاء الوقت بالنسبة

للاستاذ، أمّا التلميذ فيلتزم بمجريات كل جزء من اجزاء الحصة .

-معاملة الأستاذ للتلاميذ معاملةً حسنة: ومراعاة ظروف بعض التلاميذ الصحية، كأن يكون

أحدهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

-تشجيع التلميذ الضعيف :والتركيز على إعطائه الشروحات الضرورية دون اللجوء إلى

مخاطبته في الحصة أمام زملائه، بل باتّباع نهج التبسيط خلال تقديم الشروحات للتلاميذ

بشكلٍ عام.

-تطبيق مقولة السهل المُمْتنع :فبعض التلاميذ خاصّةً الذين لم يعتادوا على مفهوم الإدارة

الصفية في بادئ الأمر قد يتخذون من تطبيقه فُرصةً للمشغبة، أو الشرود أثناء الحصة، لذا

على الاستاذ أن يعامل التلاميذ برفقٍ، مع ردهم بالطريقة التي تضمن النظام خلال الحصة.

-دعوة جميع الطلبة للمشاركة في الحصة :والاستماع لأرائهم، وتفعيل حلقات النقاش التي

تجعل التلميذ مستمتعاً بجو الحصة.

-التبسم في وجه التلاميذ :فعبوس الكثير من الاساتذةيؤدي إلى نفور التلاميذ من حصصهم،

أو القيام بتنفس الصعداء حين انتهاء الوقت المخصّص لحصصهم.

-توفير البيئة الصفية المناسبة :كالمساحات المناسبة لاجراء النشاط مع مراعاة الأمن و

السلامة او الملاعب الجيدة والحفاظ على النظافة، وتوفير الوسائل التعليمية اللازمة .

الدرس رقم: 07 أسس ومبادئ التخطيط في درس التربية الرياضية

تعريف التخطيط للتدريس

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

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

مستويات التخطيط للتدريس

-أنواع خطط التدريس في التربية البدنية و الرياضية

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

-ولابد أن تطرح في أذهان الأساتذة مجموعة من الأسئلة

أو التساؤلات قبل الشروع في انجاز درس التربية البدنية والرياضية وهي الآتي

- تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل درس.
- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس /اسلوب التدريس التي سوف تتبع .
- تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية .
- مراعاة التقسيم الزمني للدرس .
- مراعاة عدد مرات تكرار (التمارين) وفترات الراحة .
- تحضير الأدوات عند بداية كل درس
- فمثلا عند تدريس الجري ومحاولة تبديل الأماكن يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى ديناميكية جيدة في الأداء .

- الاهتمام بالنقط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- مراعاة الفروق الفردية (كل فصل يحتوي على تلاميذ ذوي مستويات جيدة وتلاميذ ضعاف المستوى).
- هذه الأسس تعتبر هامة جدا وتعتبر كمراحل أساسية يمر بها التحضير الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى وجود أسس أخرى ينبغي مراعاتها وهي مهمة أيضا مثل:
- تكيف 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 المولية 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 وخصائص النشاط ومؤشرات الكفاءة المنتظرة .

- تستجيب لمؤشرات (شروط) النجاح المطابقة للسلوكات المنتظرة خلال الإنجاز .
- تستدعي المزج بين المهارات الفنية الرياضية الخاصة بالنشاط (الوسيلة الرياضية) والسلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة، عملاً بمؤشرها وهدفها التعليمي.
- تستدعي إختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في تأدية مهمة معينة .

- تستدعي ترتيب العمل في الزمان و المكان إستجابة للتطور المهاري و السلوكي للتلميذ
- تستدعي ترتيب عمل التلميذ و جهده طبقاً لمقاييس العمل / راحة / إسترجاع .
- تستدعي العمل النشط و الحيوي و المشاركة الفعلية للتلميذ (الطريقة الحية و وضعيات الإشكال) .

- تستدعي التنوع في الحالات التعليمية و المبادرة التلقائية للتلميذ و الاستاذ أثناء العمل المشترك .

أنواع الخطط -الخطة السنوية - الخطة الدورية

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

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

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

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

الدرس رقم: 08 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 بالانشطات التربوية للأستاذ , و تحدد في ضوء مجموعة من العوامل التي تشكل المصادر الأساسية التي تبنى عليها الاهداف التربوية و التي تنحصر في العوامل الآتية :
- المدة الزمنية السنوية (تتراوح بين 26 و 28 أسبوع).
- الحجم الساعي الأسبوعي (ساعتين أسبوعيا).
- احصاء المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل وخارج المؤسسة .
- احصاء الوسائل التعليمية ومدى توفرها لتحقيق الأهداف
- 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 الإمكانيات المادية فيما بينهم
- اختيار الأنشطة و توزيعها على الفصول الثلاثة (اعطاء الاولوية للانشطة المبرمجة في الأمتحانات الرسمية
- توزيع الأنشطة المبرمجة في السنة الدراسية على شكل دورات تعليمية (وحدات تعليمية مع الأخذ بعين الاعتبار (صلاحية المرافق الرياضية (الجانب الامني) و قائمة الوسائل البيداغوجية
- ضرورة برمجة الساعتين الممنوحتين لكل قسم في نشاطين مختلفين (نشاط العاب الفردية والألعاب الجماعية.
- يجب ان لا يقل عدد الحصص في كل وحدة تعليمية علة 07 حصص.

الخطة الفصلية

الخطة الفصلية : وهو التخطيط لنجاز الوحدة التعليمية (التي هي : التمهيد التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / 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.

ولانجاز وحدة تعليمية يجب ان يكون الاستاذ على علم بـ:

الشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية المتمثلة في :

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية الموائية للنشاط المبرمج.

- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.

- تستجيب لتخطيط الاستاذ و منهجيته في العمل

- تستدعي 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 و تطبيق وحدة تعلمية

تعريف الوحدة التعليمية :

هي التمثيل التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / تعلمية
(حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي
* المنهجية المتبعة

العناصر المميزة	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني . - تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم. - تحديد منهجية تطبيق المحتوى 	<p>التقويم التشخيصي(الأولي)</p>
<p>تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) تماشيا مع النشاط المختار.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير) . - توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص). - تحديد محتوى (وضيعيات تعلم) لكل هدف . - اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرورة التعلم (في جميع الحصص). 	<p>بناء الوحدة التعليمية وتطبيقها</p>
<p>تطبيق الوحدات التعليمية / التعليمية (الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.</p>	

<p>- إخضاع المؤشرات (النقائص) المحددة في بداية الوحدة التعلّمية للتقويم .</p> <p>- تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.</p> <p>- تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي ، جماعي ، فردي ...)</p> <p>- تحليل النتائج .</p>	<p>التقويم التحصيلي</p>
<p>من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة</p>	

الدرس رقم: 09 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 بالحصة) ، وتحديد مبادئها الاجرائية.

- تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر)

مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو

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

- تحديد مدّة الممارسة للوضعيات.

- 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 التعلّقات .

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

-المبادئ المتعلقة بالتسخين :

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّها تضمن للجسم تحمّل

شدة الجهود التي يتطلّبها مضمون الحصّة .

ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على :

- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .

- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .

- احترام مبدأ العمل والراحة .

لمبادئ المتعلقة بمرحلة التعلّم (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 المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة، وهذا عن طريق:
- التدخلات الشفوية :
- *الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم.
- *تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.
- *استعمال صوت مسموع وواضح.
- التدخلات العمليّة (الحركية) :
- استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ، بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة)
- استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .
- التنقّل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
- التصحيح الفردي أثناء الممارسة .
- توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي .
- اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .
- المبادئ المتعلّقة بالتقويم (الرجوع للهدوء) :
- كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكّد 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 انشاط

1

هدف النشاط 2 -

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	وضع هدف عملي معبر بأفعال حركية (الجري حول الملعب)	توضيح المهمة (وضعية التلميذ في الإشكالية)	وضع كيفية إنجاز تمارين على شكل ورشات تعبر على مواقف تعليمية	التركيز على عنصر يوضح نجاح المهمة (قياس نجاح الإشكالية)
مرحلة التعليم للنشاط الفردي	وضع الأهداف الإجرائية الموجودة في الوحدة التعليمية ودائماً 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.	التأكيد على ضبط مقياس يبين نجاح المهمة في كل موقف بحيث يسمح للتلميذ تنمية الكفاءة المنتظرة

		وجود موقفين - موقف تعليمي على شكل ورشات - موقف تطبيقي على شكل منافسة واختبار.			مرحلة التعليم ل لنشأ الجماعي
مدى نجاح الحصه	استعمال لغة الحوار بتبادل الأراء بين قطبي العملية التعليمية	ضبط طريقة التقييم	التأكيد على الاسترجاع الشبه التام		مرحلة التقييم

المفتش:

نائب مدير للدراسات:

الأستاذ:

الدرس رقم: 10 المقاربات التدريسية

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

-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. 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.

المقاربة بالأهداف:

إن التعليم بواسطة الأهداف نموذج آخر يختلف إختلافاً كبيراً عن التعليم بواسطة المضامين، فهو طريقة لتنظيم التعليم وتخطيطه وإنجازه وتقييمه، ولتحقيق ذلك كان لابد من

إتباع خطة عمل تتكون من عمليات ومواقف منظمة لإحداث تفاعلات بين عناصر العملية التربوية، وتلك هي الإستراتيجية التي تعني تنظيم التعليم بكيفية تؤدي إلى بلوغ الأهداف عبر مسار يقطعه المدرس بمعونة التلاميذ من أجل تحقيق تعليم ما إنطلاقاً من أهداف محددة إتجاه نتائج مرجوة وعليه فالفعل التربوي في هذا النموذج حسب ما يصرح به محمد الصالح حثروبي خاضع للمفاهيم التالية:

- قبل العملية التعليمية: تخطيط هذه العملية اعتماداً 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 أساساً إلى نقل

-المعارف والمعلومات إلى المتعلمين بواسطة المعلم فإن المقاربة بالأهداف

-تقوم على منطق التعلم بواسطة سلوكيات 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 عاجزاً عن تبيان ماهو بصده، ومن الصعب عليه معرفة مغزى نشاطه.

إن هذه النزعة نحو التجزيء والتفكيك تجعل من الصعب على المقوم مثلاً، القول بأنمجموع

السلوكيات المكتسبة يحقق الغاية المرجوة والتي كان من المفروض أن تشكلها، فإذا قلنا مثلاً

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 الاتجاه 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 الانتقادات 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.

- 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 يتجاوزون 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.

- تفادي التجزئة الحالية التي تقع على الفعل التعليمي التعليمي بإعتباره كما لا متناهيا 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 للإفتتاح على كل جديد في المعرفة وكل ما له علاقة بتطور شخصية المتعلم.

الدرس رقم: 11 المقاربات الحديثة في التدريس

- النظريات المفسرة لعملية التعليم و التعلم :

-النظرية السلوكية : (سكينر)

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

الكلاسيكي و الإجرائي من خلال النظر الى سلوك الفرد

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

الأسلوب الامري) أي أن المثير يسبب استجابة مباشرة على المجر

مثال : مثال تجربة بافلوف استجابة الطعام آلية سيلان اللعاب

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

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

طبيعة النظرية السلوكية :

المثير والاستجابة : تغير السلوك هو نتيجة استجابة لمثير خارجي

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

العقاب ينقص من الاستجابة و من تدعيم السلوك

التعلم : تغير شبه دائم في سلوك الفرد

- النظرية البنائية :

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

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

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

-مبادئ النظرية البنائية :

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

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

شرح لمختلف الظواهر .

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

الحلول المناسبة للفروض التي يقوم باختبارها

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

- دكتاتورية الأستاذ إذ يعتبر هو مالك المعرفة.

ايجابيات

-إثراء الرصيد اللغوي و المعرفي لدى المتعلمين

-تتيح للمتعم تحصيل المعلومات دون بذل مجهود عليها

-غير مكلفة من الناحية الاقتصادية

أهدافها بالنسبة للتلميذ :

-الاهتمام الكبير بالجانب المعرفي و تعتبره غاية

-عدم مراعاة الفروق الفردية إذ تعتبرهم سواسية عقولهم

-ضعف العمل الجماعي

-تشجيع المتعلمين على الاعتماد على المدرسين

- المقاربة بالأهداف

هي مقاربة تربوية تشتغل على المحتويات و المضامين في ضوء مجموعة من الأهداف

التعليمية ذات الطبيعة السلوكية سواء كانت هذه الأهداف عامة أو خاصة

- مستويات الأهداف

الغايات : تمثل الأهداف العامة للتعليم و هي تعكس فلسفة المجتمع و مثله العليا و تصاغ في

عبارات عامة و هي تحتاج إلى فترة زمنية طويلة

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

المرامي: تعني الأغراض و المقاصد من البرنامج التعليمي و أهداف اقل عمومية و شمولية

من الغايات وهي تشتق مباشرة من هذه الأخيرة، وهي تصف ما هو متوقع من برنامج

دراسي و هي أهداف تجيب على التساؤل التالي ماذا نريد من هذا البرنامج

مثال : ترسيخ المبادئ الاخلاقية ، ترسيخ الروح الرياضية

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

البرنامج التعليمي أو جزء منه في زمن محدد

مثال: تنمية العمليات العقلية العليا

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

مثال : تعليم المهارات الحركية التسديد

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

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

المجال المعرفي (بلوم) نتائج التعلم الفكري

المجال الوجداني (كراثول) المشاعر و الانفعالات و الاتجاهات

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

- مزايا المقاربة الأهداف

العقانة

الأجراة

البرمجة

- أسس المقاربة الأهداف

- بناء شبكة أهداف مجزئة.

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

- الالتزام بتجسيد الأهداف في مواقف سلوكية قابلة للملاحظة.

- ضمان عدم الابتعاد عن المرامي والغايات المسطرة.

- التخطيط والتنظيم الجيد لعملية التدريس.

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

الدرس رقم: 12 المقاربة بالكفاءات

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

- تعريف الكفاءة

لوي دينو LOUIS d'Hainaut

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

دي كتيل Katel DE

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

محمد صالح حثروني

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

- خصائص الكفاءة

- الكفاءة التدريسية

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

-أنواع الكفاءات التدريسية

-الكفاءة المعرفية

-الكفاءة الوجدانية

-الكفاءة الأدائية

-الكفاءة الإنتاجية

-مبادئ المقاربة بالكفاءات.

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

- مزايا المقاربة بالكفاءات

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

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

الدرس رقم: 13 المقارنة بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف

الجدول التالي يوضح المقارنته بين المقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف

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

من بيداغوجيا التدريس بالمحتويات (المضامين) إلى بيداغوجيا الكفاءات :

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

أما بيداغوجيا الأهداف التي اعتمدت بعدها فكانت تطمح إلى تنظيم العملية التربوية التعليمية قصد الرفع من فعليتها وذلك في وضع إستراتيجية تتضمن تعيين الأهداف المتوخاة من الفعل التربوي بكل دقة وبعتماد 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 يرتكز على منطلق التعلم معتبرا محور العملية التعليمية مع العلم الكفاءات المستهدفة هي التي تحدد المحتويات .

التمارين البدنية

مفهوم التمرينات البدنية

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

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

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

-أهمية التمرينات البدنية

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

تمتاز به من فائدة واهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ، وأصبحت علماً لهاصوله 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 :

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

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

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

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

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

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

-أقسام التمرينات البدنية

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

"أولاً : التمرينات البدنية حسب اهميتها .

ثانياً : التمرينات البدنية حسب أغراضها .

ثالثاً : التمرينات البدنية حسب تأثيرها .

رابعاً : التمرينات البدنية حسب مادتها .

وتقسم التمرينات البدنية حسب أغراضها إلى الأقسام الآتية :

- التمرينات الأساسية العامة وتشمل :

- تمرينات ذات غرض بنائي .

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

2. تمارينات ذات الغرض الخاص .

3. تمارينات المستويات (المنافسات والبطولات) .

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

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

1- التمارينات البنائية .

2- التمارينات التمهيدية .

3- التمارينات المركبة (البنائية + التمهيدية) .

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

التمارين البنائية

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

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

والتمرينات البنائية تمثل مكانا هاما وبارزا في برامج اعداد الرياضي بصفة عامة ولاعب قذف الثقل بصورة خاصة. اذ تعد التمرينات البنائية من احسن الوسائل للتعلم والتدريب المؤثرة، التي تهدف الى اكتساب 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" ،

- تمرينات بنائية خاصة

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

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

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

التمرينات التمهيديّة

وتعدّ هذه التمرينات من الوسائل التي تستخدم في التعلم والتدريب وهذا يتطلب اختيارها بعناية على ان تكون متشابهة في تكوينها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس . 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 و اساسياً في جرعات التدريب وذلك لانها تعدّ اساس اتقان فن الاداء لارتباطها بشكل الاداء الحركي ، كما تساعد على اتقان اللاعب لمجموعة كثيرة من المهارات الحركية وتضمن تحقيق المستوى الفني العالي" ،

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

المراجع

- امين أنور الخولي، جمال الشافعي(2006) مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة
- أحمد حسين اللقاني(1982) المناهج بين النظرية والتطبيق ،
- الديري، علي و أحمد بطاينة(1987) أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع
- أحمد، عنايات محمد (1998) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي .
- حاجي فريد، بيداغوجيا التدريس بالكفاءات،(2005)دار الخلدونية،القبة،الجزائر .
- سعد، ناهد محمود و نبيلي رمزي فهيم(1998) طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1.
- 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 .
- عبد الكريم ,عفاف (1990) التدريس لمتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- عزيز عبد السلام،(2003)مفاهيم تربوية بمنظور حديث، دار ربحانة للنشر والتوزيع.
- عودات، معين أحمد (2002) أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي على سلوكيات معلمي التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- لوري ودمان: التدريب الرياضي علم وفن، 2005.
- مهند حسين و أحمد إبراهيم(2005) مبادئ التدريب الرياضي.