

أساليب تطوير وتنفيذ

درس التربية الرياضية

في مرحلة التعليم الأساسي

بين النظرية والتطبيق

دكتور

محمد سعيد عزمي



تليفاكس ٠٢/٥٧٧٤٤٣٨١ الإسكندرية

درس التريية الرياضيه

بين النظرية والتطبيق



الناشر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

العنوان: بلوك ٣ ش ملك حفنى قبلى السكة الحديد - مساكن
درباله - فيكتوريا - الإسكندرية.

تليفاكس: ٠٠٢٠٣ / ٥٢٧٤٤٣٨ (٢ خط) - موبايل / ٠١٠١٢٩٣٢٣٣

الرقم البريدى: ٢١٤١١ - الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

E- mail

dwdpress@yahoo.com

dwdpress@biznas.com

Website

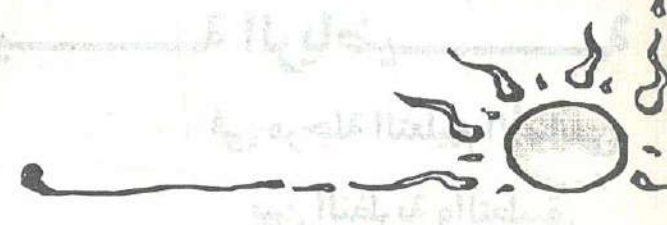
[http:// www.dwdpress.com](http://www.dwdpress.com)

عنوان الكتاب: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية

المؤلف: د. محمد سعيد عزمى

رقم الإيداع: ١٣٠٤٧ / ٢٠٠٤

الترقيم الدولى: 6 - 489 - 327 - 977



أساليب تطوير وتنفيذ

درس التربية الرياضية

في مرحلة التعليم الأساسي

بين النظرية والتطبيق

دكتور

محمد بن محمد عزمي

أستاذ طرق التدريس والتدريب

الميداني بكليات إعداد المعلمين

بالمملكة العربية السعودية

الناشر

دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

تليفاكس: ٥٢٧٤٤٣٨ - الإسكندرية

إهداء

إلى زوجتي وأبنائي

د. علياء

وعلاء

وعصام

وعمر

بسم الله الرحمن الرحيم

يسعدنى أن أقدم هذا الكتاب المتخصص فى فرع من علوم التربية الرياضية له أهمية أساسية فى إعداد مدرّس التربية الرياضية ألا وهو طرق تدريس التربية الرياضية الخاصة بمرحلة التعليم الأساسى أى المرحلة الابتدائية والإعدادية (المتوسطة) . وحاولت فى فصول هذا الكتاب أن أقدم الفكر النظرى لطرق التدريس وطبيعة المرحلة السنية والطرق المناسبة والنماذج التطبيقية لتطبيق وتنفيذ درس التربية الرياضية . وتم التركيز على نموذج تطوّر باستخدام أسلوب النظم لتطوّر خطة طرق التدريس فى التربية الرياضية مسترشداً بنتائج رسالتى العلمية الخاصة بحصولى على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

إننى اتبعت فى هذا الكتاب أسلوب يعتمد على التركيز دون الإخلال بالمضمون حتى يكون عوناً للدارسين فى كل مرحلة من مراحل البكالوريوس أو الدراسات العليا الذى تم التركيز عليه هو ذكر كل ما يتعلق بطرق التربية الرياضية نظرياً وتطبيقياً حتى يحقق الغرض منه وهو كيفية تحويل الإطار الفكرى إلى نماذج تطبيقية تفيد كل العاملين بمجال التدريس فى التربية الرياضية - من هذا المضمون الذى احتواه الكتاب يمكن تحقيق التكامل عند الاستعانة بالمحاضرات الدراسية لزيادة الاستفادة والتفسير لكل ما جاء فى هذا الكتاب حتى يتم التوافق بين جانبى المحاضرة الدراسية وأفكار الكتاب ونظرياته العلمية التى تم تجميعها فى هذا الكتاب .

المؤلف

الفصل الأول

مفهوم التربية الرياضية قديما وحديثا

- مفهوم التربية البدنية قديما وحديثا .
- العلاقة بين مفهوم التربية البدنية و التربية الرياضية .
- العلاقة بين التربية و التربية الرياضية .
- أهمية تدريس التربية الرياضية .
- منهج التربية الرياضية بين الواقع و المأمول (دراسة تحليلية) .
- مدرس التربية الرياضية - شخصيته - دوره في تربية النشء - بصفته عضوا (بالمدرسة و المجتمع) .

مفهوم التربية الرياضية قديما وحديثا :

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على أعداد المواطن الصالح أعدادا شاملا لجميع جوانب شخصية سواء كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضارى للمجتمع وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا اجتماعيا هاما يجب أن نعمل على تحقيقه . كما ان استخدام التكنولوجيا الحديثة و التقدم العلمى يوضحان مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية فى حيات الأفراد و الشعوب .

ويعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هى مختلف أنواع الرياضات . أو أنها عضلات وعرق أو أزرق و أرجل قوية . أو أنها تربية للأجسام . ولهذا تعددت تعريفها . فعرفها ناس Nash بأنها جزء من التربية العامة وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة فى كل شخصي لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية و العقلية والانفعالية وهذه الأغراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان ذلك فى الملعب أو فى حمام السباحة .

ويعرفها نيكسون وكزنز Nixon and Cozens ((بأنها ذلك الجزء من التربية العامة التي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلى وما ينتج عن الاشتراك فى هذه الأوجه من النشاط من تعلم)) ويعرفها شارمان Sharman ((على أنها ذلك الجزء من التربية الذى يتم عن طريق النشاط الذى يستخدم الجهاز الحركى لجسم الإنسان و الذى ينتج عن أنه يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية)) .

ويعرفها فولتمر وإسلنجر Voltmer and Esslinger ((بأنها ذلك الجزء من التربية الذى يتم عن طريق النشاط البدنى)) .

أما وليامز و براونل و فيرنير Williams , Brownell , Verner فيقول ((أن

التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدني مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط)) .

وقد عرفها عبد الفتاح لطفى ((بأنها إحدى صور التربية - أي أنها الحياة و المعيشة بذاتها Life and living ولا بد من أن نمارس أنشطتها بسبب ما تبعثه فينا من شعور الرضاء و الارتياح)) .

وقد عرفها حسن معوض بأنها ((مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية بواسطة النشاط الحركي المختار بهدف التنمية الشاملة المتزنة وتعديل السلوك تحت قيادة صالحة)) . ومهما تعددت التعاريف القديمة أو الحديثة إلا أنها تشترك في أن التربية البدنية عنصر من عناصر التربية وعلاقتها بالتربية هي علاقة الجزء بالكل . فهي تعمل على تعديل سلوك الفرد عن طريق أوجه النشاط المختلفة . كما أنها ليست مظهر من مظاهر التربية .

الفرق بين مفهوم التربية البدنية والتربية الرياضية :

وعند تحليلنا لبعض التعاريف المتعددة للتربية البدنية السابقة نجد أنها تضمنت بعض مفاهيم مثل أوجه نشاط بدنية مختارة ، والتعلم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاط والذي يتحقق عن طريق الممارسة ولو نظرنا إلى تعريف تشارلز بيوكر للتربية الرياضية نجده يعرفها " على أنها جزء متكامل من التربية العامة - ميدان تجريبى هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيقه هذه الأغراض " وهذا يدل على اكتساب صفة التكامل سواء للناحية العقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ممارسة ألوان الرياضة المختلفة . فالشجاعة والتعاون لا تعود على البدن فقط ولا تكتسب تنمية تدريب البدن عليها ولكنها تكتسب نتيجة ممارسة

لبعض مواقف تعليمية تربوية يتعرض لها الفرد أثناء ممارسته للرياضة ولهذا يفضل المؤلف اصطلاح تربية رياضية أكثر من تربية بدنية فالتربية الرياضية هى عبارة عن تربية بدنية ورياضية ولسهولة التنفيذ . ولأن التربية الرياضية أعم وأشمل فيكون اصطلاح التربية الرياضية أكثر عمقاً وأشمل معنى .

العلاقة بين التربية والتربية الرياضية :

إن التربية تعنى أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين . فقد يعرفها فرد على أنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس . ويعرفها آخر بأنها مجموعة الخبرات التى تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ، ويعرفها ثالث بأنها طريقة لتعديل السلوك ، أما جون ديوى فقد عرفها " بأنها إعادة بناء الأحداث التى تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى أكبر " . أى أن المقصود بكلمة التربية هو معنى أن الفرد يفكر تبعاً لخبراته السابقة وقد ظهرت اتجاهات عديدة فى مجال النظرية التربوية وتطبيقاتها فى كل مراحل تطورها ، وتعد التربية التقليدية Classical Education أقدم النماذج التربوية وقد لوحظ أن المادة العلمية كانت تحتل المكانة الأولى من حيث الأهمية وهى تتكون فى الغالب من معلومات وحقائق وأفكار يتم اختيارها من العالم المحيط بالفرد . وفى ضوء ذلك فإن المعلم هو ناقل للمعرفة من كتاب أو أكثر إلى عقول التلاميذ الذين عليهم قضاء الوقت فى الدراسة والتحصيل . وقد صاحب هذا الأمر أن أصبح النشاط المدرسى المصاحب لمناهج المادة أمراً على هامش المنهج وليس فى صحيحه . ولعلّى هذا هو ما دعى البعض إلى وصف هذا المنهج فى التربية بأنه نموذج فحص أو التربية القمعية Funnel Education .

ثم ظهرت التربية التقدمية Progressive Education كانعكاس للفكر التقليدى وجوهر هذا الفكر هو أن المتعلم أصبح مركز عملية التربية أى أن المتعلم

من حيث أبعاده العقلية والاجتماعية والسيكولوجية أصبح هو مركز ما تخطط له من مناهج دراسية ، وبذلك اختلف دور المعلم وأصبح يقوم بالتخطيط والتوجيه والمتابعة، وأصبح النشاط المدرسى يعد هو جوهر المناهج الدراسية وليس على هامشه ، أى أن عملية التربية تتم فى الحياة ومن خلال ممارستها الفعلية ولما كانت التربية الرياضية هى عنصر من عناصر التربية فقد تأثر بهذا التحول فى الفكر والأسلوب وأصبح تعبير التربية الرياضية هو تلك العملية التربوية التى تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتى تنمى شخصية الفرد وليست جزءاً يضاف إلى البرنامج المدرسى كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوى من التربية فعن طريق مناهج التربية الرياضية وتوجيهها توجيهاً صحيحاً يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعياً كما أنهم يشتركون فى نشاط من النوع الذى سيسبغ على حياتهم السعادة باكسابهم الصحة الجسمية والعقلية .

الإسلام والرياضة :

دلت الاكتشافات الأولى لعصور ما قبل التاريخ وما بعده أن الإنسان قد مارس الرياضة بطريقة عفوية لمجابهة ما يحيط به من أعداء وحيوانات ضارة ووحوش مفترسة ولحاجته الضرورية للغذاء عن طريق الصيد والقنص التى يعتمد على قوة الإنسان الجسدية بالدرجة الأولى وقد اعتنى الإغريق بالتكوين الجسمانى من خلال رياضات القوة كالجرى ورمى الرمح والقرص ثم المصارعة والملاكمة وحمل الأثقال .

وتعتبر الرياضة فى الإسلام هى امتداد للألعاب التى مورست فى عصر ما قبل البعثة فى الجزيرة العربية، لأن الإسلام بعبادته السمحة وتعاليمه السامية قد جمع فى أن واحد بين الجسد واللهو البرئ أى وفق بين مطالب الروح وحاجات الجسد وإصلاح النفوس .

وإن من خصائص ديننا الإسلامى الحنيف أنه صالح لكل زمان ومكان ، فقد جاء خاتماً للأديان السابقة ولهذا تميز بالمرونة لمواكبة العصور على مختلف أزمانها ومتطلباتها فهو دين كامل متكامل ارتضاه الله عز وجل لعباده الذين استخلفهم فى الأرض فقال تعالى " **الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصِهِ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمِهِ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ** " (١)

وقد أخبرنا المصطفى عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم (أنى أوتيت الكتاب وما يعدله) وقال رب العزة تبارك وتعالى (**وَمَا أُنْزِلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ إِلَّا لِتُبَيِّنَ لَهُمُ الَّذِي اخْتَلَفُوا فِيهِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ**) (٢)

فبين سبحانه وتعالى فى هذه الآية وغيرها وظيفة رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم وموقع الحديث النبوى من القرآن وقال تعالى (**أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأَحْذَرُوا ..**) (٣) أى أن السنة هى المصدر الثانى من مصادر التشريع الإسلامى ولهذا فكل أمر أمره الرسول صلى الله عليه وسلم ولم ينكره على فإن كان قولاً فهو كقوله " صلى الله عليه وسلم " وإن كان فعلاً فهو كفعله " صلى الله عليه وسلم " فقد قال رسولنا الكريم عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم فى الحديث (**المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير ... إلخ**) .

لأن الفتوحات الإسلامية تتطلب قوة وجلد ونشاط لنشر الدعوة الإسلامية ، ولكى تتم القوة على مجابهة الأعداء وملاقاة الخصوم فى مواطن الجهاد ، كان لابد من التدريب على الأعمال الحربية فالمؤمن الضعيف وإن كان مؤمناً فقد يصعب عليه الجهاد والقتال لخدمة الدين ، فالدين محتاج إلى دعاة أقوياء يدكون حصون

(١) سورة المائدة : الآية (٣) .

(٢) سورة النحل : الآية (٦٤) .

(٣) سورة المائدة : الآية (٩٢) .

الأعداء بقوتهم الإيمانية والبدنية وتعتبر الرياضة الطريقة الوحيدة لاكتساب المؤمن القوة التي يحتاجها من القوة البدنية حتى يكون قادراً على حمل السلاح ، ومن الأحاديث النبوية الشريفة التي دعى فيها الرسول " صلى الله عليه وسلم " للرياضة (عليكم بالرمي فهو من خير لعبكم)^(١) وقال رب العزة (وَاَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ)^(٢) وقد تصور الرسول " صلى الله عليه وسلم " القوة بأنها الرمي فقال (إلا أن القوة الرمي .. إلا أن القوة الرمي)^(٣)

وعن عقبة بن عامر قال (قال رسول الله صلى الله عليه وسلم) ارموا واركبوا وأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا . ولهذا تعتبر رياضة الرماية بالسهم من أفضل الرياضات لدى المسلمين قديماً ، فقد كانت أساساً لمعيشتهم كمجتمع صيد وكدفاع ومطلب عظيم لخوض في الحروب ضد الكافرين ولعل هذا يتضح جلياً في " غزوة أحد " حيث نجد جبلاً كاملاً اسمه (جبل الرماة) فهو خير بيان عن أهمية الرماية وعن عقبه ابن عامر .

أنه سمع رسول الله عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم يقول (من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا)^(٤) وقال كذلك أن (الله يدخل بالسهم الواحد ثلاث الجنة ، مانعه يحتسب في صناعته الخير ، والرامي به ، ومُنْبِلُهُ ، .. إلخ) وقال كذلك (ارموا بنى إسماعيل فإن أباكم كان رامياً) .

وقد نالت رياضة الخيل والفروسية اهتماماً كبيراً لما استأثر الحصان العربي في حياة العرب في الجاهلية الكثير من الاهتمام والإعزاز والتكريم في نفوس أبناء الجزيرة العربية . كما أنهم حافظوا على أنساب الخيل وتمديد سلالتها ، وقد سميت

(١) الألبان صحيح الجامع .

(٢) الأنفال الآية (٦٠) .

(٣) صحيح مسلم ج ٣ / ١٦٧ .

(٤) صحيح مسلم ج ١٣ / مجلد ٦٥ .

عندهم خيلاً لأنها تظهر الخيلاء والزهو ، وقد أقسم رب العزة بها فى سورة العاديات فقال الله تعالى (والعاديات ضبحا ، فالموريات قدحا ، فالمغيرات صبحا ، فأثرنا به نجعا ، فوسطن به جمعا) " العاديات " وقال تعالى (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ..) ، فعن عبد الله بن عمر أن النبى " صلى الله عليه وسلم " سبق من الخيل وراهن .. " فقد كان امتطائها سرجه وغير سرجه .

وعن عمر بن الخطاب رضى الله عنه قال " علموا أولادكم السياجة والريضة وركوب الخيل وقد انتشرت سباقات الإبل فى عهد رسول الله " صلى الله عليه وسلم " وقد شارك الرسول فى هذه السباقات أيضاً .

واستكمالاً لاهتمامات المسلمين لتنمية قدرات الشباب البدنية لمواجهة الصعوبات والعقبات التى تعترضهم ، فقد ظهرت بعض الرياضات كالسباحة والمشي والهرولة والمصارعة وحمل الأثقال والمبارزة وكلها قد مارسها رسول الله " صلى الله عليه وسلم " بأشكالها البدائية البسيطة لما لها من أثر نافع على الجهاز التنفسى والغلب وقد حث الإسلام الإنسان على الاعتناء بالتغذية الصحية والتداوى من الأمراض وفى الحديث الشريف قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم " (إن لبدنك عليك حقاً) .

ومن نعم الله علينا أنه قصر الصلاة على المسلمين وهى عماد الدين والصلة الروحية بين العبد وربّه ، باعتبارها من أرقى أنواع التمرينات الرياضية التى يؤدّيها المصلّى خمسة مرات يومياً لما لها من آثار صحية واضحة فهى تقوى عضلات الظهر والرجلين والعمل على ليونة المفاصل . ولو تتبعنا حركة الركوع والسجود نجد أن أغلب عضلات الجسم ومفاصله تتحرك فى يسر وسهولة حتى تعطى المصلّى القوة والليونة ونحافظ على مظهر الجسم ، فقد كان رسول الله " صلى الله عليه وسلم " يقف منتصباً ، زد على ذلك الرياضة الروحانية وهى وقوف العبد بين يدي ربه يناجيه ويطلب منه الصفح والتفران علاوة على ما للوضوء من فوائد صحية ينعم بها المصلّى دون سائر الناس بالإضافة إلى الأثر العظيم للرياضة فى تخفيف حالة التوتر النفسى

التي يعاني منها المجتمع ، فقد قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم " (ما على أحدكم إذا نجم به همه أن يتقلد قوسه فينفي به همه) .
أهمية تدريس التربية الرياضية :

تسهم التربية الرياضية في تنمية وتقدم ثقافة الأمة وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق الأهداف التربوية فهي حلقة في سلسلة من العوامل المؤثرة الكبيرة التي تساعد على تحقيق المثل العليا للدولة وتسهم في رسالة المجتمع .. ولا تقتصر التربية على حدود المدارس فهي أوسع بكثير من ذلك ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيماً والغرض من وجود المدارس هو اكساب الشباب روح الحياة الديمقراطية والعمل على تربية النظام الاجتماعي السائد كلما أمكن ذلك ، فهي المكان الذي يقضى فيه التلاميذ جزءاً كبيراً من وقتهم كذلك فهي تمثل المكان الذي تجرى فيه المحاولات لتشكيل التلاميذ إلى مواطنين يحافظون على العمل لصالح وخير المجتمع . وتلعب التربية الرياضية في المدارس الابتدائية دوراً هاماً في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشء إعداداً سليماً متكاملأ من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعد عنصر هاماً في عمليتي النمو والتطور ، كما أنه اتضح من وجهة النظر الوظيفية البحتة يركز جميع الأطباء على أهمية النشاط الحركي بالنسبة للأطفال والشباب حيث تحتاج أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية إلى جزء كبير من التمرينات والأنشطة لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة ، وتلميذ المرحلة الابتدائية هو شاب المستقبل ورجل الدولة . ولذلك كان الاعتناء بالتربية الرياضية في المرحلة الابتدائية مسؤولية قومية لخلق جيل قوى واع متوازن عقلياً وجسمانياً ونفسياً واجتماعياً .

منهج التربية الرياضية بين الواقع والمأمول (دراسة تحليلية) :

لو نظرنا إلى واقع منهج التربية الرياضية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية مثلاً لوجدنا أن هناك قصوراً كبيراً جداً في تدريس هذه المادة ، وقد ظهرت عدة دراسات في الآونة الأخير تشير إلى نقاط الضعف وكيفية العلاج للتخلص من هذا القصور ، ومع ذلك مازال هناك تدني في مستوى تدريس هذه المادة سواء في مصر بكل إمكاناتها البشرية أو في المملكة العربية السعودية بكل إمكاناتها المادية.

فمصر رغم وجود كليات كثيرة لتخريج مدرّس التربية الرياضية ورغم كثرة المدارس بها إلا أن النظرة لمنهج التربية الرياضية قديماً لم تتغير ومازالت التربية الرياضية من المواد المكتملة التي لا تدخل في مجموع التلاميذ ولا تعتبر مادة رسوب إذا رسب فيها التلميذ .. بل الأكثر من هذا جاء وقت دُبِحت فيه التربية الرياضية في المدارس .. وتم بناء الفصول في الأحواش والملاعب وقلّت الاعتمادات المالية التي تساعد على شراء الأدوات والملابس وذلك بسبب سياسة التقشف في البلاد نتيجة للإنفجار السكاني الهائل وعدم وجود خطة تراعى مواكبة هذا التزايد والأكثر من هذا المغالاة في اشتراكات النوادي مع قلتها وعدم الاستفادة من مراكز الشباب التابعة للمجلس الأعلى للشباب والرياضة كل هذا جعل التلاميذ يفقدون اتجاههم نحو ممارسة الرياضة وبالتالي زاد الانحراف وقل المستوى الصحي للتلاميذ حتى أنهم أصبحوا يتهربون من حصّة التربية الرياضية لعدم مناسبتها لهم ولعدم إشباع حاجاتهم عن طريقها .

وليس الحال أحسن منه في المملكة العربية السعودية بل وجد أن أكثر المدارس الابتدائية هي مدارس مؤجرة ليس فيها ملاعب ولا فناء وحتى المدارس المبنية حديثاً لا توجد فيها أدوات ومازالت ملاعبها رملية والاعتمادات المالية بسيطة

جداً لا تساعد على استكمال الناقص من الأدوات والأجهزة ، كما أن لطبيعة الجو طوال العام تأثيراً فعالاً على ممارسة الرياضة في المدارس زد على ذلك العادات والتقاليد التي تقيد نشاط التلاميذ ، فنجد بعض مدارس المدن الكبرى مجهزة على أحسن حالة وأحدث أنظمة بينما تجد مدارس القرى والنجوع ليس بها شيء إطلاقاً . كما أن إعداد معلم التربية الرياضية يحتاج إلى إعداد نظري . وهذا ما طالعنا به نتائج بعض الأبحاث ليطمشى مع الاتجاهات المعاصرة في العالم المتحضر والمأمول وما يجب أن يكون هو تلافي القصور الموجود ومحاولة علاجه ففي مصر يجب أولاً تغيير أهداف التربية الرياضية التي وضعها المجلس الأعلى للشباب والرياضة والتي لم تتغير منذ عام ١٩٥٧م علماً بأنها الجهة المسؤولة عن الرياضة في مصر وأن الموقف يتطلب اليوم تطويراً لهذه الأهداف بحيث تسير تقدم المجتمع والجديد في مناهج التربية الرياضية المعاصرة بما يتناسب مع واقعنا الفعلي وعاداتنا وتقاليدنا وفلسفة المجتمع الشاملة ، ولهذا يجب أن يضع المخططون لمناهج التربية الرياضية وزناً لآراء الموجهين والمدرسين القائمين على التنفيذ بما يحقق الأهداف التي يمكن تحقيقها طبقاً لميول التلاميذ واتجاهاتهم وبما يتناسب مع إمكانياتنا وواقعنا الحالي .

وأما في المملكة العربية السعودية فقد قام المؤلفون بعمل بحث ميداني لتحديد أهم الصعوبات التي تواجهها مدارس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية للمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية وكانت التوصيات التي توصل إليها البحث في ضوء النتائج هي :

- ١- يجب أن يحتوي منهج التربية الرياضية على أهداف واضحة ومحدودة بصورة إجرائية يمكن قياسها .
- ٢- يجب أن يحقق المنهج التكامل والتتابع والعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- ٣- يجب زيادة الاعتمادات المالية في المدارس ووضع روابط للصرف منها .

٤- يجب أن تدعم وزارة المعارف المدارس بالأدوات والأجهزة وبناء الصالات المكيفة والمظلات ومراعاة أن مادة التربية الرياضية لا تقل بأى حال من الأحوال عن باقى المواد الأخرى .

٥- يجب وضع خطة متكاملة للتقويم حتى يمكن الوقوف على نقاط الضعف ومحاولة التغلب عليها .

٦- يجب إقامة دورات صقل للمدرسين لوقوفهم على أحدث المعلومات والحقائق والتعديلات ومحاولة إعادة النظر فى كيفية إعداد المعلم بكلية المعلمين وشروط القبول بها وزيادة الحوافز للمدرسين لتشجيعهم على بذل الجهد والابتكار .

٧- يجب زيادة توعية مديرى المدارس وأولياء الأمور بأهمية الأنشطة الرياضية بالمدرسة مع عمل سجل رياضى يصاحب التلميذ منذ بداية دخوله المدرسة الابتدائية ويستمر معه فى جميع مراحل التعليم موضحاً به تفوق التلميذ الرياضى .

مدرس التربية الرياضية :

يعتبر إعداد المعلم من الأسس الهامة التى تقوم عليها السياسة التعليمية ، تلك السياسة التى يعنى المدرس بتنفيذها ، وتمثل هذه السياسة فى إعداد المتعلم للحياة فى المجتمع الذى يعيش فيه وفقاً للفلسفة التى ارتضاها المجتمع لنفسه وللعملية التعليمية أبعادها وركائزها ، ويأتى المعلم فى مقدمة هذه الأبعاد والركائز ، ومن هنا تظهر أهمية إعداد المعلم ، يقول " تشارلز ميريل Charles Merrill " لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعداداً أكاديمياً خاصاً بها حيث أنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق فى المادة العلمية ، والإلمام التام بأساليب وطرق تدريسها ، كما ينبغى أن يكون خبيراً بالأسس النفسية ، والاجتماعية التى تهتم بحاجات التلاميذ ، ودوافعهم وميولهم حتى يتمكن من التعامل معهم وإرشادهم

وتوجيههم ، وحيث أن لمعلم التربية الرياضية دوراً هاماً في إعداد المتعلم ، لهذا كان من الضروري إعداد هذا المعلم إعداداً مهنيّاً وأكاديميّاً وثقافيّاً وعمليّاً ، وبالنسبة للإعداد المهني لمدرس التربية الرياضية فإنه يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مرحلة إعداده كمدرس ، والتدريس في التربية الرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى ، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية والتي تساعد على مواجهة مشاكل التلاميذ والعمل على حلها ، كما أن شخصيته وكفاءته تؤثران تأثيراً كبيراً في إنجاح منهج التربية الرياضية وقد تؤثر بعض المواد في إعداد المعلم للعمل في هذا المنهج ، مثل مواد التربية وعلم النفس وطرق التدريس والمناهج والتربية الصحية والتشريح والفسيولوجي وخلافها تأثيراً مباشراً في إعدادها مهنيّاً فمثلاً مادة التربية تزوده بالثقافة الأساسية في الميدان التربوي من حيث تطوير الفكر التربوي ونظرياته ومجالاته المتعددة ، وعلم النفس يزوده بالإلمام بطبيعة عملية التعليم ونظرياته وأساسها ووسائل التقويم والقياس ، ومواد طرق التدريس والمناهج تعملان على رسم الطريق الصحيح في تدريسها لأنواع النشاط المناسبة وقدرات التلاميذ واستعدادهم .. كما يعد التدريب العلمي تطبيقاً للدراسات التربوية التي يمر بها المعلم على المستوى النظري .. فهي جوهر عملية إعداد المعلم مهنيّاً عن طريق تطوير سلوكه المهني وذلك باكتساب الخبرات الأولية للعملية التربوية من خلال تنمية مهارته الحركية والمهنية والاتجاهات السوية والأنماط اللازمة لرفع كفاءته الإنجازية فهي المصب الذي نصب من الخبرات الأساسية والمهنية حيث تمتزج بعضها مع بعض مكونة وحدة إنتاجية شاملة تتفاعل داخليّاً فتعطى سلوكاً مهنيّاً تربوياً متكاملّاً ويجب يتميز مدرس التربية الرياضية بالصفات الآتية :

- أن يكون ذو شخصية محبوبة .
- أن يمتاز بصفات القيادة والريادة .

- أن يعتنى بمظهره الرياضى وسلوكه القويم .
- أن يكون قدوة صالحة يقتدى بها .
- أن يتميز بضبط النفس وحسن التصرف .
- أن يهتم بالصحة الشخصية ومظهره العام .
- أن يتحلى بالروح الرياضية الحققة .
- أن يكون ملماً بتركيب المجتمع ونظامه .

شخصيته :

الشخصية هى أولى العوامل المؤثرة فى مدى نجاح مدرس التربية الرياضية ويتوقف نجاح درس التربية الرياضية إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته وبالرغم من استحالة حصر الصفات المرغوبة فيها شخصية مدرس التربية الرياضية إلا أن هناك صفات عامة فى شخصيته يجب أن يتصف بها منها :

- أن يحب مهنته ويؤمن برسالته فى تربية النشء أو الشباب .
- أن يكون مخلصاً صادقاً فى أقواله وأفعاله .
- أن يكون ملماً بالأسس النفسية والاجتماعية والثقافية للنشء .
- أن يكون ملماً بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات .
- أن يكون ذو قدرة عالية على التنظيم والإدارة .
- أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى فوق المتوسط .

دور مدرس التربية الرياضية فى تربية النشء :

واجب مدرس التربية الرياضية الأول هو القيام بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضى ، وإعدادهم بدنياً واجتماعياً وثقافياً مع العمل على مساعدتهم على التطور تطوراً ملائماً للمجتمع الذى يعيشون فيه وتوجيههم وإرشادهم الإرشاد اللازم واكسابهم الخبرات التربوية التى تساعد على النمو المتزن فى جميع النواحي

الجسمية والعقلية والانفعالية نمواً يعمل على تعديل السلوك وتحقيق الأهداف التربوية . فالتلاميذ في أشد الحاجة إلى مدرس قريب منهم يفهمهم ويحاول النزول إلى مستواهم والعمل على رفعهم إلى مستوى أعلى تدريباً . فالنشء في حاجة إلى قدوة صالحة يقتضى بها ويعمل على تقليدها خصوصاً في السنوات الأولى للمرحلة الابتدائية في هذه المرحلة يتميز فيها التلاميذ بكثرة الأسئلة والاستفسارات التي لا يجدون لها إجابة ربما عند الوالدين أو الأخوة ، ومدرس التربية الرياضية المؤهل الدارس لعلم النفس والتربية هو الوحيد القادر على الرد على هذه الاستفسارات لما يتميز به من ثقة وحب من قبل التلاميذ ، ولذلك نجد مسؤوليته تجاه التلاميذ مسئولية كبيرة جداً تحتاج إلى بصيرة نافذة وصبر .

دور مدرس التربية الرياضية بصفته عضواً بالمدرسة :

- يشترك مدرس التربية الرياضية في إدارة المدرسة فهو يقوم بالتدريس كمدرس لمادة التربية الرياضية والإشراف على أوجه النشاط بالمدرسة مثل :
- الإشراف على النشاط الداخلى للمدرسة وتنفيذها .
 - الإشراف على النشاط الخارجى والعمل على إشراك المدرسة في جميع الأنشطة الخارجية سواء على مستوى المنطقة التعليمية ، أو المسابقات الحبية .
 - الإشراف على حسن سير الإدارة المدرسية سواء الإشراف العام " كالتأطير الصباحى أو الإشتراك مع الآخرين فى الإشراف على الأدوار " .
 - الإشراف فى الفحص الطبى الدورى لما له دراية فى هذا الميدان .
 - الإشراف فى مجلس الآباء بالمدرسة والعمل على تحسين روابط العلاقات الطبية بين المدرسة والمنزل .
 - الإشراف فى عمليات التقويم وبعض النواحي الإدارية .
 - التعاون الكامل مع إدارة المدرسة والمدرسين والمنطقة التعليمية .

- توكل إليه بعض الأعمال الصعبة فى المدرسة كالإشراف على الممارسات والمناقصات .

دور مدرس التربية الرياضية بصفته عضواً فى المجتمع :

أصبحت المدرسة فى ظل التربية الحديثة جزءاً من المجتمع بعد أن كانت منفصلة عنه مما جعل المدرسة مركزاً اجتماعياً وتربوياً للمجتمع المحلى ولأهل الحى ، يجتمعوا ليعضوا وينفذوا برامج شاملة للصحة والتربية وتأهيل المواطنين وإعدادهم للحياة . ومن هنا يأتى دور مدرس التربية الرياضية للقيام ببعض واجبات منها :

- يشترك فى تنفيذ برامج مراكز الخدمات بالحى أو الإشراف على الأندية الموجودة فى نطاق المدرسة خصوصاً من الناحية الرياضية والاجتماعية .
- المساهمة التطوعية للإشتراك فى بعض الأعمال التى تربط بالمجتمع مثل " حملات التبرع بالدم أو الإسعافات الأولية " .
- يشترك فى إدارة المباريات والإشراف على الأيام الرياضية .
- يقوم بتحكيم وتنظيم للبطولات والمسابقات المفتوحة التى يشترك فيها أبناء المجتمع المحلى مثل " مسابقات الجرى للجميع " .
- أن يكون قدورة صالحة يحتذى بها فى مكان عمله وإقامته .

الفصل الثاني

مراحل النمو الحركي

- مظاهر النمو .
- خصائص النمو .
- مراحل الطفولة المبكرة من (١ - ٦ سنوات) .
 - البرامج وطريقة التدريس .
- المرحلة من (٦ - ٩ سنوات) الصف الأول والثاني والثالث الابتدائي
 - البرامج وطريقة التدريس .
- المرحلة من (٩ - ١٢ سنة) الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي
 - البرامج وطريقة التدريس .
- المرحلة من (١٢ - ١٥ سنة) الصف السابع والثامن والتاسع الأساسي
 - البرامج وطريقة التدريس .

الفصل الثانى

مراحل النمو الحركى

مقدمة :

كانت المناهج القديمة تركز على المعلومات و الحقائق فقط . وكان الهدف منها حشو رأس التلاميذ خصوصاً فى المرحلة الابتدائية . وعند ظهور المناهج الحديثة انتقل محور الاهتمام من مادة الدرس إلى التلميذ نفسه . وأصبحت المفاهيم الحديثة تعمل على تكوين شخصية التلميذ وخصائص نموه وحاجاته وميوله . خصوصاً وأن المدارس أصبحت المكان الطبيعى لتربية التلاميذ عن طريق اكتشاف ميولهم ومواهبهم الطبيعية وتوجيهها لصالح التلميذ والمجتمع .

لذا كان من واجبنا كمربين دراسة برامج و طرق تدريس التربية الرياضية على أسس علمية سليمة تراعى الأسس النفسية و الاجتماعية و الثقافية للتلميذ . ومن البديهي أن ندرس اولا مراحل النمو للتلاميذ للوقوف على خصائص كل مرحلة سواء من الناحية الجسمية والعقلية و النفسية و الاجتماعية . ووضع أنسب الأنشطة الرياضية التى تناسب مع كل مرحلة ، علما بأن هذا التقسيم للدراسة فقط .

مظاهر النمو :

يتحول الطفل فى عملية النمو من كائن حى يعتمد على الغير إلى أنسان يعتمد على نفسه يتحكم فى حركاته عن طريق الإرادة و العادة ، فهى تعنى أكثر من مجرد الزيادة فى الطول و الوزن . فالطفل ينمو فى مختلف النواحي الجسمية والعقلية و النفسية و الاجتماعية ، ولا يحدث هذا التغير فجأة بل وفقاً لعمليات بعضها سريع وبعضها بطئ وتهدف فى مجموعها إلى هدف عام هو البناء والنضج .

ومن أهم خصائص عملية النمو ما يأتي :

- النمو عملية مستمرة ومتابعة ولا يوجد حد فاصل بين كل مرحلة والتي تليها بل قد نجد طفلاً في السابعة يتشابه في الميول والقدرات مع طفل آخر في الحادية عشر وبينما نجد أن ميول وقدرات الأطفال المتقاربة السن متشابهة ومتداخلة نجد الفرق واضحاً جداً كلما زاد الفرق في السن .

- لكل فرد نمط خاص لنموه . فعملية النمو لا تسير وفقاً لمعادلة حسابية ، ولا تتبع نظاماً دورياً منتظماً ، ولا تسير بسرعة منتظمة من سنة إلى أخرى بل هي عملية تختلف من شخص لآخر ويسير كل شخص في نموه في طريق خاص به . فتوجد عوامل مختلفة تؤثر في النمو مثل الوراثة و البيئة الاجتماعية و التغذية . ومعنى هذا أنه توجد فروق فردية في النمو .

- أن نمو الطفل في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية هو مظهر متمثل . فالطفل ينمو كوحدة واحدة متماسكة ، فالنمو الحركي يسبقه نمو في العضلات ، وهو يساعد على النمو الاجتماعي ، والسلوك الانفعالي يؤثر في عمليات الطفل العقلية ، لذلك نجد أن هناك علاقة بين النمو الجسمي والعقلي والانفعالي وهي تؤثر بعضها في بعض كوحدة واحدة .

أن تأثير النمو والعلم لهما دور كبير في سلوك الطفل فالتغيرات التي تحدث في السلوك أثناء النمو لا تستطيع أن تحدد منها ما يرجع إلى النمو وما يرجع منها إلى التعليم .

تقسيم النمو إلى مراحل :

أن معرفة خصائص النمو في كل مرحلة من المراحل توضح لنا الحاجات العامة و ألوان الأنشطة التي تناسب مع كل مرحلة ، فهناك مراحل يكون النمو فيها سريعاً و أخرى يكون فيها النمو بطيئاً ، ويمكن تقسيم هذه المراحل كالآتي :

- مرحلة الطفولة المبكرة من (١-٦) سنوات .
- المرحلة من (٦-٩) سنوات .
- المرحلة من (٩-١٢) سنة .
- المرحلة من (١٢-١٥) سنة - مرحلة البلوغ .

أولاً : مرحلة الطفولة المبكرة من (١-٦) سنوات :

أن معرفة خصائص النمو في هذه المرحلة له قيمة كبيرة ، فيؤكد علماء التربية أهمية السنوات الأولى في حياة الطفل ، فنواة الشخصية توضع في هذه المرحلة وبدور الصحة و المرض تبرز أيضاً في هذه المرحلة ، ويتميز أطفال هذه المرحلة بالخصائص التالية :

- أن النمو الجسمي هو أهم ظاهرة في حياة الطفل في السنوات الأولى ، وتعتبر السنتان الأولتان مرحلة نمو سريع ثم يبطئ نسبياً من الثالثة حتى السادسة ويتركز النمو في هذه المرحلة بشكل كبير في العضلات الكبرى كعضلات الظهر و الرجلين و الصدر و الكتفين ، أما تكلس العظام فلا يتم في هذه السن مما يجعل الطفل بعيداً عن أخطار الكسر نتيجة للكسر نتيجة للسقوط و التعثر أثناء قيامه بأوجه النشاط الذي يميل إليه .
- ففي السنة الأولى للطفل يمكن السيطرة على حركة ساقيه وقدميه وحركة الإبهام و السبابة ، و يتمكن من ضرب الأشياء ورفعها من الوقوف منتصباً ، وفي السنة الثانية يتمكن من المشي و الجري .
- يتميز الطفل في هذه المرحلة بالطاقة الزائدة وكذا الحركة وعدم الرغبة في السكون أو الاستقرار ، فهو في حاجة إلى نشاط مستمر عدا أوقات النوم و الأكل .

- الطفل ضعيف القدرة على ضبط حركاته ، لذا كانت حركاته وألعابه كلها من النوع الشامل خالية من التعقيد و تبدأ بالحركات الاعتيادية التي يمارسها الطفل يومياً ثم تتدرج مع كبر سنه ، فهو يبدأ بالمشي و الجرى فالحمل و تنطيط الكرة.
- نمو المهارات الحركية المختلفة غير متعادل ، فقد يضعف ميل الطفل وقوته في مهارة معينة في حين يكتسب مهارة أخرى بسهولة .
- يحب الطفل سماع القصة ويستخدم خياله في تخيل وقائعها واشكالها كما يميل إلى التوقيت والغناء .
- حب الأطفال للتقليد فهو يقلد كل ما يراه خصوصاً حركات الكبار ، فيقلد و الديه في مشيتهما كما يقلد الحيوانات و الطيور .
- يحب الطفل الانفرادية في اللعب فهو يستطيع اللعب بمفرده لا يعرف معنى الجماعة فهو أناني في لعبه ، وقد يمارس اللعب مع غيره ويظهر التعاون في اللعب ولكن بشكل مبسط .

البرامج وطريقة التدريس :

- لقد أثبتت البحوث الاجتماعية أن الأطفال الذين يلحقوا بالحضانات هم أسرع تقدماً في كثير من المهارات العقلية و البدنية .
- وتتمتاز برامج هذه المرحلة بالسهولة وعدم التعقيد وتشتمل على :**
- النشاط التوقيعي الغنائي .
- ألعاب بسيطة التنظيم و المهارات .
- تمرينات على شكل ألعاب .
- النشاط التمثيلي القصصي .
- ألعاب المطاردة البسيطة .

- نشاط الأدوات والأجهزة الصغيرة كالأطواق و الكرات الملونة ومن أحسن طرق تدريس هذه المرحلة هو النشاط الحر تحت إشراف المدرسة ويكون حفظ النظام عن طريق الإيحاء والتشجيع ، وهذه الطريقة تتيح للأطفال التعبير عن أنفسهم واستخدام خيالهم .

ومهمة المدرسة الأولى في مثل هذا اللون من النشاط الحر الابتكاري حسن التنظيم والأعداد والعمل على تجنب الإصابات والحوادث .
وقد تُولف المدرسة قصة وتسردها على الأطفال مستغلة في ذلك حبهم لسماع القصص متضمنة بعض الحركات البسيطة أو تقليد بعض الحيوانات في المشي والقفز أو تمثيل فروع الأشجار عند هبوب الرياح .
وتكون النداءات غير شكلية بل بالألفاظ العادية التي اعتاد الطفل سماعها ولضعف القدرة على الانتباه مدة طويلة يجب ألا تزيد مدة الدرس لهذه المرحلة عن عشرين دقيقة وذلك لسرعة تعب الأطفال .

ثانياً : المرحلة من (٦ - ٩) سنوات (الصف الأول والثاني و

الثالث الابتدائي) :

- يكون النمو الجسماني بطيء مع ميل الطفل للنشاط الحركي الشامل ، قد يعتل الجسم بسبب ظهور الأسنان الدائمة ، ويكون حجم القلب والرئتين أصغر نسبياً من حجم الإنسان لذلك يظهر التعب على الطفل بسرعة ، والتوافق العضلي العصبي يأخذ في التحسن ، لذا تزداد الرشاقة الجسمية وحسن التصرف خصوصاً في المراهقة والمطاردة ، ولو أن زمن رد الفعل لم يزل بطيئاً .
- يلعب الخيال دوراً هاماً في حياة الطفل فيتخيل خطين متوازيين مرسومين بالجير على انهما ترعة يجب أن يقفز من فوقها ، أو عصا على أنها حصان .

- الطفل في هذه المرحلة يميل إلى اللعب مع جماعة صغيرة من الأطفال ولو أن أغلب مظاهر نشاطهم لم تزال تتميز بالفردية .
- القدرة على التركيز والانتباه لم تزال ضعيفة والقدرة على التحمل تصبح أكبر .
- يميل الطفل إلى احترام الكبار ويهمه تقديرهم أكثر من زملائه ، كما يجب أن يلعب بعض ألعاب الكبار مثل كرة السلة وكرة القدم .

البرامج و طريقة التدريس :

- الأطفال في هذا السن ميالون للإيقاع والتوقيت وسماع الموسيقى لذا كان الواجب أن يشتمل على أوجه نشاط تصاحبها الإيقاع والتصفيق والأناشيد التي تبعث البهجة والسرور والمرح .
- من البرامج المستخدمة بنجاح القصص الحركية والتي تحتوى على حركات شاملة واسعة المدى كثنى الجذع مثلاً في الاتجاهات المختلفة كعزق الأرض أو بذر الحب أو حركات الصلاة في الوقوف والركوع .
- نشاط تستخدم فيه الأدوات والأجهزة المناسبة مع مراعاة الأمن والسلامة في أماكن اللعب .
- الطفل محب للمنافسة ، ولكن نظراً لسرعة تعبهم فيمكن للمدرس إدخال ألعاب المنافسة على ألا تكون من النوع المجهد مع تعويدهم على سرعة التلبية لبعض إشارات المدرس كالصفارة .
- بعض الأنشطة التي تدعو إلى الجرى أو الوثب والدفع والشد والتعلق أو استخدام المضارب الصغيرة .
- ألعاب المطاردة والصيد ذات المرمى القصير ، وبعض تمارين التوازن التي يستخدم فيها خياله مثل الوقوف على قدم واحدة .

- ألعاب تمهيدية منظمة صغيرة باستخدام الكرة الصغيرة ثم الكبيرة ولذلك نرى أن مدرس التربية الرياضية يبدأ هذه المرحلة بتدريس القصة الحركية التي تبعث على المرح و السرور وتحتوى على تمرينات بسيطة شاملة ، ثم ينتقل تدريجيا إلى تدريس التمرينات الشكلية النظامية التي تعمل على اعتدال القوام والوقاية من التشوهات أو اكساب التلميذ العادات النظامية و الخلقية و الاجتماعية و الصحية السليمة وتستخدم بعض النداءات الشكلية الخفيفة وتستعمل الألفاظ مثل كلمة (ابتدى) أو (قف) .

ثالثا : المرحلة من (٩ - ١٣) سنة (الصف الرابع و الخامس و

السادس الابتدائي) :

- النمو لا يكون سريعا فى هذه المرحلة مما يساعد على التوافق العضلى العصبى و القدرة على التحكم ، ومن أهم ما يتميز به الطفل فى هذه المرحلة هى سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة ، وهو يعشق البطولة و محاولة تقليد الأبطال فى الألعاب المختلفة ، وتظهر الفرق بين الجنسين فى الميول و الرغبات و القدرات الجسمية .

- تعتبر هذه الفترة هى الفترة المثلى للتعلم الحركى كما أنها أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات و القدرات الحركية ، وينصح علماء التربية بأن هذه المرحلة هى المناسبة للتخصص الرياضى المبكر فى معظم أنواع الأنشطة الرياضية .

- يكون نشاط التلميذ فى هذا السن كبير وزائد بسبب زيادة حجم القلب و الرئتين وهم لا يثابرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه ، ويظهر الاعتماد على النفس و الرغبة فى الاستقلال ويزداد حب المغامرة وحب الهرج .

- يؤثر التلاميذ بعضهم في بعض تأثيراً واضحاً ، ولذلك كان من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وتنظيم الفرق الرياضية ، وهم في هذا السن قابلون للانتماء .

البرامج وطريقة التدريس :

- يجب تربية القوام المعتدل وصيانة الجسم من التشوهات عن طريق التمرينات الرياضية البسيطة التي تتناسب مع هذه المرحلة ، وتعليم الأوضاع الأصلية والمشتقة ثم التمرينات التي تظهر فيها القدرة الشخصية الفردية للتلميذ ، كالقوة ، والرشاقة ، والوثب والتوازن وتبدأ التمرينات بأخذ الصيغة الشكلية في تعليمها .
- تعلم المهارات الأولية والألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة ككرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة .
- تعليم مهارات ألعاب القوى وتحتوي على الوثب العالي والوثب الطويل والوثبة الثلاثية والجرى بأنواعه مع بعض سباقات التتابع .
- تعليم بعض مهارات الجمباز كالدرجة الأمامية والخلفية والعجلة والوثب من فوق الصندوق المقسم أو المهر .
- تعليم بعض مهارات السباحة إذا تواجد حمام سباحة طريقة واحدة على الأقل كالطفو وسباحة الصدر .

وهكذا نجد أن هذه المرحلة مهمة جداً فهي تعتبر نقطة التحول في حياة التلميذ رياضياً - ففيها يوجه ويتعلم ويمارس ويقتن الألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة. ويكون النداء هنا نداءً لفظياً صحيحاً معبراً قاطعاً مع إعطاء نموذج للحركات التي سيؤديها التلاميذ ، ويكون درس التربية الرياضية بأقسامه هو المادة العلمية الصحيحة لهذه المرحلة مع مراعاة التدرج من السهولة إلى الصعوبة .

رابعاً : مرحلة البلوغ من (١٣ - ١٥) سنة :

- وهي مرحلة المراهقة المبكرة تمتد هذه المرحلة من سن ١٢ سنة إلى سن ١٥ سنة وفي هذه المرحلة تظهر الخصائص الجنسية كما تنمو وظيفة التناسل ،

وتتميز بالنمو الغير منتظم وبعدم التناسق بين نمو العظام والعضلات ، ويضعف التوافق العضلى والعصبى لذلك يقل التحكم عند الناشئين فى حركاتهم . وتبدأ فى هذه الفترة مشكلات القوام فى الظهور .

- يزداد حجم القلب ولكن بنسبة غير متعادلة مع الشرايين فيختل التوازن للجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضى العنيف .

- تعتبر هذه المرحلة مرحلة التفكك الحركى . لذا يجب المحافظة على ما تعلمه التلميذ فى المرحلة السابقة علماً بأن ، النمو عند البنات يكون أسرع منه عند الأولاد .

ظهور صفات البلوغ تعمل على ظهور تغيرات فسيولوجية ونفسية ويصاحب ذلك اختلال فى عمل الغدد . مما يجعل الفرد سريع التأثر والانفعال قليل الصبر والجلد ينقصه المثابرة والاتزان والتقليد والعمل . ويصبح الفرد سريع الغضب أو الرضا - والحزن أو الفرح شديد الملل .

- يعمل الناشئ على ارضاء جماعته وتدعيم مركزه فيها بزيادة مساهمته فى ألوان النشاط المدرسى المختلفة .

- يبحث عن المثل العليا والقيّم الاجتماعية ، سريع التغير يميل للضعف يهتم بجسمه وملبسه وناقته .

- تزداد قوة العواطف وأحلام اليقظة وشدة القلق النفسى مع ضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة .

البرامج والأنشطة :

- تمارين بدنية تعتنى بالقوام وتكسيبهم اللياقة البدنية وتنمى التوافق العضلى العصبى .

- حركات رشاقة ومرونة تعمل على اكتسابهم المرونة والرشاقة وتنمى التوافق العضلى والعصبى .

- ألعاب صغيرة تمهيدية لاكتساب اللياقة لممارسة الألعاب الكبيرة ككرة القدم

والسلة .

- مسابقات وألعاب القوى كالجرى والوثب والرمى .

- تعليم السباحة إن وجدت الإمكانيات .

والنداء يكون شكلي منظم يعمل على توحيد الحركات ويعطى الحرية

لأداء الحركات بطريقة صحيحة ، مع إعطاء الفرصة للتلاميذ بحرية للتنفيذ .

الفصل الثالث

طرق تعليم المهارات الحركية

- تعريف الطريقة .
- اعتبارات يجب مراعاتها .
- الطرق المستخدمة في تدريس مادة التربية الرياضية .
- الطريقة العامة لتعلم المهارات الحركية .
- الطريقة الأمرية . **Command Style**
- الطريقة التدريبية . **Practice Style**
- الطريقة التبادلية . **Reciprocal Style**
- التدريب المنفرد **Practicing Alone**
- تدريس الزملاء **Peer Teaching**
- التدريس بطريقة المايكرو **Micro Teaching**
- تدريس مجموعة صغيرة في موقف تعليمي حقيقي
- Small Group Teaching in Areal Setting**
- تدريس مجموعة كبيرة لوقت قصير في موقف تعليمي حقيقي:
- Large - Group / Short Time Teaching in Areal Setting**
- التدريس الحقيقي **Real Teaching**
- تقسيم آخر
- الطريقة المباشرة - الغير المباشرة - المقيدة - الكلية - الجزئية - الكلية الجزئية -
- الجزئية الكلية الجزئية - الجزئية المتدرجة - الاستجابة للنداء - - المحاضرة -
- طريقة المشروع - استخدام الزميل - استخدام جماعة صغيرة - البرنامج الفردي -
- الاستكشاف الموجه - حل المشكلة - طريقة الوحدات وكيفية تنفيذها .
- نماذج لوحدات تعليمية - وكيفية تنفيذها .

الفصل الثالث

طرق تعليم المهارات الحركية

تعريف الطريقة :

الطريقة ما هي إلا الوسيلة التي تتبع للوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية أى أنها الخطوات التي يستخدمها المدرس والتي عن طريقها يكتسب التلاميذ النتائج المطلوبة من الدرس . وهي تشمل مجموعة الإجراءات والأنشطة التي يقوم بها المدرس لتحقيق الهدف من الدرس فى أقل وقت وأقل مجهود .

وليس هناك طريقة مثالية ولكن يمكن تحقيق أهداف الدرس بأكثر من طريقة ، ومعلم التربية الرياضية هو الذى يحدد أية طريقة تستخدم فى تعليم كل جزء من الدرس وأياها يحقق نتائج أكثر من غيرها .

وفى جميع الأحوال فإن نجاح طريقة ما وتحقيقها لأهداف يتوقف على عدة اعتبارات نجملها فيما يلى :

- أن يكون المعلم مدركاً للأهداف التي يسعى إليها وإلى تحقيقها من خلال الطريقة المستخدمة . فوضوح الهدف يساعد على تحقيقه ونحن نفضل أن يتبين للتلميذ الهدف مما يتعلمه وأن يكون هذا الهدف محدداً وواضحاً .

- أن يكون المعلم مدركاً لخبرات تلاميذه ومستوياتهم وما يوجد بينهم من فروق فردية ، فإذا كانت الطريقة أعلى من مستوى التلاميذ فإنها لن تساعد على استثارة دوافعهم ليتعلموها وهو شئ أساسى فى عملية التعليم مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ فما قد يصلح لتلميذ أو مجموعة قد لا يصلح لتلميذ آخر أو مجموعة أخرى .

- أن يكون المعلم مدركاً لطبيعة المادة التي يقوم بتدريسها والنسبة للتربية الرياضية يجب أن تعمل الطريقة على اكتساب التلاميذ للحقائق والمعلومات

الخاصة بالنشاط الرياضى علاوة على تمرين التلاميذ عليه حتى يتحقق الهجف من تعلمها كاملاً .

- أن يكون المعلم مدركاً لمختلف مصادر التعلم التى يمكن استخدامها فى التدريس فمعرفة به تيسر له استخدام الطريقة أو الطرق المناسبة وكثيراً ما نجد أغلب المدرسين يعتمدون على مصدر واحد وهو الكتاب المدرسى دون الاعتماد على مصادر أخرى يمكن أن يستفيدوا منها ولا يقف الأمر عند حدود المدرس بل يجب تشجيع التلاميذ باستمرار على البحث عن مصادر مختلفة ومتنوعة تفيد فى تعلمهم .

- أن يكون مدركاً للعلاقة بين طريقة التدريس المستخدمة وبين ما يمكن تنفيذه من نشاط مدرسى . فطريقة التدريس لا تقوم بذاتها وإنما تحتاج إلى إمكانية ووسائل . والتربية الرياضية تحتاج إلى أجهزة معينة وأدوات فنية تمارس فيها أنشطتها . ولن تتحقق أهدافها إلا إذا توافرت هذه الأجهزة والأدوات والإمكانات .

- أن تستثير الطريقة دوافع التلاميذ للعمل ، وتولد لديهم الاهتمام الذى يدفعهم إلى بذل الجهد لتحقيق الأهداف المأمولة .

- أن تساعد الطريقة التلاميذ على ممارسة مواقف التعلم بأنفسهم . فكما أن الدافع شرط من شروط التعلم فالممارسة شرط آخر . فإذا كنا نريد أن يتعلم التلميذ السباحة مثلاً ، فلا بد له من ممارسة هذه المهارة لأن الشرح النظرى لا يعلم التلميذ السباحة أبداً .

- أن تساعد الطريقة التلاميذ على تقويم أنفسهم بأنفسهم ودراسة النتائج التى يصلوا إليها نتيجة تعلمهم والحكم عليها . وفى التربية الرياضية من الأفضل أن يتعرف التلميذ على المستوى الذى يصل إليه والنتائج التى حققها حتى يدرك

مستواه الفعلى ومعرفة نواحي القوة والضعف فى تعلم رغبة الارتفاع بهذا المستوى .

ولقد تم اختيار ثلاث طرق تدريسية من مجموعة طرق تدريس ماستون حيث أدخل المؤلفان على هذه الطرق بعض التعديلات لى تناسب والإمكانات المتوفرة فى مدارسنا وظروف البيئة بشكل عام .

وهذه الطرق الثلاثة هى :

- الطريقة الأمرية . Command Style

- الطريقة التدريبية . Practice Style

- الطريقة التبادلية . Reciprocal Style

ولابد من من الإشارة إلى أن امتلاك المدرس لعدة طرق فى التدريس لا يعنى قدرته الأكيدة على استعمال هذه الطرق فى المواقف التعليمية المختلفة . ولذلك لابد من عملية التدريب المستمرة على استعمال هذه الطرق وخصوصاً أثناء فترة إعداد المدرسين فى الجامعات والمعاهد . وهناك طرق كثيرة يمكن للمدرس الطالب استعمالها فى عملية التدريس على التدريس وباستعمال جميع الطرق نذكر منها ما يلى :

١- التدريب المنفرد : Practicing Alone

وهنا يستطيع المدرس الطالب أن يتدرب مثلاً على كيفية استعمال الكلمات فى المواقف التربوية المختلفة كمدح الطالب مثلاً كذلك التدريب على استعمال وسيلة الاتصال الغير لفظية مع التلاميذ كالإشارات واستعمال تعابير الوجه فى التعامل مع التلاميذ . كما أن يستعمل المدرس المسجل والاستماع إلى كلماته فيما بعد . وكل هذه الوسائل تساعد المدرس فى تجنب الأخطاء وزيادة قدرته على التعامل مع المواقف المختلفة .

٣- تدريس الزملاء : Peer Teaching

من الأشياء التي يمكن أن تساعد المدرس الطالب على اكتساب المهارات التدريسية أيضاً أن يقوم باختيار مجموعة صغيرة من زملائه أثناء فترة الإعداد في الجامعة أو المعهد أو يقوم بإعطائهم مجموعة محددة من المهارات للتدريب عليها ويمكن أن يقوم المدرس خلال ذلك بعملية تصحيح الأخطاء والتفاعل مع من يقوم بتدريسهم .

٣- التدريس بطريقة المايكرو : Micro Teaching

وهذا الأسلوب يشبه إلى حد بعيد الأسلوب السابق ولكن يقوم المدرس الطالب هنا باستعمال طلاب حقيقيين إما بالذهاب إلى مدرستهم أو بإحضار مجموعة من الطلاب إلى الجامعة وذلك بعد التشاور مع المسؤولين عن هذا الأمر . ويمكن أن ينجح هذا الأسلوب بشكل جيد إذا كان بالإمكان تسجيل الدرس واستعمال الفيديو تيب .

٤- تدريس مجموعة صغيرة في موقف تعليمي حقيقي :

Small Group Teaching in Areal Setting :

هذا النوع من التدريب على التدريس يساعد المدرس الطالب على اكتساب الثقة بالنفس فيما يواجه مجموعة حقيقية من طلاب المدارس ليقوم بتدريسها ومن الأشياء التي يجب مراعاتها في هذا الأسلوب أن يكون عدد الطلاب محدداً ومن الأفضل ألا يتجاوز ٢٠ طالب على الأكثر كما يجب أن يكون زمن الدرس قصيراً إلى حد ما بحيث لا يتجاوز الـ ٣٠ دقيقة .

٥- تدريس مجموعة كبيرة لوقت قصير في موقف تعليمي حقيقي :

Large - Group / Short Time Teaching in Areal Setting :

يقوم المدرس الطالب بتدريس جميع طلاب الصف ويكون عددهم كبير نسبياً ولكن لفترة قصيرة من الوقت بحيث لا يتجاوز الـ ١٥ دقيقة . وهذا الأسلوب في

التدريس يساعد المدرس الطالب على كيفية التعامل مع عدد كبير من الطلاب وخاصة في الأمور التنظيمية .

٦- التدريس الحقيقي : Real Teaching

يقوم المدرس الطالب باتباع أو ممارسة هذا النوع من التدريب على التدريس بعد أن ينهى جميع الأساليب السابقة ، ويقوم المدرس هنا بتدريس جميع طلاب الصف لكل الفترة الزمنية المخصصة للدرس ويمارس جميع الواجبات التدريسية مثل تعليم المهارات ومراقبة الطلاب وتصحيح الأخطاء لهم إذا احتاجوا لذلك .

وهناك طرق كثيرة يمكن للمدرسين استعمالها لزيادة قدرتهم ونجاحهم في المواقف التربوية المختلفة ، ويجب الإشارة هنا إلى أن عملية تعديل السلوك التدريسي للمدرس ليتناسب مع هذه المواقف التربوية هو من أهم ركائز الإعداد المهني لمدرسي التربية الرياضية في الوقت الراهن .

بعد هذا التقديم لأهم الأساليب المتبعة في التدريب على التدريس سنقوم بتقديم وشرح بعض طرق التدريس ومنها :

أولاً : الطريقة الأمرية : Command Style

يعتبر التدريس في الطريقة الأمرية كما يسميها بعض المتخصصين في مجال التدريس كما أشار ماستون (Command Style) أنها " الطريقة الأمرية أو طريقة إصدار الأوامر " . وتعتبر هذه الطريقة من الطرق التي لا تزال تستعمل في تدريس التربية الرياضية حتى الآن . إن المدرس هو الذي يسيطر سيطرة تامة على مجريات هذه الطريقة فالمدرس في هذه الطريقة يقوم باتخاذ جميع القرارات المتعلقة بعملية التدريس . وعلى أية حال فهناك الكثير ممن يؤمن بأن هذه الطريقة هي " من أكثر الطرق فاعلية عندما يكون هناك وقت قصير أو محدد لتحقيق مهمة معينة " . ولقد

أشار كل من دورى (Daughtry) وبونانو (Bonano) فى كتابهما " المدخل الحديث فى تدريس التربية الرياضية " ١٩٧٩م إلى هذه النقطة عندما أشاروا إلى أن الطريقة الأمرية هى أكثر الطرق مناسبة من حيث تزويد الطلاب بالمعلومات أو بتعليمهم لمهارات فى وقت محدد ، كما أنها تقدم نموذجاً حقيقياً لمستوى الطلاب بحيث يمكن للمدرس أن يلاحظ ذلك ويقوم بتقييمه حسب المعايير التى رسمها . ويفضل المؤلفان استعمال هذه الطريقة مع صغار السن فى المرحلة الابتدائية مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .

وقد أشار نفس العلماء إلى أن نظرية التعلم المعروفة باسم " الاستثارة والاستجابة " تدعم هذه الطريقة فمن خلال ممارسة عملية تكرار الاستثارة والاستجابة فى ظروف معينة . فإنه من المؤكد أن يكون لدى الطلاب القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة .

وقد أشار ماستون (Masston) إلى أن لكل طريقة من طرق التدريس إيجابياتها وأيضاً سلبياتها . وفى الطريقة الأمرية لا يمارس التلاميذ عمليات ذهنية أو فكرية والتى هى فى مقدور الإنسان العادى ، وكل ما هناك أن المتعلم يستقبل المعلومات الصادرة من المدرس ، وأقصى ما يمكن أن يفعله أن يتذكرها فقط وفى حالات نادرة . ييترسون أيضاً ١٩٧٩م أشار إلى أن " اختيار أى طريقة تدريس أن تعتم على ما يريد المدرس أن يحققه من أهداف تربوية محددة . كما أن من الضروري أن يتعلم التلميذ بعض المهارات الأساسية بالطريقة الأمرية ، ومن سلبيات هذه الطريقة ، أنها تحدد وتضيق العلاقات الاجتماعية بين الطلبة وتحد من استعمال الطالب لقدراته الذهنية والعقلية . ومن فوائدها :

- ١- أنها ربما تكون الطريقة الأفضل فى تعليم التلاميذ الصغار السن (المرحلة الابتدائية) عند تعلمهم المهارات الأساسية لأى لعبة لأول مرة .

٢- أن اختيار الطريقة الأمرية يعتمد على نمط الطلاب أو المتعلمين وقدرتهم وأيضاً الغرض المراد تدريسه لهم ويعتقد المؤلفان أن الطريقة الأمرية تناسب المرحلة الابتدائية وبداية المرحلة الإعدادية في مدارسنا .

ما هي الطريقة الأمرية ؟

في أي موقف تعليمي مشترك فإنه من الطبيعي أن يكون هناك اثنين من الذين يستطيعون اتخاذ القرارات هما المدرس والطالب . ولكن في طريقة التدريس بطريقة الأمر يعتبر المدرس هو صاحب الحق الوحيد في اتخاذ جميع قرارات الدرس . وهذا يعنى بالطبع أن يتخذ المدرس كل القرارات المتعلقة في مرحلة إعداد الدرس (Pre - Impact Set) ومرحلة تطبيق الدرس (Impact Set) ، وأيضاً القرارات المتعلقة بمرحلة تقويم الدرس (Evaluation) ويعتبر دور المعلم أو الطالب في هذه الطريقة هو إطاعة واتباع جميع القرارات الصادرة من المدرس . ومن أساسيات وصفات هذه الطريقة أنها تضيء على المتعلم صفة الاستجابة الفورية لاي حركة أو مهارة يطلب المدرس من المتعلم القيام بها وحسب المواصفات التي يحددها المدرس نفسه وهكذا فإن جميع القرارات المتعلقة بمكان تطبيق المهارة والأوضاع ووقت بدئ تطبيق المهارة والإيقاع وفترات التوقف بين تطبيق مهارة وأخرى ومداه الزماني يتخذه المدرس بصفة فردية .

إذا أردنا أن نبين كيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس في هذه الطريقة كما حددها ماستون فإنها ستكون على النحو التالي :

- ١- قرارات مرحلة تحضير وإعداد الدرس - المدرس .
- ٢- قرارات مرحلة تطبيق الدرس - المدرس .
- ٣- قرارات تقويم الدرس - المدرس

استعمال الطريقة :

يمكن استعمال الطريقة بشكل كبير فى دروس التربية الرياضية والتدريب على كثير من النشاطات والمهارات .

فعلى سبيل المثال عندما يطلب من الطالب أو المتعلم الوقوف مع الانتباه فإن هذا يعنى أن يستجيب الطالب لأمر المدرس ويقف الوقفة الصحيحة فى المكان الصحيح الذى يختاره المدرس ولمدى زمنى محدد بقرره المدرس أيضاً . وعند تعليم بعض حركات الرقص والإيقاع والجمباز يتطلب استعمال هذه الطريقة أيضاً وذلك لأهمية أن يتبع المتعلم نفس الحركات والإيقاع وحسب النموذج الذى قام بأدائه المدرس وتعتبر تمرينات العروض من أهم الحركات والمهارات التى تتطلب استعمال هذه الطريقة لأهمية الجمال الحركى فيها . ويمكن للقارئ أن يفكر فى مهارات كثيرة يمكن استعمال هذه الطريقة لتعليمها أو أدائها .

العوامل التى يجب على المدرس أن يراعيها فى تطبيق هذه الطريقة :

- ١- على المدرس أن يختار النشاطات المناسبة لهذه الطريقة لتعليمها والتى لها علاقة بنظرية الاستشارة والاستجابة .
- ٢- على المدرس أن يختار المكان المناسب لتطبيق المهارات .
- ٣- على المدرس أن يعطى القرار الخاص بوقت بدء تطبيق المهارة .
- ٤- على المدرس أن يختار الإيقاع المناسب للحركات كالعَد - التصفيق - الموسيقى أو أية أشياء أخرى .
- ٥- المدرس يقرر المدى الزمنى للحركة .
- ٦- المدرس يقرر عدد مرات تكرار المهارة أو المهارات .
- ٧- على المدرس أن يقرر فترات التوقف أو الراحة بين مهارة وأخرى .
- ٨- على المدرس أن يقرر وقت انتهاء تطبيق المهارات .

٩- أى قرار آخر يراه المدرس مناسباً لهذه الطريقة .

أما من ناحية تصحيح الأخطاء فإن المدرس فى هذه الطريقة يستطيع استعمال إحدى الطرق الأربعة التالية :

- ١- يمكن للمدرس أن يقوم بعملية تصحيح الأخطاء لجميع طلاب الصف .
 - ٢- يمكن للمدرس أن يصحح الأخطاء بشكل فردى .
 - ٣- يمكن للمدرس أن يصحح الأخطاء للطلاب وهم فى حالة حركة أثناء التطبيق .
- وهنا على المدرس أن يقرر أى نوع من هذه الأنواع الثلاثة هو الأكثر مناسبة للموقف التعليمى وكذلك للطلاب أنفسهم .

تطبيق الطريقة الأمرية :

من المهم معرفة أن كل طريقة من طرق التدريس تؤثر على المتعلم بطرق مختلفة فكل طريقة تؤثر مثلاً على سلوك التدريس المتبع وكذلك موضوع الدرس المراد تقديمه للتلاميذ . وكذلك فمن الضرورى معرفة النواحي التطبيقية الذاتية لكل طريقة وعند استعمال أو تطبيق الطريقة الأمرية فلا بد من مراعاة التالى :

- ١- أن يحدد المدرس موضوع الدرس الذى سيقدم للتلاميذ ولا بد لهذا الموضوع أن يقدم الطريقة واضحة ووفق معايير ثابتة ليقوم التلاميذ باتباعها حرفياً .
- ٢- النموذج الذى يقدمه المدرس للمهارة أو للنشاط المقدم يكون بمثابة المثال أو الموديل الذى يجب على الطلاب القيام به .
- ٣- يجب تطبيق ما فعله المدرس فى عمل المهارات بدقة متناهية .
- ٤- يجب أن لا يكون هناك انحراف فردى عن الموديل أو النموذج الذى قدمه المدرس .
- ٥- يجب ألا تؤخذ الفروق الفردية فى القدرات عند الطلاب بعين الاعتبار .
- ٦- المدرس هو الخبير والمطلع على حيثيات موضوع الدرس .

أهداف الطريقة :

لكل طريقة تدريس أهدافها الواضحة والمحددة وعليه يجب اختيار الطريقة لتناسب الأهداف المرجو تحقيقها ويمكن اختيار الطريقة الأمرية للتدريس لتحقيق الأهداف التالية :

- ١- الاستجابة الفورية .
- ٢- صحة ودقة الاستجابة .
- ٣- تقليد النموذج المقدم .
- ٤- السيطرة على العروض .
- ٥- الأمن والسلامة .
- ٦- المحافظة على معايير ثابتة ومحددة .
- ٧- السيطرة على المتعلم .
- ٨- فاعلية استعمال الوقت .

كيف يتم التدريس بالطريقة الأمرية ؟

يتم التدريس بالطريقة الأمرية على ثلاث مراحل هي :

١- الشرح :

حيث يقوم المدرس في بداية الدرس بعمل التشكيل اللازم للطلاب ويقوم بشرح المهارة أو المهارات ثم يقوم بعمل نموذج لهذه المهارات أو يسأل أحد الطلاب لعمل هذا النموذج ثم يسأل بعض الطلاب في تقليد النموذج الذي قدمه . وينتهي المدرس هذه المرحلة بسؤال الطلاب عن أى شئ عن المهارات التي شرحها والتي قدم لها النموذج عملياً بإيضاح ليتأكد من أن جميع طلاب الصف قد أَلَمُوا جيداً بغرض الدرس .

٢- التطبيق :

يتضمن هذا الجزء من الدرس نشاطين محددين هما الإحماء وتطبيق المهارات المخصصة للدرس . ويمكن للمدرس أن يختار نوع الإحماء المناسب ليؤديه جميع الطلاب معاً أو أن يقوم كل طالب على حده بعمل الإحماء ويرجع اختيار أحد الطريقتين للموقف التعليمي ثم يقوم المدرس بعد ذلك بتوزيع الطلاب على الأماكن المخصصة لتطبيق المهارات وبالشكل الذي يحدده هو حيث يقوم الطلاب بممارسة التدريب على المهارات التي قدمت في الدرس وبالإيقاع الذي رسمه المدرس لهم . وهذا الجزء من الدرس يتضمن تقديم معلومات إضافية للطلاب من قبل المدرس وكذلك تصحيح الأخطاء ولقد أثرنا إلى كيفية تصحيح الأخطاء حيث يمكن للمدرس أن يستعمل الطريقة المناسبة حسب المواقف المختلفة ، ومن الأهمية الإشارة إلى أن دور المدرس في فترة التطبيق يجب أن يتجاوز مراقبة الطلاب أثناء التطبيق إلى الملاحظة كيفية أدائهم للمهارات حتى يتسنى له معالجة الأخطاء الفنية لهذه المهارات .

٣- التقويم :

هذا الجزء يمكن أن يقوم به المدرس في فترتين الأولى أثناء تطبيق الطلاب للمهارات حيث يقوم المدرس بالتنويه لنوع الأخطاء وإصلاحها لهم والفترة الثانية بعد انتهاء فترة التطبيق والاستعداد لإنهاء وختام الدرس ، حيث يقوم المدرس بعد التطبيق لجميع الطلاب مرة ثانية بالتشكيل المناسب ويقوم بعملية تصحيح الأخطاء أو بإعادة شرح المهارة (المهارات) بشكل موجز وأيضاً بإمكان المدرس أن يسأل الطلاب عن أى نقطة يراود توضيحها لهم . بعد ذلك يقوم المدرس بإنهاء الدرس وإعادة الطلاب إلى الصف .

إن عملية تطور التلميذ من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والفكرية هي من أهم الأمور التي يجب مراعاتها في تدريس التربية الرياضية . وتطور التلميذ في هذه المجالات المختلفة هو أمر مهم للغاية . وسنناقش مدى ما تقدمه الطريقة الأمرية لعملية تطور التلميذ في هذه القنوات الأربعة بعد أن نلقى الضوء على ما هو المقصود بقنوات التطور .

قنوات التطور في الطريقة الأمرية :

تعتبر عملية تزويد التلاميذ بالمعرفة والخبرات من أهم العوامل التي تساعد في عملية نموهم النمو الطبيعي والصحيح ولا بد من الإشارة إلى أهمية أن تساعد في تطور نمو التلميذ في جميع النواحي البدنية والفكرية والاجتماعية والنفسية حتى نضمن أن عملية بنائه وإعداده تسير في الاتجاه الصحيح .

وفي هذا المجال فإننا سنلقى الضوء على مدى التطور الذي يحدث في المجالات الأربعة التالية عند اختيار أية طريقة تدريس وهذه المجالات هي :

أ-المجال البدني .

ب-المجال الاجتماعي .

ج-المجال النفسي .

د-المجال الفكري .

إن المتعلم يمكن ان يصل إلى نقطة معينة في التطور وهذه النقطة تمثل الواقع الذي وصل إليه المتعلم والتي تقع بين نقطة الحد الأدنى للتطور والحد الأعلى له وعند محاولة معرفة مدى استقلالية الطالب واعتماده على نفسه مثلاً في الطريقة الأمرية فإننا نجد أنه من الصعب إيجاد أي دور فعال له في هذه الطريقة فمدى استقلالية الطالب في اتخاذ أي قرار بتطوره البدني والاجتماعي والنفسى والفكري محدود للغاية لأن المتعلم يعتبر من الناحية الواقعية منفذاً لما يصدر إليه من

أوامر من قبل المدرس ولذلك فإن تطور التلميذ البدني سيكون أقرب إلى نقطة الحد الأدنى .

ثانياً الطريقة التدريبية : Practice Style

من الأسباب الرئيسية لاستعمال أكثر من طريقة تدريس بجانب الطريقة الأمرية هو إعطاء الطلاب دوراً أساسياً في درس التربية الرياضية من خلال اتخاذ بعض قرارات الدرس . كما أشار ماستون (Masston) فإن هذه الطريقة تعتبر بداية إعطاء الطلاب لذلك الدور في عملية مشاركة المدرس في اتخاذ القرارات .

ففي الطريقة التدريبية يتم نقل القرارات جميعها والمتعلقة بمرحلة التطبيق من المدرس للطلاب لأول مرة بممارسة العملية التعليمية بخط جديد .

وبالنسبة لقرارات تحديد الدرس وتقويم الدرس فإنها تبقى من اختصاص المدرس نفسه . والشكل التالي يبين ذلك . أما قرارات تطبيق الدرس فإنها تنتقل للطلاب كما هو مبين :

الطريقة التدريبية	الطريقة الأمرية	
مدرس	مدرس	قرارات تحضير الدرس
تلميذ	مدرس	قرارات تطبيق الدرس
مدرس	مدرس	قرارات تقويم الدرس

إن دور المدرس في هذه الطريقة هو اتخاذ قرارات تحضير الدرس أما دور التلميذ فهو أداء المهارات التي قدمها وشرحها المدرس له مع قدرته على اتخاذ أي قرار من القرارات الثمانية التي انتقلت إليه من الدرس ، ويعتبر هذا التغيير في نقل هذه القرارات بداية للعمليات الفردية التي يمكن أن يمارسها التلاميذ وينتج عنها مشاهدة أنماط مختلفة من سلوك التلاميذ ، فالمدرس عليه ملاحظة ألا يصدر أية

أوامر للتلاميذ عن كل حركة أو نشاط يقومون به . فالتعلم هنا لديه الفرصة الحقيقية ليتعلم كيفية اتخاذ القرارات من خلال الإطار العام للدرس والذي يحدده المدرس ، أما دور المدرس في عملية التقويم فهي ملاحظة أخطاء التلاميذ وتصحيحها لهم . ومن أهم إيجابيات هذه الطريقة إذا خطط للتدريس بها بشكل جيد أنها تكون ناجحة مع عدد كبير من الطلاب وأيضاً مع عدد صغير .

ولأهمية القرارات التي تنتقل في مرحلة تطبيق الدرس من المدرس للطلاب فإننا سندكرها مرة ثانية وهي :

١- المكان المخصص لتطبيق المهارات :

حيث يستطيع الطالب أن يختار المكان المناسب له في صالة الجمنازيوم أو في الملعب الخارجى مع مراعاة عامل الأمن والسلامة بحيث لا يتعرض للإصابة أثناء التطبيق .

٢- ترتيب تطبيق المهارات :

بما أن المدرس يزود الطالب بكارث الفعاليات المتضمن مجموع المهمات الواجب القيام بها وعدد مرات تكرارها فإن من حق الطالب في هذه الحالة أن يختار أية مهمة من هذه المهمات على شرط أن يكون في نهاية فترة التطبيق قد أنهى جميع مهمات الدرس .

٣- الأوضاع المناسبة لتطبيق المهارات :

ويقصد بذلك أن يختار الطالب الوضع المناسب له في تطبيق أى مهارة . فمن الطلاب من يختار مكاناً منعزلاً داخل الصالة لتطبيق المهارات أو يمارس التطبيق في ركن بعيد من الملعب الخارجى وهذا بالطبع من اختصاص الطالب طالما أنه لم يغادر المكان الذى حدده المدرس لتطبيق المهارات .

٤- الوقت الفاصل بين عمل مهارة ومهارة أخرى :

في كثير من الأحيان يكون هناك عدة مهمات على الطالب القيام بها أثناء تطبيق المهارات فعندما ينهي الطالب عمل مهمة ما موجودة على كارت الفعاليات فإنه بحاجة إلى وقت للراحة حتى يقوم بالمهمة التي تليها . وهذا الوقت الفاصل بين عمل المهمتين هو من حق الطالب ويمكن له تقرير مدى هذا الزمن ولكن من المفضل أن لا يزيد هذا الزمن بين عمل مهمة ومهمة أخرى عن دقيقة واحدة .

٥- التوضيح :

حيث يكون من حق الطالب سؤال المدرس عن أي شيء غير واضح في كارت الفعاليات ويقوم المدرس في هذه الحالة بتوضيح ذلك للطالب .

٦- الإيقاع الحركي المناسب لكل مهارة :

أثناء تطبيق المهارة فإنه من حق الطالب اختيار الإيقاع المناسب له لعمل المهارات . فمن الطلاب من يرغب بتطبيق المهارات بإيقاع سريع ومنهم من يفضل الإيقاع متوسط السرعة ومنهم من يختار الإيقاع البطيء حتى يضمن الدقة في تطبيق المهارة .

٧- بدء تطبيق المهارة :

بعد قراءة المهمات الموجودة على كارت الفعاليات فإن للطالب الحق في اتخاذ قرار بدء تطبيق المهارة . فأحياناً نجد بعض الطلاب يبدأون بتطبيق المهارات قبل غيرهم وذلك يعود لقدرتهم السريعة على فهم المهمات لذلك يبدأون في التطبيق قبل غيرهم وهناك طلاب آخرون يفضلون التروى حتى يفهمون ما هو المقصود بالمهمة قبل أن يبدأوا بالتطبيق .

٨- انتهاء تطبيق المهارات :

والمقصود هنا أن يقرر الطالب التوقف عن تطبيق المهارة لأنه أنهى جميع المهمات الواجب عملها والموجودة على كارت الفعاليات وهنا أيضاً نجد أن بعض الطلاب سينهى عمل المهمات قبل غيره من الطلاب وذلك يرجع للفروق الفردية بين الطلاب .

ومن الذين أشاروا إلى هذه الطريقة العالم بيل (Beal) ١٩٨٢م حيث نوه إلى ما تقدمه هذه الطريقة للطلاب . ومن إيجابيات هذه الطريقة كما حددها بيل (Beal) :

- ١- يستطيع الطلاب لأول مرة اتخاذ بعض قرارات درس التربية الرياضية ، وهي بالذات تلك المتعلقة بالتطبيق .
 - ٢- تعطى الطالب الفرصة الجيدة لأن يتبادل المعلومات مع المدرس شخصياً عن المهارة التي يطبقها ، لأنه ليس من الضروري أن يكون جميع الطلاب يؤدون نفس المهارة .
 - ٣- المدرس في هذه الطريقة جاهز باستمرار لتقديم أية معلومات أو إيضاحات للطلاب وذلك إذا سأل الطالب ذلك .
 - ٤- لدى كل طالب في هذه الطريقة الفرصة لاستعمال توقيته ومكانه الخاص في تطبيق المهارات وليس مرغماً للعمل بنفس توقيت بقية الطلاب .
- ومن الأشياء المهمة الآن في درس التربية الرياضية هو مراعاة عاملين هامين هما :
- ١- زيادة وقت التطبيق .
 - ٢- تقديم المعلومات والإيضاحات وتصحيح الأخطاء .
- ويعتبر خبراء طرق التدريس أمثال ماستون (Masston) (بيترسون) Peterson ودورى (Daughtry) وبونانو (Bonano) أن الطريقة التدريبية

هى من أفضل الطرق التى تراعى هذين العاملين والذين بدورهما يساهمان فى عملية تطوير الطلاب . وحتى تتضح أهمية هذه الطريقة ، فإنه من المناسب أن نذكر أن تطوير أى مهارة تحتاج إلى وقت معقول للتدريب عليها وكذلك الإعادة والتكرار وتصحيح الأخطاء ولذلك اعتبرت الطريقة التدريبية هى الطريقة المثلى لتقديم الحد الأعلى من الوقت للتطبيق وكذلك لتعليم المهارات المختلفة لأكبر عدد ممكن من الطلاب وتعتمد هذه الطريقة على ما يسمى بـ (كارت الفعاليات Task Sheet) وهو عبارة عن بطاقة أو ورقة يكتب فيها الإيضاحات والفعاليات والمهام وكذلك كيفية عملها أثناء تطبيق الدرس .

تطبيق الطريقة التدريبية :

تعتبر الطريقة التدريبية من أهم الطرق المستعملة الآن فى تدريس التربية الرياضية . فهى من الطرق الجيدة لتعليم المهارات والأنشطة لعدد كبير من التلاميذ . ولأهمية ممارسة النشاط الحركى فى دروس التربية الرياضية والتركيز على زيادة وقت التطبيق فيها أكثر من الشرح والملاحظة فإن هذه الطريقة صممت لزيادة التفاعل بين التلاميذ والمهارات المقدمة لهم عبر زيادة الوقت المخصص لتطبيق هذه المهارات والتدريب عليها . ولأهمية اكتساب المهارات الحركية الجيدة فلا بد من توفر الوقت اللازم والضرورى للتدريب عليها والطريقة التدريبية تقدم الفرصة الحقيقية للطلاب لإعادة عمل المهارات مرات عديدة وهذا بدوره ينعكس على قدرة الطالب على إتقان هذه المهارات بالإضافة إلى الفرصة الكافية للمدرس لتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء للتلاميذ أثناء التطبيق .

ويشتمل درس التربية الرياضية فى الطريقة التدريبية على العناصر الثلاثة

التالية :

١- الشرح : ويتضمن :

شرح المهارة (المهارات) مع تقديم نموذج من قبل المدرس أو من قبل طالب يختاره المدرس ثم يقوم المدرس بالاستفسار من الطلاب عن أى شئ يتعلق بغرض الدرس . وبعد ذلك يقوم المدرس بتوزيع كروت الفعاليات على الطلاب .

٢- التطبيق ويتضمن :

أ- الإحماء : كما هو موجود على كارت الفعاليات .

ب- تطبيق المهارات .

٣- التقويم :

يتم تصحيح أخطاء الطلاب أثناء فترة التطبيق أو بعد انتهاء فترة التطبيق حيث يتم جمع الطلاب بالتشكيل المناسب لإعطاء التنبيهات للطلاب أو لتصحيح خطأ شائع أو إعادة شرح مبسط للمهارة وعمل نموذج لها إذا اقتضى الأمر ذلك .

كيف يبدأ الدرس بالطريقة التدريبية ؟

يبدأ درس التربية الرياضية فى الطريقة التدريبية بأن يقوم المدرس بجمع التلاميذ وتنظيمهم بالشكل الذى يراه مناسباً لتقديم وشرح وعمل النموذج . فهناك مثلاً الخطوط أى وضع التلاميذ فى خط مستقيم وهناك نصف الدائرة أو مربع ناقص ضلع أو أى تنظيم يعتقد المدرس أنه يخدم الغرض ويجب على المدرس أن يبين للتلاميذ طريقة التدريس المستعملة وهى فى هذه الحالة الطريقة التدريبية وعليه توضيح ما هى القرارات الثمانية التى انتقلت للطلاب فى مرحلة التطبيق وما هو الدور الرئيسى الذى سيقوم به المدرس نفسه فى هذه الطريقة . وهذه الملاحظات التى يبديها المدرس هى التى ستنظم أمور الدرس لأن التلاميذ فى هذه الحالة يعرفون جيداً ما هو الدور الذى يتوقعونه من المدرس . إن معرفة التلاميذ والمدرس لأدوارهم وتطبيقهم لهذه الأدوار يجعل الجميع يشعر بأهمية التصرف وفق السلوك

الصحيح والواقعي . وبعد ذلك يقوم المدرس بتقديم (المهارات) والتي سيقوم التلاميذ بأدائها .

ويعتبر الشرح للمهارة أو المهارات من الأشياء الضرورية لتوصيل المعلومات الصحيحة للتلاميذ . كذلك يجب عمل نموذج جيد وصحيح للمهارات . ومن الأفضل أن يقدم الشرح والنموذج معاً أثناء تقديم المهارات لأن عمل النموذج الصحيح يعتبر الدليل والمثال الذي سيقوم الطالب باتباعه .

يقوم المدرس بعد ذلك بالاستفسار من التلاميذ عن أى نقطة تحتاج إلى زيادة في التوضيح أو الشرح وربما يقوم أيضاً بعمل نموذج للمهارة مرة ثانية وبعد أن يتأكد المدرس من أن التلاميذ جاهزين لفترة التطبيق يقوم المدرس بتوزيع أوراق الفعاليات على التلاميذ لتكون الدليل لهم في كيفية تطبيق المهارات التي قدمت لهم .

وهناك طريقتين لاستعمال أوراق الفعاليات هما :

- ١- تقديم ورقة فعاليات لكل طالب على حده لتكون دليله في العمل والتطبيق .
- ٢- استعمال الكروت الكبيرة واعتبارها كروت الفعاليات . وهنا يجب أن تلصق هذه الكروت على الحائط في مكان بارز لتكون دليلاً لجميع طلاب الصف . ويفضل وضع كرتين أو ثلاثة إذا أمكن .

بعد ذلك يكون الصف جاهز للعمل وهنا يقتصر دور المدرس على تذكير التلاميذ ببدء النشاط عندما يكونون جاهزين لذلك ، ومن هذه اللحظة يمكن أن يبدأ درس ناجح للتربية الرياضية باستعمال الطريقة التدريجية وسيظهر المدرس كالاتي :

ينتشر التلاميذ في الملعب ويكون باستطاعة المدرس مشاهدتهم جميعاً وهم ينطلقون كل إلى مكانه الذي يختاره (قرار اختيار مكان التطبيق) وهنا يجب

ملاحظة أن هناك بعض النشاطات تكون فيها الأجهزة ثابتة أو موضوعة في أماكن مخصصة من قبل المدرس لخدمة غرض الدرس .

وعند اختيار التلميذ مكانه المناسب يبدأ في التطبيق (قرار بدء تطبيق المهارات) وسيلحظ المدرس أن هناك بعض التلاميذ يبدؤون بممارسة النشاط قبل غيرهم وهذا شيء طبيعي في الطريقة التدريبية ولا حاجة إطلاقاً للمدرس بأن يذكر الطالب بأن يبدأ في تطبيق المهارات لأن هذا القرار هو من القرارات التي انتقلت للطالب . وسيكون دور المدرس في الدقائق الأولى للتطبيق هو مراقبة التلاميذ وهم يؤدون المهارات الموجودة على كارت الفعاليات . ومن الطبيعي أن يلاحظ المدرس أن بعض التلاميذ يؤدون مهارات مختلفة عن البعض الآخر في الطريقة التدريبية وهذا أيضاً هو من القرارات التي انتقلت للطالب في مرحلة التطبيق وهو (قرار ترتيب اختيار تطبيق المهارات) بالإضافة إلى الاختلاف بين التلاميذ من حيث الإيقاع الحركي للمهارات . وهناك قرار آخر يستطيع الطالب أن يتخذه وهو قرار إيقاف أو انتهاء تطبيق كل مهارة بعد الانتهاء من عملها وهنا سيلحظ المدرس أن هناك فروق في الوقت بين التلاميذ وهذا أيضاً شيء طبيعي في الطريقة التدريبية . دور المدرس في فترة التطبيق هو دور رئيسي ومهم . فالمدرس يراقب التلاميذ ويحدد مدى إتقانهم لتأدية المهارات وعليه أن يكون جاهزاً في أي لحظة للتدخل وتقديم المعلومات الضرورية لأي طالب يحتاج ذلك .

ومن المهم أن يعرف المدرس أن تصحيح الأخطاء للطالب في الطريقة التدريبية يتم بشكل فردي وخاص وبموضوعية تامة لأنه من الأهمية أن لا يقوم المدرس بإحراج الطالب في عملية تصحيح الأخطاء ، ينتهي وقت التطبيق بعد إنهاء جميع الطلاب للمهام الموجودة على كارت الفعاليات ويجب أن لا يحدث أي التباس عند المدرس عندما يلاحظ أن هناك بعض الطلاب قد أنهوا تطبيق المهارات قبل غيرهم لأن هذا يعود إلى عامل الفروق الفردية بين الطلاب . وعندما

يتأكد المدرس من أن جميع الطلاب قد أنهوا جميع المهمات يقوم بجمعهم وتنظيمهم أمامه بشكل مناسب لبدأ بالاستفسار منهم أو بسؤالهم عن أى توضيح يحتاجونه عن المهارات التى قدمها لهم فى الدرس ويمكن أن يقوم المدرس بإعادة شرح المهارات بشكل مبسط أو القيام بعمل نموذج لأى مهارة يسأله الطلاب بعملها لهم . وبعد أن يتأكد المدرس أنه لا توجد أى أسئلة إضافية يقوم بصرف الطلاب بالطريقة المناسبة .

كتابة درس تربية رياضية بالطريقة التدريبية :

اللعبة : كرة طائرة - التحرير من أعلى .

مستوى الصف : الثانى إعدادى ، الوقت ٧,٠٠ صباحاً ، عدد الطلاب ٢٤ .

الأهداف التعليمية :

تعليم الطلاب التكتيك الصحيح للتمرير من أعلى .

الصفات :

خبرة قليلة عن المهارة أو عدم وجود خبرة سابقة .

الأهداف العملية الخاصة :

١- اكساب الطلاب القدرة على أداء التمرير من أعلى بشكل صحيح (هدف حركى).

٢- استيعاب الطالب وفهمه لشرح المهارة (هدف عقلى) .

٣- تنمية الرغبة لممارسة مهارة كرة الطائرة (هدف نفسى) .

٤- يمكن إضافة هدف اجتماعى .

الوقت المحدد

٥ دقائق

دقيقة واحدة

محتوى نشاطات الدرس

١- النشاط الإدارى والتنظيم

٢- مقدمة عن مهارة التمرير من أعلى

- ٣- إيضاح وشرح المهارة ٣ دقائق
- ٤- عمل نموذج للمهارة دقيقة واحدة
- ٥- توزيع أوراق الفعاليات دقيقة واحدة
- ٦- تحرك الطلاب إلى مكان التطبيق دقيقة واحدة
- ٧- الإحماء (كما هو موجود في كارت الفعاليات) ٥ دقائق
- ٨- التطبيق ٢٥ دقيقة
- ٩- الختام : يقوم المدرس إما بإعادة توضيح المهارة أو عمل نموذج لها أو بسؤال الطلاب إذا كان لديهم أية أسئلة للإجابة عليها . ٣ دقائق

الأدوات :

كرات طائرة .

طريقة التدريس :

الطريقة التدريبية .

الهدف من اختيار الطريقة :

هذه الطريقة تقدم فرصة ممتازة للطلاب لتصحيح الأخطاء لهم بشكل فردي أثناء التطبيق وتسمح باختيار الأماكن المناسبة لهم بتطبيق المهارة . تفاعل المدرس مع الطالب يتم بصورة جيدة كما تسمح هذه الطريقة بأن يشارك الطلاب في اتخاذ بعض قرارات الدرس .

الوسائط التعليمية المساعدة المستعملة :

أ- أوراق الفعاليات .

ب- وسائل بصرية .

وسائل التقويم :

- أ- يقوم المدرس بالمرور لإعطاء المعلومات وتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء التطبيق.
- ب- يقوم المدرس بإعطاء معلومات إضافية لأي طالب يعتقد أنه بحاجة إلى وقت إضافي خارج الدرس .

كارت الفعاليات : Task Sheat :

تعتبر ورقة أو كارت الفعاليات من أهم العوامل المساعدة في إخراج درس جيد عند التدريس بالطريقة التدريبية . وكما أشرنا سابقاً أنه يمكن الاستغناء عن عمل أوراق فعاليات لكل الطلاب بعمل كروت الفعاليات وتعليقها في مكان مناسب لكل الطلاب . وتعتبر ورقة الفعاليات دليل الطالب الذي يحدد له كيفية عمل المهارة وعدد مرات تكرارها حسب الموصفات التي يضعها المدرس ومن أهم فوائدها ما يلي :

- ١- تساعد الطالب في تذكر ماذا يعمل وكيف .
- ٢- تقلل من عدد مرات تكرار التوضيح من قبل المدرس .
- ٣- تعلم الطالب كيفية اتباع وتنفيذ معلومات مكتوبة ومحددة .
- ٤- تساعد المدرس في عملية ضبط الدرس .
- ٥- تصف بشكل جيد المهمات المحددة للطلاب للقيام بها .

ورقة الفعاليات يمكن استعمالها في الطريقة التدريبية

لدرس التربية الرياضية داخل الصالات المغلقة

الصف : التاريخ :
عدد الطلبة :

ورقة الفعاليات رقم (١) :

خيارات التنظيم - محطة - مهارة واحدة .

الطريقة التدريبية :

كرة قدم : تمرير الكرة بباطن القدم .

على الطلاب عمل المهارات التي شرحت والتي عمل لها نموذج للتطبيق .

توضيحات :

١- كرات القدم موجودة داخل مرمى كرة اليد .

٢- أعد الكرات إلى مكانها بعد الانتهاء من التطبيق .

٣- الوقت المحدد للتطبيق هو ١٥ دقيقة .

٤- على الطالب عمل المهارات الثلاث الأولى أولاً " رقم ١ - ٢ - ٣ " .

المهمات :

١- الجرى الحر مع عمل دوائر للذراعين للداخل والخارج ١,٥ دقيقة .

٢- الجرى الحر مع تبادل رفع القدمين لأعلى ١,٥ دقيقة .

٣- من وضع الوقوف ثني الجذع أماماً أسفل في ثلاث عدات وفي المرة الرابعة مده عالياً - يكرر التمرين ٥ مرات .

٤- تمرير الكرة بباطن القدم اليمنى على الحائط عشر مرات من مسافة ٤ أمتار .

٥- أعد رقم ٤ بباطن القدم اليسرى .

٦- تمرير الكرة بباطن القدم اليمنى على الجائط عشر مرات من مسافة ٨ أمتار .

٧- أعد رقم ٦ بباطن القدم اليسرى .

٨- تمرير الكرة بباطن القدم اليمنى على الحائط ثم إعادتها بباطن القدم اليسرى

٢٠ مرة .

ورقة الفعاليات رقم (٣) :

المستوى الثالث الإعدادى .

الطريقة التدريبية :

كرة قدم + كرة طائرة .

على الطلاب عمل المهارات التى شرت والتى عمل لها نموذج للتطبيق .

التوضيحات :

١- كرات القدم موجودة داخل مرمى كرة اليد .

٢- بعد الانتهاء من التطبيق إعادة الكرات إلى المخصص لها .

٣- مدة التطبيق ٤٠ دقيقة فقط .

الإجماء :

١- الجرى حول الملعب لمدة دقيقة ونصف .

٢- من الجرى عمل دوائر أمامية للذراعين ١٠ مرات .

٣- تبادل رفع الركبتين من الثبات أماماً بزاوية قائمة ١٠ مرات .

٤- من وضع الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين ٨ مرات .

٥- من وضع الوقوف فتح وضم الأصابع ٢٠ مرة .

٦- عمل دوائر لمفصل القدمين اليمنى واليسرى ١٠ مرات لكل واحدة .

المهمات :

أ- كرة القدم :

١- رفع الكرة عالياً مسافة ٢ متر وكنمها بأسفل القدم اليمنى ١٥ مرة .

٢- رفع الكرة عالياً مسافة ٣ متر وكنمها بأسفل القدم اليسرى ١٥ مرة .

٣- رفع الكرة عالياً مسافة ٣ متر وكنمها القدم اليمنى ١٠ مرات .

٤- رفع الكرة عالياً مسافة ٣ متر وكنمها القدم اليسرى ١٠ مرات .

٥- رمى الكرة على الحائط لترتد عنه وكتمها بالفخذ الأيمن ١٥ مرة .

٦- رمى الكرة على الحائط لترتد عنه وكتمها بالفخذ الأيسر ١٥ مرة .

٧- رمى الكرة على الحائط لترتد عنه وكتمها بالصدر ١٠ مرات .

٨- أعد رقم " ١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩ " كل واحدة ٣ مرات .

ب- الكرة الطائرة (التمرير من أعلى بالأصابع) :

١- التمرير للأعلى بالأصابع بينك وبين نفسك ١٥ مرة في دائرة محيطها ١,٥ متر .

٢- التمرير للأعلى بالأصابع بينك وبين نفسك بشكل حر ١٥ مرة .

٣- التمرير للأعلى بالأصابع على الحائط ١٥ مرة من مسافة ٣ متر .

٤- التمرير للأعلى بالأصابع على الحائط ١٥ مرة من مسافة ٥ متر .

٥- أعد رقم " ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ " كل واحدة ٦ مرات .

ورقة الفعاليات رقم (٣) :

الصف : التاريخ :

عدد الطلبة :

الطريقة التدريبية :

(كرة سلة - التنطيط) + (كرة قدم - كتم الكرة بالصدر ، بالفخذ ، بأسفل

القدم) على الطلاب عمل المهمات التي شرحت لهم والتي عمل لها نموذج للتطبيق .

التوضيحات :

١- الكرات الموجودة داخل هدف كرة اليد .

٢- أعد الكرات إلى مكانها بعد الانتهاء من التطبيق .

٣- الوقت المخصص للتطبيق (٣٠ دقيقة) .

الإحماء :

- ١- الجري العادي لمدة دقيقة .
- ٢- تبادل رفع الركبتين عالياً ١٥ مرة من الثبات .
- ٣- الرجوع على الحائط للارتكاز على الكفين ٥ مرات .
- ٤- ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ مرات .

المهمات :

أ- كرة السلة (التنطيط) :

- ١- التنطيط من الثبات باليد اليمنى لمستوى الركبة ١٢ مرة .
- ٢- أعد رقم (١) باليد اليسرى .
- ٣- أعد رقم (١) من الجري بطول الملعب ذهاب وإياب باليد اليمنى لمدة ثلاث دقائق .
- ٤- أعد رقم (٣) باليد اليسرى .
- ٥- التنطيط من الثبات لمستوى الوسط باليد اليمنى دون النظر إلى الكرة ١٥ مرة .
- ٦- أعد رقم (٥) باليد اليسرى .
- ٧- تنطيط الكرة بين نقطتين (عرض الملعب باليد اليمنى واليسرى من حالة الجري (٦ مرات) .
- ٨- تنطيط الكرة من وضع الجلوس الطويل باليد اليمنى ١٥ مرة .
- ٩- أعد رقم (٨) باليد اليسرى .

ب- كرة قدم " كتم الكرة بالصدر ، بالفخذ ، بأسفل القدم " :

- ١- ارفع الكرة عالياً لمسافة ٢ متر باليدين واكتم الكرة بالصدر ١٥ مرة .

- ٢- أعد رقم (١) بالفخذ الأيمن ١٥ مرة ، وبالفخذ الأيسر ١٥ مرة .
- ٣- أعد رقم (١) بأسفل القدم اليمنى ، ثم بالقدم اليسرى .
- ٤- أعد رقم (١) برمي الكرة على حائط الصالة من مسافة ٣ متر ١٥ مرة
واكتم الكرة بالصدر .
- ٥- أعد رقم (٤) بالفخذ الأيمن .
- ٦- أعد رقم (٥) بالفخذ الأيسر .
- ٧- من وضع الجلوس الطويل فتحاً أرفع الكرة واكتمها بأسفل القدم
اليمنى ٨ مرات .
- ٨- أعد رقم (٧) بالقدم اليسرى .
- ٩- أعد رقم (١) ٥ مرات ، ورقم (٢) ٥ مرات ، رقم (٣) ٥ مرات .

ورقة الفعاليات

الصف : التاريخ :
عدد الطلبة : رقم ورقة الفعاليات :

كرة سلة - التصويب - التنطيط

التوضيحات :

- ١- كرات السلة موجودة في الركن الأيسر لملاعب كرة السلة .
- ٢- أعد الكرات إلى مكانها بعد الانتهاء من عمل المهمات .
- ٣- على الطالب مراعاة الدقة في أداء مهارة التصويب والتنطيط .
- ٤- الوقت المخصص للتطبيق ٢٥ دقيقة .

الإجماء :

- ١- الجرى حول ملعب كرة السلة ٤ مرات .
- ٢- الجرى في المكان مع عمل دوائر في الدراعين لمدة دقيقة واحدة .

- ٣- الوثب فى المكان مع رفع الدراعين عالياً لمدة دقيقة واحدة .
- ٤- من وضع الانبطاح المائل ثنى ومد الدراعين ١٠ مرات .
- ٥- من وضع الوقوف فتح وضم الأصابع لمدة دقيقة واحدة .

المهمات :

أ- التصويب :

- ١- التصويب من خط الرمية الحرة ٢٥ مرة .
- ٢- التصويب من زاوية ٤٥° من الجهة اليمنى ١٥ مرة .
- ٣- التصويب من زاوية ٤٥° من الجهة اليسرى ١٥ مرة .
- ٤- التصويب بيد واحدة من خط الرمية الحرة ٢٥ مرة .
- ٥- التصويب بيد واحدة من جهة اليمين ١٥ مرة .
- ٦- التصويب بيد واحدة من جهة اليسرى ١٥ مرة .
- ٧- التصويب من الوثب من منطقة الوسط واليمينى واليسار ١٥ مرة لكل واحدة من مسافة الرمية الحرة .
- ٨- أعد رقم (٧) من مسافة أبعد تناسبك .

ب- التنطيط :

- ١- التنطيط بعرض ملعب كرة السلة ٦ مرات باليد اليمنى .
- ٢- التنطيط بعرض ملعب كرة السلة ٦ مرات باليد اليسرى .
- ٣- التنطيط بين الحواجز (كراسى مثلاً) ١٠ مرات ذهاباً فقط .
- ٤- التنطيط للخلف بعرض ملعب كرة السلة باليد اليمنى ٣ مرات .
- ٥- التنطيط للخلف بعرض ملعب كرة السلة باليد اليسرى ٣ مرات .

وعند توفر الصالات الرياضية فى مدارسنا فإنه يكون من الممكن استعمال أوراق الفعاليات أو كروت الفعاليات المعلقة بشكل ناجح تماماً وبواقع كرتين لكل

قاعة لأن ذلك سهل على المدرس عمل أوراق فعاليات كثيرة وبهذه الحالة يمكن للمدرس أن يقوم بعمل كرتين كبيرين يتضمنان المهمات المختلفة للدرس ثم يقوم بتعليقها في مكان مناسب ليقوم جميع طلاب الصف بقراءته وتأدية المهمات الموجودة فيه .

وعند وجود القاعات الرياضية المناسبة فإنه يمكن استعمال كروت الفعاليات لتعلم المهارات المختلفة للألعاب الرياضية وفي كارت الفعاليات يستطيع المدرس تعليم مهارتين مختلفتين للعبتين هما كرة القدم والطائرة مثلاً .

خيارات تنظيم النشاط في درس التربية الرياضية :

حتى يستطيع الطالب تعلم المهارات وأدائها بشكل جيد فلا بد من التدريب على هذه المهارات وإعادتها وكذلك أن يتزود بالمعلومات الضرورية وتصحيح الأخطاء من قبل المدرس . وعند استعمال الصالات والملاعب الرياضية في إعطاء دروس التربية الرياضية فعلى المدرس أن يراعى استعمال أكبر مساحة ممكنة لاستغلالها في الدرس وكذلك محاول استعمال أكبر عدد من الكرات والأدوات الضرورية للدرس حتى يتسنى للطلاب ممارسة النشاطات المقدمة في الدرس بشكل جيد . ولما كانت الطريقة التدريسية تعنى بتقديم أكبر وقت ممكن للتطبيق فإنه من الضروري استعمال المكان المتوفر بشكل إيجابي بحيث يتيح لجميع الطلاب المشاركة في نشاط الدرس . وإذا ما قمنا بعملية تحليل للعلاقة ما بين عدد الطلاب في الصف والوقت المتوفر والمساحة المتوفرة فإننا نحصل على الخيارات الأربع التالية :

١- محطة واحدة - مهارة واحدة .

٢- محطة واحدة - عدة مهارات .

٣- عدة محطات - مهارة واحدة .

٤- عدة محطات - عدة مهارات .

١- محطة واحدة - مهارة واحدة :

وهنا يقوم الطالب باختيار المكان المناسب للتطبيق (محطة) ويقوم بتطبيق مهارة واحدة محددة (مهارة واحدة) ومثال ذلك أن يختار الطالب المكان الذي يفضل في الصالة ويقوم بعمل تمرين للمرونة في ذلك المكان .

٢- محطة واحدة - عدة مهمات :

ويقصد بذلك أن يقوم الطالب بعمل أكثر من مهارة واحدة بنفس المكان الذي اختاره لتطبيق المهارات . ومثال ذلك أن يقوم الطالب بتنطيط الكرة ٢٥ مرة باليد اليمنى (مهمة) ، تنطيط الكرة ٢٥ مرة باليد اليسرى (مهمة ثانية) تنطيط الكرة ٤٠ مرة باليدين حيث يتم التبديل بعد كل ١٠ مرات (مهمة ثالثة) وهكذا .

٣- عدة محطات - مهارة واحدة :

وهذا النوع يشبه إلى حد بعيد ما يسمى بالتدريب الدائري . حيث يقوم الطالب بعمل مهارة في مكان معين وعند انتهائه من ذلك يقوم بالانتقال إلى مكان ثانى لعمل مهارة غيرها ثم يتحرك إلى مكان ثالث لعمل مهارة ثالثة وهكذا .

٤- عدة محطات - عدة مهارات :

وهذا التنظيم يشبه أيضاً التنظيم الذي قبله ماعدا أن الطالب هنا يقوم بعمل أكثر من مهمة أو مهارة واحدة في المحطة التي ينتقل إليها ومثال على هذا النوع من التنظيم يكون كالتالى :

محطة رقم (١) :

أ- يقوم اللاعب بضرب الكرة بوجه القدم (مهمة) .

ب- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم (مهمة ثانية) .

محطة رقم (٢) :

أ- تمرير الكرة على الحائط ١٠ مرات .

ب- تنطيط الكرة بالرجلين ١٠ مرات .

محطة رقم (٣) :

أ- الجرى بالكرة باستعمال القدمين .

ب- الجرى بدون كرة .

ومن هنا نستطيع أن نلاحظ الأهمية التي يجب أن يوليها مدرسو التربية الرياضية للمكان المتوفر عند تدريس حصة التربية الرياضية . وكل هذه الخيارات في التنظيم تعتمد إلى حد كبير في اختيارها على العوامل التالية :

١- الأدوات والمساحة المتوفرة .

٢- الوقت المتاح للدرس .

٣- عدد الطلاب في الصف .

فالمدرسة التي يتوفر بها صالة واسعة وأدوات كثيرة يمكن للمدرس أن يستعمل تنظيم عدة محطات - عدة مهمات (مهارات) لأنها تقدم فرص عظيمة للطلاب لممارسة النشاطات المقدمة في الدرس .

ثالثاً الطريقة التبادلية :

تعتبر الطريقة التبادلية من الطرق التي تعطى الطالب دوراً رئيسياً في العملية التعليمية ، وفي هذه الطريقة يقوم الطلاب بشرح المهارة أو المهارات لبعضهم البعض وكذلك بتصحيح الأخطاء في مرحلة تطبيق الدرس فأحد الطلاب يقوم بأداء المهارات وهو الطالب المطبق بينما يقوم الآخر بمراقبته والإشراف عليه وتقديم بعض الإيضاحات وتصحيح له الأخطاء إذا حدث ذلك ، وهو ما نسميه بالطلاب المشرف . وبعدها يقوم الطالبين بتغيير أدوارهما فالطالب الذي كان يقوم بأداء المهارة يقوم بعملية المراقبة وتصحيح الأخطاء والطالب الذي كان مراقباً يقوم بأداء المهارة . إن المدرس في هذه الطريقة يقرر ما هي المهارات التي يجب أن

يؤديها الطلاب ويقوم مراقبتهم حتى يحسن تدريبهم على عملية الإشراف على زملائهم وتعليمهم ، وكذلك على مقدرتهم على كيفية التعامل مع بعضهم البعض في العملية التعليمية . وهذه الطريقة تعتبر من أهم الطرق لتنمية النواحي الاجتماعية بين الطلاب .

كيف يتم التدريس بالطريقة التبادلية :

كما في الطريقة التدريبية فإن درس التربية الرياضية يتكون من ثلاث أجزاء

هي :

١- الشرح :

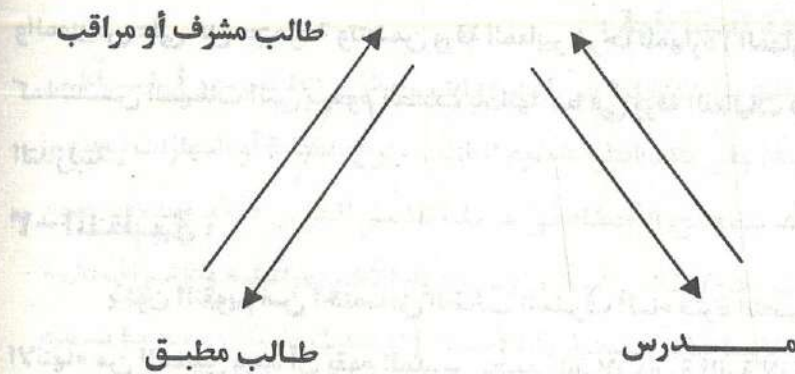
وفي هذا الجزء يقدم المدرس شرحاً وافياً للمهارة (المهارات) ثم يقوم بعمل نموذج لها ، بعد ذلك يقوم المدرس بسؤال الطلاب عن استفسار أو توضيح للمهارات حتى يقوم بإعادة شرحها وعمل نموذج لها مرة ثانية . بعد ذلك يتم توزيع الطلاب في مجموعات كل مجموعة من طالبين حسب الطول أو الوزن أو حسب اختيار الطلاب أنفسهم . ثم يقوم المدرس بتوزيع ما يسمى بأوراق المعايير والمقاييس على كل مجموعة وتتضمن ورقة المعايير شرحاً للمهارة (المهارات) بنقاط كما تتضمن المهمات التي سيقوم الطلاب بأدائها كما في ورقة الفعاليات في الطريقة التدريبية .

٢- التطبيق :

يكون التقويم من اختصاص الطالب المشرف أثناء فترة التطبيق أما بعد الانتهاء من التطبيق وبعد أن يقوم المدرس بجمع الطلاب مرة ثانية لإنهاء الدرس فإن المدرس نفسه يقوم بعملية التقويم وإعطاء ملاحظاته على الدرس وبعد ذلك يقوم بعملية جمع أوراق المعايير والمقاييس ثم صرف الطلاب .

لقد أعطت هذه الطريقة أيضاً كما فى الطريقة التدريبية للطلاب طريقة اختيار المكان الذى يراد تطبيق المهارات فيه أو ترتيب تطبيق المهارات وسرعة أداء المهارة أو تطبيقها وغير ذكر من القرارات التى ذكرناها فى الطريقة التدريبية . وهذه الطريقة أيضاً تسمح وتشجع الطلاب على الاستفسار عن طبيعة المهارات وكيفية شرحها أو تطبيقها إذا اقتضت الضرورة ذلك . فالمعلم يتحرك باستمرار على جميع طلاب الصف ويراقب جميع المجموعات ويقدم الإيضاح ويصحح الأخطاء للطلاب حسب الأدوار المرسومة فى الطريقة .

فعلاقة المدرس تكون علاقة مباشرة مع الطالب المشرف فقط وليس له أى علاقة إطلاقاً مع الطالب المطبق فإذا ما لاحظ المدرس أن الطالب المطبق يؤدي المهارة بشكل خاطئ فإنه يتحرك مباشرة نحو الطالب المشرف ليوضح له كيفية الأداء الصحيح ويطلب منه بعد ذلك أن يقوم بعملية تصحيح الخطأ للطالب المطبق ويبقى بجانبه حتى يتأكد من أنه يقوم بذلك على النحو الصحيح . والشكل التالى يبين خطوط الاتصال بين كل من المدرس والطالب المشرف والطالب المطبق .



وهذه الطريقة تسمح للطالب المشرف أن يقوم بسؤال المدرس عن أى شئ غامض أو غير واضح وموجود على كرت المعايير وعلى المدرس أن يقوم بعملية التوضيح دون تأخر .

ورقة المعايير والمقاييس في الطريقة التبادلية :

وهي بمثابة ورقة الفعاليات في الطريقة التدريبية إلا أن هناك تعديل طفيفاً عليها وهو أن يشرح تكتيك المهارة بخطوات قبل وضع مهمات المهارة التي سيقوم الطالب بأدائها . وإن كان هناك أكثر من مهارة واحدة في الدرس فيجب شرح تكتيك هذه المهارات أيضاً قبل وضع المهمات التي سيؤديها الطلاب . وفيما يلي نقدم نموذجين لورقة المعايير والمقاييس لتعليم مهارة كرة القدم وكرة السلة .

ورقة المعايير والمقاييس داخل الصالات المغلقة

الصف : الطريقة - التبادلية

التاريخ : ورقة المعايير والمقاييس رقم (١)

خيارات التنظيم : محطة واحدة - مهارة

النشاط :

كرة القدم (التمرير بباطن القدم) .

الإحماء :

- ١- الجري حول الملعب مع عمل دوائر داخلية وخارجية للذراعين لمدة (١,٥) دقيقة .
- ٢- الجري الجانبي مع عمل مرجحات للذراعين لمدة (١,٥) دقيقة .
- ٣- الجري مع تبادل رفع القدمين لمدة (١,٥) دقيقة .
- ٤- الجري مع تبادل لمس العقبين لمدة (١,٥) دقيقة .
- ٥- (١٠) ضغطات من وضع الانبطاح المائل .

تكنيك المهارة :

- ١- تكون الكرة أمام الجسم .
- ٢- يكون اقتراب اللاعب من الكرة في الاتجاه الذي تصوب له الكرة .
- ٣- وضع القدم الثابتة على الأرض بجوار الكرة وتبعد عنها من (١٠ - ١٥ سم) .
- ٤- يشير وجه القدم الثابتة ناحية الجهة التي سترسل لها .
- ٥- الرجل الراكلة تقوم بعمل مرجحة خلفية وللأمام لضرب الكرة وتتابع مسيرها عند ضرب الكرة .

٦- انثناء بسيط بالجذع عند ضرب الكرة .

٧- وضع الذراعان يكون عكسي مع الرجل الضاربة .

المهمات :

- ١- تمرير الكرة عشر مرات بباطن القدم اليمنى على الحائط من مسافة (٥) متر .
- ٢- تمرير الكرة عشر مرات بباطن القدم اليسرى على الحائط من مسافة (٥) متر .
- ٣- تمرير الكرة خمسة عشرة مرة على الحائط بالقدمين اليمنى واليسرى معاً مسافة (٥) متر .

٤- أعد رقم (١) المسافة تبعد (١٠) متر مع التقدم للأمام والخلف .

٥- أعد رقم (٢) المسافة تبعد (١٠) متر مع التقدم للأمام والخلف .

٦- أعد رقم (٣) المسافة تبعد (١٠) متر مع التقدم للأمام والخلف .

ورقة المعايير والمقاييس :

الطريقة - التبادلية

ورقة المعايير والمقاييس رقم ()

النشاط :

كرة السلة والتنطيط .

التوضيحات :

١- كرات السلة موجودة في ركن ملعب كرة السلة .

٢- الوقت المخصص للتطبيق ٣٠ دقيقة .

٣- توضع الكرات في مكانها بعد الانتهاء من تطبيق المهمات .

الإحماء :

١- المشي على أمشاط القدمين لمدة دقيقة واحدة .

٢- الجري حول ملعب كرة السلة مع دوران الذراعين لمدة دقيقة واحدة .

٣- ثني الجذع وتبادل لمس القدمين ١٠ مرات .

٤- تحريك رصغي اليدين لمدة دقيقة .

٥- ضغط المنكبين خلفاً من وضع انثناء عرضاً ١٠ مرات .

تكنيك المهارة :

١- يقف اللاعب وقدميه مفتوحتين باتساع الحوض مع تقدم إحدى القدمين عن

الأخرى .

٢- الجذع مائلاً قليلاً للأمام مع ثني خفيف للركبتين والنظر للأمام .

٣- دفع الكرة بسلاميات الأصابع وبشكل إنسيابي لرسغ اليد .

المهمات :

- ١- تنطيط الكرة باليد اليمنى لمستوى الركبة ومن حالة الثبات ٣٠ مرة .
 - ٢- أعد رقم (١) باليد اليسرى .
 - ٣- تنطيط الكرة باليد اليسرى لمستوى الركبة ومن حالة الثبات ٣٠ مرة .
 - ٤- أعد رقم (٣) باليد اليسرى .
 - ٥- تنطيط الكرة باليد اليمنى لمستوى الحوض ومن حالة الجرى ٣٠ مرة .
 - ٦- أعد رقم (٥) باليد اليسرى .
 - ٧- تنطيط الكرة باليد اليمنى لمستوى الحوض ومن حالة الجرى ١٠ مرات ثم باليد اليسرى ١٠ مرات (تكرر هذه المهمة ٣ مرات) .
- ومن الأشياء المهمة التي يطلب المدرس من الطالب المشرف التركيز عليها عندما يقوم بعملية التعليم هي أن يعطى معلومات صحيحة وذات طبيعة موضوعية وحسب ما هو موجود على كرت المعايير . وأن يعرف الطالب أن خط الاتصال الرئيسى فى هذه الطريقة هو بين الطالب المشرف والطالب المطبق وأن دور المدرس هو مساعدة الطلاب على تطبيق أدوارهم فى الطريقة بشكل جيد ويجب ملاحظة أن تصحيح الأخطاء للطلاب المطبق يمكن أن يتم أثناء تطبيق المهارة أو بعد تطبيقها وذلك حسب طبيعة هذه المهارة فهناك مهارات لا يمكن تجزئتها لذلك فإنه من الصعب تصحيح الخطأ فيها أثناء تأديتها .
- ومن أهم الأشياء التي يمكن تنميتها فى هذه الطريقة بشكل كبير هي " عملية التفاعل الاجتماعى بين الطلاب " . كذلك تنمى هذه الطريقة مهارة " الإشراف " لدى الطلاب ، فمن خلال مراقبة نشاط زملائهم يمكنهم ملاحظة كيفية عمل المهارات بنجاح من قبل زملائهم . وقد يسأل البعض عن مدى جدوى هذه الطريقة فى حالة حصول تنافر بين الطالب المشرف والطالب المطبق .

وهنا لابد من الإشارة إلى أن دور المدرس يبقى العامل الرئيسي في عملية حل هذه المشكلة . فعند حدوث أى شئ من هذا القبيل فعلى المدرس فوراً أن يذكر الطالبين بأدوارهم المحددة وهذا بدوره يعتبر كافياً للتخلص من هذه المشكلة .

وقد أشار كل من دن ودن إلى أنه شئ محجب إلى النفس أن نرى الطلاب يعملون مع بعضهم البعض وأنه إذا استطعنا أن نعزز ونقوى العملية التعليمية من خلال العمل سوياً والاتصال المباشر بين الطلاب فإننا نجعل الطالب يشعر بأهمية تحمل المسؤولية . وهذه الطريقة أيضاً تشعر الطالب بأنه محط اهتمام واحترام المدرس من خلال إعطائه ذلك الدور وكذلك تكسبه الثقة بنفسه .

دور المدرس في الطريقة التبادلية :

- ١- اتخاذ قرارات تحضير الدرس .
- ٢- تسليم أوراق المعايير والمقاييس .
- ٣- مراقبة نشاط الطالب المشرف والمطبق .
- ٤- أن يكون جاهزاً لمساعدة الطالب المشرف .

الشكل يبين طريقة اتخاذ القرارات في الطريقة التبادلية :

- تحضير الدرس - مدرس .
- تطبيق الدرس - طالب مطبق .
- تقويم الدرس - طالب مشرف - مدرس .

واجبات الطالب المشرف :

- ١- استلام ورقة الفعاليات - المعايير والمقاييس .
- ٢- مراقبة وملاحظة تطبيق الطالب المطبق للمهارات .
- ٣- مقارنة ما يفعله الطالب المطبق مع ورقة المعايير .

٤- يقرر فيما إذا كان الطالب المطبق يقوم بالأداء بشكل صحيح أو غير صحيح .

٥- يمرر المعلومات للطالب المطبق ويصحح له الأخطاء بعد أداء الحركة .

ويمكن تنمية صفات رئيسية وضرورية لدى الطلاب عند استعمالهم لهذه الطريقة فهذه الطريقة تعزز وتقوى على اكتساب الطالب لخبرة التعليم وقد نوه " دورتي وبونانو " لأهمية هذه النقطة فأشارا إلى أن الإيجابيات المكتسبة من استعمال هذه الطريقة واضحة تماماً . فالطالب يقوم بعملية تعليم زميله ويقدم له الايضاحات ويصحح له الأخطاء المباشرة في أى ظرف تعليمي يساعد على اكتساب وتطوير المهارات المقدمة للطالب كما أشار كل من " كاتنر ، كوكرا ، ريسمن " إلى أهمية أن يأخذ الطالب دوراً مباشراً في التعليم وأهمية ذلك على تنمية وتطوير قدرات الطالب . فقد اعتبر هؤلاء الباحثين أنه يمكن للطالب أن يتعلم من زميله وأن هناك فائدة أساسية وعظيمة يمكن أن تتحقق من وراء ذلك وهي أن الطالب عندما يقوم بتمثيل دور المعلم فإنه يصبح قادراً فعلاً على تنمية هذه المهارة مستقبلاً .

قرارات الدرس في الطرق الثلاث :

الطريقة التبادلية	الطريقة التدريبية	الطريقة الأمرية	
المدرس	المدرس	المدرس	إعداد الدرس
الطالب المشرف	الطالب	المدرس	تطبيق الدرس
الطالب المطبق -	المدرس	المدرس	تقييم الدرس
المدرس			

رابعاً : الطريقة التقليدية :

تعتبر الطريقة التقليدية من الطرق الشائعة والرئيسية في تدريس درس التربية الرياضية من مدارس الدول العربية . وقد حدد درس التربية الرياضية في خمسة أقسام هي : [المقدمة ، التمرينات ، النشاط التعليمي ، النشاط التطبيقي ثم النشاط

الختامى ، ولا تزال هذه الطريقة تدرس فى المدارس العربية . ولأن لم يطرأ أى تغيير أو تعديل على محتويات درس التربية الرياضية إلا فى الآونة الأخيرة حين قسم درس التربية الرياضية إلى [الإعداد العام] الذى يشتمل على " المقدمة ، والتمرينات " ثم [الإعداد الخاص] الذى يشتمل على " النشاط التعليمى ، النشاط التطبيقى ثم النشاط الختامى " . وهذا التقسيم فقط لتسهيل تدريس الدرس اليومى . ويقسم الدرس فى الطريقة الشكلية إلى خمسة أقسام رئيسية :

- ١- نشاط المقدمة .
- ٢- نشاط التمرينات .
- ٣- النشاط التعليمى .
- ٤- النشاط التطبيقى .
- ٥- النشاط الختامى .

١- المقدمة :

إن الغرض الأساسى من المقدمة هو مقابلة التلاميذ فى غرفة الدرس ثم الانتقال بهم إلى الملعب الخارجى أو الصالة حتى يبدأ المدرس درسه الاعتيادى . وأن الغرض من المقدمة هو التدفئة العامة للجسم وهنا يقوم المدرس بإعطاء بعض الألعاب للتلاميذ . وقد خصص لهذا الجزء خمسة دقائق من المجموع الكلى للدرس .

٢- نشاط التمرينات :

إن الهدف الأساسى من هذا النشاط هو إعطاء التلاميذ تمرينات كاملة تشمل جميع مناطق الجسم من متكبين ، ورجلين وجذع شريطة أن تخدم هذه التمرينات المهارة المراد تدريسها للطلاب فى نفس الدرس ، وهنا يقوم المدرس

بشرح كل تمرين على حده ويطبق التلاميذ ما يريده المدرس . وقد خصص لهذا الجزء عشر دقائق من المجموع الكلي للدرس .

٣- النشاط التعليمي :

في النشاط التعليمي يتعلم التلاميذ مهارة جديدة حيث يقوم المدرس بشرحها أمام التلاميذ ، ويعطى المدرس الفرصة لعدد من التلاميذ ليقموا بأداء الحركة ويقوم المدرس بإصلاح الأخطاء . ويستغرق هذا الجزء من الدرس عشر دقائق من المجموع الكلي للدرس .

٤- النشاط التطبيقي :

هنا في هذا الجزء يقوم التلاميذ بتطبيق المهارة الجديدة التي تعلمها التلاميذ في الدرس الجديد مع تطبيق المهارة السابقة التي أخذها التلاميذ في الدرس السابق . حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة تطبق المهارة التي تسند إليه ، ثم تتبادل المجموعات مع بعضها حيث أن كل مجموعة تمارس النشاطات مع الجماعة الأخرى . ويستغرق هذا الجزء عشر دقائق من المجموع الكلي للدرس .

٥- النشاط الختامي :

هذا الجزء يعتبر نهاية لدرس ، وإعادة التلاميذ إلى غرفة الدرس . ويفضل إعطاء التلاميذ تمرينات تهيئة لاستقبال الدرس القادم ، ويستغرق هذا الجزء خمس دقائق من المجموع الكلي للدرس .

النقد الموجه لهذه الطريقة :

مع أن هذا الأسلوب هو الشائع في تدريس درس التربية الرياضية إلا أن هناك بعض النقد يوجه لهذه الطريقة على النحو التالي :

١- لا تلائم جميع المراحل السنية .

- ٢- قليل من التفاعل الاجتماعي بين المدرس والطالب .
- ٣- جميع القرارات صادرة من المدرس منذ دخوله غرفة الصف إلى رجوع الطلاب إلى غرفة الصف .
- ٤- اختيار المكان يحدده المدرس وليس الطالب .
- ٥- البدء في تطبيق التمرينات يحدده المدرس .
- ٦- قرار شرح المهارة من المدرس لا يوجد وظيفة بيتية .
- ٧- لا تشجع الطلاب على الاستفسار عن المهارة المعطاه لهم .
- ٨- توجد فترات راحة كثيرة مثل فترة شرح المهارة ، وكذلك فترة التمرينات .
- ٩- فترة تصحيح الأخطاء يعتقد البعض أنها فترة مملة لأنها تحدث بوقف النشاط لجميع الطلاب وليس للطلاب المخطئ .

طرق أخرى مستخدمة في تدريس مادة التربية الرياضية والمهارات:

- إن المفهوم الحديث للتربية الرياضية يستبعد استبعاداً تاماً إمكانية تسجيل بيان بشكل الطرق الممكنة لتدريس أوجه النشاط الحركي .

١- الطريقة العامة لتعلم المهارات الحركية :

كل الطرق العامة يمكن استخدامها لتعلم المهارات الحركية . وتوجد طرق خاصة لتعليم أوجه النشاط المختلفة وتختلف الطرق من نشاط إلى آخر ، فالطرق الخاصة لتعليم التمرينات الرياضية تختلف عن الطرق الخاصة لتعليم السباحة مثلاً ، ولو نظرنا إلى التعليم بوجه عام نجد أنه يتبع الخطوات المنطقية الآتية :

- ١- الشرح اللفظي (المتعلم يسمع ويفكر) .
- ٢- تقديم نموذج للحركة (المتعلم يشاهد ويفكر) .
- ٣- قيام المتعلم بالحركة تحت إشراف المدرس (بالعدد - إصلاح الأخطاء) (المتعلم يمارس ويكتشف) .

- ٤- تدريب المتعلم على الحركة أو تكرار لأدائها (لتثبيت المهارة المكتسبة) .
٥- التقدم بالحركة وذلك بإضافة حركات أخرى مع زيادة الدقة في الأداء وهنا تقسيم آخر يقسم طرق التدريس إلى ثلاثة أنواع .

أولاً : الطريقة المباشرة :

وفيها يتم اختيار وتحديد الأنشطة من جانب المعلم بنسبة ١٠٠٪ ولا يتدخل التلميذ في أى شئ إلا التنفيذ طبقاً لتعليمات المعلم . وهذه الطريقة المتبعة حالياً في المدارس حيث يتم إعداد درس التربية الرياضية عن طريق المعلم ويقوم التلميذ بتنفيذ كل ما يطلب منه بالطريقة التي يريدها المدرس نفسها أى أنها عملية تلقين وتكليف وإملاء بدلاً من كونها عملية انطلاق وتعبير حيث أنها تقتصر إلى إعطاء فرص الاستكشاف والابتكار من جانب التلاميذ . ورغم هذا فإنها تمكن للمعلمين الجدد من تثبيت أقدامهم وحسن السيطرة على الفصل . ويمكن من خلالها توجيهه الشرح للفصل كله لمعرفة الخطوات الأولية لتنفيذ المهارات الحركية مثلاً (الدراجة الأمامية في الجمباز أو تصويب الكرة على المرمى في كرة القدم) .

ثانياً : الطريقة غير المباشرة :

وفيها يقوم التلميذ باختيار الأنشطة والمهارات طبقاً لقدراتهم البدنية والعقلية وهذه الطريقة تساعد التلاميذ على الاستكشاف والتجريب وتنمية صفات المبادأة وإعطائهم الثقة بأنفسهم خصوصاً عندما يستخدم الأجهزة والأدوات ويتعامل معها بحرية . كما أنه تعطي المعلم فرصة لاكتشاف ميول التلاميذ ، ما يحبونه وما لا يحبونه وما يعرفونه وما لا يعرفونه ، ويكون دور المعلم مرشداً وموجهاً وليس ناقلاً للمعلومات . ويمكن استخدام هذه الطريقة في الأنشطة الحرة ، أو في المشروعات كالأيام الرياضية ومسابقات الجري وخلافه ، وفيها يقوم كل تلميذ بالاشتراك في المشروع حسب قدراته مع مراعاة الفروق الفردية لكل تلميذ .

ثالثاً : الطريقة المقيدة :

تعتبر مزيج بين الطريقة المباشرة والغير المباشرة ، وفيها يكون التلاميذ أحراراً في التدريب في نطاق هذه القيود الموضوعة من جانب المدرس ، فهو يحدد نوع النشاط المطلوب ممارسته ، ويترك للتلاميذ حرية أدائها وفق لسابق خبراتهم أو حدود معلوماتهم ، فمثلاً ، في النشاط التطبيقي يحدد المعلم نوع النشاط كالتمرين في كرة القدم أو كرة السلة ويترك للتلاميذ حرية التدريب والأداء سواء كان التمرير من أعلى أو من أسفل أو تمريرة بباطن القدم أو بوش القدم الخارجي . وهذه الطريقة تساعد على الاستكشاف والتجريب والانطلاق وإظهار خلفية كل تلميذ ومقدرته وسابق خبرته ، وهذا فيه تعتبر طريقة تربوية نفسية تراعى الفروق الفردية وتظهر المواهب التي تحتاج إلى رعاية وتوجيه .

مما تقدم يتضح أنه لا يمكننا تمييز طريقة عن طريقة أخرى ، فكل نشاط من أنشطة التربية الرياضية يدرس بطريقة تتناسب مع هذا النشاط .

فالطريقة التي تستخدم في التمرينات البدنية مثلاً لا تستخدم في النشاط التعليمي أو النشاط التطبيقي . فلكل طريقة مناسبة لها . ولقد ظهر خلال السنوات الأخيرة اهتماماً ملحوظ لدراسة الوسط الفني التي يمكن به تنظيم المادة الدراسية لتقديمها إلى المتعلم . وقد ظهرت أهمية التركيز على موضوع التعلم الكلي مقابل التعلم الجزئي .

ومن أمثلة ذلك ، أيهما أكثر اقتصاداً للوقت أن تعلم إحدى المهارات كوحدة كاملة أم بتقسيمها إلى أجزاء ؟ فمثلاً في تعليم لعبة كرة القدم ، هل تنمي أولاً المهارات التمريرية والمحاورة والتسديد على الهدف أم نبدأ بموقف اللعب الفعلي ؟ ومثال ذلك في التعلم الحركي ، فإذا كان على الفرد أن يتعلم ضربة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة بطريقة الكل فلا بد من جعل المعلم يدرك عملية

الإرسال من أعلى عن طريق تقديم شرح نظري ونموذج علمي وربما عن طريق شريط سينمائي أو مشاهدة فعلية للاعبين وهم يؤدون هذه المهارات ، ثم عليه بعد ذلك أن يتدرب على رمي الإرسال من أعلى ككل .

أما التعليم الجزئي في التعليم الحركي فيشير إلى خطة يركز فيها التدريب على مظهر معين من عملية التعلم حتى يتم استيعابها جيداً ، قبل تقديم أجزاء أخرى من العملية كلها . فمثال من تعليم نفس المهارة السابقة (ضربة الإرسال من أعلى) في الكرة الطائرة فلا بد أولاً أن يتدرب على رمي الكرة عالياً في الهواء حتى تتم هذه العملية بصورة جيدة وبعد ذلك عليه أن يتدرب على نقل الجسم ، ثم أرجحة الذراع المقابلة . وعندما يتعلم الفرد جميع أجزاء رمي الإرسال فعليه أن يتدرب بعد ذلك عليه بصورة متكاملة موحدة ككل .

١- الطريقة الكلية :

دل التجريب على أن الطريقة الكلية تفضل الطريقة الجزئية حين لا تكون المادة طويلة أو صعبة ، وحين تكون لها وحدة طبيعية أو تسلسل منطقي . فتعلم مهارة (الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة في اتجاه الجرى) (جمباز أرضي) لا يمكن تجزئتها لأن الجسم يكون في الهواء وفي تسلسل منطقي للأداء الحركي . وهذه الطريقة تسمح للتلميذ أن يدرك العلاقة بين أجزاء جسمه ووضعه الزمني والمكاني وذلك عن طريق خلسة النظر . وهذا الإحساس لا يمكن إدراكه إلا إذا كان أداء الحركة متصل . كما أن هذه الطريقة تصلح مع المستوى الناضج من التلاميذ ، أو الذين يمتازون بنسبة ذكاء مرتفعة أو عند تعلم مهارة بسيطة يمكن لجميع التلاميذ استيعابها مرة واحدة كالدراسة الأمامية مثلاً .

٢- الطريقة الجزئية :

إن تجزئة الكل من المحتمل أن يكون ضرورياً عندما يكون النشاط الحركي معقداً ويمكن تقسيمه إلى عدة وحدات أصغر تمكن المتعلم من تحسين استجابات معينة ، فلو أننا اقتصرنا في التعليم على أسلوب الكل فقط فسوف يتقرر وى شك التدريب على الاستجابات غير الصحيحة أو الخاطئة ، وإذا لم تصحح هذه الأخطاء مبكراً فسوف يثبت تعليمها ويصبح من الصعوبة معالجتها والإقلاع عنها فيما بعد ، فمثلاً " عند تعليم مهارة كرة القدم " ، يتم تعليم التمرير بأنواعه ثم إيقاف الكرة ، ثم التصويب ، ثم المراوغة ، ثم خطة اللعب ، ولا يتم الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد إتقان الجزء الأول .

٣- الطريقة الكلية الجزئية :

يستخدم في مواقف كثيرة حيث يقدم النشاط فيها للتلميذ لأول مرة ككل ثم يتم التدريب بعد ذلك على أجزاء معينة تظهر الحاجة للتدريب عليها أثناء الممارسة ككل ، ويستخدم بطريقة الكلية - الجزئية كثيراً في تعليم المبتدئين السباحة ، حيث لابد للتلميذ أن يأخذ فكرة شاملة عن السباحة ككل قبل صقل حركات الذراعين أو ضربات الرجلين أو التنفس .

٤- الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية :

هي تشابه الطريقة الكلية الجزئية ، فيما عدا أن التعديل للخلف والأمام يحدث بانتظام أكثر . وفي هذه الطريقة يتم التدريب على المهارات الأساسية ثم الممارسة للنشاط ككل . ثم العودة ثانية للتدريب على المهارات الجزئية . وهذا أسلوب أفضل من التدريب المنحصر على مهارات معينة ولكن في بعض الأحيان نوجه عناية محددة على تحسين مستوى المهارات الضعيفة .

٥- الطريقة الجزئية المتدرجة :

وفيها يتم التدرج فى التجميع ربط الأجزاء المنفصلة للنشاط ، فمثلاً لو استخدمت هذه الطريقة فى تعليم كرة السلة مثلاً ، فلا بد للتلاميذ من أن يتعلموا أولاً التمرير ثم مهارة أخرى كمهارة التنطيط ، ثم لابد من تجميع هاتين المهارتين فى نشاط واحد ثم يتم التدريب على مهارة ثالثة كالتصويب بطريقة السلم . ثم تجمع المهارات الثلاثة معاً فى نشاط واحد بينهما كالتصويب بالطريقة التى تم التدريب عليها .

٦- طريقة الاستجابة للنداء :

وتستخدم هذه الطريقة فى المواقف التى تتطلب تدريباً أو أداءً موحداً كالتمرينات الاستعراضية والعروض الرياضية التى تقام فى المناسبات العامة حيث تؤدى الحركات تبعاً للأوامر والنداءات من قبل المسؤولين .

٧- طريقة المحاضرة :

وتستخدم لتقديم المعلومات المتصلة بالبرامج النظرية . ويجب أن تعد بعناية خاصة وأن تلخص لهم المادة المتصلة بالمحاضرة مع استخدام كافة الوسائل الممكنة التى تستميل التلاميذ كالصور والرسومات والمجسمات ... إلخ .
مثل محاضرة كيفية تخزين الأدوات الرياضية ، أو كيفية إعداد الملاعب ، وعندما ظهرت المناهج الحديثة التى نادت بالتركيز على التلميذ بدلاً من التركيز على المواد الدراسية كان لابد من تطوير طرق وأساليب التدريس حتى نتخلص تدريجياً من تلك الأساليب التقليدية المنطقية . تستخدم الأساليب الوظيفية التى تراعى الأسس النفسية للتلاميذ ، بعيداً عن النداءات الشكلية التى تجعل المدرس هو الشخص المسيطر الأمر الناهى والتلميذ هو المؤدى المنفذ .

١- التدريس من خلال مهمة أو تكليف بعمل (المشروع) :

يتم تحرير ممارسة الفصل بصورة تدريجية من الجمود والتقليد السلبي إذ يسمح هذا الأسلوب ببعض الحرية للتلاميذ في أثناء مرحلة التنفيذ ، أما القرارات التي تتخذ من قبل المدرس (تحضير الدرس) طبقاً للخطة الموضوعية فيتم التحرر منها أثناء مرحلة التنفيذ . فيمكنهم أداء المهارات المطلوبة بمعرفتهم دون حاجة للنموذج أو أدائها بصورة مختلفة تنبع من داخل التلاميذ أنفسهم وفقاً لمدى معرفتهم وسابق خبرتهم ، وهنا نجد أنفسنا قد تخلصنا من لأداء الموجه الذي يعمل فيه كل التلاميذ نفسه الحركات في وقت واحد وبصورة موحدة وكل حسب قدراته مثل تمرير الكرة - تنطيط الكرة - عمل مرجحات ، ويكون دور المعلم إرشاد وتوجيه . وهي تعتبر بداية نحو التعليم الذاتي الذي نرجو تحقيقه .

٢- استخدام الزميل :

يتم استخدام الزميل بصورة متبادلة متكافئة لتصحيح الأخطاء وتقديم المساعدة وتوفير عامل الثبوت عندما يؤدي المهارة بشكل صحيح . وقد يكون من أسباب استخدام هذا الأسلوب أن المدرس بمفرده لا يستطيع ملاحظة الأداء المباشر لجميع التلاميذ في الفصل ولذا يسند المدرس تصحيح الأخطاء والمساعدة إلى التلميذ الزميل . لكي ينجح هذا الشكل في التدريس لابد من زيادة الثقة بين التلاميذ والمدرس وتدريب التلاميذ على تصحيح الأخطاء فمثلاً تلميذ يقوم بعمل تمرين رقود ثني الجذع والآخر يقوم بتصحيح الأخطاء والعد للتلاميذ الأول . فهذه العملية واستخدام هذا المنفذ إنما يعني تغيراً سلوكياً من جانب المدرس وتعويد التلاميذ أن يعتمدوا على أنفسهم في عمليتي التنفيذ والتقويم .

٣- استخدام جماعة صغيرة :

هذه الطريقة هي امتداد لشكل استخدام الزميل حيث تتكون الجماعة من ثلاثة أو أربعة تلاميذ يساهمون معاً وتبادلياً بالأداء والملاحظة وتصحيح الأخطاء وتسجيل الأرقام والأزمنة وعدد مرات التكرار عند تأدية مهارة من المهارات ، كالمسابقات وأداء التمرينات ويمكن استخدام هذا الشكل في الفصول الكبيرة العدد والمحدودة الإمكانيات . كما أنها تساعد على تنمية مفهوم العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ .

٤- استخدام البرامج الفردية :

يستخدم البرنامج الفردي في التربية الرياضية لتوفير فرصة كاملة للتعلم الذاتي ، الذي يعطى لتلاميذ الاستقلال في العمل - ففي التعليم المتبادل يستخدم التقويم من الزميل وتوفر فيه القياس الفوري ، وكذلك في البرامج الفردية ثم تحويلها إلى القياس الذاتي بذلك يقوم التلميذ بعمليتي التنفيذ والتقويم ، أي يصبح قريباً من لا تعلم الذاتي ، الذي نحاول الوصول إليه ، ولكون دور المدرس هنا موجهاً ومرشداً وتمثل هذه البرامج في التربية الرياضية في نظام المحطات ..

٥- الاستكشاف الموجه :

يستخدم فيه المدرس ألفاظ التساؤل مع عدم ذكر الإجابات أو الحل بل يدفع التلميذ ليسعى وراء الحل والإجابة من التساؤل . إنما تأتي الإجابة من جانب التلميذ مثل من يعرف يلعب الجمباز ؟ أو يحضر ثلاثة كرات مختلفة " كرة قدم - كرة سلة - كرة يد " ويسأل المدرس : " من يعرف يلعب بالكرة ده ؟ " هنا يظهر رغبة التلميذ في اللعب بالكرة حسب اللعبة المحببة له ، ويكون دور المدرس اكتشاف المواهب وتوجيهها .

٦- حل المشكلة :

تعتبر المستوى الثانى فى عملية الاستكشاف وفيه لا يوفر المدرس مفاتيح الحل للمشكلة ويترك للتلميذ البحث عن الإجابة بالكامل والغرض الأساسى بهذا الشكل هو تشجيع التلميذ على البحث والتقصى . ويصبح التلميذ فى أمس الحاجة إلى التشجيع ويتمثل ذلك فى إقامة الأيام الرياضية أو المسابقات التى تحتاج إلى تخطيط وتنفيذ وتقويم .

٧- طريقة الوحدات :

وقد تعددت أن يكون فى آخر المجموعة لما أثار مفهوم الوحدات الدراسية فى السنوات الأخيرة جدلاً كثيراً دار حول تحديد مفهومها ، وهل هى منهج أم طريقة لتنظيم المنهج أم أسلوب جديد فى التدريس ؟ . فقد اختلفت الآراء منذ عرفها موريسون (Morison) بأنها (بعض عناصر أو مظاهر البيئة أو العلوم المنظمة أو الفنون أو السلوك التى لها دلالاتها وأهميتها ، ويؤدى تعلمها إلى تعديل وتغيير فى الشخصية) ، أى أنها (متسق يدور حول بعض ميادين الخبرة الإنسانية ذات الأهمية والدلالات) وترى لورينا ستريش (Lorina Setresh) أن الوحدات هى تنظيم خبرات المقرر الدراسى ووضعها فى تقسيمات كبيرة وشاملة ترتبط بعضها ببعض وذلك لما بينها من علاقات وهى تقدم للتلاميذ بأسلوب ينمى لديهم الاتجاهات والقدرات والمهارات الصحيحة .

والوحدة فى التربية الرياضية تحتوى على تمرينات لتحسين اللياقة البدنية والمهارات فى الجمباز وألعاب القوى والألعاب الجماعية ، " ككرة القدم مثلاً ") تمرير الكرة بالطرق المختلفة - صد الكرة بالطرق المختلفة .. المراوغة - خطط اللعب .. إلخ) .

ويراعى عند تنفيذ الوحدة استغلال أقصى ما يمكن استخدامه من الأدوات والإمكانات خلال الإحماء العام والخاص ، وإعطاء ألعاب صغيرة تخدم النشاط التعليمي ، كما يراعى زيادة الحمل حسب مستوى التلاميذ - ويترك للمدرس حرية التشكيلات حسب مساحة الملعب وحرية الابتكار فى التنفيذ ، هذا بالإضافة إلى مراعاة الانتقال من مجموعة إلى مجموعة داخل الوحدة فى تسلسل منطقي من السهل إلى الصعب ، وفى ترتيب بحيث تخدم كل مجموعة المجموعة اللاحقة بها وتحدد لكل وحدة أهداف عامة معرفية ومهارية - ووجدانية ولكل مجموعة أهداف سلوكية إجرائية .

وجميع هذه الطرق الحديثة جعلت التلميذ هو محور الاهتمام وتغيير مفهوم عمل المدرس وتحريكه من مركز التحكم وإعطاء الأوامر إلى مرشداً وموجهاً وإعطاء التلاميذ الفرصة كاملة لتحمل المسؤولية وتعويدهم عملياً وجعلهم يعتمدون على أنفسهم ، ويعلمون أنفسهم بأنفسهم لتحقيق مبدأ التعليم الذاتى بدلاً من اعتمادهم على معلم يقوم بتعليمهم ..

نهج لوحدة تعليمية

أهداف الوحدة التعليمية :

حددت للوحدات أهداف عامة معرفية ، مهارية ، وجدانية ، أما الأهداف السلوكية فهي محددة لكل مجموعة من المجاميع المرتبطة للوحدات التعليمية وسيدكر فيما بعد الأهداف العامة للوحدة التعليمية .

أولاً الأهداف العامة المعرفية :

- يوضح التلاميذ معلومات مرتبطة بالصحة العامة والعناية بالقوام .
- يشرح التلاميذ قدر معين من المعلومات المرتبطة بالجمباز .
- يشرح التلاميذ المعلومات والمعارف في كرة القدم .

ثانياً : الأهداف المهارية :

- يقيس التلاميذ عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ (القوة العضلية - السرعة - الدقة - المرونة - الرشاقة - التحمل) .
- يؤدي التلاميذ مهارات لعبة الجمباز .
- يؤدي التلاميذ مهارات اللعب في كرة القدم .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية :

- يبدي التلاميذ اهتمامهم نحو أنشطة منهج التربية الرياضية .
- يظهر التلاميذ الوعي السليم نحو درس التربية الرياضية .
- يدرك التلاميذ دور التخطيط عند القيام بأى عمل مع الابتكار .

محتوى الوحدة :

يشمل محتوى الوحدة إعطاء تمارينات لتحسين اللياقة البدنية ثم تدريس المهارات التالية في الجمباز (الدرجة الأمامية من الجرى ، الدرجة الخلفية ، الدرجة الجانبية ، الوقوف على اليدين ، العجلة من الثبات) والمهارات التالية في

كرة القدم (تمرير الكرة بالطرق المختلفة - صد الكرة بالطرق المختلفة - استخدام الرأس والصدر في التمرير والصد - التصويب على الهدف - المراوغة والخداع) .

تنفيذ الوحدة :

يراعى فى تنفيذ الوحدة استغلال أقصى ما يمكن استخدامه من الأدوات والإمكانات خلال الإحماء العام والخاص ، وكذلك إعطاء ألعاب صغيرة تخدم النشاط التعليمى كما روعى زيادة عدد تكرارات التمرينات حسب مستوى التلاميذ لزيادة الحمل وأيضاً يترك للمدرس حرية التشكيلات حسب مساحة الملعب ، كذلك حرية الابتكار فى تنفيذ التمرينات .

بالإضافة إلى مراعاة الانتقال من مجموعة إلى مجموعة داخل الوحدة فى تسلسل من السهل إلى الصعب ، وفى ترتيب بحيث تخدم كل مجموعة المجموعة السابقة لها واللاحقة أيضاً وهكذا فى باقى الوحدات التعليمية الأخرى .

التقويم :

إن التقويم ضرورى لكل وحدة ، وهو عملية مستمرة تسير مع سير الوحدة كلها كجزء لا يتجزأ منها ، ولذلك أصبح يرتبط بكل ناحية فيها ، وبكل ناحية تتصل بها .

ومن أساليب التقويم التى استخدمت من خلال هذا البحث الملاحظة والاختبارات العملية ، فعن طريق الملاحظة يحدد المدرس النواحي أو الصفات التى يهتم بها والتى يمكن بواسطتها أن يتابعها .

أما الاختبارات العملية ، فهى من أهم الأنواع المستخدمة فى مجال التربية الرياضية ، وهناك أنواع عديدة منها ، فمنها اختبارات مقننة تهدف إلى قياس عناصر اللياقة البدنية والمهارات فى بعض الأنشطة الرياضية وتهتم بقياس (القوة - السرعة - المرونة - الجلد - الرشاقة) وهى متنوعة تشمل جميع مراحل العمر ومنها جزء

يقيس المهارات في بعض الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة ، كرة اليد وتعتمد بالمثل على القياس الكمي وإعطاء درجة لتوافر المهارة لدى الفرد .
والنوع الثاني يستخدم فيها القياس الموضوعي إلى جانب القياس الذاتي ، مثل مسابقات ألعاب الميدان والمضمار والسباحة . ففي الجري مثلاً يحدد المدرس مستوى الأداء والاتقان (التكنيك الصحيح) المطلوب ويحدد من جانب آخر نسبة الخطأ المسموح به وأقل زمن يتم فيه مسافة الجري .

الأهداف السلوكية للمجموعة الأولى

أولاً الأهداف المعرفية السلوكية :

- يصف التلميذ الدرجة الأمامية من الجري .
- يشرح التلميذ الدرجة الخلفية .
- يصف التلميذ تمرير الكرة بالطرق المختلفة .
- يوضح التلميذ صد الكرة بالطرق المختلفة .

ثانياً : الأهداف المهارية :

- يؤدي التلاميذ المهارات اللازمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية .
- يؤدي التلاميذ مهارة الدرجة الأمامية والخلفية .
- يؤدي التلاميذ مهارة الدقة في التمرير والتصويب في كرة القدم .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يتابع التلاميذ التدريب المستمر مع توضيح أهمية اللعب بالنسبة للصحة العضوية والعقلية .
- يتمسك التلاميذ بصفة القيادة وإشراكهم في التنظيم وتحديد المسئوليات مع خلق الحماس بينهم عن طريق التدريب المستمر .
- يتحقق التلاميذ من ضبط النفس وتنمية روح التعاون .

المجموعة الأولى :

تدرس لمدة أربع حصص - ٢ أسبوع .

المقدمة :

الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل :

- الجرى العادي .
- الجرى مع رفع الركبة .
- الجرى المتعرج .
- أو لعبة صغيرة تناسب مستوى التلاميذ وتحقيق الهدف .

الإعداد البدني :

- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً .
- (وقوف فتحاً ، الذراعين أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .
- (وقوف فتحاً ، انثناء عرضاً) ضغط المتكبين خلفاً .
- (وقوف) المرحجة العمودية مع رفع العقبين .
- (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفاً .
- (جلوس تربيع) ثنى الرقبة جانباً .
- (وقوف فتحاً ، لمس الرقبة) ضغط المرفقين خلفاً .

النشاط التعليمي :

- الدرجة الأمامية من الجرى ٢ حصة .
- الدرجة الخلفية ٢ حصة .
- تمرير الكرة بالطرق المختلفة ٢ حصة .
- صد الكرة بالطرق المختلفة ٢ حصة .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات لتطبيق مهارة الدحرجات والتدريب على طريقة السند .
- عمل منافسات لتطبيق مهارتي التمرير وصد الكرة بالطرق المختلفة .

النشاط الختامي :

- (وقوف) رفع العقبين وتأدية الصيحة .
- تقويم نتائج الدرس .
- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .
- وفيما يلي وصف للتخطيط المقترح للمجموعة .

الأهداف السلوكية للمجموعة الثانية

أولاً الأهداف المعرفية السلوكية :

- يصف التلميذ الدرجة الجانبية .
- يشرح التلميذ الوقوف على اليدين .
- يصف التلميذ تمرير كرة القدم بالرأس والصدر .
- يشرح التلميذ التصويب على الهدف بعدة طرق .

ثانياً : الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدي التلاميذ الدرجة الجانبية .
- يؤدي التلاميذ مهارة الوقوف على اليدين .
- يستخدم التلاميذ الرأس والصدر في التمرير والصد لكرة القدم .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يؤمن التلاميذ بممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة التي تؤدي إلى تحسين الصحة العضوية والعقلية - والانفعالية .

- يصف التلاميذ الأسلوب الصحيح لتنفيذ العمل .

- يساهم التلاميذ في عمل نماذج للمهارات الحركية المحددة للمنهج .

المجموعة الثانية :

تدرس لمدة ٤ حصص - ٢ أسبوع .

المقدمة :

الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل :

- الجرى العادي .

- الجرى مع رفع الركبة عالياً .

- الجرى المتعرج .

- الجرى بالجانب .

- أو لعبة صغيرة حسب مستوى التلاميذ ومساحة الملعب تحقق الهدف .

- جري الموانع .

الإعداد البدني :

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً ثم جانباً عالياً .

(وقوف فتحاً ، الذراعين عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم المد عالياً والضغط خلفاً .

(وقوف فتحاً ، انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً ثم قذف الذراعين جانباً والضغط .

(وقوف) المرحجة العمودية مع رفع العقبين وثني الركبتين .

(جلوس جثو - الذراعين عالياً - ميل) ضغط الصدر أماماً أسفل .

(جلوس جثو) ثني الرقبة جانباً .

النشاط التعليمي :

- الدحرجة الجانبية

٢ حصص .

٢ حصة .

- الوقوف على اليدين

٢ حصة .

- استخدام الرأس والصدر في التمرير والصد في كرة القدم

٢ حصة .

- التصويب على الهدف بعدة طرق

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات لتطبيق مهارتين الدحرجة الجانبية والوقوف على اليدين والتدريب على طريقة السند .

- عمل منافسات لتطبيق استخدام الرأس والصدر في التمرير والصد .

- عمل منافسات لتطبيق التصويب على الهدف بدقة بعدة طرق .

النشاط الختامي :

- (وقوف) رفع العقبين وتنادية الصيحة .

- تقويم نتائج الدرس .

- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .

وفيما يلي وصف للتخطيط المقترح للمجموعة الثانية .

الأهداف السلوكية للمجموعة الثالثة

أولاً الأهداف المعرفية السلوكية :

- يصف التلميذ الوقوف على اليدين .

- يشرح التلميذ العجلة من الثبات .

- يصف التلميذ المراوغة والخداع في كرة القدم .

- يراجع التلميذ مراجعة عامة لمهارات كرة القدم .

ثانياً : الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدي التلاميذ مهارة الوقوف على اليدين .

- يؤدي التلاميذ مهارة العجلة من الثبات .

- يؤدي التلاميذ مهارة الخداع والمراوغة في كرة القدم .

- يؤدي التلاميذ لعبة كرة القدم بالطرق المختلفة .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يفرق التلاميذ بين الصفات القيادية والعضوية اللازمة للحياة الديمقراطية والحكم الذاتي .

- ينظم التلاميذ تكوين فرق رياضية متنوعة في كل فصل دراسي .

- تنمية روح التعاون والابتكار بين التلاميذ .

المجموعة الثالثة :

تدرس لمدة ٤ حصص - ٢ أسبوع .

المقدمة :

الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل :

- الجرى العادي .

- الجرى مع رفع الركبة عالياً .

- الجرى المتعرج .

- الجرى بالجنب .

- الجرى مع الوثب عالياً .

- أو لعبة صغيرة حسب مستوى التلاميذ ومساحة الملعب تحقق الهدف .

- أو جري الموانع .

الإعداد البدني :

(وقوف - ثبات الوسط) الوثب مع التقدم أماماً .

(وقوف فتحاً ، الذراعين جانباً - ميل) ضغط الذراعين جانباً .

(وقوف فتحاً ، لف الجذع جانباً مع تراخي الذراعين) .

(جلوس على أربع) مد الركبتين للوقوف على أربع.

النشاط التعليمي :

- الوقوف على البدين ٢ حصة .
- العجلة من الثبات ٢ حصة .
- المراوغة والخداع ٢ حصة .
- مراجعة عامة لمهارات كرة القدم ٢ حصة .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات لتطبيق مهارة الوقوف على اليدين والتدريب على طريقة السند.
- عمل منافسات لتطبيق مهارة العجلة من الثبات.
- عمل منافسات لتطبيق لمهارة المراوغة والخداع.
- عمل مباريات صغيرة في كرة القدم لتطبيق جميع المهارات.

النشاط الختامي :

- (وقوف) رفع العقبين صيحة النصر .
- تقويم نتائج الدرس .
- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .
- وفيما يلي وصف للتخطيط المقترح للمجموعة الثالثة .

ملاحظات عامة

المقدمة :

- يتم تدريس المقدمة طبقاً لما هو وارد في المجموعات الثلاثة بنفس النظام والتدرج .
- يتم تدريس لعبة صغيرة تحتوى على نفس المهارات السابقة حسب ما هو وارد في كل مجموعة .
- أو جرى الموانع .

الإعداد البدني :

- يتم تدريس الإعداد البدني حسب ما هو وارد في كل مجموعة على أن يقوم المدرس بزيادة الحمل مع التأكد من تأدية التلاميذ للتمرينات بطريقة صحيحة .
- تترك للمدرس حرية التشكيلات حسب مساحة الملعب والإمكانات المتاحة ، ومدى استجابة التلاميذ لحصة التربية الرياضية . وتترك للمدرس حرية الابتكار والتنفيذ حسب إمكانات المدرسة .
- قدرة تأكد المدرس من أن التلاميذ تقوم بأداء التمرينات بجدية مع شرح المدرس لمدى أهمية كل تمرين وأثره على قوام التلميذ .
- تكرار المجموعة لمدة ٤ حصص تعطى التلميذ الفرصة لإجادة التمرين والاستفادة منه والتدريب عليه خارج الحصة .

النشاط التعليمي :

- يتم تقسيم مهارة كرة القدم على مدى ١٢ حصة كالاتي :
- يتم التمرير (بمشط القدم - بمشط القدم الخارجى - الداخلى) الحصة الأولى
- (بطن القدم - كعب القدم) الحصة الثانية .

- صد الكرة (ببطن القدم - بمشط القدم) الحصة الثالثة .
- (بالركبة - بالصدر) الحصة الرابعة .
- استخدام الرأس والصد في التمريض والصد الحصة الخامسة والسادسة
- التصويب على الهدف بطرق مختلفة - الحصة السابعة والثامنة .
- الخداع والمراوغة - الحصة التاسعة والعاشر .
- إعادة كاملة لمهارات كرة القدم طبقاً لملاحظات الدرس - الحصة الحادية عشر والثانية عشر .

مهارة الجمباز :

- الدرجة الأمامية من الجري - الحصة الأولى والثانية .
- الدرجة الخلفية - الحصة الثالثة والرابعة .
- الدرجة الجانبية - الحصة الخامسة والسادسة .
- الوقوف على اليدين - الحصة السابعة والثامنة .
- الوقوف على اليدين - الحصة التاسعة والعاشر .
- العجلة من الثبات - الحصة الحادية عشر والثانية عشر .

النشاط التطبيقي :

- يتم عمل منافسات لمهارات كرة القدم في كل حصة حسب نوع المهارة المتعلمة .
- يتم عمل منافسات لمهاراتى الجمباز في كل حصة حسب نوع المهارات المتعلمة والتدريب على طريقة السند .

النشاط الختامى :

- (وقوف) صيحة النصر .
- تقويم نتائج الدرس .

- تعزيز التلاميذ على النظام والطاعة والنظافة والقيادة .
- الوسائل التعليمية المستخدمة في هذه الوحدة :
- مراتب إسفنج - كور قدم - صور أو نماذج على التلاميذ - جير - شباك - ملاعب .

تقويم الوحدة التعليمية :

- الملاحظة عن طريق الدرس - وتتم بالنسبة لخطة التربية الرياضية عن طريق الملاحظة ، ويتم التقويم في نهاية الوحدة عن طريق قياسات لتحديد مدى التقدم وتسجل في بطاقات الملاحظة .

نموذج لوحدة تعليمية

للصف السابع والثامن الاساسي

أهداف الوحدة التعليمية :

أولاً الأهداف العامة المعرفية :

- يعرف التلاميذ مفاهيم رئيسية ترتبط بالصحة العامة والعناية بالقوام .
- يشرح التلاميذ العجلة من الجرى والتعرف على طريقة السند .
- يوضح التلاميذ طريقة القفزة على المهر . والتعرف على طريقة السند .
- يبين التلاميذ طريقة الأداء الصحيحة لجملته مكونة من حركات أرضية .
- يصف التلاميذ الوقفة الصحيحة وحركات القدمين في الكرة الطائرة .
- يوضح التلاميذ الاستخدام السليم لأنواع التمريرات في الكرة الطائرة .
- يعرف التلاميذ أنواع الإرسال والضربات الساحقة والدورات وبعض المعارف المرتبطة بقانون الكرة الطائرة .

ثانياً الأهداف المهارية :

- يؤدي التلاميذ مهارة العجلة من الجرى .
- يؤدي التلاميذ مهارة القفز على المهر (الزميل) وطريقة السند الصحيحة .
- يؤدي التلاميذ الحركات الأرضية .
- يقف التلاميذ الوقفة الصحيحة مع حركة اليدين والتمرير بطرق مختلفة .
- يؤدي التلاميذ مهارة الإرسال والضربات الساحقة ، والدوران وحائط الصد .

ثالثاً الأهداف الوجدانية :

- يبدى التلاميذ اهتمامهم بالتدريب المستمر لاتقان ما تعلمه كل منهم من أنشطة المنهج .
- يحافظ التلاميذ على احترام المنافسة .
- يظهر التلاميذ الاعتماد على النفس في الأعمال التي يكلفون بالقيام بها .
- يظهر التلاميذ التعاون بالعباب الفرق الجماعية .
- يساهم التلاميذ في المحافظة على جميع ممتلكات المدرس وممتلكات الأفراد والممتلكات العامة وصلاحياتها .
- يشارك التلاميذ في عمل نماذج للمهارات الحركية المحددة للمنهج .

الأهداف السلوكية للمجموعة الأولى :

أولاً الأهداف المعرفية :

- يصف التلاميذ خطوات تعليم العجلة من الحركة .
- يعرف التلاميذ قدم الارتقاء .
- يوضح التلاميذ الوقفة الصحيحة وحركة القدمين في الكرة الطائرة .
- يصف التلاميذ تمرير الكرة من أعلى في الكرة الطائرة .

ثانياً : الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدي التلاميذ مهارة العجلة من الحركة بطريقة صحيحة .
- يؤدي التلاميذ الدفع بقدم الارتقاء .
- يقف التلاميذ الوقفة الصحيحة مع حركة القدمين في الكرة الطائرة .
- يؤدي التلاميذ مهارة تمرير الكرة من أعلى في الكرة الطائرة .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يتمسك التلاميذ بالتدريب المستمر .
- يدعو التلاميذ لاحترام المنافسة .
- التخطيط عند القيام بأى عمل .
- القدرة على الابتكار وحسن التصرف .

المجموعة الأولى :

المقدمة :

الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل :

- الجرى العادى .
- الجرى مع رفع الركبة عالياً .
- الجرى المتعرج .
- الجرى بالجانب .
- الجرى مع الوثب عالياً .
- الجرى خلفاً . بالظهر) .
- أو لعبة صغيرة تناسب مع مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقق الهدف .

الإعداد البدنى :

(وقوف - ثبات الوسط) تبادل وضع الرجلين أماماً .

- (وقوف - انثناء) الذراعين جانباً مع تقوس الجذع خلفاً .
- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً .
- (وقوف ثبات الوسط - على قدم واحدة تشبيك الأخرى مع رجل الزميل) محاولة شد الزميل لاخلال توازنه (:

النشاط التعليمي :

- العجلة من الحركة .
- معرفة قدم الارتقاء والدفع لأعلى .
- أداء الوقفة الصحيحة وحركة القدمين في الكرة الطائرة .
- تمرير الكرة من أعلى في الكرة الطائرة .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات لتطبيق العجلة من الحركة والتدريب على طريقة السند .
- عمل منافسات لمعرفة قدم الارتقاء والدفع لأعلى .
- عمل منافسات لمعرفة الوقفة الصحيحة وحركة القدمين في الكرة الطائرة .
- عمل منافسات لمعرفة تمرير الكرة من أعلى في الكرة الطائرة .

النشاط الختامي :

- (وقوف) تأدية الصيحة .
- تقويم نتائج الدرس .
- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .

الأهداف السلوكية للمجموعة الثانية

أولاً : الأهداف المعرفية السلوكية :

- يتعرف التلاميذ على خطوات تعليم مهارة القفز على المهر .
- يشرح التلاميذ طريقة السند الصحيحة والتعرف عليها .

- يبين التلاميذ تمرير الكرة من أسفل في الكرة الطائرة .

- يصف التلاميذ رمية الإرسال في الكرة الطائرة .

ثانياً : الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدي التلاميذ مهارة القفز على المهر .

- يمرر التلاميذ الكرة من أسفل في الكرة الطائرة .

- يؤدي التلاميذ مهارة الإرسال في الكرة الطائرة .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يعتمد التلاميذ على النفس .

- يساهم التلاميذ على الاشتراك في المنافسات الرياضية .

المجموعة الثانية :

المقدمة :

الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل :

- الجرى العادى .

- الجرى مع رفع الركبتين عالياً .

- الجرى المتعرج .

- الجرى بالجانب .

- الجرى مع الوثب عالياً .

- الجرى خلفاً (بالظهر) .

- الجرى مع ثبات الوسط - الوثب أماماً .

- أو لعبة صغيرة حسب مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقيق الهدف .

الإعداد البدنى :

(وقوف) الضغط جانباً مع رفع الذراعين جانباً .

- (وقوف - انثناء) مد الذراعين مع تقوس الجذع خلفاً ورفع العقبين .
- (وقوف مواجه - الوضع أماماً) دفع الزميل بيد واحدة أماماً .
- (انبطاح - الذراعين جانباً) تقوس أعلى الظهر مع حفظ الذراعين خلفاً .

النشاط التعليمي :

- القفز على المهر (الزميل) وضع اليدين .
- استخدام طريقة السند الصحيحة في القفز على المهر (الزميل) .
- تمرير الكرة من أسفل في الكرة الطائرة .
- الإرسال في الكرة الطائرة .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات لتطبيق في القفز على المهر وطريقة السند (الزميل) .
- عمل منافسات في تمرير الكرة من أسفل في الكرة الطائرة .
- عمل منافسات للإرسال بأنواعه في الكرة الطائرة .

النشاط الختامي :

- (وقوف) رفع العقبين وتأدية الصيحة .
- تقويم نتائج الدرس .
- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .

الأهداف السلوكية للمجموعة الثالثة

أولاً الأهداف المعرفية السلوكية :

- يصمم التلاميذ جملة حركية أرضية في الجمباز .
- يوضح التلاميذ طريقة تعليم الضربات الساحقة والدوران في الكرة الطائرة .
- يشرح التلاميذ حائط الصد في الكرة الطائرة .

ثانياً : الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدي التلاميذ بعض الحركات الأرضية في الجمباز .
- يؤدي التلاميذ مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة .
- يؤدي التلاميذ مهارة الضربات الساحقة والدوران .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يقترح التلاميذ استغلال وقت الفراغ .
- يتمسك التلاميذ بروح التعاون عن طريق الاشتراك في الألعاب الجماعية .

المجموعة الثالثة :

المقدمة :

الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل :

- الجرى العادي .
- الجرى مع رفع الركبتين عالياً .

الجرى المتعرج .

الجرى بالجانب .

الجرى مع الوثب عالياً .

الجرى خلفاً (بالظهر) .

الجرى مع ثبات الوسط - الوثب أماماً .

أو لعبة صغيرة حسب مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقيق الهدف .

الإعداد البدني :

- (وقوف) الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانباً وضغط المنكبين خلفاً .
- (وقوف فتحاً - لمس الرأس) مد الذراعين عالياً مع ثني الركبتين .
- (وقوف - الذراعين أماماً تشابك) محاولة دفع الزميل إلى الخلف لإخلال توازنه .

(وقوف - مواجهة الحائط - الوضع أماماً - الذراعين على الحائط) محاولة دفع

الحائط .

النشاط التعليمي :

- عمل حركات أرضية وجمل حركية .

- الضربات الساحقة والدوران .

- حائط الصد .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات الحركات الأرضية المركبة على شكل جمل أرضية .

- عمل منافسات في الضربات الساحقة وحائط الصد .

النشاط الختامي :

- (وقوف) رفع العقبين وتأدية الصيحة .

- تقويم نتائج الدرس .

- الاصطفاف للاغتسال .

ملحوظات المعلم :

1- تأدية الحركات الأرضية على الحائط .

2- تأدية الحركات الأرضية المركبة على شكل جمل أرضية .

3- عمل منافسات الحركات الأرضية المركبة على شكل جمل أرضية .

4- عمل منافسات في الضربات الساحقة وحائط الصد .

ملاحظات عامة

المقدمة :

يتم تدريس المقدمة كما هو وارد في المجموعات الثلاثة بنفس النظام المدرج .
أو يتم بتدريس لعبة صغيرة تحتوي على نفس المهارات السابقة حسب ما هو وارد في كل مجموعة .

الإعداد البدني :

- يتم تدريس تمارين الإعداد البدني حسب ما هو وارد في كل مجموعة على أن يقوم المدرس بزيادة التكرارات حسب مستوى التلاميذ ولزيادة الحمل مع التأكد من تأدية التلاميذ للتمارين بطريقة صحيحة .
- ويترك للمدرس حرية التشكيلات حسب مساحة الملعب وتترك للمدرس حرية الابتكار في تنفيذ التشكيلات حسب مساحة الملعب وإمكانات المدرسة .
- ضرورة تأكد المدرس من أن التلاميذ يقومون بأداء التمارين بحرية مع شرح المدرس لمدى أهمية كل تمرين وأثره على القوام .
- تكرار السرعة لمدة ٤ حصص تعطى التلميذ الفرصة لإجادة التمرين والاستفادة منه والتدريب عليه خارج الحصة .

النشاط التعليمي :

مهارة الكرة الطائرة :

- يتم تقسيم مهارة الكرة الطائرة على مدى ١٢ حصة كالآتي :
- أداء الوقفة السليمة وحركة القدمين والتحرك - الحصة الأولى والثانية .
 - تمرير الكرة من أعلى مع الصد - الحصة الثالثة والرابعة .
 - تمرير الكرة من أسفل مع الصد - الحصة الخامسة والسادسة .

- الإرسال بأنواعه - الحصة السابعة والثامنة .
- الضربات الساحقة والدوران - الحصة التاسعة والعاشر .
- حائط الصد - الحصة الحادية عشر والثانية عشر .

مهارة الجمباز :

- العجلة من الحركة - الحصة الأولى والثانية .
- معرفة قدم الارتقاء والدفع لأعلى - الحصة الثالثة والرابعة .
- القفز على المهر (الزميل) - الحصة الخامسة والسادسة .
- طريقة السند الصحيحة - الحصة السابعة والثامنة .
- حركات أرضية وجمل حركية - الحصة التاسعة والعاشر .

النشاط التطبيقي :

- يتم عمل منافسات لمهارة الجمباز حسب نوع المهارة المتعلمة .
- يتم عمل منافسة لمهارة الكرة الطائرة حسب المهارة المتعلمة .

النشاط الختامي :

- (وقوف) صيحة النصر .
- تقويم نتائج الدرس .
- تعويد التلاميذ على النظام والرجوع للفصل .

الوسائل التعليمية في هذه الوحدة :

- مهر ومراتب اسفنج - كور طائرة - قائمين وشبكة - جير .

تقويم الوحدة التعليمية :

- يتم تقويم الوحدة عن طريق المدرس بالملاحظات الشخصية في الفصل أثناء الدرس .

- يتم التقويم في نهاية الوحدة عن طريق تطبيق بعض الاختبارات وتسجيل

القياسات في بطاقة الملاحظة .

نموذج لوحدة تعليمية

للمصف التاسع الأساسي

أهداف الوحدة التعليمية :

أولاً : الأهداف المعرفية :

- يعرف التلاميذ حقائق عن الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .
- يفسر التلاميذ أوضاع القوام الصحيح .
- يعرف التلاميذ الصفات البدنية .
- يعرف التلاميذ أنواع الجري و الرمي .
- يعرف التلاميذ أداء البدء المنخفض .
- يشرح التلاميذ طريقة مسك الكرة .
- يعرف التلاميذ أنواع التمريرات و التصويب .

ثانياً : الأهداف المهارية :

- يؤدي التلاميذ مهارة المرونة باستخدام تمرينات المرونة - الحركات المفاجئة .
- يؤدي التلاميذ مهارة الرشاقة بالجري - الوثب - القفز - كيفية الحركة .
- يؤدي التلاميذ مهارة الدقة في التصويب - التمرير .
- يؤدي التلاميذ اللعب بكرة اليد كمسك الكرة - التمرير - التصويب .
- يؤدي التلاميذ مسابقة ألعاب القوى كالبدء المنخفض الجري لمسافات منخفضة - الوثب لارتفاعات منخفضة .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية :

- يشارك التلاميذ بالتدريب المستمر لاتقان ما تعلمه كل منهم من أنشطة المنهج .
- يبدى التلاميذ أهمية للعب المنظم كوسيلة لتنشيط الجسم .
- يوضح التلاميذ ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة لتؤدي إلى تحسين الصحة العضوية و العقلية و الانفعالية .

- يظهر التلاميذ صفات القيادة العضوية اللازمة للحياة الديمقراطية و الحكم الذاتي
- يدرك التلاميذ الحاجة إلى بذل الجهد من خلال النشاط الرياضي و في الحياة العادية .

- يحافظ التلاميذ على نظام و نظافة المكان المخصص للعب .
- يستخدم التلاميذ الأسلوب الصحيح لتنفيذ العمل .
- يظهر التلاميذ ضبط النفس و حسن التصرف في الهزيمة و النصر .

الأهداف السلوكية للمجموعة الأولى :

أولاً : الأهداف المعرفية السلوكية :

- يصف التلاميذ مهارة مسك الكرة باليدين ، و بيد واحدة في كرة اليد .
- يبين التلاميذ مهارة التغير المفاجئ للاتجاه .
- يقسم التلاميذ خطوات تعلم مهارة الجرى .

ثانياً : الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدي التلاميذ مهارة مسك الكرة بيد واحدة و اليدين في كرة اليد .
- يؤدي التلاميذ مهارة تغير الاتجاه في كرة اليد .
- يؤدي التلاميذ مهارة الجرى .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- ينظم التلاميذ استمرار التدريب .
- يساهم التلاميذ في اللعب المنظم كوسيلة لتنشيط الجسم .

المجموعة الأولى :

المقدمة :

- جرى الموانع .
- أو لعبة صغيرة متنوعة يحددها المدرس حسب مستوى التلاميذ .

الإعداد البدني :

- (وقوف - انثناء عرضاً) ضغط المرفقين خلفاً ثم مد الذراعين عالياً مع تقوس الجذع خلفاً وضغط المنكبين .
- (وقوف - انثناء) ثني الركبتين كاملاً ثم مد الذراعين جانباً .
- (وقوف - الوضع أماماً الذراعين أماماً - تشبيك) ثني الذراعين ضد مقاومة الزميل .
- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .

النشاط التعليمي :

- كرة يد .
- مسك الكرة باليدين - بيد واحدة .
- التغيير المفاجئ للاتجاه . تغيير توقيت الجري (الجري بالظهر - بالجنب) .
- ألعاب قوى .
- الجري (الارتكاز - المرجحة - الدفع بالقدم المتأخرة - مرحلة الطيران - مرحلة الهبوط) .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات في مهارة كرة اليد في مسك الكرة والتحرك بها باليدين - بيد واحدة - تغيير الاتجاه - الجري بالجنب - بالظهر .
- عمل منافسات في ألعاب القوى - الجري (الارتكاز - المرجحة - الدفع بالقدم المتأخرة - مرحلة الطيران - مرحلة الهبوط) .

النشاط الختامي :

- (وقوف) صيحة النصر .
- تقويم نتائج الدرس .

- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .

الأهداف السلوكية للمجموعة الثانية

أولاً : الأهداف المعرفية السلوكية :

- يصف التلاميذ خطوات تعليم التمريزة الكرواجية من أعلى ومن أسفل وفي مستوى الكتف في كرة اليد .
- يشرح التلاميذ خطوات تعليم التمريزة المرجحية في كرة اليد .
- يوضح التلاميذ خطوات تعليم التمريزة الصدرية في كرة اليد .
- يوضح التلاميذ خطوات تعليم البدء المنخفض ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ .

ثانياً : الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدي التلاميذ مهارة التمريزة الكرواجية من أعلى ومن أسفل في كرة اليد .
- يؤدي التلاميذ مهارة التمريزة المرجحية في كرة اليد .
- يؤدي التلاميذ مهارة التمريزة الصدرية في كرة اليد .
- يؤدي التلاميذ البدء المنخفض ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يتمسك التلاميذ بالصفات القيادية والعضوية اللازمة للحياة الديمقراطية .
- يساهم التلاميذ ببذل الجهد من خلال النشاط الرياضي وفي الحياة العادية .

المجموعة الثانية :

المقدمة :

- جرى الموانع .

- أو لعبة صغيرة يحددها المدرس تتناسب مع مستوى الفصل .

الإعداد البدني :

- (وقوف - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد المخالفة بالتبادل .
- (وقوف - فتحاً لمس الرقبة) لف الجذع جانباً مع مد ذراع أماماً بالتبادل .
- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين أماماً عالياً .
- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجل عالياً .

النشاط التعليمي :

كرة اليد :

- التمريرة الكراجية (من أعلى مستوى الرأس - مستوى الكتف - مستوى الحوض) .
- التمريرة المرجحية (البندولية) في ارتفاع (الحوض للأمام - للجانب - للخلف) .
- التمريرة الضاغطة (الصدرية باليدين - يد واحدة) .

ألعاب قوى :

- بدء منخفض ١٠٠ م ، ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات لتطبيق التمريرة الكراجية والمرجحية والضاغطة في كرة اليد .
- عمل منافسات لتطبيق الانطلاق والجري ١٠٠ م ، ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م (حسب مساحة الملعب) .

النشاط الختامي :

- (وقوف) صيحة النصر .
- تقويم نتائج الدرس .
- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .

الأهداف السلوكية للمجموعة الثالثة

أولاً: الأهداف المعرفية السلوكية :

- وصف خطوات تعليم مهارة التصويب في كرة اليد بالطرق المختلفة .
- شرح خطوات تعليم مهارة الوثب العالي في ألعاب القوى .

ثانياً: الأهداف المهارية السلوكية :

- يؤدى التلاميذ مهارة التصويب في كرة اليد بالطرق المختلفة .
- يؤدى التلاميذ مهارة الوثب العالي في ألعاب القوى .

ثالثاً: الأهداف الوجدانية السلوكية :

- يدعو التلاميذ للولاء للجماعة والشعور بالمسئولية .
- يتمسك التلاميذ بضبط النفس وحسن التصرف عند الهزيمة أو النصر .

المجموعة الثالثة :

المقدمة :

- جرى الموانع .
- أو لعبة صغيرة يختارها المدرس حسب مستوى التلاميذ .

الإعداد البدني :

- (وقوف - فتحاً - الذراعين عالياً) لف الجذع جانباً .
- (وقوف - فتحاً) رفع الذراعين مائلاً أسفل وضغطهما خلفاً مع تقوس الجذع للخلف ورفع العقبين .
- (وقوف - مواجهة - تشبيك الذراعين أماماً مع الزميل) ثنى الركبتين كاملاً (:) .
- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين مع الرقبة على الجانبين .

النشاط التعليمي :

- كرة اليد .
- ألعاب قوى .
- الوثب العالي (الاقتراب - الارتقاء - تعدية العارضة - الهبوط) .

النشاط التطبيقي :

- عمل منافسات في كرة اليد لتطبيق مهارة التصويب بأنواعه .
- عمل منافسات في الوثب العالي للوصول إلى أعلى ارتفاع وتأدية الوثبة بالطريقة الصحيحة .

النشاط الختامي :

- (وقوف) صيحة النصر .
- تقويم نتائج الدرس .
- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .

ملاحظات عامة

المقدمة :

- يتم تدريس جرى الموانع حسب إمكانيات المدرس ويمكن عمل موانع من البيئة المحيطة أو بواسطة الأحبال أو التلاميذ .
- أو لعبة صغيرة يختارها المدرس تحقق الهدف حسب إمكانيات الملعب والمدرسة .

الإعداد البدني :

- تترك المدرسة حرية تحديد التكرارات طبقاً للأحمال التي تناسب مستوى التلاميذ وأعمارهم ومستواهم .
- تترك التشكيلات وتنفيذ الدرس للمدرس حسب إمكانيات المدرس والملعب .

النشاط التعليمي :

ألعاب قوى :

- (الجرى - الارتكاز - المرححة - الدفع بالقدم الخلفية) - الحصة

الأولى والثانية

- الطيران - الهبوط - الحصة الثالثة والرابعة .

- مكعبات الانطلاق (وضع اليدين - الرجلين - الجسم) - الحصة

الخامسة والسادسة .

- ١٠٠م ، ٢٠٠م ، ٤٠٠م - الحصة السابعة والثامنة .

- الوثب العالى (الاقتراب - الارتقاء) الحصة التاسعة والعاشر .

- (وضع الجسم - الهبوط) - الحصة الحادية عشر والثانية عشر .

كرة اليد :

- مسك الكرة باليدين (اليد الواحدة - الترحك) الأولى والثانية .

- التغيير المفاجئ (الجرى بالظهر بالجانب - الحصة الثالثة والرابعة .

- التمريزة الكرواجية بأنواعها - الحصة الخامسة والسادسة .

- التمريزة المرححية الصدرية - الحصة السابعة والثامنة .

- التصويب بالكرواجية (بالوثب) - الحصة التاسعة والعاشر .

- التصويب بالوثب مع السقوط (الخلفى) - الحصة الحادية عشر والثانية

عشر .

النشاط التطبيقي :

- يتم عمل منافسات لمهارات ألعاب القوى حسب نوع المهارة المتعلمة .

- يتم عمل منافسات لمهارة لعبة كرة اليد حسب نوع المهارة المتعلمة .

النشاط الختامي :

- (وقوف) صيحة النصر .

- الاصطفاف والاعتسال والرجوع للفصل .

الوسائل التعليمية لهذه الوحدة :

- مكعبات بدء - جهاز وثب عالي - كوريد - ملعب - جير .

تقويم الوحدة :

- يتم تقويم الوحدة عن طريق المدرس بالملاحظة بالنظر أثناء الدروس ويتم

التقويم في نهاية الوحدة عن طريق اختبارات ثم يتم تسجيل القياسات في

سجل الملاحظة .

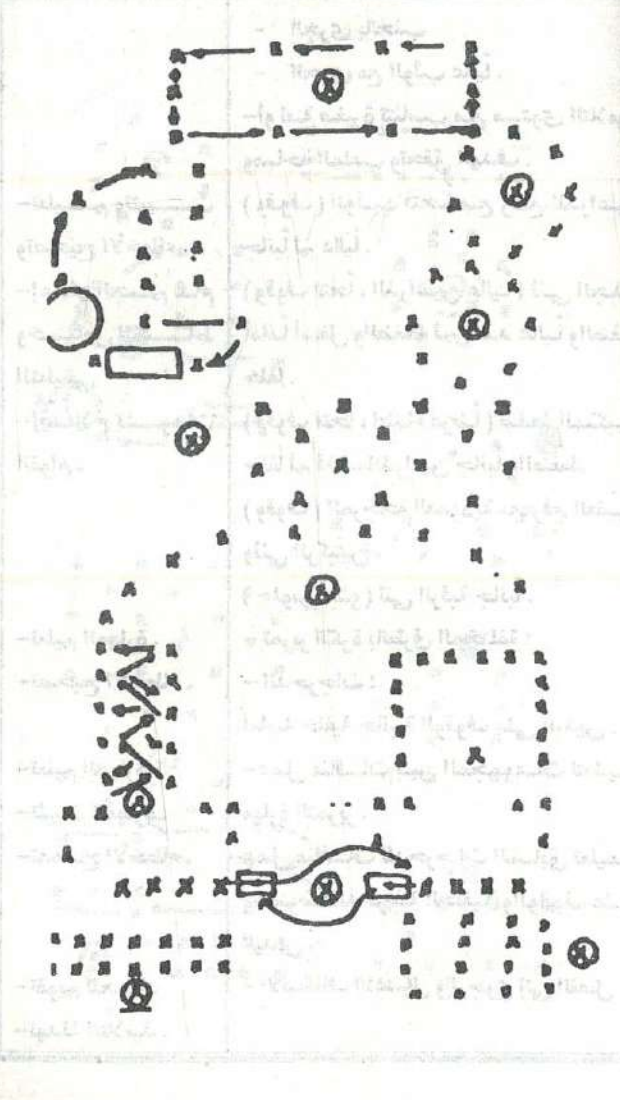
الاسم	رقم	ملاحظات	ملاحظات
أحمد	١	جيد	جيد
محمد	٢	جيد	جيد
عبدالله	٣	جيد	جيد
علي	٤	جيد	جيد
فاهد	٥	جيد	جيد
سعيد	٦	جيد	جيد
خالد	٧	جيد	جيد
مروان	٨	جيد	جيد
يونس	٩	جيد	جيد
زكريا	١٠	جيد	جيد
ادريس	١١	جيد	جيد
هشام	١٢	جيد	جيد
مهاجر	١٣	جيد	جيد
اسحاق	١٤	جيد	جيد
يحيى	١٥	جيد	جيد
عيسى	١٦	جيد	جيد
يوسف	١٧	جيد	جيد
موسى	١٨	جيد	جيد
داود	١٩	جيد	جيد
جورج	٢٠	جيد	جيد
فهد	٢١	جيد	جيد
علي	٢٢	جيد	جيد
محمد	٢٣	جيد	جيد
أحمد	٢٤	جيد	جيد
عبدالله	٢٥	جيد	جيد
علي	٢٦	جيد	جيد
فاهد	٢٧	جيد	جيد
سعيد	٢٨	جيد	جيد
خالد	٢٩	جيد	جيد
مروان	٣٠	جيد	جيد
يونس	٣١	جيد	جيد
زكريا	٣٢	جيد	جيد
ادريس	٣٣	جيد	جيد
هشام	٣٤	جيد	جيد
مهاجر	٣٥	جيد	جيد
اسحاق	٣٦	جيد	جيد
يحيى	٣٧	جيد	جيد
عيسى	٣٨	جيد	جيد
يوسف	٣٩	جيد	جيد
موسى	٤٠	جيد	جيد
داود	٤١	جيد	جيد
جورج	٤٢	جيد	جيد
فهد	٤٣	جيد	جيد
علي	٤٤	جيد	جيد
محمد	٤٥	جيد	جيد
أحمد	٤٦	جيد	جيد
عبدالله	٤٧	جيد	جيد
علي	٤٨	جيد	جيد
فاهد	٤٩	جيد	جيد
سعيد	٥٠	جيد	جيد

الغرض التربوي : التدريب على القيادة والتبعية

إجراء الدرس	الزمن	الأهداف	المحتوى (ساعات)
المقدمة	٧ق	تجهيز وإعداد عام للجسم .	-الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل : - الجرى العادى . - الجرى مع رفع الركبة . - الجرى المتعرج . - الجرى مع الوثب عالياً . -أو لعبة صغيرة تناسب مع مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقق الهدف .
الإعداد البدنى	١٠ق	-تعليم وتثبيت وتصحيح الأخطاء . -إعداد الجسم عام وخاص للنشاط التعليمى -اصلاح تشوهات القوام .	(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . (وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقبين . (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفاً . (وقوف فتحاً ، لمس الرقبة) ضغط المرفقين خلفاً .
النشاط التعليمى	١٠ق	-تعليم المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- تمرير الكرة بالطرق المختلفة : بباطن القدم - بوش القدم - بوش القدم الداخلى - بوش القدم الخارجى . - الدحرجات : أمامية خلفية جانبية الوقوف على اليدين .
النشاط التطبيقي	١٥ق	-تعليم المهارة . -تثبيت المهارة . -تصحيح الأخطاء .	-عمل منافسات بين المجموعات لتطبيق مهارة التمرير طبقاً للتشكيلات المقابلة . -عمل منافسات للدحرجات السابق تعليمها وخصوصاً الدحرجة الخلفية والوقوف على اليدين .
النشاط الختامى	٣ق	-تقويم للحصة . -تهنئة التلاميذ .	- (وقوف) رفع العقبين وتأدية الصيحة . - تقويم نتائج الدرس . - الاصطفاف للاغتيال والرجوع إلى الفصل

الغرض التعليمي : مهاري :

كرة قدم (التمرير بباطن القدم - بوش القدم - بوش القدم الداخلي ...)
جهاز (الدحرجات الأمامية - خلفية - جانبية - الوقف على القدمين) .

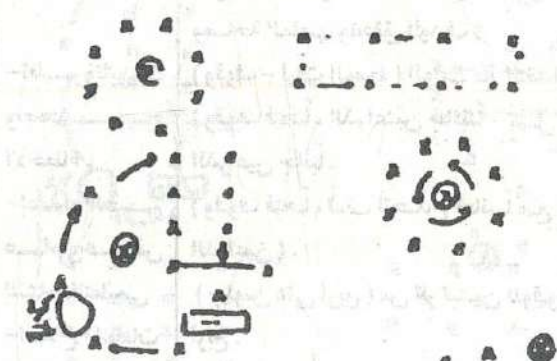
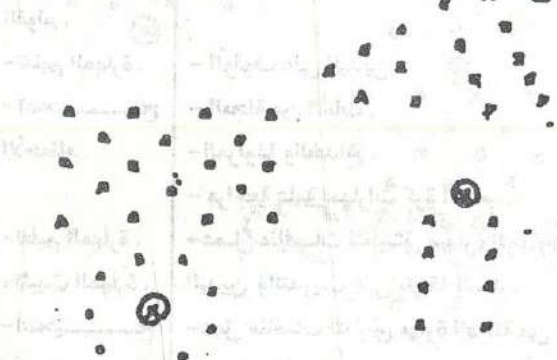
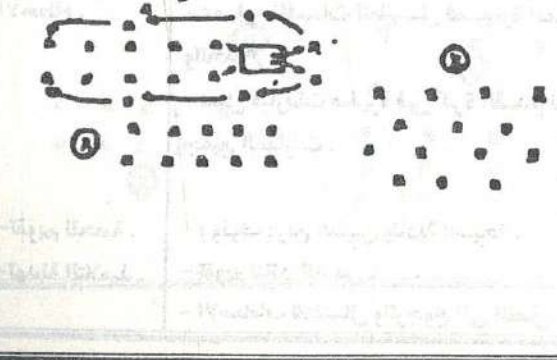
الأدوات	التشكيلات
جبر كور قدم كور بديلة مراتب اسفنج	

الغرض التربوي : إبراز القدرات الشخصية

إجراء الدرس	الزمن	الأهداف	المحتوى
المقدمة	٧ق	تجهيز وإعداد عام للجسم .	- الجري المتنوع حول الملعب ويشمل : - الجري العادي . - الجري مع رفع الركبة . - الجري المتعرج . - الجري بالجانب . - الجري مع الوثب عالياً . - أول لعبة صغيرة تناسب مع مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقيق الهدف .
الإعداد البدني	١٠ق	- تعليم وتثبيت وتصحيح الأخطاء . - إعداد الجسم عام وخاص للنشاط التعليمي - اصلاح تشوهات القوام .	(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً . (وقوف فتحاً ، الذراعين عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ثم المد عالياً والضغط خلفاً . (وقوف فتحاً ، انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً ثم قذف الذراعين جانباً والضغط . (وقوف) المرحجة العمودية مع رفع العقبين وثنى الركبتين . (جلوس جثو) ثني الرقبة جانباً . - تمرير الكرة بالطرق المختلفة : - الدرجات : أمامية خلفية جانبية الوقوف على اليدين .
النشاط التعليمي	١٠ق	- تعليم المهارة . - تصحيح الأخطاء .	- عمل منافسات بين المجموعات لتطبيق مهارة التمرير .
النشاط التطبيقي	١٥ق	- تعليم المهارة . - تثبيت المهارة . - تصحيح الأخطاء .	- عمل منافسات للدرجات السابق تعليمها وخصوصاً الدرجة الخلفية والوقوف على اليدين .
النشاط الختامي	٣ق	- تقويم للحصة . - تهدئة التلاميذ .	- الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل

الغرض التعليمي : مهاري :

كرة قدم (التمرير التمير بالطرق المختلفة) جمباز (الدحرجات - الوقف على القدمين) .

الأدوات	التشكيلات
كور طيبة صندوق وثب حبل	
جسر	
كرات قدم بديلة مراتب اسفنج	

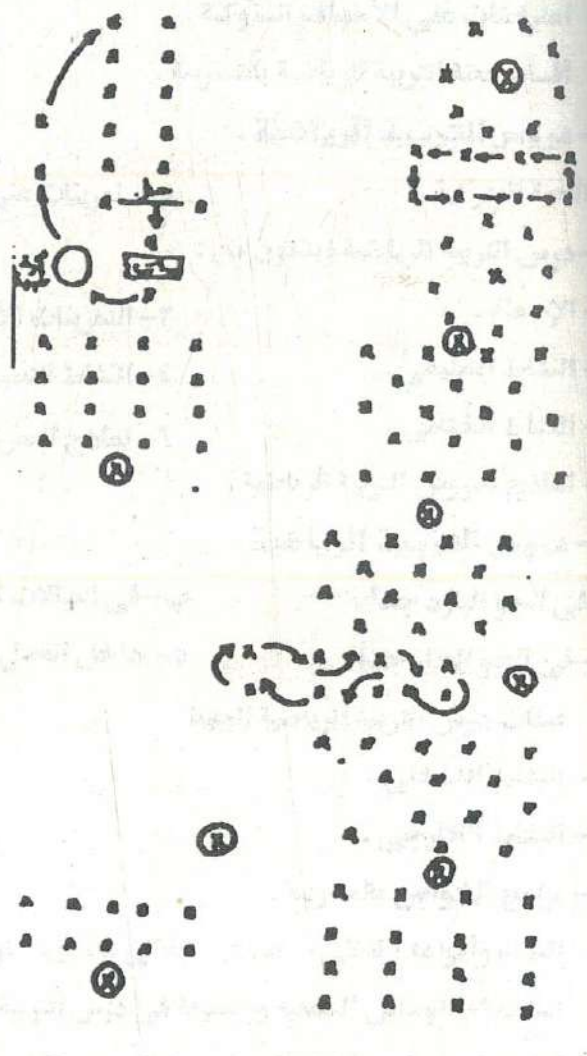
الغرض التربوي : تنمية روح التعاون :

إجراء الدرس	الزمن	الأهداف	المحتوى
المقدمة	٧ق	تجهيز وإعداد عام للجسم .	-الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل : - الجرى العادى . - الجرى مع رفع الركبة . - الجرى المتعرج . - الجرى مع الوثب عالياً .
الإعداد البدنى	١٠ق	-تعليم وتثبيت وتصحيح الأخطاء . -إعداد الجسم عام وخاص للنشاط التعليمى -اصلاح تشوهات القوام .	-أو لعبة صغيرة تناسب مع مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقق الهدف . (وقوف - ثبات الوسط) الوثب مع التقدم أماماً . (وقوف فتحاً ، الذراعين جانباً - ميل) ضغط الذراعين جانباً . (وقوف فتحاً ، لف الجذع جانباً مع تراخى الذراعين) . (جلوس على أربع) من الركبتين للوقوف على أربع .
النشاط التعليمى	١٠ق	-تعليم المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- الوقوف على اليدين . - العجلة من الثبات . -المراوغة والخداع . -مراجعة عامة لمهارات كرة القدم .
النشاط التطبيقي	١٥ق	-تعليم المهارة . -تثبيت المهارة . -تصحيح الأخطاء .	-عمل منافسات لتطبيق مهارة الوقوف على اليدين والتدريب على طريقة السند . -عمل منافسات لتطبيق مهارة العجلة من الثبات . -عمل منافسات لتطبيق لمهارة المراوغة والخداع . -عمل مباريات صغيرة فى كرة القدم لتطبيق جميع المهارات .
النشاط الختامى	٣ق	-تقويم للحصة . -تهنئة التلاميذ .	- (وقوف) رفع العقبين وتأدية الصيحة . - تقويم نتائج الدرس . - الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل .

الغرض التعليمي : مهارى :

كرة قدم (المراوغة والخداع - مراجعة عامة) جمباز (الوقف على اليدين -

العجلة) .

الأدوات	التشكيلات
جير - كرات قدم كرات بديلة مراتب اسفنج هدف صغير	

الفصل الرابع

إعداد خطة التربية الرياضية بالمدرسة

- الأهداف التعليمية ونتائج التعليم .
- مستويات الأهداف (الإدراكي - الوجداني - النفس حركي)
- اعتراضات على الأهداف السلوكية .
- أقسام خطة التربية الرياضية بالمدرسة .
- ١- دروس التربية الرياضية .
 - أ- القصة الحركية .
 - ب- تمرينات على شكل ألعاب أو (تمثيلية)
 - ج- درس التربية الرياضية ويتكون من :
 - ١- الإحماء .
 - ٢- التمرينات الأساسية (التشكيلية - التأثيرية) .
 - ٣- النشاط التعليمي .
 - ٤- النشاط التطبيقي .
 - ٥- النشاط الختامي .
 - ٦- نماذج لبعض التمرينات .
 - ٧- نماذج لدروس التربية الرياضية .
 - ٢- دروس التربية الرياضية .
 - أ- في الجو البارد جداً .
 - ب- في الصالات المغلقة .
 - ج- في الجو الحار جداً .
 - د- داخل الفصل .
- صفات درس التربية الرياضية الجيد
 - ١- النشاط الداخلي .
 - ٢- النشاط الخارجي .
 - ٣- برامج الخواص بالمدرسة .
 - النداء وأنواعه (لفظي - عددي - لفظي عددي - توقيتي) .
 - استخدام الوسائل السمعية والبصرية في درس التربية الرياضية .
 - نماذج لبعض تمرينات (الإحماء - ذراعين - جذع - قوه - أثقال - إلخ) .
 - خريطة رسم البيانات .

الفصل الرابع

إعداد خطة التربية الرياضية بالمدرسة

إن أى عمل جيد لابد له من تخطيط وإعداد . وخطة التربية الرياضية بالمدرسة تحتاج إلى تخطيط وإعداد فهي تنبثق من خطة المديرية التعليمية وخطة المديرية التعليمية وضعت لتحقيق أهداف الخطة العامة لوزارة المعارف التي تحقق أهداف خطة الدولة للتربية الرياضية .

فعندما تصل خطة الإدارة التعليمية إلى المدرسة يسأل المدرس نفسه هل يمكن تحقيق أهداف هذه الخطة ؟ وكيف ؟

وللإجابة على هذه الأسئلة يجب وضع خطة شاملة للمدرسة ككل بجميع مستوياتها الدراسية أى ما الذى سوف يدرسه لهؤلاء التلاميذ . كما يجب أن تشمل الخطة كذلك على الأنشطة الداخلية التي سوف يقوم بها خلال العام الدراسي ، وكذلك النشاط الخارجى المطالب به من قبل مديرية التعليم ، أى أن الخطة تحتوى على :

- ١- درس التربية الرياضية للسنوات الدراسية .
- ٢- النشاط الداخلى المكمل والمصاحب للدروس .
- ٣- النشاط الخارجى الذى سوف تشترك فيه المدرسة .
- ٤- نشاط الخواص .

وسوف نتكلم عن كل قسم من هذه الأقسام فيما بعد :

فدروس التربية الرياضية لا يمكن أن نعلم فائدتها إلا إذا كانت تسير حسب خطة شاملة مدروسة يسير العمل على نهجها من نقطة بدء معلومة إلى نهاية موضوعه لبرنامج كامل حتى يكتسب العمل صفة الاستمرار وحتى يتدرج التلميذ فى تعلمه

من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب تدرجاً طبيعياً يتمشى مع طبيعة نموه وتطوره ومدى نضجه الجسماني والعقلي والوجداني .

وللقيام بعملية التخطيط لبناء خطة التربية الرياضية بالمدرسة يجب معرفة الأهداف المراد تحقيقها من خلال هذه الخطة مع الدراسة الإمكانات المادية والبشرية الموجودة بالمدرسة ، ويمكن تقسيم الخطة إلى أجزاء صغيرة ويعتبر كل جزء من هذه الأجزاء خطوة من الخطوات اللازمة لتحقيق أهداف الخطة كلها ، ويكون لكل جزء من هذه الأجزاء أهداف سلوكية تعمل على تحقيق الهدف العام ، ولذلك يجب أن نتبع الخطوات التالية عند بناء خطة المدرسة :

١- يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية بالمدرسة على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية الرياضية وماهيتها وفلسفتها وأهدافها وأهميتها وهذا يستلزم أيضاً معرفته للأسس العلمية التي تبنى عليها التربية الرياضية كعلم النفس وأصول التربية وعلم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة وغيرها من العلوم الإنسانية التي ترتبط بواقع هذه المادة . ولهذا كان لابد لمدرس التربية الرياضية أن يكون مؤهلاً تأهيلاً أكاديمياً وتربوياً ، ولو أنه في بعض الأحيان كان يقوم بتدريس هذه المادة مدرسون غير متخصصون سواء كان ذلك في جمهورية مصر العربية أو في المملكة العربية السعودية مما أضر بالتربية الرياضية وجعلها مادة ترفيهية يمكن الاستغناء عنها وتحويل الحصص المقرر لها في اليوم الدراسي إلى مواد أخرى أكثر نفعاً حيث أنها ليست مادة نجاح ورسوب بالنسبة للتلميذ .

٢- لما كان محول العملية التعليمية بالمدرسة هو التلميذ ، كان لابد لمدرس التربية الرياضية دراسة هذا التلميذ والأسس النفسية له كمراحل نموه والميول والاحتياجات ومراعاة الفروق الفردية وتكوين الاتجاهات التربوية ومعرفة مستوى تلاميذ مدرسته ومدى ما وصلوا إليه في المهارات الحركية لتحديد نوع

النشاط وكميته التي تشبع احتياجات التلميذ ، والتي تختلف من مكان لآخر مما يجعل من الأفضل أن يوضع لكل مدرسة خطة مستقلة .

٣- يجب على المدرس أن يدرس السبل التي تؤدي إلى تحقيق أغراض التربية الرياضية بالمدرسة ولهذا وجب عليه وضع منهج التربية الرياضية للمدرسة كلها واختيار أوجه النشاط التي يمكن أن تكون هذا المنهج المتكامل مبتدئاً من المستوى الذي يتقنه التلاميذ بالصفوف الأولى بالمدرسة ومنتهاً بالمستوى الذي يجب أ، يصل إليه تلاميذ الصفوف النهائية بالمدرسة . وهذا يستلزم أن يقوم المدرس بدراسة تلاميذ كل صف دراسي ، كما يقوم بدراسة تلاميذ المدرسة كلها ثم يضع المنهج الذي يمكن أ، يحقق الأهداف العامة ، مع تحديد طرق التدريس المناسبة لكل نشاط ، فالطريقة التي تتبع في تعليم السباحة مثلاً تختلف عن الطريقة التي تتبع في تعليم الجري .

٤- يجب على المدرس دراسة إمكانات المدرسة سواء من الملاعب أو الأدوات أو صالات العرض السينمائي أو الصالات المكيفة أو المظلات ، فكلها تؤثر في نوع النشاط ، فمثلاً لا يستطيع المدرس أن يدرس نشاط لكرة السلة كالصويب على الهدف بدون وجود أهداف لكرة السلة أو وجود كور سلة بكثرة تجعل المدرس أميل إلى اتباع طريقة الشرح البسيط مع التنفيذ باستخدام الكور منذ البداية مما يجعل التلميذ يأخذ إحساس الحركة وهو يؤديها بالكرة بعكس التلميذ الذي يؤديها بدون كرة .

٥- يقسم منهج التربية الرياضية العام بالمدرسة إلى أجزاء أصغر بحيث يشمل كل جزء البرنامج الخاص بسنة دراسية فيصبح شاملاً لبرامج جميع السنوات الدراسية .

٦- يقسم منهج كل سنة دراسية إلى وحدات توزع على حصص التربية الرياضية طوال العام الدراسي بحيث تستغرق كل وحدة زمناً معيناً ، ثم يقوم المدرس

بتجزئي الوحدة إلى دروس والتي تحتوي على المهارات التي يجب أن يتعلمها

التلميذ في كل درس .

٧- يقوم المدرس بتنفيذ هذه الدروس حسب جدول الحصص مع الاستمرار في

ملاحظة التلاميذ ومتابعتهم . ثم يقوم النتائج لمعرفة نقاط الضعف والقوة في

المهج والعمل على تلافي السلبات وتعديل الأنشطة بناء على نتائج التقويم

التي تظهر حاجات وميول التلاميذ بطريقة أفضل .

٨- ولا يفوتني في هذا المجال أن أشيد بدور المدرس وشخصيته وتجاربه وخبراته

الشخصية وما لها من أثر فعال في تنفيذ منهج التربية الرياضية بالمدرس فقد

يفضل مدرس اتباع الطريقة الكلية بينما يفضل مدرس آخر اتباع طريقة الشرح أو

الاكتشاف الموجه في تعليم مهارة معينة ، ويرجع ذلك إلى خبرات المدرس

العملية وفلسفته في إخراج الدرس .

من هذا كله يتبين أن من أهم الصفات الواجب توافرها في الخطة كلها

وفي كل جزء من أجزائها صفة المرونة بحيث يمكن تعديل أي نشاط سواء بالحذف

أو الإضافة في الخطة كلها أو في أي جزء من أجزائها حسب ما يستجد من ظروف لم

تكن موجودة أو لم تظهر للمدرس عند وضع الخطة المبدئية .

الأهداف التعليمية ونتائج التعلم :

الأهداف هي حجر الزاوية في العملية التعليمية ، وهي بمثابة التغيرات

التي نتوقع أن يحدثها المنهج في شخصيات التلاميذ ، وبعبارة أخرى يمكن القول

أن الهدف هو وصف لتغير سلوكي نتوقع حدوثه في شخصية التلميذ نتيجة مروره

بخبرة تعليمية أو تفاعل مع وقف تدريسي معين . وهذا الوصف يوضح أن السلوك

والهدف مرتبطان ولكنهما ليسا شيئاً واحداً هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يوضح

أن السلوك هو بمثابة مخرجات وأن الأهداف بمثابة مدخلات .

مستويات الأهداف :

توجد ثلاث مستويات للأهداف يمكن ترتيبها كالآتي :

١- الغايات Goals وهي أهداف عريضة وعامة وبعيدة المدى أى يأخذ بلوغها فترة زمنية طويلة وتندرج تحتها أهداف المجتمع أو أهداف الدولة .

٢- الأغراض Aims وهي أهداف أقل عمومية ومداها أقصر من مدى الغايات وفى بعض الأحيان تسمى أهدافاً متوسطة المدى ، وتندرج تحتها أهداف التربية وأهداف المراحل التعليمية وأهداف المناطق التعليمية .

٣- الأهداف السلوكية Behavioral Objectives وهي عبارات تصف الأداء المتوقع والذي نرغب أن يصبح المتعلم قادراً على أدائه وتندرج تحت أهداف الوحدة الدراسية . وأهداف الدروس أنه أصغر ناتج تعليمي سلوكي متوقع لعملية التعلم ويمكن قياسه .

تصنيف الأهداف :

صنف بلوم الأهداف إلى ثلاث مجالات رئيسية هي المجال المعرفي أو الإدراك والمجال الوجداني والمجال النفس حركي ولكل مجال مستويات تندرج من البسيط إلى المركب كالآتي :

أولاً : المجال الإدراكي (المعرفي) : Cognitive Domain

ويتكون هذا المجال من ستة مستويات هي :

١- المعرفة Knowledge :

تذكر معلومات - حقائق وأفعاله (يحدد - يصف - يتعرف على - يذكر - يقابل بين - يسمي - يختار - يكتب) .

٢- الفهم Comprehension :

الترجمة - التفسير - التقدير - وأفعاله (يحلو - يميز - يعطى أمثلة يؤيد -
يشرح - يعمم - يستنتج - يعبر - يعد صياغة - يلخص يتنبأ) .

٣-التطبيق Application :

القدرة على استخدام الأفكار وأفعاله (يعبر - يحسب - يوضح - يكتشف
يتبادل - يختار - يجهز - يتيح - يبين - يحل - يستخدم - يتنبأ) .

٤-التحليل Analysis :

القدرة على تحليل المعرفة إلى أجزاء وأفعاله (يجزئ - يفرق - يميز -
يتعرف على - يستنتج - يختار - يفصل - يحدد العناصر الرئيسية) .

٥-التركيب Synthesis :

القدرة على ربط العناصر وأفعال (يصنف - يؤلف - يجمع - يبتكر - يصمم
- يشرح - يولد - يعدل - ينظم - يعيد ترتيب أو التنظيم - يعيد البناء - يربط بين -
يراجع - يعيد الكتابة - يلخص - يحكى - يكتب) .

٦-التقويم Evaluation :

القدرة على إصدار حكم . وأفعال (يميز - يشرح - يبرر - يفسر - يلخص -
يقيم - يقدر - يقارن - ينقد - يصف - يدعم - يربط بين) .

ثانياً : المجال الوجداني : Affective :

ويتضمن هذا المجال الميول والاتجاهات والقيم وأوجه التقدير ويشمل

على :

١-الاستقبال Receiving :

الحساسية لظاهرة معينة . وأفعاله (يسأل - يختار - يصف - يتابع - يعطى -
يمسك - يتعرف على - يعرف - يختار - يشير إلى - يجيب - يستخدم) .

٢- الاستجابة : Responding

ويعنى التفاعل بإيجابية مع الظاهرة وأفعاله (يجيب - يساعد - يناقش - يعاون - يؤدي - يتدرب - يعرض - يقرأ - يسمع - يقرر - يختار - يروي - يكتب) .

٣- الحكم في ضوء قيمه : Valuing

ويعنى تقدير الأشياء وأفعاله (يكمل - يصف - يفرق - يشرح - يتابع - يكون - يبادئ - يدعو - ينضم إلى - يبرر - يقترح - يقرأ - يقرر - يختار - يشارك - يساهم - يدرس - يعمل) .

٤- التنظيم القيمي : Organization

ويعنى تنظيم مجموعة من القيم في نظام معين وأفعال (يتمسك بـ - يغير - ينظم - يجمع بين - يكمل - يدعم - يشرح - يصمم - يتعرف على - يعدل - يربط في تكامل - يركب - يجهز - يحفر) .

٥- تكامل القيم مع سلوك الفرد وتميزه بها :

Characterization by a Value :

وتعنى القيمة تأخذ مكانها (يفعل - يميز يستمع - يعدل - يؤدي - يسأل - يقتر - يراجع - يخدم - يستخدم - يتحقق من) .

ثالثاً : المجال النفس حركي : Peaychomotor Domain

ويتضمن المهارات الحركية في معظمه ويشمل :

١- المحاكاة : Imitation

وتعنى التقليد لحركة أو مجموعة حركات وأفعاله (يسدد - يمرر - يطبق - ينظم - يشرح - يجري - يضرب - يرسل - يمسك - يستخدم - يستقبل - يوجه) .

٣- المعالجة اليدوية Manipulation :

وتعنى أداء حركة بناء على تعليمات وأفعاله (يؤدى - يتابع - يكرر - يضرب - يرمى - يستلم - يرسل - يتحرك - يمنع - يلاح - ينطط - يحمى)

٣- الدقة Percision :

وتعنى أن يصل الأداء إلى مستوى عال من الانضباط وأفعاله (يبدى - يظهر - يعالج - يطبق - يعرض - يثبت - يقذف - يراقب - يتحرك - يحلل) .

٤- الترابط Articulation :

وتعنى التوافق بين مجموعة من الحركات وأفعاله (يوفق - يلائم - يبدل - يضبط - ينظم - يهذب - يعدل - يربط - يتعاون)

٥- التطبيع Naturalization :

وتعنى الوصول إلى أعلى درجة من الأداء أو المهارة وأفعاله (يبتكر - يصمم - يكون - يربط - يستحدث - يطور - يبتدع - يقيم) .

وتشتمل الأهداف التعليمية فى المجال النفس حركى على عناصر معرفية وعاطفية ، ولكن الخاصة الهامة والسائدة المميزة لسلوك المتعلم هى إظهار مهارة حركية معينة . وهذا التداخل بين الأقسام الرئيسية للتصنيف ليس مقصوراً فقط على المجال النفس حركى بل يشمل أيضاً باقى المجالات والأقسام الأخرى ، فنواتج التعلم فى المجال المعرفى تتضمن عناصر عاطفية وبالمثل نواتج التعلم فى المجال العاطفى تتضمن عناصر معرفية .

وهل يستطيع إنسان أن يؤدى مهارة بطريقة جيدة وحالته المزاجية سيئة ؟
أو ليس لديه معلومات كافية عن كيفية أدائها ؟

فلاعب الكرة لا يستطيع أن يلعب المباراة إلا وحالته المزاجية مرتفعة ، ولا يستطيع أن يلعب المباراة إلا ولديه معلومات كاملة عن التمريرات والتصويبات والمراوغة وخطط اللعب . ولهذا نجد أن هذه المجالات ترتبط بعضها ببعض ويتأثر كل مجال بالمجال الآخر . وفي مجال التربية الرياضية لا تقتصر الأهداف على المجال المهارى ولكن يجب أن تتعداها إلى المجال المعرفى والمجال الانفعالى ، ولو أن الهدف الرئيسى للتربية الرياضية هو تنمية المهارات والقدرات البدنية ، إلا أن التربية الرياضية كمنهج تربوى تساهم أيضاً بدور ليس بالقليل فى التنمية المعرفية والانفعالية وفى الحقيقة لا يمكن للتلاميذ أن تتعلم قوانين اللعبة حتى ندرس فيها هذه القوانين ولا أن تتعلم كيف يتعاملون إيجابياً مع بعضهم فى أنشطة تعاونية وتنافسية حتى يعايشون مجال هذا التفاعل ، ومدرس التربية الرياضية يقوم بتحديد الأهداف لكل وحدة دراسية ثم يقوم بتقسيم المادة الدراسية فى كل وحدة على مجموعة من الدروس لكل منها أهدافها ، ويرتبط بهذا أن يساعد المعلم تلاميذه على إدراك قيمة الدرس الواحد وحدوده باعتباره مجرد خطوة يخطوها فى اتجاه أهداف محددة ترتبط بأهداف أخرى لدروس أخرى تمثل فى مجملها الصورة الكلية لأهداف المنهج التى يجب أن يسعى الجميع إلى تحقيقها .

ولما كانت الأهداف الرياضية هى التى توجه العملية التربوية بكاملها ، فمن الواجب إذا الاهتمام بمشكلة تحديد الأهداف تحديداً وظانفياً دقيقاً ، ومن أمثلة الأهداف التربوية الآتى :

- ١- تربية النشء على الإيمان بالله وطاعته والدفاع عن وطنه ضد أطماع الآخرين .
- ٢- إكساب الفرد عادات ومهارات تساعد على القيام بمسؤوليات معينة .
- ٣- بناء اتجاهات وقيم جديدة .
- ٤- تربية الفرد بحيث يقبل على المعرفة ويستفيد منها ويبحث فيها .

وبلاحظ أن هذه الأهداف تتميز بالعمومية والتجريد . ويحتاج تحقيقها عدد كبير من السنوات فهي أهداف طويلة الأمد Long Term Objective أما الأهداف الخاصة فهي الأهداف قصيرة الأمد Short Term Objective والتي تعرف بالأهداف التعليمية ، وهي تحدد بدقة وتوضح ما تهدف ، إلى ما يتعلمه الفرد من مهارات أو القيام بنشاط معين ومن أمثلة الأهداف التعليمية الآتي :

- ١- يؤدي التلميذ تمرين الجلوس من الرقود بثني الركبتين أربع مرات على الأقل .
- ٢- يجرى على الأقل ثلاث كيلومترات في سبعة عشر دقيقة .
- ٣- يؤدي مهارة الدرجة الأمامية بطريقة صحيحة .

ولذلك ينظر إلى الأهداف البعيدة الأمد على أنها استراتيجيات Strategies ، فيما ينظر إلى الأهداف قصيرة الأمد على أنها أعمال وأنشطة تكتيكية Tactical وعلى أية حال فإن هذه الأهداف تشكل النواتج التعليمية التي يمكن أن تنال قيمة كبيرة من المتعلمين ، وعليه فيجب أن يقوم المدرس بإعداد بيان تخطيطي للوحدة يجمع الأهداف التعليمية ويختار في ضوءها الطرائق والأدوات التعليمية وخطوات وكيفية تقويم المتعلمين ، وبذلك يمكن أن نتوقع أن تكون الأهداف أكثر ارتباطاً وأكثر فاعلية ، ويقدم البيان التخطيطي للمدرس خطة كلية تكفل أن كل هدف سوف يكون له حصته ، ويأخذ حقه في الانتباه في العملية التعليمية ، وسوف تكون طرائق التعليم وأساليب التقويم مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق النواتج المطلوبة ، ويعمل هذا البيان بمثابة المرشد المرافق للتخطيط اليومي للدروس ، فيمكن الدمج بين الخبرات التعليمية المتوقعة وخطة الدرس اليومي .

وتوجد بعض الاعتراضات على الأهداف السلوكية :

اعتراضات على الأهداف السلوكية :

- ١- التركيز على المستويات الدنيا في التعلم فهي أسهل من الأهداف الأكبر أهمية .

- ٢- ارتباط الهدف السلوكي بالهدف العام أمر فيه إعادة نظر .
 - ٣- تنظية الأهداف السلوكية للهدف العام الذي تترجم قد يكون مسار جدل .
 - ٤- قد تحتاج ترجمة بعض الأهداف العامة إلى أهداف سلوكية إلى كتابة مئات من هذه الأهداف (بصرف النظر عن شمولية الموقف التعليمي) .
 - ٥- إذا حددنا الأهداف السلوكية مسبقاً قبل بداية الدرس لا يدع مجال للابتكار أو متابعة الأهداف .
 - ٦- الأهداف السلوكية التي يحددها المعلم مسبقاً تؤثر على شخصية المتعلم من جانب المعلم .
 - ٧- الأهداف السلوكية تؤدي إلى مستوى منخفض من التفاعل بين المعلم وتلاميذه .
 - ٨- الأهداف السلوكية كوصفات مسبقة لما يجري في الموقف التعليمي قد تشتت الجهد ويعود إلى المتاهة .
 - ٩- سيؤدي التحديد في صياغة الأهداف مازال يثير الجدل .
 - ١٠- لا تأخذ الأهداف السلوكية في الاعتبار بما يسمى بالمعرفة الطبيعية التي تواجه الموقف .
- ويرى إيزيس ويورو وجود ٤ نقاط ضعف :
- ١- الناتج التربوي لا يمكن التنبؤ به بالدقة التي تتطلبها هذه الأهداف .
 - ٢- إمكانية تحديد الأهداف تتوقف على المادة التي تدرس وربما تكون إمكانية التحديد فيها جزئية .
 - ٣- أحياناً يمكن استخدام الأهداف كمعيار للحكم فقط وليس كمعيار للقياس .
 - ٤- هناك خلط بين الحاجة المنطقية للربط بين الوسائل والغايات في المنهج وبين الشروط السيكولوجية التي تنفذ في بناء المنهج .

أقسام خطة التربية الرياضية بالمدرسة

أولاً : درس التربية الرياضية :

سبق أن تكلمنا فى الفصل الثانى عن النمو الحركى والأنشطة المناسبة لكل مستوى من مستويات المرحلة الابتدائية - وما يتميز به من خصائص وطرق التدريس المناسبة لها . فنجد مثلاً أن أنسب البرامج للصف الأول والثانى الابتدائى هى القصة الحركية .

أ- القصة الحركية :

هى عبارة عن تمرينات غير شكلية بسيطة تعطى على شكل قصة تلعب بخيال التلميذ ، وتعمل على تقوية عضلات الجسم الكبيرة ، وتزيد من مرونة المفاصل ، كما تشتمل على المطاردات والمسابقات التى تساعد على امتصاص الطاقة الزائدة عند التلميذ وتحويلها إلى نشاط هادف ، وهى لا تحتاج إلى قدرة كبيرة على التركيز ، وتساعد على عملية التقليد المنتشرة عند التلاميذ فى هذا السن . فخيال التلميذ يجعله يعتقد أن المسافة بين خطين من الجير إنما هى قناة مياه يجب أن يقفز لتعديتها . أو يعمل العصا كالحصان ويركبها أو رجال مطافئ يهرولون ويقاومون النيران . فهى مجال خصب لتنمية الخيال وتوسيع المدارك مع نشاط بدنى وحركى فى قالب يتميز بالمرح و السرور و التلقائية المحببة لنفوس التلاميذ ، ويجب مراعات الآتى عند تدريس القصة الحركية :

١- تكون القصة نابعة من البيئة المحيطة بالتلاميذ حتى يمكنهم التقليد والتخيل .

٢- تشتمل على معلومات وحقائق تفيد التلاميذ وتعمل على تربيتهم .

٣- تدريس بطريقة غير شكلية و النداءات تكون بلغة الحديث العادى .

٤- تتناسب في موضوعاتها مع مستوى نضج التلاميذ من الناحية البدنية و العقلية و الحركية .

٥- يقوم المدرس بتشجيع التلاميذ وتوجيههم إذا لزم الأمر .

ويقوم المدرس بتحضير القصة الحركية في كراسة التحضير بالطريق العادي أي كتابة التمرين وما يرمز إليه التمرين من غرض مثل :

- [رفع التراب بالجاروف]

- [وقوف فتحاً - الذراعان أماماً] ميل الجذع أماماً مع تحريك الذراعين أسفل ثم مد الجذع مع تحريك الذراعين جانباً .

- أو المسلمون يرحمون الشيطان .

- [وقوف الوضع أماماً - مسك الكرة] رمى الكرة .

أما النداء فهو بعيد عن الشكلية عبارة عن ألفاظ عادية مثل :

- ترفع التراب بالجاروف - ارفع التراب - ارم التراب جانباً أو رجم الشيطان .. أرم .

ويقوم المدرس بوضع القصص الحركية للعام الدراسي كله سواء للصف الأول والثاني مع مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب لزيادة الحمل وتعويد التلاميذ على قوة التحمل والجلد وتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المراد تحقيقها في هذه المرحلة .

ب- **تمريبات على شكل ألعاب أو (تمثيلية) :**

وهي تمرينات بسيطة غير معقدة تدرس للصف الثالث والرابع والابتدائي ولو أنه في بعض الدول تدرس للصف الثالث فقط ولكننا نرى تدريسها للصفين معاً لأنهما يعتبران مرحلة متوسطة بين ما يدرس في الصف الأول والثاني والصف الخامس والسادس أي بين القصة الحركية ودرس التربية الرياضية . فالتلميذ في

الثالث والرابع (٩ - ١٠ سنوات) أصبح يميل إلى الواقعية وتوافقه العضلى العصبى أرقى وتحمله أكثر من المرحلة السابقة ، ويجب أن يلعب فى جماعات صغيرة وتعطى التمرينات على شكل تمثيل فمثلاً :

[وقوف فتحاً - الذراعان عالياً] تبادل ميل الجذع على الجانبين تمثل الشجرة تهزها الرياح .

[جلوس على أربع] المشى أماماً تمثل القصة وهى تمشى .

[وقوف] الجرى أماماً العربى تنطلق .

ويكون النداء هنا بسيط ولكن فى بعض من الشكلى لتوحيد الحركات مثل :

السيارات ... تنطلق .

أو كلنا نعمل زى الشجرة التى يهزها الريح .. ابدى .

كما تدرس ألعاب صغيرة بقوانين بسيطة جداً تمهيداً للألعاب الكبيرة غير مقيدة بأبعاد الملعب أو عدد اللاعبين ولكنها تشتمل على مسابقات ومطاردات وألعاب صغيرة وتندرج فى الصعوبة ولزيادة الحمل فالألعاب السنة الثالثة أسهل من ألعاب السنة الرابعة مثل (عسكر وحرامية - الكل يجرى - ملك القلعة) .

ويوجد اتجاه آخر ينادى بتدريس درس التربية الرياضية بأقسامه مع مراعاة السهولة واختيار بعض الألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة حتى تتفق وقدرة التلميذ على تحريك أجزاء جسمه وضبطها ومقدار استخدامه ليده وقدمه مع عينه فتعده إعداداً فنياً للألعاب الكبيرة .

ويقوم المدرس بوضع خطة كاملة تشمل العام الدراسى كله ويقسم كل قسمين لكل صف دراسى ويوضح ما سوف يقوم بتدريسه فى كل قسم مع مراعاة التدرج من السهولة إلى الصعوبة حسب مستوى التلاميذ البدنى والعقلى وبما يتفق مع ميولهم واحتياجاتهم ولتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية الموضوعه لهذه المرحلة .

ج-درس التربية الرياضية (للفصل الخامس والسادس) :

درس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يمثل أصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها . فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ مدرسته - فالدرس اليوم يعتبر حجر الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية ، ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الأهداف العامة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس فهو يحتوى على أوجه نشاط متعددة ، ولهذا وتنظيماً للعمل ورغبة في الحصول على أكبر فائدة ممكنة من الدرس اليومي اتفق على تقسيم الدرس في الظروف العادية إلى الأجزاء الآتية :

- ١- المقدمة .
- ٢- التمرينات التشكيلية (التأهيلية) .
- ٣- النشاط التعليمي .
- ٤- النشاط التطبيقي (نشاط الجماعات) .
- ٥- النشاط الختامي .
- ٦- وقد ظهر تقسيم جديد في بعض الدول المتقدمة في التربية الرياضية تشتمل على التمرينات المتباينة والأنشطة الرياضية المختلفة المنظمة فسيولوجياً وسيكولوجياً بطريقة تربوية سليمة ، فقد قسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء هي :

- ١- الجزء التمهيدي (الإعدادي) .
- ٢- الجزء الرئيسي .
- ٣- الجزء الختامي .

وهذا التقسيم لا يعنى استقلال كل جزء عن سابقه ، بل يوجد ترابط بين أجزاء الدرس كلها ، فالجزء التمهيدي لابد أن يرتبط بالجزء الرئيسي أى يركز على

إحماء العضلات والمفاصل وتهيئتها لزيادة الحمل في الجزء الرئيسي وهكذا نجد أن كل جزء يمهد للجزء السابق له . وقد ظهر تقسيم آخر قسم الدرس إلى أربعة أجزاء هي :

١- الإحماء .

٢- التمرينات البدنية .

٣- المهارات الحركية .

٤- التهدئة .

وهكذا ترى أن أى تقسيم من التقسيمات السابقة للدرس لم تخرج عن الإطار العام لدرس التربية الرياضية وما يتضمنه كل قسم من الأنشطة التى تعمل على التمهيد للقسم الذى يليه . ولو أننى أفضل التقسيم الأول خصوصاً للمرحلة الأولى للمدرس .

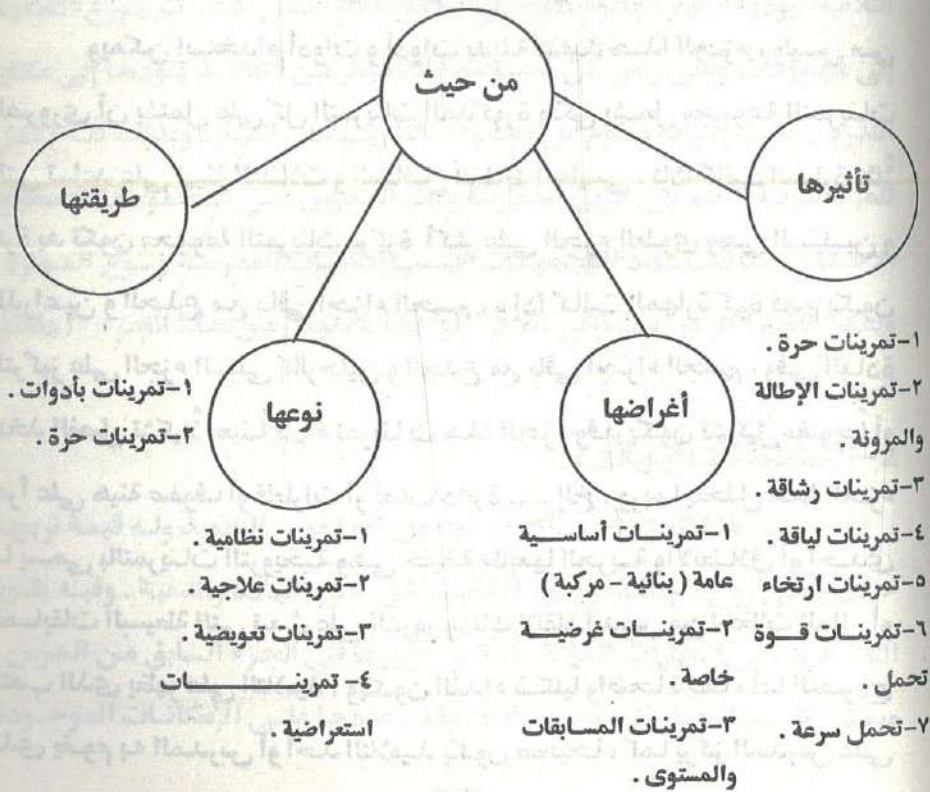
١- المقدمة :

يعتبر الهدف الأساسى من نشاط المقدمة هو الإحماء والتدفئة العامة وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم فى الحركة وخاصة العضلات الكبيرة والمفاصل تمهيداً للعمل الأصعب الذى سيقوم به التلميذ فى باقى أجزاء الدرس ، كذلك يُعد التلميذ نفسياً لتقبل الدرس كله بروح المرح والسرور والانطلاق والحركة المجردة بعيداً عن جدران الفصل . وربما يكون هذا عن طريق الجرى العادى والجرى المتنوع أو تمرينات بسيطة شكلية وألعاب سهلة بعيدة عن القوانين المعقدة وأن يكون من النوع الذى يشغل كل التلاميذ فى وقت واحد أطول فترة ممكنة خصوصاً إذا كان الجو بارداً . وللمقدمة فى الدروس الأولى من السنة الدراسية هدف آخر هو بث النظام فى نفوس التلاميذ وتعويدهم عليها ، مثل كيفية تكوين التشكيلات كالدائرة والصفوف والقاطرات أو معرفة كل تلميذ مكانه فى الاصطفاف أو

تعويدهم على قول أرقامهم عند أخذ الغياب وحصر الحضور قبل بداية الحصة .
ويجب ألا يتقيد المدرس بالشكليات في تنفيذ نشاط المقدمة أو الإحماء فأى تشكيل
يؤدى الغرض طالما كان هناك تلبية سريعة من التلاميذ لذا كان الواجب أن يبدأ
العمل بسرعة حتى يبدأ الدرس بحيوية ونشاط ، وعموماً يكون زمن المقدمة ٥ دقائق
تقريباً فى درس مدته ٤٥ دقيقة .

٣- التمرينات الأساسية (التشكيلية - التأهيلية - التأثيرية) :

والغرض منها العناية بقوام التلميذ ولياقته البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات
العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم الحيوية وزيادة مرونة المفاصل ويشترط
صحة الأداء حتى تصل الحركة لأقصى مداها وتزداد مرونة العضلات وتقوى ،
ويمكن تقسيم التمرينات إلى عدة أقسام كالشكل الآتى :



وتتمتاز تمرينات هذا الجزء بأنها أصعب من تمرينات المقدمة وأداؤها أدق مع ملاحظة أن تمرينات المقدمة وتمرينات هذا الجزء متكاملتين وتشتمل تمرينات هذا الجزء على :

- ١- تمرينات رجلين .
- ٢- تمرينات القوة .
- ٣- تمرينات ذراعين .
- ٤- تمرينات منكبين .
- ٥- تمرينات جذع .
- ٦- تمرينات المشى .
- ٧- تمرينات رشاقة - مرونة - سرعة - تحمل .

ويمكن استخدام أدوات و أدوات بديلة لتنفيذ هذا الجزء ، وليس من الضروري أن يشتمل على كل التمرينات المذكورة ولكن يشمل مجموعة التمرينات التي تساعد على تهيئة العضلات و المفاصل للنشاط التعليمي ، فإذا كانت المهارة مثلاً كرة يد تكون مجموعة التمرينات مركزة أكثر على الجزء العلوى وهى المنكبين و الذراعين و الجذع مع باقى أجزاء الجسم ، وإذا كانت المهارة كرة قدم يكون التركيز على الجزء السفلى كالرجلين و الجذع مع باقى أجزاء الجسم ، وفى العادة يتخذ الفصل تشكيلاً معيناً لأداء تمرينات هذا الجزء وقد يكون تشكيل مفتوحاً أو حراً على هيئة صفوف أو قاطرات أو نصف دائرة .. إلخ . وربما يتخلل هذا الجزء ما يسمى بالتمرينات الترويقية وهى خفيفة طابعها الحرية والانطلاق أو إحدى المسابقات البسيطة التى تبعث على السرور وذلك لإنقاذ الدرس من لحظات الملل أو التعب الذى يظهر على التلاميذ . ويكون النداء شكلياً واضحاً ناطقاً ، أما النموذج الذى يقوم به المدرس أو أحد التلاميذ يكون صحيحاً ، كما يركز المدرس على

اكتشاف الأخطاء وتصحيحها حتى يحقق هذا الجزء أهدافه ويستفيد التلميذ كل الاستفادة منه ويكون زمن هذا الجزء من ١٠ - ١٢ دقيقة .

٣- النشاط التعليمي :

هذا الجزء هو النواة التي يبنى عليها الدرس كله ، وهو صلب الخطة العامة والهدف التعليمي للدرس ، وتظهر أهميته لأن فيه يتعلم تلاميذ الفصل مهارة جديدة مندرجة حسب الوحدة الدراسية ويستحسن تجميل الفصل كله في تشكيل واحد ، ويقوم المدرس بشرح المهارة الجديدة لفظياً لتوضيح أهميتها ثم عمل نموذج يقوم به المدرس أو يختار أحد التلاميذ لتأديته تحت إشرافه ، ويجب أن يأخذ الفصل التشكيل المناسب الذي يساعد التلاميذ على سماع الشرح ومشاهدة النموذج (نصف دائرة - مربع ناقص ضلع ... إلخ) وقد يعطى المدرس فرصة لعدد من التلاميذ ليؤدوا المهارة ويقوم بتصحيح الأخطاء أمام الفصل كله . ثم يوزع التلاميذ إلى مجموعات وعلى رأس كل مجموعة قائد ماهر من التلاميذ يقودها إلى مكان التدريب تحت إشرافه وتقوم كل مجموعة بالتدريب على المهارة وبذلك تتاح لكل تلميذ الفرصة للتعلم عن طريق الممارسة ويمر المدرس على المجموعات لتصحيح الأخطاء . ويتوقف عدد المجموعات حسب إمكانات المدرسة ونوع المهارة ، ويمكن تعليم أكثر من مهارة في الحصة الواحدة وعموماً زمن هذا الجزء ١٠ دقائق تقريباً .

٤- النشاط التطبيقي :

يعتبر هذا الجزء أحب أجزاء الجدول كله لنفوس التلاميذ وله قيمة تربوية حيث ينمى روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة والتبعية . وفيه يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة ، أو التي تعلموها في الجزء السابق من الدرس . ويمكن تقسيم الفصل إلى مجموعات يتوقف عددها على الإمكانيات الموجودة

بالمدرسة كالكور أو الأجهزة والأدوات . وتنتقل الجماعات تبعاً لنظام معين موضوع
لتمارس كل جماعة نشاط معين . وتبادل المجموعات أوجه النشاط ، أو عمل
منافسات بين المجموعات تطبق فيها المهارات الجديدة ، وذلك لاكتساب التلاميذ
فرصة تثبيت المهارة . والمفروض أن تنال كل مجموعة من اهتمام المدرس قدرًا
يساوي ما تناله أي جماعة أخرى ، ويتواجد المدرس مع الجماعة التي تمارس نوعاً
من النشاط فيه خطوة أو مع الجماعة التي تمارس النشاط الذي تعلمه الفصل في
النشاط السابق . فمثلاً يقسم الفصل إلى أربع مجموعات ، مجموعة تمارس الدرجة
الأمامية مثلاً وأخرى تمارس التمرير بباطن القدم والمجموعتين الأخرتين في منافسة
لتثبيت مهارة التمرير بباطن القدم . ويتم تغيير المجموعات إما مع اتجاه عقرب
الساعة أو عكسه . بحيث تتمكن كل مجموعة من المرور على باقي الأنشطة ، ويكون
المدرس مع المجموعة التي تمارس تطبيق المهارة الجديدة لتصحيح الأخطاء وفي
أول العام الدراسي يكون زمن النشاط التعليمي أكبر من النشاط التطبيقي وفي
أواخر العام يكون العكس . وعموماً زمن هذا الجزء ١٠ دقائق تقريباً .

النشاط الختامي :

الغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة
الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة التلاميذ للرجوع إلى حجرة الدراسة ويشتمل هذا
الجزء على تمرينات بطيئة التوقيت هادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس كمرجات
أو رفع الدراعين عالياً مع رفع العقبين . ثم يتم في هذا الجزء نوع من أنواع تقويم
الحصة والتعزيز هنا له دور فعال ومهم جداً . ويمكن إنهاء الحصة بصيحة أو أربع
خطوات في المحل وأربع تصفيقات . ويستغرق هذا الجزء حوالي ٥ دقائق تقريباً
(يمكن الرجوع إلى الوحدة التعليمية في نهاية الكتاب) .

ومن هنا نجد أن الزمن المخصص لأجزاء الدرس في حصة ٤٥ دقيقة هو :

المقدمة - الإحماء ٥ دقائق

التمرينات ١٠ دقائق

النشاط التعليمي ١٠ دقائق

النشاط التطبيقي ١٠ دقائق

النشاط الختامي ٥ دقائق

وبذلك يصبح الإجمالي ٤٠ دقيقة . وتترك الخمس دقائق الأخرى للأعمال الإدارية لأخذ الغياب وخلع الملابس .

درس التربية الرياضية في ظروف خاصة :

تعد دروس التربية الرياضية عادة لتلائم الجو المعتدل وتعطى في الهواء الطلق ، ولكن يجب مراعاة بعض النقاط الهامة إذا كان الجو بارداً جداً أو حار جداً أو ليس بالمدرسة فناء أو ملعب لتنفيذ الدرس ، أو ربما وجدت صالة ألعاب مكيفة ومجهزة بكل الإمكانيات . ولهذا يجب على المدرس أن يكون مستعداً لمواجهة مثل هذه الظروف .

١- درس التربية الرياضية في الجو البارد جداً :

يجب أن يعمل المدرس على تدفئة التلاميذ ، فتكون ثمة الدرس كله الحركة المستمرة .

أ- فالمقدمة مثلاً لا بد أن تكون طويلة ومتنوعة عبارة عن جرى ووثب ويكون زمنها أكثر من المعتاد .

ب- جزء من التمرينات يحتوى على تمرينات عنيفة فتشمل أجزاء الجسم كلها مثل ثني الجذع أماماً أسفل ، ولا داعى لتمرينات ثني الذراعين مثلاً ويمكن إعطاء هذا الجزء من انتشار حر بعيد عن الشكليات حتى لا تدع التلميذ يقف لحظة

يستمتع لشرح ولكن يكتفى بتقليد النموذج فقط . ويكون تصحيح الأخطاء في حيز ضيق لأن الهدف هو تدفئة التلاميذ .

ج- يمكن إلغاء جزء من النشاط التعليمي أو تعليم مهارة بسيطة يمكن أداؤها فوراً ولا تنقيد بخطوات التعليم ولكن يترك للتلميذ حرية تنفيذ هذه المهارة مع محاولة التصحيح بنفسه أو بتوجيه بسيط من المدرس .

د- يزداد وقت النشاط التطبيقي والتدريب على المهارة في صورة منافسات تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتجعل الجسم في حالة حركة دائمة فلا يحس بالبرد .

هـ- يمكن إضافة وقت النشاط الختامي إلى النشاط التطبيقي أو إعطاء بعض التمرينات البسيطة التي تعمل على التهدئة مع الاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم . ويستحسن الإكثار من المسابقات والمطاردات التي تبعث على المرح والسرور والتي تلهي التلاميذ عن حالة الجو ، مع مراعاة لبس التلاميذ ملابسهم كاملة بمجرد الانتهاء من الدرس مباشرة .

٢- درس التربية الرياضية في وجود صالة مغلقة :

يعطى الدرس كالمعتاد سواء كانت الصالة مكيفة أو غير مكيفة وتراعى التهوية الجيدة مع عدم وجود تيار هوائي مباشر على التلاميذ . وبحيث تكون درجة الحرارة مناسبة كالجو العادي ، أو أبرد قليلاً ويمكن التعديل في حجم المجموعات وطريقة التغير طبقاً للمساحة المتاحة للصالة . وعموماً ليس هنا تغير جوهري في درس التربية الرياضية خلاف ملاحظة الصوت حيث أنه أقوى داخل الصالة .

٣- درس التربية الرياضية في الجو الحار جداً :

يجب تعديل الدرس بحيث يتناسب مع الجو ، فالمقدمة مثلاً ، الإحماء يكون بسيط ومشوق سواء الجري الخفيف أو لعبة تبعث على المرح والسرور .

والتمارين سهلة غير معقدة ، ويجب استغلال أى جزء فيه ظل فى الملعب كظل شجرة مثلاً أو تحت مظلة ولا يشترط الشكليات فى التشكيل ويكون النداء بسيط وقاطع . ويتم التركيز على اكتشاف وتصحيح الأخطاء . ولا داعى للتمارين العنيفة التى تظهر فيها القوة ونكتفى بالتمارين السهلة المنشطة ، وقد يكون النشاط التعليمى أطول زمنياً من النشاط التطبيقى مع إجراء بعض المسابقات والألعاب الصغيرة التى تبعث على المرح وتقلل من فترات الملل فى الدرس . ويكون النشاط الختامى أطول لإعطاء وقت أكبر لتجفيف العرق واستعادة الجسم لوضعه الطبيعى .

- درس التربية الرياضية داخل الفصل :

قد يضطر المدرس لإعطاء درس التربية الرياضية داخل الفصل ، ربما بسبب المطر أو عدم صلاحية أرض الملعب لوجود مياه وأوحال . وهذه فرصة طيبة لإعطاء التلاميذ بعض المعلومات النظرية وتحقيق الأهداف المعرفية للدرس ، كشرح بعض مواد بسيطة من قانون لعبة ما ، أو شرح مهارة سوف يقوم بتأديتها فى الحصص القادمة ، أو توجيه التلاميذ لاتباع قواعد صحيحة سليمة ، أو عمل بعض المسابقات التى يغلب عليها الطابع الفكرى والتى تحقق الأهداف السلوكية للمجال الإدراكى أو المعرفى . كما يمكن للمدرس إعطاء بعض التمرينات البسيطة التى لا تحتاج لمساحات كبيرة لتمرينات الذراعين أو الرجلين أو حركات الطعن البيطة والتى يمكن تأديتها إما فى الفراغات بين مقاعد الدراسة أو بمحاولة استغلال مساحة الفصل ونقل بعض المقاعد إلى الخلف وإعادتها فى نهاية الحصّة . ويجب مراعاة التهوية الكاملة للمكان وعدم إصدار أصوات تؤثر على باقى الفصول ، مع التركيز على بعض الأهداف التربوية التى تنمى فى التلميذ الاتجاه الإيجابى نحو درس التربية

الرياضية . وبذلك لا يحرم التلاميذ من حصّة التربية الرياضية بسبب المطر أو أى شىء آخر .

ومما سبق يتضح لنا أن مدرس التربية الرياضية يجب أن يكون على استعداد تام لمواجهة أى مواقف قد تؤثر على تنفيذ الدرس ، مع مراعاة التقدم الدائم فى الدرس طبقاً للوحدة التعليمية ، مراعاة الحمل والتدرج به من البسيط إلى الأكثر صعوبة ، وكل هذا لا يتأتى إلا من خلال إعداد وتحضير وتنفيذ جيد لدرس التربية الرياضية .

نموذج لقصة حركية

الغرض التربوي : تنمية الخيال

أقسام الدرس	مادة الدرس
نشاط الإحماء	- (وقوف الذراعان عالياً) الجري أماماً مع الوثب عالياً. - (وقوف فتحاً - انثناء) لف الجذع مع مد الذراعين عالياً. - (وقوف) ثني اركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ببطء. - (وقوف الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً. - (وقوف) تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة. - (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثني الذراعين مع ثني الجذع أماماً أسفل ببطء.
الحركات والمهارات البدنية للقصة	- (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) تبادل ثني الذراعين على الصدر. - (وقوف الذراعان جانباً) تحريك الذراعين بالتقاطع أمام الصدر. - (اقعاء الذراعان عالياً) مد الركبتين عالياً ببطء. - (وقوف الذراعان عالياً) ثني الركبتين والذراعين كاملاً. - (وقوف) الجري أماماً مع الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً " وثبة النجمة ".
الألعاب والمسابقات	- لعبة مصيدة الفئران.
الختام	تقويم الدرس - (وقوف) المشي في المكان أربع مرات ثم التصفيق أربع مرات.

الغرض التعليمي :

الصف الأول

ب-مهاري .

أ-بدني : وثبة النجمة .

شرح أنواع النشاط

موجز القصة : رحل إلى القمر

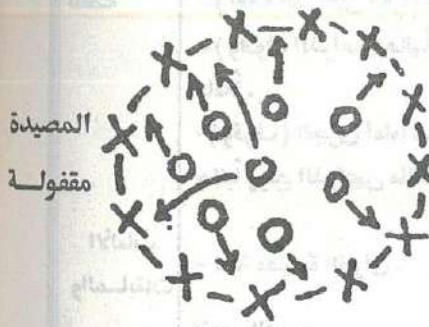
موجز القصة : أعدت الولايات المتحدة سفينة فضاء إلى القمر انطلقت برجال الفضاء وأخذت تدور حول القمر حتى هبطت على سطحه وفتحت أبوابها وهبط رجال الفضاء من سلم السفينة ولمسوا سطح القمر ورفعوا علم بلادهم على سطحه وقاموا بتركيب بعض الأجهزة العلمية وأخذوا يستكشفون المكان حولهم ثم أخذوا يحفرون على القمر وأخذوا بعض الصخور معهم عند عودتهم إلى الأرض ولما انتهوا من ذلك صعدوا سلم سفينة الفضاء ثم أغلقوا بابها وانطلقت السفينة عائدة بهم إلى الأرض وكان في استقبالهم عند عودتهم أهلهم ومواطنوهم فرحين بنجاحهم مسرورين من شجاعتهم .

لعبة مصيدة الفئران :

* يقسم تلاميذ الفصل إلى قسمين متساويين يقف على أحدهما على محيط دائرة متشابكي الأيدي " يمثلون المصيدة " .

* يقف القسم الثاني داخل الدائرة يمثلون الفئران ويبدأ اللعب بأن يجري الفئران داخل المصيدة يقف التلاميذ على محيط الدائرة " المصيدة " أيديهم عالياً وعندما يخفضون تقفل المصيدة .

* عندما تفتح المصيدة ينضم من هم خارج المصيدة إلى المصيدة ، وهكذا تكرر اللعبة حتى يبقى فأر واحد يكون هو الفائز .



الغرض التربوي : حب الرياضة

أقسام الدرس	مادة الدرس
نشاط الإجماء	- (وقوف) الجري أماما مع حمل حركات مختلفة . - (وقوف) الوثب في المكان عاليا مع دوران الذراعين . - (وقوف) فتحة الذراعان أماما (ثنى الجذع أماما أسفل مع تحريك الذراعين . - (وقوف) الوثب أماما والهبوط لوضع التكور . .
الحركات والمهارات البدنية للقصة	- (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين أماما عاليا . - (وقوف) الوثب عاليا مع ثني الرقبة . - (وقوف) الجري أماما ثم قذف الرجل أماما عاليا . - (وقوف) أماما الذراعان عاليا تقوس (قذف الذراعان أماما بقوة . - (وقوف) الجري أماما مع تقادى الزميل . - (وقوف) الجري أماما عاليا خلفا . - (تكور) الدحرجة الأمامية .
الألعاب والمسابقات	إصابة السلة .
الختام	تقويم الدرس - (وقوف) السير في المحل مع رفع الركبة عاليا .
	- تقليد اللاعب في أي لعبة . - تقليد لاعب الكرة ينط الحبل . - تقليد نفخ الكرة . - تقليد الكرة وهي تنط - حارس المرمى يلتقط الكرة - تقليد ضرب الكرة بالرأس . - تقليد اللاعب وهو يضرب الكرة بالقدم . - تقليد رمية التماس . - تقليد المحاورة بالكرة . - احترام قرارات الحكم . - حارس المرمى يبعد الكرة من فوق العارضة . - الكرة تجري على الأرض . " نشاط تعليمي "

الغرض التعليمي :

أ- بدني : الدحرجة الأمامية .

ب- مهاري .

الصف الثاني

شرح أنواع النشاط

لاعب كرة القدم

إصابة السلة :

يقسم الفصل إلى فرق كل فريق حوالي ثمانية ويقف كل فريق على محيط دائرة ومعه كرة تنس أو قطعة اسفنج وتوضع داخل كل دائرة سلة .

* يحاول كل لاعب في دوره

رمي الكرة لإصابة السلة من

مكانه على محيط الدائرة

وإذا نجح اللاعب في ذلك

يفوز بنقطة .

* يمنح اللاعبون عدد متساويا

من الرميات ويفوز اللاعب

الذي يسجل أكبر عدد من

النقاط .

ملحوظة :

يمكن تمديد الزمن والفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد من النقاط في

نهاية الزمن المحدد .

- في حالة عدم وجود سلات ترسم دائرة صغيرة يتم التصويب داخلها .

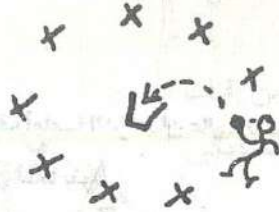
مرتبة

أو

حبل

حسب عدد الفصل

الدوائر



تمريعات على شكل ألعاب

الغرض التربوي : النظام

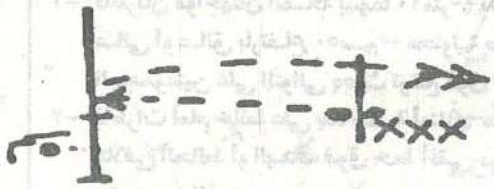
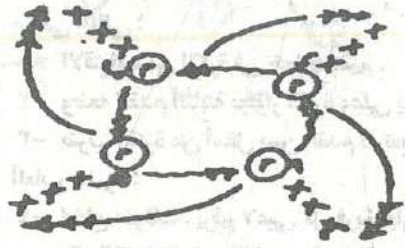
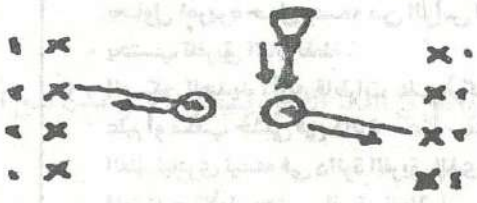
أقسام الدرس	مادة الدرس
الإحماء	الرداذ والمطر رجلين
التمريعات البدنية	جدع منكبين
المهارات الرياضية	ركبة لياقة
	(وقوف الوضع أماما - الذراعان عاليا) ثني الركبتين كاملا مع تبادل ثني الذراعين على الصدر . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل . (وقوف انثناء عرضا) مد الذراعين أماما ثم قذفهما جانبا ثم أسفل . (جلوس طولا - الذراعان أماما) ثني الذراعين على الصدر (وقوف - الذراعان جانبا) رفع العقبين المشي أماما - ثني الجذع جانبا . ضرب الكرة بسن القدم كرة القدم : ١ - قاطرتان مواجهتان المسافة بينهما ١٠ متر - وفي منتصف المسافة جهاز وثب عالي أو عائق بارتفاع ٥٠ سم - محاولة ضرب الكرة بسن القدم بين المجموعتين على التوالي بحيث ترتفع فوق العائق . ٢ - قاطرات أمام حائط على بعد خمسة أمتار - محاولة ضرب الكرة بسن القدم ، لتلافي الحائط أو الهدف فوق خط أفقي مرسوم على الحائط على ارتفاع ٥٠ سم من الأرض . يراعى التالي : ١ - الاقتراب من الكرة في خط مستقيم . ٢ - وضعه القدم الثابتة بجوار الكرة وعلى يسارها والتصويب بالقدم اليمنى . ٣ - ضرب الكرة من أسفل بسن القدم لترتفع عاليا . ألعاب صغيرة : ٤ - اخلع طوقك : يرقم لاعبي كل فريق بأرقام متتالية عكسية ينادى المدرس آ رقم "٣ مثلا" يقوم اللاعب رقم "٣" من كل فريق بالجرى نحو طوق فريقه - يحاول تمريره حول جسمه من الرأس للرجلين ثم يعود مسرعا لمكانه - يحتسب للفريق الفائز نقطة . ٥ - المسكن الجديد : أربع قاطرات على أركان أربع - وأمام كل دليل قاطرة علم أو مكعب خشبي في دائرة - عند سماع الصفارة - يلتقط أول كل قاطرة العلم ليجرى ليضعه في دائرة الفريق الذي على يمينه - ثم يعود سريعا لآخر قاطرته - الأول يحتسب لفريقه نقطة . تقويم الدرس الختام - وقوف المشي في المكان أربع مرات ثم التصفيق أربع مرات .

الغرض التعليمي :

أ- بدني : ضرب الكرة بسن القدم

ب- مهاري .

الصف الثالث

الأدوات والأجهزة	شرح أنواع النشاط
- شد الحبل لفرد الشراع . - البحار يربط بحال القارب . - سباحة الصدر . - التجديف . - حفظ التوازن في القارب .	ينتشر التلاميذ في الملعب - وينادي المدرس " ارتداد " في المحل - ثم فجأة ينادي المدرس " مطر " فيغير التلاميذ إلى الجري السريع في المحل مع التصفيق على الفخذين ثم المطر .    
كرة قدم أو اسفنج جهاز وثب عالي كرة قدم أو اسفنج طوقين أو حبلين على شكل طوق مكعبات خشبية أو أعلام .	

الغرض التربوي : إشباع روم المنافسة

أقسام الدرس	مادة الدرس
الإحماء	مع الإشارة رجلين (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا . (وقوف فتحا - ثبات الوسط) لف الجذع . جذع (وقوف) دوران الذراعان أماما عاليا أسفل . منكبين (وقوف) مرجحة الذراعين متوازيين جانبا مع لف الرقبة .
التمرينات	رقبة (المرجحة الجانبية المتوازية) .
البدنية	لياقة (وقوف ثبات الوسط) رفع الركبة . الوقوف المفاجئ في عدة واحدة كرة السلة يلاحظ الآتي : اتزان الجسم بالتساوي مع القدمين مع هبوط الحوض لأسفل ويكون النظر للأمام ، أو كرة يد الاستقبال باليدين في مستوى الصدر . يجب مراعاة التالي : ١ - مد الذراعين للأمام للاستقبال الكرة مع مرونة مفصلي المرفقين . ٢ - فتح أصابع اليدين ومراعاة عدم توترها وامتصاص حدة الكرة بثني المرفقين . ٣ - تركيز النظر على الكرة . العاب قوى : الوثب الطويل بطريقة القرفصاء : يجب ملاحظة : ١ - الاقتراب بسرعة ثم الارتقاء من على خط مرسوم على الأرض الطيران في الهواء لتعدية الكرة أو المقعد مع ضم الركبتين على الصدر - الهبوط على القدمين معا في الحفرة . ٢ - الكشف على قدم الارتقاء عن طريق الحجل على القدم - والقدم التنى يمكن الحجل عليها بسهولة تكون هي قدم الارتقاء تقويم الدرس : (وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا بطيئا في عدتين .

الغرض التعليمي :

أ- بدني (كرة سلة الوقوف المفاجئ في عدة واحدة)

ب- مهاري : ألعاب قوى - الوثب الطويل بطريقة القرفصاء . الصف الرابع

الأدوات والأجهزة	شرح أنواع النشاط
------------------	------------------



يجز التلاميذ بطول الملعب ومع الصقارة يشير المدرس بيده في اتجاه معين فيغير التلاميذ الجري في الاتجاه الذي أشار إليه المدرس بيده ويكرر زيادة سرعة الحركة في مد الركبتين .
زيادة مدى حركة لف الجذع .
زيادة سرعة حركة دوران الذراعين .
زيادة مدى حركة رفع الركبة عاليا .

بدون أداة
نمو الأشجار في
حديقة المنزل
مروحة الغسالة تدور
المروحة
بندول الساعة
ارتداء الشراپ

١- الخيال : يجري " أ " في المكان ، يجري " ب " خلفه ، يحاول الوقوف فجأة في عدة واحدة مع لمس الأرض بالأصابع ويحاول تقليده في نفس الوقت .

٢- عبور المانع : الجري في المحل - ثم محاولة الارتقاء والوثب حبل ارتفاع ١٠ سم ثم الهبوط مرة بالقدمين متوازيتين ومرة متقدمة عن الأخرى مع لمس الأرض بأصابع اليدين على جانب الجسم .

١- وقوف اللاعبين في قاطرتين مواجهتين .

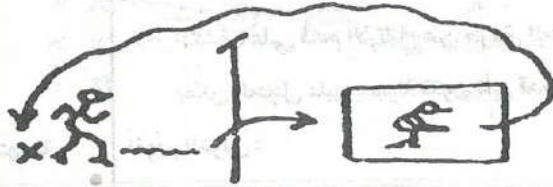
٢- التمرير للزميل المقابل .

٣- الجري عقب التمرير للوقوف خلف القاطرة واستمرار التمرير .

١- يقسم التلاميذ حسب قدم الارتقاء إلى مجموعتين يمين / يسار .

٢- يقوم كل تلميذ بالوثب فوق الكرة أو المقعد السويدي ثم الهبوط في حفرة الوثب على القدمين معا ثم الخروج من الحفرة للأمام .

٣- تؤدي منافسة بين التلاميذ في الوثب لأبعد مسافة ممكنة .



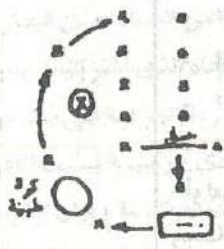
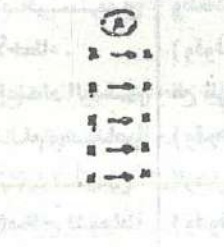
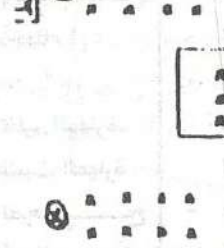
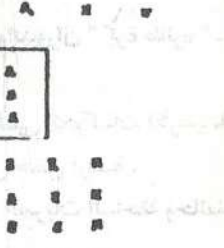
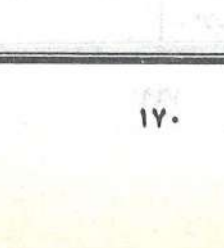
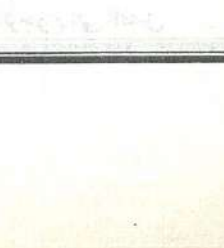
درس التربية الرياضية

الغرض التربوي : تنمية روح الشجاعة

إجراء الدرس	الزمن	الأهداف	المحتوى
المقدمة	٧ق	تجهيز وإعداد عام للجسم .	-الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل : - الجرى العادى . - الجرى مع رفع الركبة . - الجرى المتعرج . - الجرى بالجانب . - الجرى بالظهر . - الجرى مع الوثب عالياً .
الإعداد البدنى	١٠ق	-تعليم وتثبيت وتصحيح الأخطاء . -إعداد الجسم عام وخاص للنشاط التعليمى	-أو لعبة صغيرة تناسب مع مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقيق الهدف أو جرى الموانع . (وقوف) الطعن أماما مع رفع الذراعين جانباً وضغط المنكبين خلفاً . (وقوف فتحة ، لمس الرأس) مد الذراعين عالياً مع ثنى الركبتين . (وقوف ، الذراعين أماما مشتبك) محاولة دفع الزميل للخلف للإخلال بتوازنه . (وقوف ، مواجهة الوضع أماما ، الذراعين على الحائط) محاولة دفع الحائط .
النشاط التعليمى	١٠ق	-تعليم المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- عمل حركات أرضية وجمل حركية " جمباز " . - الضربات الساحقة والدوران " كرة طائرة " . - حائط الصد .
النشاط التطبيقى	١٥ق	-تعليم المهارة . -تثبيت المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- عمل منافسات فى الحركات الأرضية الحركية على شكل جمل أرضية . - عمل منافسات فى الضربات الساحقة وحائط الصد .
النشاط الختامى	٣ق	-تقويم للحصة . -تهدئة التلاميذ .	- (وقوف) رفع العقبين وتأدية الصحيحة . - تقويم نتائج الدرس . - الاصطفاف للاشتغال والرجوع إلى الفصل .

الغرض التعليمي : مهاري : كرة طائرة (الضربات الساحقة - حائط الصد)

جهاز (حركات أرضية) الصف الخامس والسادس

الأدوات	التشكيلات
كور طبية أحبال	 
جير	 
مراتب اسفنج	 
شبكة كرة	 
طائرة	 

الغرض التربوي : تنمية الثقة بالنفس

إجراء الدرس	الزمن	الأهداف	المحتوى
المقدمة	٧ق	تجهيز وإعداد عام للجسم .	-الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل : - الجرى العادى . - الجرى مع رفع الركبة . - الجرى المتعرج . - الجرى بالجانب . - الجرى بالظهر . - الجرى مع الوثب عاليا . -أو لعبة صغيرة تناسب مع مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقيق الهدف أو جري الموانع .
الإعداد البدنى	١٠ق	-تعليم وتثبيت وتصحيح الأخطاء . -إعداد الجسم عام وخاص للنشاط التعليمى -اصلاح تشوهات القوام .	(وقوف) الضغط أماما مع رفع الذراعين جانبا . (وقوف انثناء ، مد الذراعين مع تقوس الجذع خلفا ورفع العقبين . (وقوف ، مواجهة ، الوضع أماما) دفع الزميل بيد واحدة أماما . (انبطاح ، الذراعين جانبا) تقوس أعلى الظهر مع ضغط الذراعين خلفا .
النشاط التعليمى	١٠ق	-تعليم المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- القفز على المهر (الزميل) وضع اليدين . - استخدام طريقة السند الصحيحة فى القفز على المهر (الزميل) . - تمرير الكرة من أسفل فى الكرة الطائرة . - عمل منافسات فى القفز وطريقة السند على المهر (الزميل) .
النشاط التطبيقي	١٥ق	-تعليم المهارة . -تثبيت المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- عمل منافسات فى التمرير من أسفل فى الكرة الطائرة . - عمل منافسات للإرسال بأنواعه فى الكرة الطائرة .
النشاط الختامى	٣ق	-تقويم للحصة . -تهنئة التلاميذ .	- تقويم نتائج الدرس . - الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل

الغرض التعليمي : مهاري : كرة طائرة (تمرير الكرة من أسفل) جمباز

الصف السابع الثامن

(القفز على المهر)

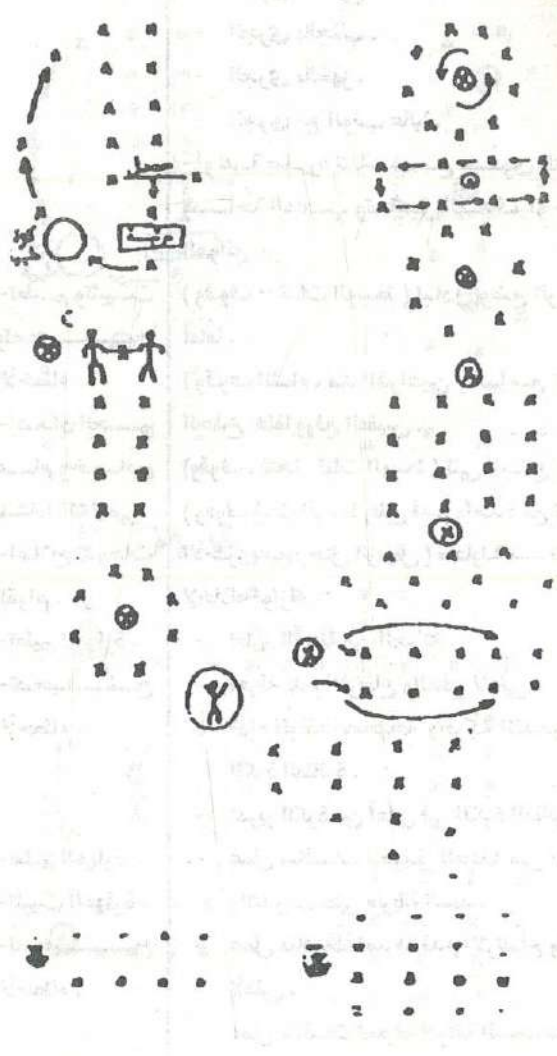
الأدوات	التشكيلات
مهر كرة طائرة	

الغرض التربوي : تقبل واحترام القوانين

إجراء الدرس	الزمن	الأهداف	المحتوى
المقدمة	٧ق	تجهيز وإعداد عام للجسم .	-الجرى المتنوع حول الملعب ويشمل : - الجرى العادى . - الجرى مع رفع الركبة . - الجرى المتعرج . - الجرى بالجانب . - الجرى بالظهر . - الجرى مع الوثب عاليا . -أو لعبة صغيرة تناسب مع مستوى التلاميذ ومساحة الملعب وتحقيق الهدف أو جري الموانع .
الإعداد البدنى	١٠ق	-تعليم وتثبيت وتصحيح الأخطاء . -إعداد الجسم عام وخاص للنشاط التعليمى -اصلاح تشوهات القوام .	(وقوف - ثبات الوسط) تبادل وضع الرجلين أماما . (وقوف اثناء ، مد الذراعين جانبا مع تقوس الجذع خلفا ورفع العقبين . (وقوف ، فتحة ، ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا . (وقوف ثبات الوسط على قدم واحدة مع تشبيك الأخرى مع رجل الزميل) محاولة شد الزميل لإخلاله توازنه .
النشاط التعليمى	١٠ق	-تعليم المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- تعليم العجلة من الحركة . - معرفة قدم الارتفاع والدفع لأعلى . - أداء الوقفة الصحيحة وحركة القدمين فى الكرة الطائرة . - تمرير الكرة من أعلى فى الكرة الطائرة . - عمل منافسات لتطبيق العجلة من الحركة والتدريب على طريقة السند .
النشاط التطبيقي	١٥ق	-تعليم المهارة . -تثبيت المهارة . -تصحيح الأخطاء .	- عمل منافسات لمعرفة قدم الارتفاع والدفع لأعلى . - عمل منافسات لمعرفة الوقفة الصحيحة .
النشاط الختامى	٣ق	-تقويم للحصة . -تهنئة التلاميذ .	- تقويم نتائج الدرس . - الاصطفاف للاغتسال والرجوع إلى الفصل

الغرض التعليمي : مهارى : كرة طائرة (الوقفة الصحيحة - تمرير الكرة إلى

أعلى) جمباز (العجلة - معرفة قدم الارتقاء) الصف التاسع

الأدوات	التشكيلات
جير مراائب أسفنج كرات طائرة كرات بديلة	

درس مقترح يبين الطريقة التعليمية (المشكلية)

الأهداف الخاصة : أن يتكسب الطالب مهارة :

١- المتحورة لم التصويب بعد التطبيق بكرة السلة .

٢- التصويب من مستوى الحوض بكرة اليد .

اليوم :

عدد الطلبة : ٤٠ طالباً

الصف :

نوع الناشط	مدته	المستوى "المادة"	الأدوات	ملاحظات
تسارعت المقدمة	٥٠	١- (ولوف) الجري حول الملعب مع دوران اللاعبين أماماً . ٢- لعبة كرة الصناد .	—	في نهاية اللعبة يطلب إلى الطلاب تشكيل أربع صفوف
تسارعت المقدمة	١٠	(ولوف) الجري قطعاً مع رفع اللاعبين جانباً للتطبيق . (ولوف) اللاعبين جانباً يساراً لى الجديح جانباً ١٠ مرات . (حوس الجيو - اللاعبين جانباً) تسى الجديح أماماً اسفل لاعبة الكفين مشطي اللامين . (ولوف) على المشطين - اللاعبين جانباً) تسى الركبتين كاملاً بأربع عدبات والتطبيق في أربع عدبات .	كرة عائرة	١- الإصطفاى في ركن الملعب . ٢- صغار اللاعبين يتبدل ١٠ - ١٥ مرة للاعبرين الواحد .
تسارعت المقدمة	١٠	١٠ مرات .	كرة عائرة	١- الإصطفاى في ركن الملعب . ٢- صغار اللاعبين يتبدل ١٠ - ١٥ مرة للاعبرين الواحد .

نشاط تقني	١٠	١- الونب للتصويب بكرة اللة. ٢- التصويب من مستوى الحوض بكرة اليد.	كرة سلة كرة يد	١- الشرح مع أداء نموذج. ٢- التعليق على عدد من النماذج لتوضيح أساسيات الحركة. ٣- تخرج بنفس أسلوب المهارة السابقة.	تدريسي حركة مفاجئة عند الانتهاء من شرح المهارة الأولى.
نشاط تقني	١٠	١- الونب للتصويب بعد التلق. ٢- التصويب من مستوى الحوض بكرة اليد.	كرات سلة كرات يد	١- يقسم الطلاب إلى أربع مجموعات ٢- المجموعة ١، ٢ تطبق مهارة كرة السلة. ٣- المجموعة ٣، ٤ تطبق مهارة كرة اليدين. يتم تبادل أماكن المجموعة بعد ٥ دقائق من بدء النشاط التطبيقي	بعد الانتهاء النشاط التدريسي يعود الطلاب إلى وضع القطرات.
نشاط ختامي	٥	(وولف) السير خطوة للأمام ثم رفع الدراع اليمنى أماماً مائلأً عالياً وعمل مرجحات للتهديلة.	--	ينصرف الطلاب عبد التمرين بانتظام إلى داخل حجرة الصف بهدوء.	

صفات درس التربية الرياضية الجيد :

- أن يكون للدرس هدف واضح معروف يرجى الوصول إليه سواء كان تربوياً أو تعليمياً أو الاثنين معا .
- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم سواء من الناحية النفسية أو التربوية .
- أن تراعى أوجه النشاط الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والاحتياجات والفروق والنمو وتقويم الاتجاهات الإيجابية نحو درس التربية الرياضية .
- أن تكون أوجه النشاط ملاءمة لحالة الجو مع مراعاة النظافة الشخصية .
- أن يتخلل الدرس نشاط حر تلقائياً يبعث على السرور والبهجة ويحرر التلاميذ من التشكيلات والنداءات الشكلية .
- يحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة .
- يحقق مبدأ بث القيم والمعايير الاجتماعية وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو المدرسة والمجتمع .
- أن يتبنى أوجه النشاط اختيار طرق التدريس على الأسس العلمية للعلوم الأساسية للتربية الرياضية مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم النفس .. إلخ .
- أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة سواء كانت إمكانيات مادية أو بشرية .
- يجب أن يكون الدرس مشوقاً ومرحاً وفيه تسلسل واتساق بحيث ينقل التلاميذ من جزء إلى جزء في يسر وسهولة .
- أن يبعث الدرس على تعليم القيادة والريادة وحسن التبعية وذلك لتدريب التلاميذ على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة العادية .

- كلما كان التعاون بين التلاميذ والمدرس فى تنفيذ أوجه النشاط بعيدا عن الشكلية والتعقيد وقريبا من التلقائية والنشاط الحر الذى تظهر فيه قدرة التلاميذ على التنفيذ كلما ساعد ذلك لتحقيق هدف التعليم الذاتى كل حسب قدرته وهو الهدف الذى نسعى للوصول إليه .

ثانيا : النشاط الداخلى :

يعتبر هذا النشاط امتدادا لدروس التربية الرياضية ، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة ، كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته . كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم فى الإعداد والتنظيم والتحكيم والتسجيل والإعلام .

أهداف النشاط الداخلى :

- ١- رفع مستوى التلاميذ فى الأنشطة المختلفة باستمرار لممارستهم لها تحت الإشراف والتوجيه المدرسى .
- ٢- استكمال تحقيق أهداف خطة التربية الرياضية بالمدرسة .
- ٣- تربية القيادات الرياضية والعمل على ترسيخ مفهوم القيادة والريادة .
- ٤- الكشف عن المواهب الرياضية والعمل على صقلها ورعايتها .
- ٥- تكوين فرق المدرسة فى الألعاب المختلفة باختيار أحسن المواهب التى تظهر خلال المباريات .
- ٦- شغل وقت الفراغ بنشاط هادف يحقق الأهداف التربوية .

ويمكن تنفيذ هذا النشاط فى جزئين أساسيين :

- أ- إقامة منافسات بين الفصول والسنوات الدراسية فى الألعاب المختلفة ، سواء الجماعية أو الفردية . وهذا يتوقف على الإمكانيات الموجودة بالمدرسة . وكل

مدرسة تضع النشاط المناسب لها حسب إمكانياتها . وهذا يساعد على إشراك أكبر عدد من تلاميذ المدرسة في ممارسة الأنشطة المختلفة .

ب- عمل لجان من تلاميذ المدرسة للإعداد والتخطيط والتنفيذ والتحكيم لهذا النشاط مما يساعد التلاميذ على الاعتماد على أنفسهم وتحملهم المسؤولية كل حسب قدراته وإمكاناته وميوله ، مما يحقق أهداف استجابة التلاميذ نحو التعلم الذاتي ومحاولة التصدي لمشكلات المجتمع .

ثالثا : النشاط الخارجي :

وهو الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية بالمدرسة ، والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة ، بهدف اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخامات صالحة لتمثيل البلاد في المباريات المحلية والدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراتهم . وتقوم مدريات التعليم بوضع برامج هذا النشاط لكل مرحلة على حده في الألعاب المختلفة ، وتكوين منتخبات المنطقة في الألعاب المختلة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية ، أو الهيئات الأخرى . وهذا النشاط يعمل على اكتشاف المواهب الرياضية والدفع بها إلى المستويات الأعلى لتعهدا بدنيا ومهاريا واجتماعيا .

رابعا : برامج الخواص بالمدرسة :

وهي محاولة إشراكهم في الأنشطة كباقي زملائهم سواء في الإعداد أو التخطيط أو التحكيم كل حسب قدراته وإمكاناته حتى لا يشعر بأنهم أقل من زملائهم في المدرسة . أما برامج الخواص فهي متعددة حسب الحاجة ولها نظام

خاص للتدريس في المدارس الخاصة بهم . ولا يسعى المجال هنا للتعرض إليها ولكن توجد بعض حالات بسيطة ضمن تلاميذ المدرسة العادية فلا تحرمهم من الاشتراك مع زملائهم حتى يشعروا بقيمتهم وهذا يمكن أن يخفف عنهم شعورهم بالتجزؤ .

دور النداءات في تنفيذ درس التربية الرياضية:

النداء:

عندما يريد المدرس تحويل التمرين إلى حركة يؤديها التلاميذ فإنه يستخدم أسلوباً معيناً لتوضيح الحركة ومداها ومواصفات التمرين والجزء المتحرك وأتاه وإعطاء الأمر لبدء الحركة وإيقافها . كل هذا هو ما يعرف بالنداء .

تعريف النداء:

هو عبارة عن كلمات خاصة تلقى على التلاميذ بطريقة خاصة لأداء الأوضاع والحركات أو التوقف عن الأداء وينقسم النداء إلى ثلاث أقسام هي :

١- التنبيه :

يتكون من عدة كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها وبيان اتجاه حركاتها . وقد يسبقه عدة ألفاظ لإيضاح الحركة من حيث بالعدد أو بالوثب أو بالتوقيت .

مثال : الذراعان ثني .

القدمين متباعدتين ضع .

٢- بركة الانتظار :

هي مدة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم . والهدف منها إتاحة الفرصة أمام التلاميذ لاستيعاب المطلوب منهم في التنبيه ، والاستعداد للعمل عند سماع الحكم .

٣- الحكم :

هي الكلمة التي يبدأ بعدها التلاميذ أداء التمرين . ولا بد أن تكون قاطعة وقد تكون لفظية أو عددية .

أولاً : النداء اللفظي :

١- فعل أمر : ثنى - مد - رفع - خفض .

٢- مصدر : وقوف - جلوس - رقاد .

٣- لفظ خاص : استعد - ضع .

وتستخدم كلمة (ابتداء) للعمل التوقيتي .

ب- الأحكام العددية :

١- وتستخدم بعد الأحكام اللفظية توفير للوقت مثل ١- ٢ .

٢- يوضح المدرس مسار الحركة .

٣- يبدأ التلاميذ في استيعاب التمرين .

٤- يشرح فيه المدرس النقاط الفنية للتمرين .

٥- يبدأ المدرس في تصحيح الأخطاء .

ثانياً : النداء اللفظي العددي .

١- يبدأ بعد حفظ التلاميذ لمسار حركة التمرين .

٢- يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء .

٣- يبدأ في توحيد العمل الجماعي .

٤- يستمر المدرس في شرح النقاط الفنية للتمرين .

ثالثاً : النداء العادي :

١- يستكمل التلاميذ استيعابهم لحفظ حركة التمرين .

٢- يستمر المدرس في تصحيح الأخطاء و الانتهاء منها .

٣- يتوحد فيه توقيت أداء الحركة الجماعى للتلاميذ .

رابعا : العمل التوقيئى :

١- يبدأ بعد استيعاب وحفظ التلاميذ لحركة التمرين .

٢- يبدأ بعد الانتهاء من تصحيح الأخطاء .

٣- يبدأ بعد توحيد الأداء الجماعى للمشاركين .

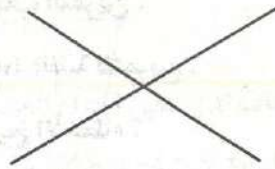
ويمكن اختصار هذه المراحل عندما يكون التمرين سهلا وبسيطا .

نداء حركتين :

إذا كان التمرين مركبا أى يتكون من حركتين أو أكثر تكون الحركة التى تلى الوضع الابتدائى مباشرة هى الحركة الأصلية . وتكون باقى الحركات إضافية تكميلية . ويكون النداء على التمرين مركب بأكثر من الحركتين كالمثال الآتى :

[وقوف] ثنى الركبتين كاملا مع رفع الذراعين جانبا .

النداء :



الركبتان كاملا .. ثنى

مع رفع الذراعين جانبا

النداء على التمرين :

١- النداء على الوضع الابتدائى :

إذا كان الوضع الابتدائى يتكون من وضع أصلى + وضع مشتق أو أكثر من وضع مشتق ، فيجب النداء على كل حركة بمفردها بالنسبة للمبتدئين . تسهيلا لهم وحتى يتمكن المدرس من تصحيح الأخطاء .

أما النداء على التلاميذ المدربين فيمكن النداء على حركتين في وقت واحد [وقوف - فتحا - الذراعان جانبا - ميل] .

أ- مع المبتدئين :

بالوثب القدمين متباعدين .. ضع .

الذراعان جانبا ... رفع .

الجذع أماما ... ميل .

ب- مع المدربين :

بالوثب مع رفع الذراعين جانبا القدمين متباعدين .. ضع .

الجذع أماما ... ميل .

٣- النداء على الحركة :

تستعمل الأحكام اللفظية في النداء أولا ثم العددية ، مثال :

نداء حركة واحدة مثل (وقوف) ثنى الركبتين كاملا .

أ- الركبتين كاملا .. ثنى ، الركبتين .. مد (لفظي) .

ب- ثنى الركبتين .. ١ - مد الركبتين .. ٢ - (لفظي عددي) .

ج- بالعدد .. ١ - بالعدد .. ٢ - (عددي) .

د- التمرين باستمرار ابتدى ... ١ ، ٢ ... (توقيتي) .

استخدام الوسائل السمعية والبصرية في درس التربية الرياضية :

إن الوسائل السمعية والبصرية مهمة في تدريس مادة التربية الرياضية ، فهي تخلق تصورا واقعا وخبرات بديلة لزيادة قيم الخبرات المنهجية للتلاميذ . وتنحصر قيمة هذه الوسائل في معاونتها المتعلم على إدراك الطبيعة الدقيقة للمهارات المرغوب تعليمها . فهي توسع دائرة الخبرات الغير مباشرة التي يمكن توصيلها إلى التلاميذ لإيضاح العلاقة بين الكل المعقد والجزء البسيط مع تقديم عنصر التنويع

والتشويق . فعند استخدام الوسائل المرئية فى تعليم المهارات الحركية لابد من توفير فرص التدريب على المهارات بعد تقديم النموذج المرئى مباشرة كما تعتبر أكثر ملائمة ويسرا للاستخدام فى تعليم الأنشطة فى صالات التدريب أو الملاعب .

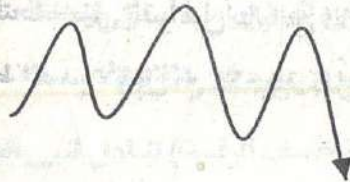
ويتطلب اختيار الوسائل المعينة السمعية والبصرية عناية استخدامها كطريقة للتدريس أكثر منها للتشويق لأنها تعتبر نموذج يقدم للتلاميذ من خلال خطوات تعليم المهارات الحركية وتهيئة أذهان التلاميذ لها . وقد تساعد إعادة المشاهدة مرة أخرى لتثبيت كيفية أداء المهارة ومناقشة ذلك إذا لزم الأمر خصوصا فى حالات التحليل الحركى للمهارات . ويستخدم فى التربية الرياضية أنواع كثيرة منها السبورات . لوحات الإعلانات ، واللوحات الممغنطة ، الصور بأنواعها ، الملصقات ، أساليب الرسم ، التصوير ، المجسمات ، الوسائل العاكسة كالأفلام والشرائح ومكبرات الصوت ، التسجيل ، الإذاعة ، التلفزيون . وجميع هذه الوسائل تقدم خدمة ممتازة لأغراض متعددة إذا ما استخدمت بعناية أثناء التدريس .

والتعليم كما تعرف يعتمد على تمكين المتعلم من إدراك صورة أو معنى واضح لطبيعة النتائج المرغوبة للمتعلم . فغالبا نجد أن فى التربية الرياضية الشرح اللفظى وحده لا يكفى إذ أن التلميذ لا يستطيع أن يفهم بالشرح إلا فى حدود ومستوى معارفه ومعلوماته ، لذلك من الصعب على التلميذ أن يفهم بالشرح فقط مهارة لم يسبق له المرور بها ، ولكن باستخدام وسائل معينة يمكن توفير صورة أكثر وضوحا عن النشاط المراد تعليمه . كفيلم أو صورة لملعب بأدواته أو حركة جمباز فى الهواء . كما أنها تساعد على نشر الوعي الرياضى والثقافة الرياضية ، فنجد أن نسبة صغيرة من تلاميذ المدرسة تتاح لهم فرص مشاهدة بطل فى التنس أو السباحة أو الجمباز يعطى سلسلة من الدروس على الطبيعة ، ولكن بعرض شريط فيديو أو فيلم سينمائى يمكن لأكثر من مدرسة مشاهدة هذه الخبرة فى وقت واحد . كما أن هذه الوسائل تساعد على عملية التذكر عند التلاميذ ، لأنها تترك أكثر من حاسة مما يساعد

على عملية التعلم مع خلق ميلا جديد وتكوين اتجاهات إيجابية نحو تدريس مادة التربية الرياضية .

نماذج لبعض تمرينات الإحماء

- ١- (وقوف - مسك العصا من منتصفها بيد واحدة) الجرى أماما مع تبادل نقل العصا من يد لأخرى . (عصا)
- ٢- (وقوف - مسك العصا من منتصفها بيد واحدة) الجرى أماما مع لف العصا حول الجسم وتبادل نقلها من يد لأخرى أماما وخلفا . (عصا)
- ٣- (وقوف - مسك العصا من منتصفها بيد واحدة) الجرى أماما مع رمي العصا لأعلى ولقطها بيد واحدة . (عصا)
- ٤- (وقوف - مسك العصا عمودية بيد واحدة) الجرى أماما مع قذف ولقف العصا بالتناوب مع الزميل . (عصا)
- ٥- (وقوف) الجرى المتعرج بين (العصا - كرات طبية - صولجانات) . (عصا)
- ٦- (وقوف نصف) الحجل أماما فوق . (عصا - كرات طبية - صولجانات) . (عصا)
- ٧- (وقوف نصف الكبة خلفا ومسك العقب) الحجل أماما فوق (العصا - كرات طبية - صولجانات) على قدم واحدة . (عصا)
- ٨- (اقعاء - الذراعان أماما) الوثب أماما من فوق (العصا - كرات طبية - صولجانات) . (عصا)



٩- (اقعاء - الذراعان خلفا) الوثب عاليا بالتقدمين معا من فوق (كرات طبية - صولجانان - عصي).

١٠- (وقوف) الوثب جانبا بالتقدمين معا فوق (كرات طبية - صولجانان - عصي).

١١- (وقوف) الوثب فتحا من فوق (العصا - كرات طبية - صولجانان - أكياس رمل).

١٢- (وقوف) الوثب مع ثني الركبتين خلفا من فوق (صولجانان - كرات طبية - العصا).

١٣- (وقوف) الوثب عاليا مع ثني الركبتين على الصدر من فوق (العصا - كرات طبية - صولجانان).

نماذج لبعض تمرينات الذراعين

١- (وقوف - العصا أفقية أمام الجسم) المرجحة المتوازنة أمام الجسم. (عصا)

٢- (وقوف فتحا - ميل الذراعين عاليا مع الاستناد على العصا وهي رأسية باليدين معا) ضغط الصدر لأسفل مع ملاحظة بقاء الذراعين ممدودتين والرأس عاليا. (عصا)

٣- (وقوف - ميل الذراعين عاليا مع الاستناد على العصا وهي رأسية باليدين معا) ضغط الصدر لأسفل مع ملاحظة بقاء الذراعين ممدودتين والرأس عاليا ثم ثني الركبة كاملا. (عصا)

٤- (وقوف فتحا - العصا أفقية أمام الجسم) مرجحة الذراعين أماما عاليا خلفا لوضع العصا أفقية خلف الظهر. (عصا)

٥- (وقوف فتحا - العصا أفقية أمام الجسم) رفع الذراعان أماما عاليا مع ضغط المنكبين خلفا. (عصا - طوق)

نماذج لبعض تمارينات الجذع

- ١- (وقوف - عصا أو طوق أفقية جانبا) المرجحة المتوازية أمام الجسم مع ثني الجذع أماما أسفل مع مرجحة الذراعان جانبا ممتدة مع عمل دائرة بالذراعين حول الجسم . (عصا - طوق)
- ٢- (وقوف - عصا أو طوق أفقية جانبا) المرجحة المتوازية أمام الجسم مع ثني الجذع أماما أسفل وعمل سوسته . (صولجان - طوق بلاستيك)
- ٣- (وقوف فتحا - مسك الطوق أمام الجسم) ثني الجذع أماما أسفل والغط مع تمرير الطوق خلف الركبة ثم خلف الفخذ .
- ٤- (وقوف فتحا - مسك الطوق أفقى عاليا) دوران الجذع . (طوق)
- ٥- (وقوف فتحا - مسك الطوق أفقى عاليا) دوران الجذع مع ثنيه أماما أسفل . (طوق)
- ٦- (وقوف فتحا - مسك الصولجان عاليا) ثني الجذع أماما . (صولجان)
- ٧- (وقوف مسك الطوق أفقيا عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط . (الطوق)

نماذج لبعض تمارينات القوة

- ١- (وقوف فتحا انثناء - العصا أفقية خلف الرقبة) تبادل ثني الجذع جانبا والضغط . (عصا)
- ٢- (وقوف - انثناء - الصولجان خلف الرقبة) تبادل ثني الجذع جانبا ثم مد الذراعان عاليا . (صولجان)
- ٣- (وقوف فتحا - العصا أفقية عاليا) لف الجذع جانبا بالتبادل . (عصا)
- ٤- (وقوف فتحا - الصولجان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط ثم مد الجذع مع رفع الذراعان عاليا وضغط المنكبين خلفا . (صولجان)

٥- (جلوس طويل - العصا أفقية أمام الجسم) رفع الذراعين أماما عاليا وحفظهما

خلفا ثم ثنى الجذع أماما أسفل والضغط . (عصا)

٦- (وقوف - العصا أفقية أمام الجسم) تبادل الطعن خلفا مع رفع الذراعين أماما

عاليا وضغط المنكبين خلفا . (عصا - صولجان)

٧- (وقوف فتحا - العصا أفقية عاليا) ميل الجذع أماما ثم يتبادل اللف جانبا .

(عصا - صولجان)

٨- (وقوف - الرفع أماما - الطوق أفقي أمام الجسم) تبادل الطعن خلفا مع ميل

الجذع أماما . (طوق - عصا)

٩- (وقوف - الصولجان عاليا) تبادل نقل القدمين جانبا ثم ثنى الجذع جانبا أماما

أسفل . (صولجان - عصا - طوق)

١٠- (وقوف - الطوق أفقي أمام الجسم) تبادل الطعن أماما مع رفع الذراعين

عاليا وضغط المنكبين خلفا . (طوق - عصا - صولجان)

١١- (انبطاح - العصا أفقية خلف الظهر) رفع الجذع عاليا مع ضغط الذراعين

خلفا . (عصا - صولجان - طوق)

١٢- (انبطاح - الطوق أفقي عاليا) رفع الجذع والذراعان عاليا مع ضغط

المنكبين خلفا . (عصا - طوق)

نماذج لبعض تمارينات البطن

١- (جلوس طويل - العصا على العقبين) رفع الرجلين بسرعة عن الأرض لقذف

العصا ثم لقفها باليدين . (عصا)

٢- (جلوس طويل - العصا أفقية عاليا) ثنى الركبتين على الصدر مع خفض

الذراعين بسرعة لتمرير العصا من تحت الرجلين . (عصا)

٣- (رقود - العصا أفقية عاليا) ثنى الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين أماما

للمس الركبتين بالعصا. (عصا)

٤- (جلوس طويل - العصا أفقية أمام الجسم) رفع الذراعان أماما عاليا مع ثنى

الركبة. (عصا)

٥- (رقود - العصا أفقية عاليا) رفع الرجلين عاليا خلفا للمس العصا بالمشطين.

(عصا)

٦- (جلوس طويل - العصا أفقية على القدمين) رفع الرجلين عاليا لقذف العصا

لأعلى ثم لقفها باليدين. (عصا)

نماذج لبعض تمارين الرجلين

١- (رقود - العصا أفقية عاليا) رفع الرجلين عاليا لشد باطن القدمين بالعصا ثم حفظ

الرجلين نحو الصدر بمساعدة العصا. (عصا)

٢- (وقوف - العصا أفقية عاليا) تبادل مرجحة الرجلين أماما مع خفض الذراعان

أماما للمس المشطين بالعصا. (عصا)

٣- (وقوف - العصا أفقية أمام الجسم) تبادل مرجحة الرجلين خلفا مع رفع

الذراعان أماما عاليا ثم مرجحتهما أماما مع خفض الذراعان أماما للمس

المشطين بالعصا. (عصا)

٤- (وقوف - العصا أفقية أمام الجسم) تبادل عمل ميزان أ/امى مع رفع الذراعان

أماما عاليا. (عصا)

٥- (وقوف - العصا أفقية أمام الجسم) تبادل ثنى الركبتين على الصدر مع ضغطهما

بمساعدة العصا. (عصا)

٦- (وقوف - العصا أفقية أمام الجسم) تبادل الطعن أماما بالارتداد مع رفع

الذراعان أماما عاليا وضغط المنكبين خلفا. (عصا - طوق)

- ٧- (وقوف - العصا أفقية أمام الجسم) تبادل الطعن جانبا مع رفع الذراعان أماما
عاليا وضغط المنكبين خلفا . (عصا - طوق)
- ٨- (رقود تكور - العصا أفقية على باطن القدمين) مد الركبتين عاليا مع مد
الذراعان . (عصا)

نماذج لبعض التمرينات باستخدام الثقل

تمرينات لتقوية الذراعين :

- ١- (وقوف - انثناء) مد الذراعان عاليا . (أثقال)
- ٢- (وقوف - انثناء) مد الذراعان أماما . (")
- ٣- (وقوف - ذراع انثناء والأخرى عاليا) ثني أحد الذراعين عاليا بالتبادل . (")
- ٤- (وقوف) رفع الذراعان جانبا عاليا مع رفع العقبين وضغط الذراعين خلفا . (")
- ٥- (وقوف - ميل - ذراع انثناء والأخرى أماما ثني أحد الذراعين بالتبادل) . (")
- ٦- (وقوف - فتحا - ميل الذراعان أماما) مرجحة الذراعان جانبا مع الضغط خلفا .
(")
- ٧- (وقوف - الذراعان جانبا) ثني الذراعان بالتبادل . (")

نموذج لتقوية الجذع

- ١- (وقوف فتحا - الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع جانبا مع خفض الذراع
الذى جهة الثني جانبا أسفل . (أثقال)
- ٢- (وقوف فتحا - الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل وتبادل لمس القدم
المقابلة باليدين . (")
- ٣- (وقوف فتحا) تبادل ثني الجذع جانبا مع رفع الذراعان جانبا عاليا . (")
- ٤- (وقوف فتحا الثقلان متقاطعان عاليا) دوران الجذع . (")

٥- (وقوف فتحا - ميل - الدراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل للمس القدم
المقابلة باليدين . (")

٦- (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع جانبا مع رفع الدراعان جانبا . (")

نماذج لتقوية الرجلين

١- (وقوف - الدراعان عاليا) تبادل الطعن جانبا مع خفض الدراعان جانبا .
(اقتال)

٢- (وقوف فتحا - الدراعان عاليا) ثني الركبتين كاملا مع ثني الذراعين . (")

٣- (وقوف - الدراعان عاليا) خفض الدراعان أماما أسفل مع تبادل رفع الرجلين
أماما . (")

٤- (وقوف - الدراعان عاليا) ثني الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أماما . (")

٥- (وقوف) تبادل الطعن أماما مع رفع الدراعان جانبا عاليا . (")

نماذج لبعض تمرينات باستخدام المقعد السويدي

- ١- (وقوف مواجه) الوثب بالقدمين فوق المقعد أماما .
- ٢- (وقوف - الجنب - مواجه) الوثب بالقدمين فوق المقعد جانبا .
- ٣- (وقوف) الحجل على قدم الارتكاز أماما أو جانبا أو خلفا .
- ٤- (وقوف) الوثب عاليا مع ثني الركبتين على الصدر من فوق المقعد .
- ٥- (وقوف - فتحا - المقعدين - الرجلين) الوثب عاليا للوقوف من المقعد مع
التقدم أماما .

٦- (انبطاح مائل) الزحف على اليدين والقدمين معا .

٧- (انبطاح أفقى بالارتكاز على المقعد) ثني الذراعين .

٨- (انبطاح مائل عال على المقعد) ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين عاليا .

٩- (وقوف على المقعد - الدراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط .

طريقة رسم التمرينات :

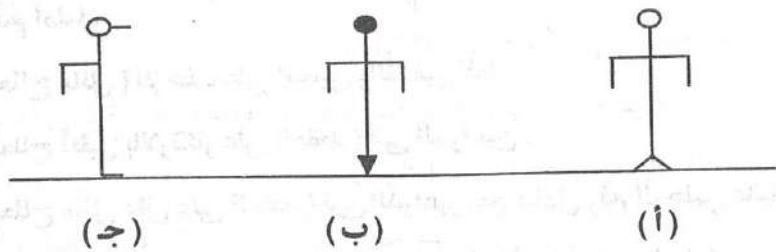
يقتضى إتقان هذه الطريقة بل وتعتمد على اليد الحساسة التى يمكنها تحديد اتجاهات الجسم وأشكاله بوضوح تام ويتطلب هذا تدريباً متصلاً ليتمكن المدرس من إخراج الرسم معبراً عن الحركة . ولا بد لمستخدم هذه الطريقة من الإلمام التام بترجمة تلك العلامات والرموز المميزة للتمرين حتى يمكنه قراءته بسهولة وعادة ما يحتوى رسم أى شكل لتمرين أو حركة على ما يلى :-

- ١- خطوط محددة لشكل الجسم فى التمرين .
- ٢- علامات تحدد نوع التمرين (ذراعين - أو رجلين .. إلخ) .
- ٣- رموز وعلامات تحدد طريقة الأداء أو عدد مرات تكراره أو كونه زوجياً بالتبادل .. إلخ .

ولرسم التمرين جوانب متعددة ما بين مواجهة أمامية أو جانبية أو خلفية أو باستخدام أداة صغيرة أو أجهزة ثابتة ومتحركة وكذلك إما من الثبات أو من الحركة (المشى - الجرى - الوثب .. إلخ) .

وقبل أن ندخل فى تفاصيل رسم التمرينات البدنية يمكننا أن نحدد بعض العلامات الأساسية التى نحتاج إليها عادة فى كل رسم .

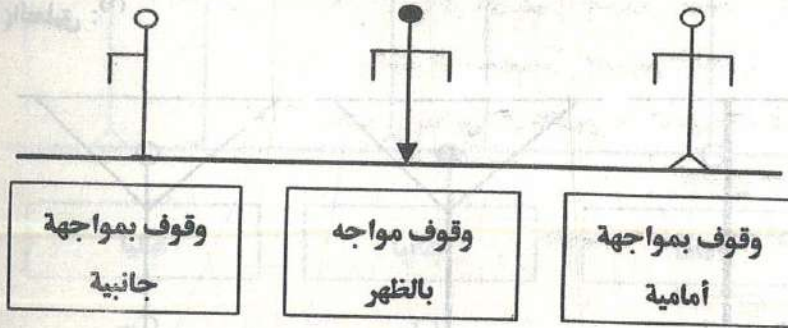
(أ) ويحدد هذا الخط سير التمرين حيث يمثل عادة الأرض أو المكان الذى تؤدى عليه التمرينات .



(ب) اتجاهات الجسم :

إن شكل الرأس المحدد بدائرة عن رسم التمرين يحدد لنا دائماً مواجهة الجسم هل هي أمامية أو خلفية أو جانبية ، ويشار إليها بدائرة صغيرة .
 ففي الشكل (أ) وضع الوقوف بمواجهة أمامية (تترك الدائرة مفرغة) .
 وفي الشكل (ب) وضع الوقوف بمواجهة بالظهر (تملأ الدائرة بظل أسود) .
 وفي الشكل (ج) وضع الوقوف بمواجهة جانبية (توضع شرطة خفيفة تمثل الأنف والاتجاه الجانبي المشار إليه) .

وتمثل هذه الرسومات للرأس الاتجاهات لشخص في أى وضع سواء من الوقوف ، الجلوس ، الجثو ، والتعلق أما الرقود فيكفى شرطة لأعلى فقط .
 رسم الأوضاع الأصلية :
 (١) الوقوف :

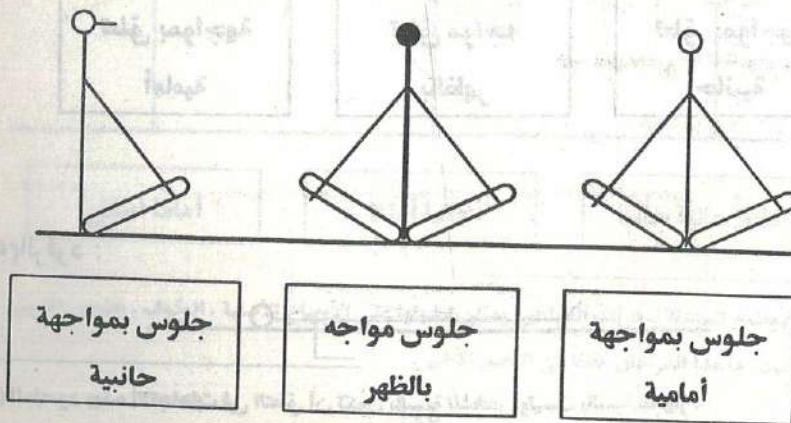


وقوف بمواجهة
جانبية

وقوف مواجه
بالظهر

وقوف بمواجهة
أمامية

(٢) الجلوس :



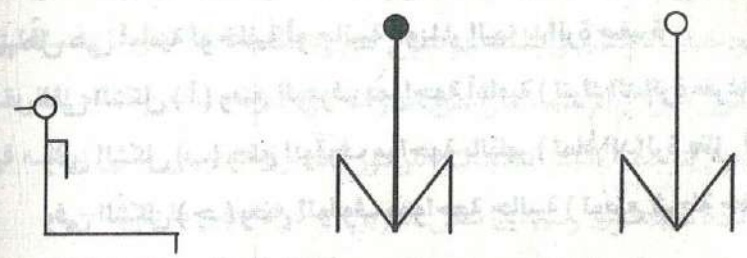
جلوس بمواجهة
جانبية

جلوس مواجه
بالظهر

جلوس بمواجهة
أمامية

١٩٤

(٣) الجثو :

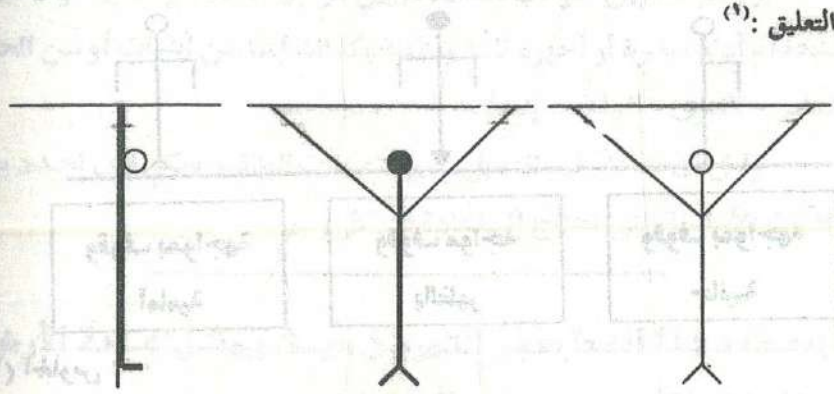


جثو بمواجهة
جانبية

جثو مواجه
بالظهر

جثو بمواجهة
أمامية

(٤) التعليق :^(١)

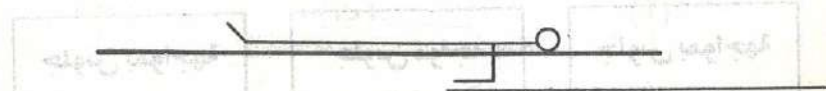


تعليق بمواجهة
جانبية

تعليق مواجه
بالظهر

تعليق بمواجهة
أمامية

(٥) الرقود :



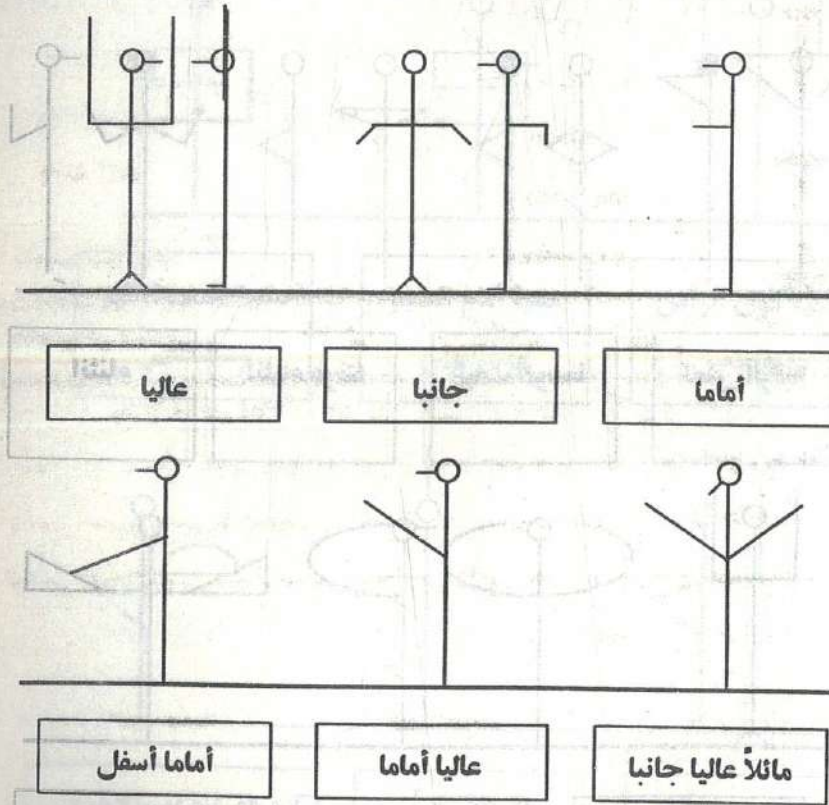
(١) المقصود بهذه الاتجاهات في التعليق أن تكون بالنسبة للشخص وليس بالنسبة للجهاز.

رسم الأوضاع المشتقة :

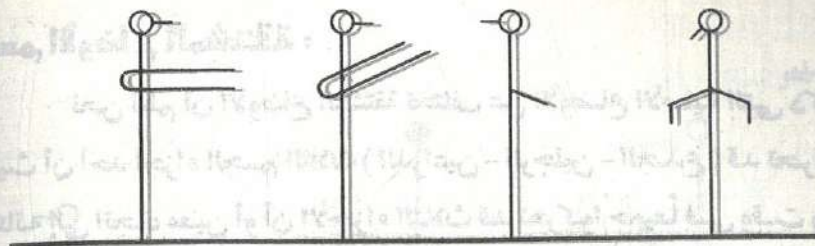
نحن نعلم أن الأوضاع المشتقة تختلف عن الأوضاع الأصلية التي ذكرناها حيث أن أحد أجزاء الجسم الثلاث (الذراعين - الرجلين - الجذع) قد تحرك من مكانه إلى اتجاه معين أو أن الأجزاء الثلاث قد تحركوا جميعاً في وقت واحد لنحصل على وضع مشتق مركب وقد رأينا قبل أن ننتقل لكتابة التمرين نفسه بالرسم أن نهتم بهذه الأوضاع ونوضحها بأشكالها المختلفة :

أولاً رسم الأوضاع المشتقة بتحريك الذراعين ^(١)

(أ) من الوقوف : ١- الأذرع مفرودة :

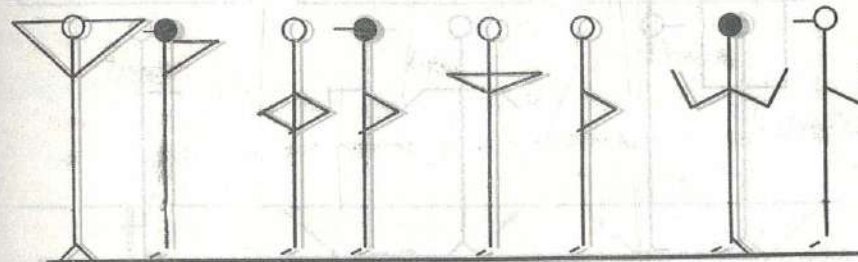


^(١) هذه الأوضاع المشتقة بتحريك الذراعين يمكن تطبيقها على الأوضاع الأصلية ، الوقوف ، جلوس التربع ، الجنو ، الرقود ، ما عدا الذراعان خلفاً في الوضع الأخير .

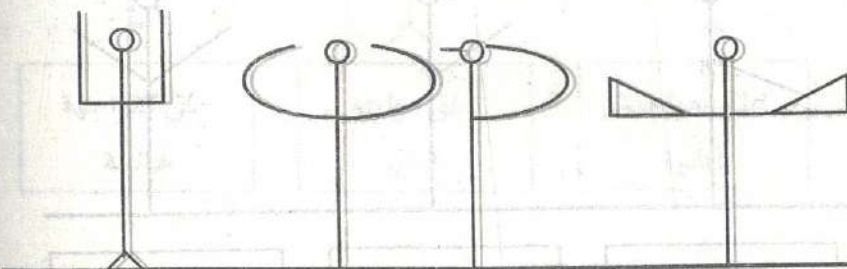


متوازيان جانبا	متوازيان جانبا عاليا	خلفا	مائلان أسفل جانبا
-------------------	-------------------------	------	----------------------

(٢) الأذرع مشية :

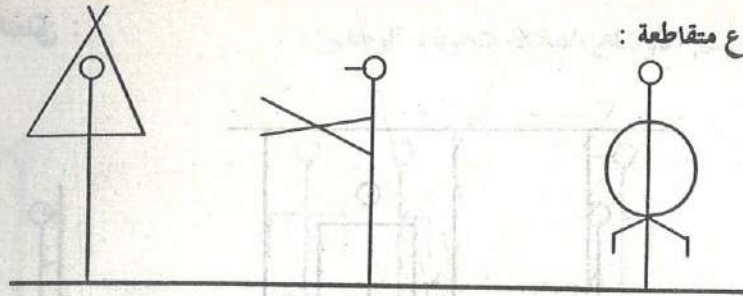


لمس الرقبة	ثبات الوسط	انثناء عرضا	انثناء
------------	------------	-------------	--------



العضدان جانبا والساعدان عاليا	لمس الرأس	العضدان جانبا والساعدان متثنية
----------------------------------	-----------	-----------------------------------

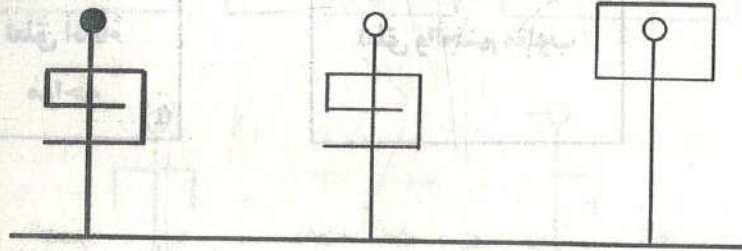
الأذرع متقاطعة :



عاليا متقاطعتان

أماما متقاطعتان

متقاطعتان أمام
الجسم

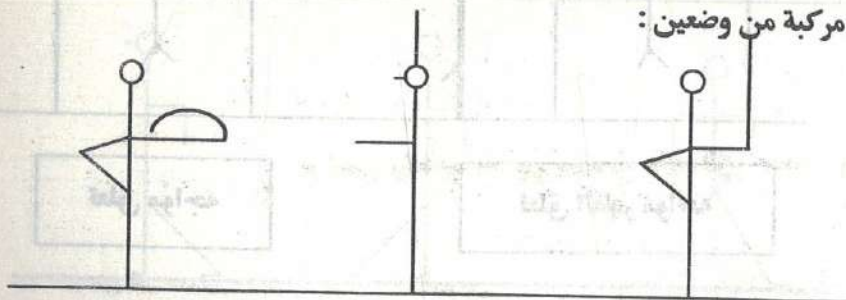


مثنية خلف الظهر
ومتقاطعتين

مثنية أمام الصدر
ومتقاطعتين

مثنية فوق الرأس
ومتقاطعتين

(٤) مركبة من وضعين :

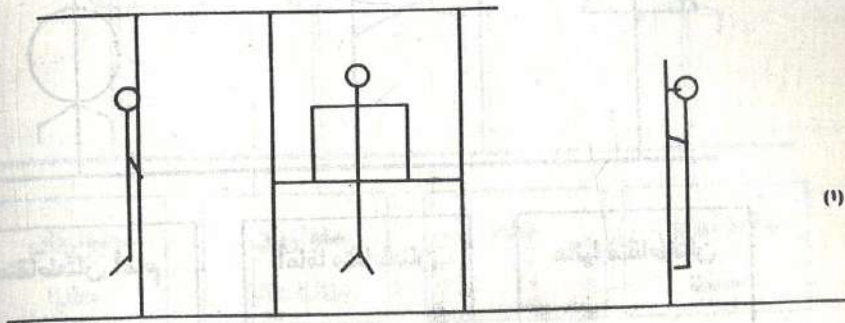


ذراع انثناء والأخرى
ثبات الوسط

ذراع عالياً
والأخرى أماماً

ذراع عالياً
والأخرى ثبات

(ب) من التعلق :

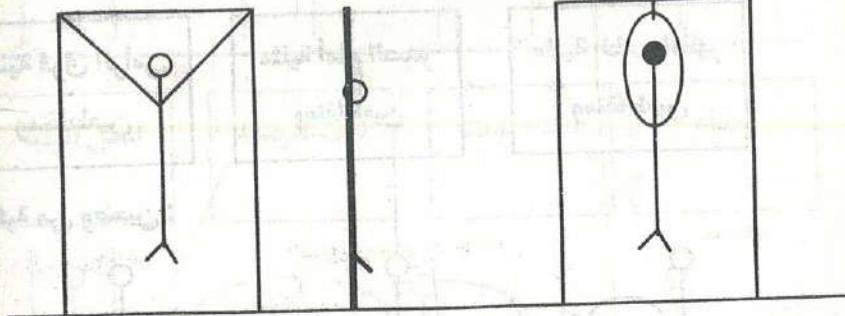


تعلق والجسم مقلوب

تعلق انثناء

مواجه

(٤)

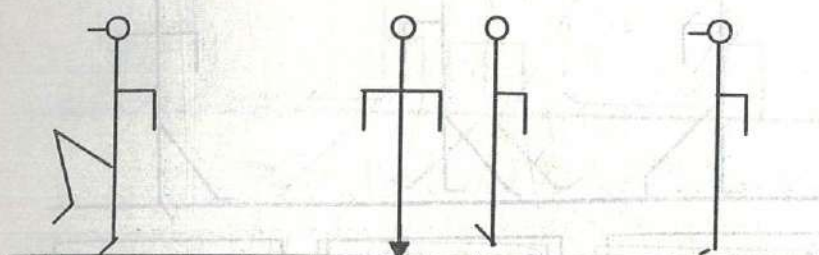


تعلق الظهر مواجه

تعلق مواجه

(١) المقصود بمواجه أن يتجه الفرد بوجه أو ظهره لعقل الحائط.

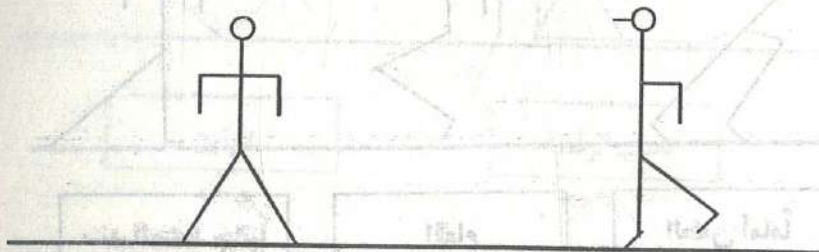
ثانياً رسم الأوضاع المشتقة بتحريك الرجلين :



نصف وقوف

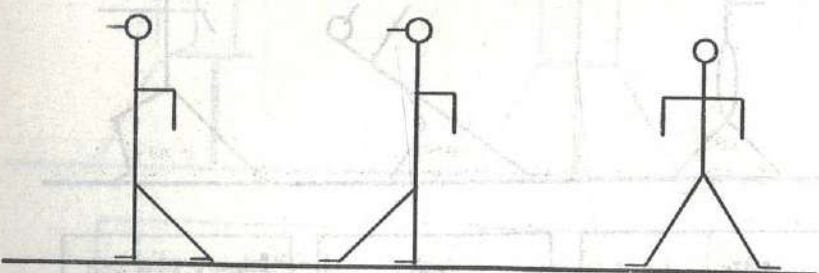
على الأكتاف

على المشطين



فتحاً - المشطين أماماً

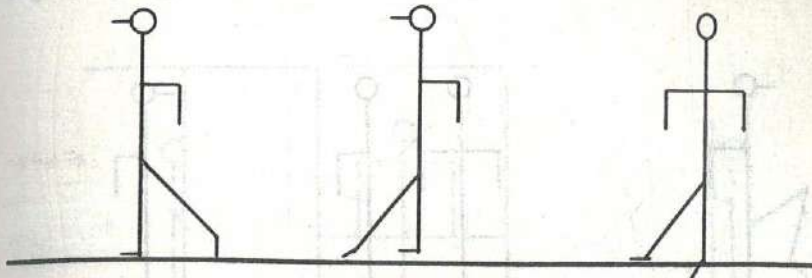
على قدم واحدة



الوضع خلفاً

الوضع أماماً

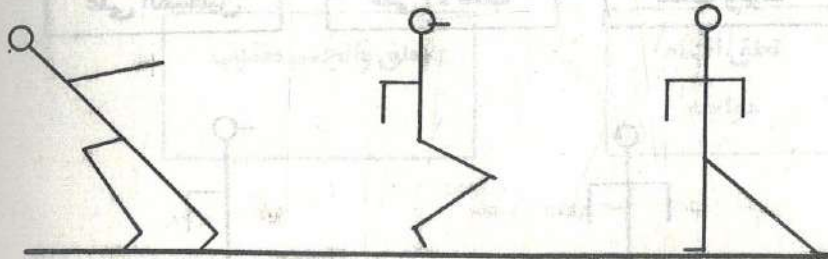
فتحاً - المشطين جانباً



سند المشط خلفاً

سند المشط أماماً

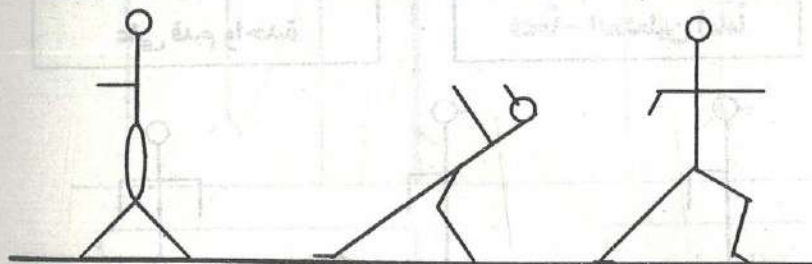
الوضع خارجاً



الطعن أماماً

اقعاء

سند المشط جانباً

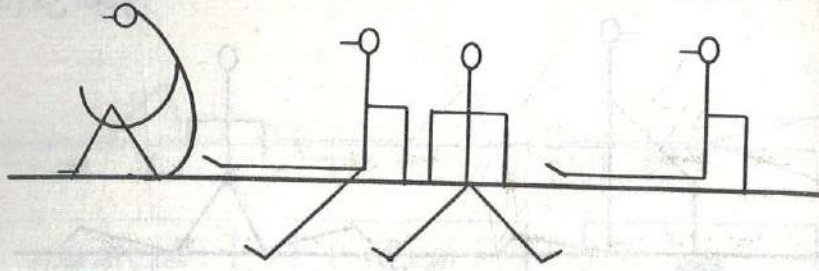


الرجلين متقاطعين

اقعاء

سند المشط جانباً

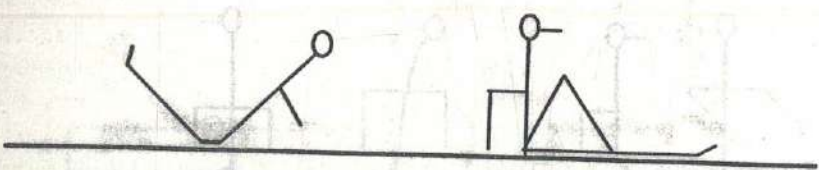
(ب) من الجلوس :



قرفصاء

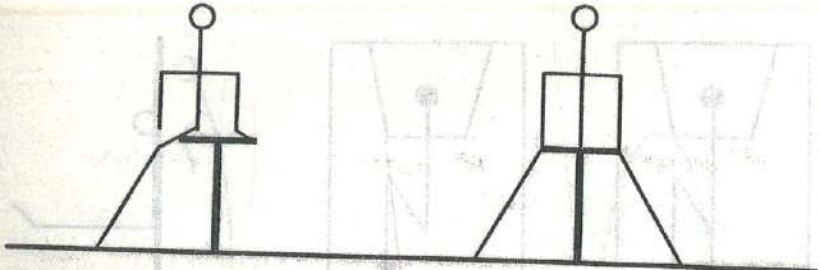
فتحاً

طويل



توازن

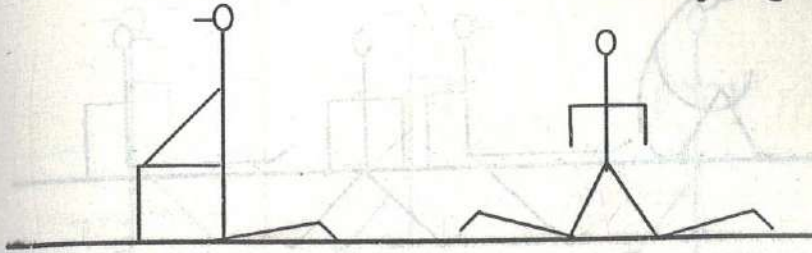
نصف قرفصاء



الجلوس جانباً

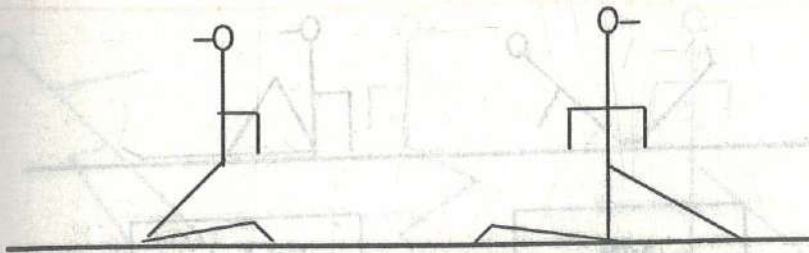
جلوس الركوب

(ج) من الجثو:



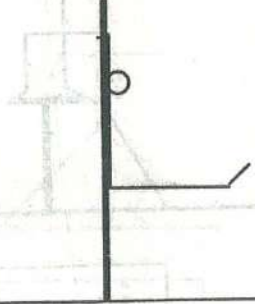
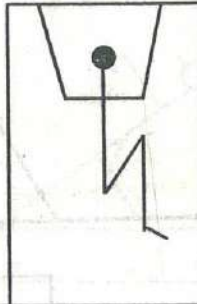
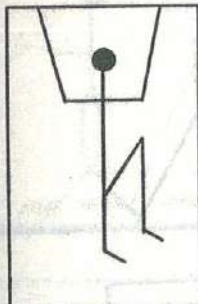
نصف جثو

فتحاً



جلوس الجثو

نصف جثو - سند القدم جانباً



تعلق نصف القرفصاء

تعلق القرفصاء

التعلق بزاوية

(د) من الرقود :

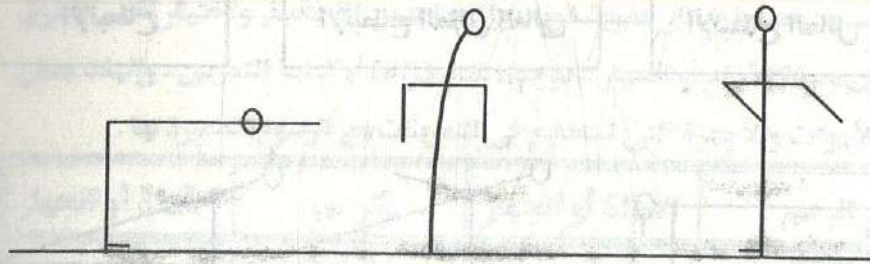


نصف القرفصاء

القرفصاء

فتحاً

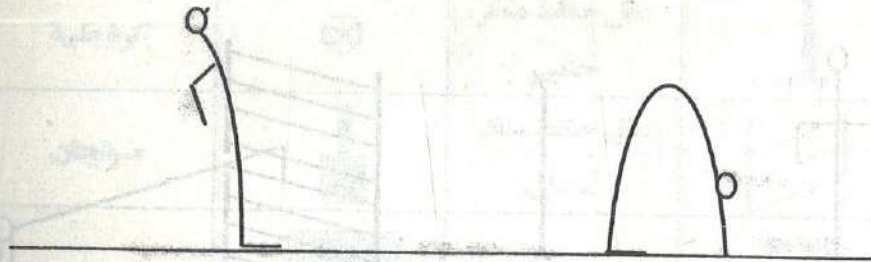
ثالثاً : رسم الأوضاع المشتقة بتحريك الجذع :^(١)



الميل

الثنى جانباً

اللف



التقوس

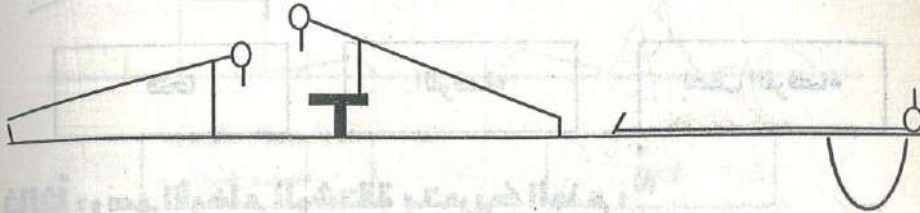
انحناء

^(١) هذه الأوضاع المشتقة بتحريك الجذع يمكن تطبيقها على الأوضاع الأصلية : الوقوف ، جلوس الترييح ، الجنو الرقود ما عدا الميل في الوضع الأخير .

المركبة (٥) :

رابعاً الأوضاع المشتقة المركبة :

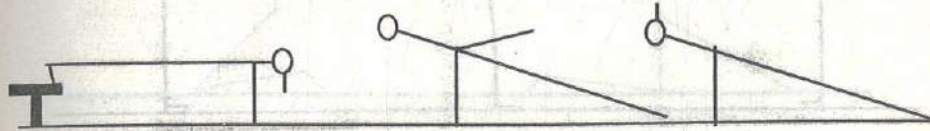
ويدخل ضمن هذه المجموعة جميع الأوضاع التي تجمع بين تحريك أكثر من جزء من الجسم للوصول إلى وضع له تسميته الخاصة التي تميزه وهي :



الإنبطاح المائل

الإنبطاح المائل العالى

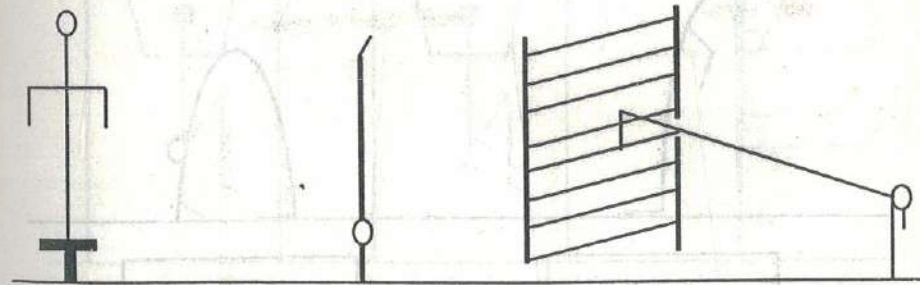
الإنبطاح



الانبطاح الأفقى

الانبطاح المائل الجانبى

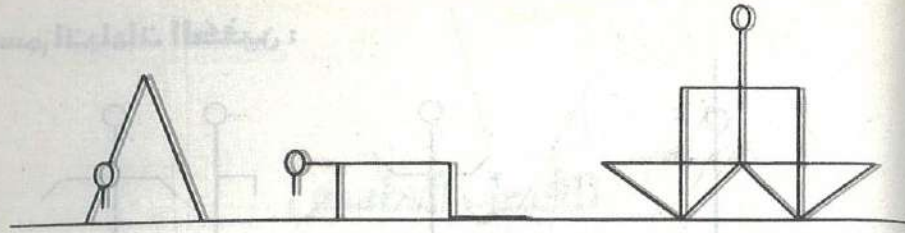
الإنبطاح المائل المعكوس



وقوف عال

وقوف على اليدين

الإنبطاح المائل العميق



وقوف على أربع

الجنو الأفقى

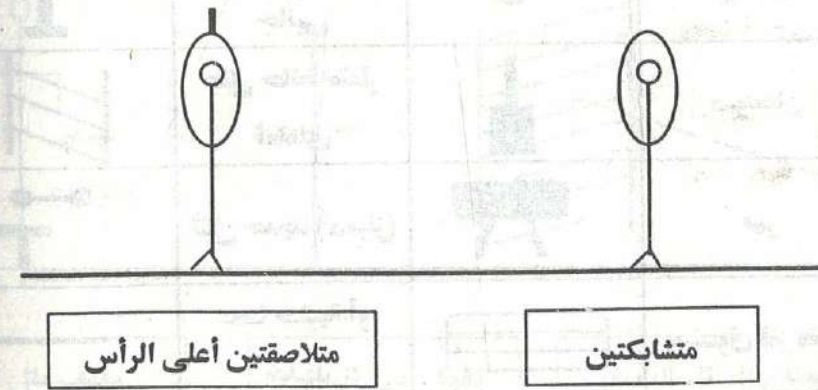
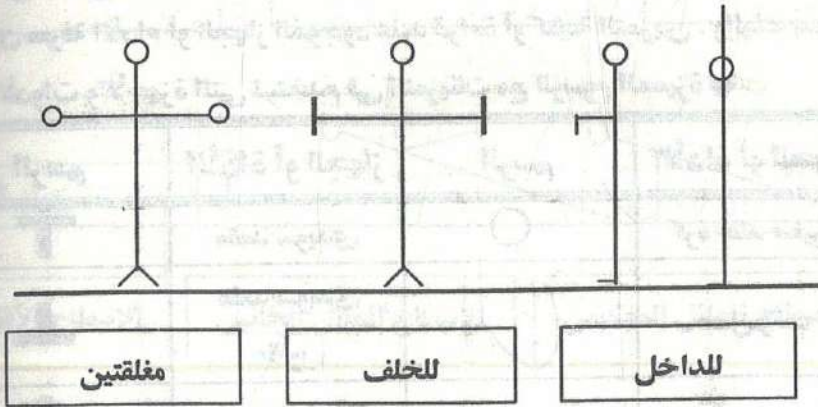
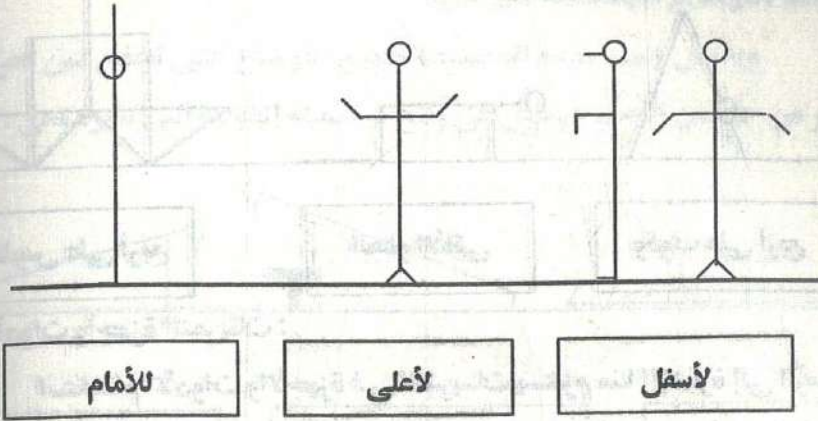
جلوس على أربع

رسم أدوات وأجهزة التمرينات :

استخدام الأدوات والأجهزة فى التدريبات يستلزم منا الإشارة إلى الرموز التى سنستخدمها خلال تدويننا ونحاول جاهدين الاختصار واختيار أقصر الطرق لإمكان معرفة الأداء أو الجهاز الموجود عند قراءة أو كتابة التمرين . وإليك بعض من الأدوات والأجهزة التى تستخدم فى التمرينات مع الرسوم المميزة لها .

الرسم	الأداة أو الجهاز	الرسم	الأداة أو الجهاز
	مقعد سويدي		كرة جلد صغيرة
	مقعد سويدي مقلوب		حبل وثب
	عقل حائط منظر جانبي		كرة طبية
	عقل حائط منظر أمامي		صولجان
	ثقل حديد (دمبلز)		مهر
	عصا خشبية أو حديد		صندوق قفز مقسم
	جلة حديد		حبال تسلق

رسم اتجاهات الكفين :



الفصل الخامس

التقويم في التربية الرياضية

- أنواع التقويم
 - أولاً : التقويم الموضوعي
 - (المعايير - المستويات - المحكات)
 - ثانياً : التقويم الذاتي
 - ثالثاً القياس .
- الفروق بين القياس والتقويم .
- أساليب التقويم .
- نماذج من اختبارات التقويم في التربية الرياضية .
 - ١- مقياس لتحصيل المعلومات والمعارف .
 - ٢- مقياس لتحصيل المفاهيم الرياضية .
 - ٣- مقياس المهارات الحركية والقدرات البدنية .
 - ٤- مقياس اكتساب التلاميذ الاتجاهات السليمة نحو التربية الرياضية .
- نماذج لبعض الاختبارات التي يمكن تطبيقها في المدارس .
 - أ- اختبارات القدرات البدنية .
 - ب- اختبارات المهارات الحركية .
 - ج- الاختبارات المعرفية .
 - د- مقياس اتجاه نحو درس التربية الرياضية .

الفصل الخامس

التقويم في التربية الرياضية

التقويم هو إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات وتمتد أيضاً إلى مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير حيث أن هذه العمليات تعتمد أساساً على فكرة إصدار الأحكام ، فالتقويم هو الحكم على الآباء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب . ومما لا شك فيه أن كل فرد يقوم بعمل معين - أياً كان هذا العمل - يحاول بطريقة ما أن يقف على نتيجة هذا العمل إن كانت قد بدأت بالفشل أم كللت بالنجاح .

وقد عرف دوتري Daugtrei التقويم بأنه " عملية تربوية تتم باستخدام أساليب القياس التي تجرى على النتائج أو العمليات وتؤدي من ثم إلى عرض البيانات بطريقة كمية ونوعية يعبر عنها بطريقة ذاتية وموضوعية من خلال إجراء المقارنات مع محكات موضوعة سلفاً " .

ويرى رالف تايلور أن التقويم يعني " العملية المركبة التي يمكن عن طريقها تمييز نقط القوة والضعف ومراجعة صدق وسلامة الفروض الأساسية التي على أساسها ينظم البرنامج التعليمي " . أما روثني Rothney فيرى أن التقويم يساعدنا على تقويم فاعلية التدريس وأثره ، ويجعلنا نتشكك في قيمة المناهج التعليمية ، والمواد الدراسية ، والوسائل التعليمية مما قد يدفعنا لأن نتعهدنا بالتعديل والمراجعة أو رفضها باعتبارها عديمة الجدوى ، وكون التقويم عملية تقدير ووزن وإصدار أحكام على الأشياء والأشخاص والموضوعات فقد عرف " فؤاد أبو حطب وسيد عثمان " التقويم التربوي والنفسى بكونه (إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة على النحو الذي تحدد به تلك الأهداف ويتضمن ذلك دراسة الآثار التي تحدثها بعض العوامل والظروف في تيسير الوصول إلى تلك الأهداف أو تعطيلها .

والتقويم في التربية البدنية لا يخرج عن المفهوم السابق ذكره ، فهو يتضمن تقديراً لأداء التلاميذ واللاعبين ، ثم إصدار أحكام على هذا الأداء ، كما أنه يتضمن أيضاً تقويم مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التعليم والتدريب ، كما أن التقويم يتضمن في التربية البدنية أيضاً إصدار أحكام على البرامج والمفاهيم وطرق وأساليب التعليم والتدريب والإمكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية ويؤثر فيها . ورغم تعدد الأنشطة الرياضية وكثرتها إلا أن التقويم في طرقها جميعاً دون استثناء ، وفي هذا الصدد يقول بيوتشر Bucher عن التقويم والقياس في التربية الرياضية ، استخدام القياس والتقويم أمر يبدو حتمياً إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها ، وإذا أردنا التحقق من أن البرامج تحقق فعلاً الأغراض الموضوعة من أجلها فالقياس والتقويم أمور تساعد على تعرف مواطن الضعف في الأفراد وفي البرامج ، كما أنها تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم " .

أنواع التقويم :

أولاً : التقويم الموضوعي Objective Evaluation :

١-المعايرة Norms :

هي أساس الحكم من داخل الظاهرة موضوع التقويم وليس من خارجها ، وتأخذ الصبغة الكمية في أغلب الأحوال وتحدد في ضوء الخصائص الواقعية للظاهرة .

٢-المستويات Standards :

هي أيضاً تعتبر أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم ولكنها تأخذ الصور الكيفية Quality كما أنها تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه

الظاهرة ، واستخدام المستويات فى التربية الرياضية شائع جداً مثل المستويات التى تحددها كلية التربية الرياضية لقبول الطلاب الجدد والكليات العسكرية .

٣-المحكات Criteria :

وهى أسس خارجية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم ، وقد تأخذ الصورة الكمية أو الشكلية ، وهى تعتبر من أفضل الوسائل المستخدمة فى الحكم على صدق الاختبارات .

ثانياً : التقويم الذاتى Egocentric Evaluation :

وهو يعنى أن أحكام الفرد تكون بقدر ارتباطها بذاته مثل الآراء Opinions أو الاتجاهات Attitudes ، كما أنها تتصف أحياناً بكونها لا شعورية ، كما أن استخدام طرق القياس الموضوع فى التقويم يعتبر أحد العوامل العامة التى دفعت بالتقويم خطوات واسعة للأمام ، فقد أصبحت النتائج التى يتم الحصول عليها فى التربية الرياضية باستخدام طرق القياس الموضوعى دقيقة للغاية مما تساعد على استخدامها فى عملية التشخيص والعلاج .

وقد نجح علماء التربية الرياضية فى ابتكار العديد من الأجهزة الحديثة لقياس الأداء البدنى مثل جهاز الديناموميتر Dynamometer الذى يستخدم لقياس قوة القبضة وجهاز الأسبيروميتر Spirometer لقياس السعة الحيوية وجهاز الستابيلميتر Stabilimeter لقياس التوافق .

وبالرغم من أن الاتجاه الحديث للتقويم فى التربية الرياضية يتجه نحو التقويم الموضوعى إلا أن هناك العديد من الأنشطة الرياضية التى يصعب تقويمها باستخدام هذا النوع من التقويم مثل الجمباز والتمرينات والنفطس والبالية والرقص والعروض الرياضية والمهرجانات .

القياس : Measurement

عرف العلماء القياس بأنه " تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة " وذلك بناء على فكرة ثورنديك Thorndike " كل ما يوجد يوجد بمقدار وكل مقدار يمكن قياسه " ، وتربط معظم القياسات في التربية الرياضية بالأعداد والأرقام وقياس الزمن بسرعة الإيقاف يعطى رقماً أو عدداً ، وقياس القوة العضلية باستخدام المانوميتر ، والديناموميتر تعطى قراءات عديدة تفيد في تقدير ما يوجد في الشيء من الصفة أو السمة ، كما يدلنا على مقدار التغيير الحادث بالنسبة لصفة من الصفات أو سمة من السمات ، وهو يقتصر على قياس أو اختبار تلك الصفات في حدود ما هو قائم . فنحن نقيس ما نحن عليه الآن لنعرف أين نحن ولكي نستطيع القياس لابد وأن نستخدم وسائل أو أدوات للقياس ، وتعتبر المقاييس Measurements والاختبارات Tests من أهم وسائل القياس .

الفرق بين القياس والتقويم :

يحدد مونرو Monro الفرق بين التقويم والقياس في أن القياس يكون الاهتمام فيه موجهاً لنواحي معينة هي تحصيل المادة أو المهارات أو القدرات الخاصة ولكن التقويم يوجه الاهتمام إلى التغيرات العريضة في الشخصية . أما جرونلاند Gronlund فإنه يعتبر التقويم أكثر عمومية من القياس فهو كعملية إصدار أحكام واتخاذ قرارات عملية قد تتطلب استخدام أدوات القياس أو عدم استخدامها ، أما بيرير Beyrer وأوبريتوفيل Oberteufel فيرى أن القياس يركز على المهارات أو المعرفة في الوقت الذي قيست فيه ، أما التقويم فهو عملية مستمرة تهدف إلى الحكم على مقدار التغيير لفترة زمنية محددة . ومن التعريفات السابقة نرى أن هناك شبه اجماع على أن التقويم أعم وأشمل من القياس وأن القياس هو

عبارة عن إحدى الأدوات التي يستخدمها التقويم في تقدير ووزن وإصدار الأحكام على الظواهر والأفراد والموضوعات والأحداث .

أساليب التقويم :

عملية التقويم للوحدة التعليمية في التربية الرياضية تبدأ منذ البداية ثم تستمر حتى نهاية العمل في الوحدة ، وأول مظاهر تقويم الوحدة يبدأ عند التخطيط العام لها وحيث تتم مراجعة أجزائها ومحتواها للوقوف على مدى اتساقها وتتابعها وتماسكها ، ففي كل خطوة يجب أن تخضع لفحص دقيق للتأكد من سلامة تركيبها وصدق بنائها وينجم عن ذلك إدخال تعديلات من شأنها إحكام بناء الوحدات ومراجعتها للتأكد من تحقيق التوازن والتسلسل عند تنفيذها ، وعملية التقويم عملية مستمرة ، لذلك فهي جزء من عملية التعليم ، وتقوم عملية التقويم في الوحدات على أساس أهدافها التعليمية المحددة بعد ترجمتها إلى أوجه تعلم ، وتستخدم الاختيارات الموضوعية كوسائل للحكم على مدى تعليم التلاميذ وماذا استفادوا من نتائج التعلم وانعكاس ذلك على سلوكهم . وينقسم التقويم في الوحدات التعليمية إلى قسمين :

الأول : وهو التقويم المرحلي :

ويهدف إلى التعرف على نواحي القوة والضعف في تحصيل التلاميذ أثناء التدريس وفي بداية كل درس ونهايته وفي نهاية المجموعة أو الوحدة التعليمية .

أما القسم الثاني : وهو التقويم النهائي :

وهو يتمثل في إجراء اختبارات عملية لقياس مدى تقدم التلاميذ في المجال المهاري المتمثل في مستوى أدائهم لكل مسابقة على حدة ، علاوة على قياس المجال الانفعالي لقياس اتجاهات التلاميذ نحو منهج التربية الرياضية ككل .

وللتقويم السليم أسسه وخصائصه التي يجب أن تتوفر فيه حتى يمكن

تحقيق الفائدة المرجوة منه وهي كما يلي :

- أن يكون التقويم متسقاً مع الأهداف ، أي أنه يبنى على نفس الفلسفة التي بنيت عليها الأهداف .

- أن يكون التقويم شاملاً - بمعنى أن يكون شاملاً لكل الاعتبارات المتعلقة بجميع نواحي النمو والسلوك بالنسبة للتلميذ .

- أن يكون التقويم مستمراً - أي يصبح جزء من الدرس أي يبدأ مع بداية المنهج و يستمر معه ولا ينتهي إلا بنهايته .

- أن يكون صادقاً Valid بمعنى أن تقيس أداة التقويم ما ينبغي أن تقيسه .

- أن يكون التقويم متكافئاً - أي أن يكون على جميع وحدات المنهج بما فيها السلوك الإنساني .

- أن يحقق التقويم قيمة تشخيصية علاجية بقصد توضيح مواقع القوة للاستفادة منها وعلاج نقاط الضعف أي أنه توجيه وتنمية .

- يجب أن يكون التقويم ديمقراطياً أي يأخذ في الاعتبار كل من له صلة بعملية تدريس التربية الرياضية .

وسنحاول في هذا الفصل توضيح ما يجب أن يكون عليه عملية التقويم في ضوء الأسس السابقة إلى الصور الاجرائية حتى يكون قياس مدى تحصيل التلاميذ لأوجه التعليم المختلفة في درس التربية الرياضية ليكون معياراً خاصاً بها .

وسنعرض في هذا الفصل بعض نماذج من اختبارات التقويم في التربية الرياضية لتكون مرشداً للمدرس وتكون متناسقة مع أهداف المنهج .

(١) مقياس لتحصيل المعلومات والمعارف :

وهذا المقياس يمكن تحقيقه في نقطتين أساسيتين كالآتي :

أ- مدى معرفة التلاميذ للمعلومات والحقائق المرغوبة - ولذلك يمكن توجيه سؤال عن (عدد أفراد فريق كرة القدم - بعض مواد في القانون - وصف جهاز يستخدم في حصة التربية الرياضية) .

ب- مدى قدرة التلاميذ على الاستفادة من المعلومات والحقائق .

ويمكن توجيه سؤال عن كيفية حفظ وصيانة أكياس الحبل مثلاً - أو حفظ الكرات - فالتلميذ يجب أن يكون قادراً على معرفة المعلومات فقط ، ولكن على كيفية تطبيقها والاستفادة منها .

(٢) مقياس لتحصيل المفاهيم الرياضية :

وهذا المقياس يمكن تحقيقه في نقطتين أساسيتين أيضاً كالآتي :

أ- مدى معرفة التلاميذ للمفهوم نفسه ويمكن توجيه سؤال للتلاميذ كالآتي :

- ما هو مفهوم القوة العضلية ؟ السرعة ؟ الدقة ؟ الرشاقة ؟

ب- مدى قدرة التلاميذ على فهم المفهوم نفسه بتوجيه السؤال كالآتي :

- هل تعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية ؟ ولماذا ؟

أو ذكر بعض المهارات الحركية ويطلب من التلميذ تطبيقها وهي تخص الألعاب أو ألعاب القوى أو الجمباز حسب نوعها .

(٣) مقياس المهارات الحركية والقدرات البدنية :

وهي تعرف باختبارات الأداء ، وهذه الاختبارات يمكن توضيحها كالآتي :

أ- تحديد المستوى لكل مهارة أو تمرين بمعرفة المدرس مع الأخذ في الاعتبار

تحديد مستوى المهارة الصادرة والمحددة من الهيئات الرياضية العليا في

الدولة بالاتفاق مع إدارات التوجيه الرياضي في وزارة التربية والتعليم .

ب-المقارنة المستمرة بين فصول الصف الدراسي لتحديد مستوى التلاميذ في كل فصل .

ج-المقارنة المستمرة بين فصول المدرسة والمدارس المجاورة لتحديد مستوى عام يجب الوصول إليه .

(4) مقياس اكتساب التلاميذ للاتجاهات السليمة نحو التربية الرياضية :
وهذا المقياس يمكن تحقيقه كالآتي :

أ-الملاحظة - وتعتبر ملاحظة المدرس للتلميذ في الفصل من أحسن المقاييس لتحقيق هذا المقياس وذلك لظهور التلميذ بالصورة الصادقة الفعلية في مواقف الحياة الطبيعية والمواقف العملية . وهذا يتطلب من المدرس عمل سجل لتسجيل ملاحظاته عن كل تلميذ خلال الحصة .
ب-تسجيل النتائج : يفرد لكل تلميذ صفحة في كراسة التسجيل لتسجيل نتائج الاختبارات وقياسات المهارات والاتجاهات ، ونواحي التدقيق وأوجه التقدير لكل تلميذ على حدة - لتحديد نواحي القوة والضعف ومحاولة مساعدة التلميذ بشكل إيجابي .

وفيما يلي عرض نماذج لبعض الاختبارات التي يمكن تطبيقها في المدارس :

- اختبارات القدرات البدنية .
- اختبارات المهارات الحركية .
- الاختبارات المعرفية .
- مقياس اتجاه نحو درس التربية الرياضية .

أولاً : اختبارات القدرات البدنية :

- ١- اختبار العدو (٥٠) ياردة . (مقدراً بالثانية)
- ٢- اختبار الجري المتعرج . (مقدراً بالثانية)

- ٣- الوثب الطويل من الوقوف . (مقدراً بالسنتيمتر)
- ٤- اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل . (مقدراً بعدد مرات الأداء)
- ٥- اختبار ٦٠٠ ياردة جرى ومشى . (مقدراً بالثانية)
- ٦- الانبطاح المائل من الوقوف . (مقدراً بعدد مرات الأداء)
- ٧- الانبطاح المائل ثنى الذراعين . (مقدراً بعدد المرات)

ثانياً : اختبارات المهارات الحركية :

- ١- الدرجة الأمامية . (لقياس القوة والمرونة)
- ٢- التصويب على الهدف بالقدم . (لقياس دقة التصويب بالقدم)
- ٣- التصويب على الهدف بالرأس . (لقياس دقة التصويب بالرأس)

ثالثاً : الاختبارات المعرفية :

أ- أهداف التربية الرياضية :

- ١- عدم مزاوله التربية الرياضية تؤدي إلى اكتساب العادات الصحيحة الخاطئة ()
- ٢- ممارسة التربية الرياضية لا تهدف إلى تنمية التوافق العضلي العصبي ()
- ٣- ممارسة التربية الرياضية بطريقة غير منظمة لا تعمل على مرونة العضلات والمفاصل () .

ب- الجهباز :

- ضع علامة (✓) في المربع الذي يوجد على يسار العبارة الصحيحة بعد قراءة البيان كله :

١- أداء الدرجة الخلفية يجب وضع مشطى القدمين كما يلي :

- أ- خلف الرأس
- ب- خلف الذراعين
- ج- خلف الرقبة
- د- خلف الظهر

٢- لأداء الدرجة الأمامية على الأرض تلمس أولاً :

- أ- الرأس
- ب- الظهر
- ج- خلف الرقبة
- د- الكتفين

٣- لأداء الدرجة الخلفية تدفع الأرض بما يلي :

- أ- بالرجلين
- ب- باليدين
- ج- بالظهر
- د- بالكتفين

ج- الألعاب :

أمامك مجموعة من العبارات حول عناصر مادة كرة القدم :

نرجو وضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة :

- يتراوح عرض الملعب القانوني من (٤٠ - ١٠٠) ياردة ()
- تعتمد كرة القدم على اتفاق مهارات أساسية خاصة لكل مركز في الفريق ()
- تستغرق مباراة كرة القدم الرسمية (٨٠ ق) تلعب على شوطين متساويين ()
- يتراوح طول الملعب الدولي من (١١٠ - ١٢٠) ياردة ()
- يستخدم لاعب الكرة قدميه فقط للسيطرة على الكرة ()
- يستخدم رأس اللاعب في كرة القدم كقدم ثالثة ()
- د- مقياس اتجاه نحو درس التربية الرياضية :

نرى تطبيق هذا المقياس لمعرفة الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية حيث أنه من الصعب تطبيق اختبارات وجدانية لقصر مدة تطبيق الوحدة ولصعوبة قياس الأهداف الوجدانية عموماً.

المطلوب قراءة كل عبارة من العبارات التي يشملها المقياس وأن تحدد بالنسبة لكل عبارة الإجابة التي تجد أنها تمثل رأيك أكثر من غيرها وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة المقابلة للإجابة التي تختارها .

موافق غير موافق

- ١- يجعل الجسم أكثر قوة .
- ٢- يساعد على اكتساب الجسم القوام المعدل .
- ٣- يكسب التلميذ كثير من المهارات البدنية .
- ٤- لا يساعد على تشييط الدهن .
- ٥- لا يساعد على تنمية الصدقات بين التلاميذ .
- ٦- يكسب الجسم مناعة ضد الأمراض .
- ٧- يساعد التلميذ على حسن استغلال وقت الفراغ .
- ٨- لا يؤهل التلميذ لتعلم الصفات الضرورية لقيادة الجماعات .
- ٩- يجعل التلميذ أكثر قدرة على ضبط النفس .
- ١٠- يجعل التلميذ أقل ميلاً لممارسة الرياضة خارج المدرسة .
- ١١- ليس مفيداً مثل بقية الدروس .
- ١٢- يساهم في معرفة التلاميذ القواعد الأساسية للألعاب الرياضية .
- ١٣- مضيعة للوقت .
- ١٤- يكسب الجسم رشاقة .
- ١٥- لا علاقة له بتشوهات القوام .

غير موافق

موافق

١٦- يجعل التلميذ أقل استعداداً لتلقي بقية

الدروس.

١٧- يساعد على الاحتفاظ بحياة صحية سليمة.

١٨- يتيح الفرصة للترويح عن النفس أثناء اليوم

الدراسي.

١٩- يجعل التلميذ أكثر استعداداً لتحمل المسؤولية.

٢٠- لا يكسب التلميذ الشجاعة.

٢١- غير مرغوب فيه من التلاميذ.

٢٢- ليس ضرورياً لكل التلاميذ.

٢٣- يساعد على معرفة أهمية النشاط الرياضي للنمو

الجسمي.

٢٤- يجعل التلميذ أقل قدرة على التحمل.

٢٥- يجعل التلميذ أكثر قدرة على تأدية الأنشطة

الرياضية.

٢٦- لا يساعد على تنمية سرعة البديهة عند التلاميذ.

٢٧- ييبث روح التعاون بين التلاميذ.

٢٨- يكسب التلاميذ العادات الصحية السليمة.

٢٩- لا يتيح الفرصة لممارسة التلاميذ الأساليب

الديمقراطية.

٣٠- من المواد غير المفضلة لدى التلاميذ.

الفصل السادس

أسلوب تحليل النظم

- أسلوب النظم كأداة لإحداث التطوير في التربية الرياضية
- مفهومه - الأسباب التي تدعو لتحليل النظم .
- تعريفاته - الفرق بين تحليل النظم وأسلوب النظم .
- نظرياته (العامة - الكلاسيكية - الحديثة) .
- عناصر النظام - النظام المفتوح - المغلق .
- صعوبات التطبيق في الميادين التربوية .
- مصادر دراسة الحقائق (نظام حالي - داخلية - خارجية) .
- أسلوب النظم كأداة لإحداث التطوير .
- نماذج استخدمت في المجالات التربوية .
- نموذج لتطوير مناهج التربية الرياضية (من وضع المؤلف) .
- ملخص لرسالة دكتوراه لتطوير منهج التربية الرياضية باستخدام أسلوب تحليل النظم .

الفصل السادس

أسلوب تحليل النظم

يهدف هذا الفصل إلى عرض مفهوم أسلوب النظم و أسلوب تحليل النظم والعلاقة بينهما وإلقاء الضوء على النظريات والتعريفات ومكونات وصعوبات التطبيق في ميادين التربية ثم استخدام تحليل النظم كأداة لإحداث التطوير . وأخيراً بناء نموذج مقترح من وضع المؤلف لتطوير منهج التربية الرياضية مع ملخص لرسالة الدكتوراه الخاصة بالمؤلف .

مفهوم أسلوب النظم : System Approach

أسلوب النظم طريقة تحليلية للتخطيط ونظامية يمكننا من التقدم من الأهداف التي حددتها مهمة النظام إلى تحقيق تلك الأهداف وذلك بواسطة عمل منضبط ومرتب للأجزاء التي يتألف منها النظام كله وتتكامل تلك الأجزاء وفقاً لوظائفها التي تقوم بها في النظام الكلى الذى يحقق الأهداف التي تحدث للمهمة ، ويعتبر أسلوب النظم إطاراً تم التوصل إليه واشتقاقاً امبريقياً (متطور ومستمر وصادر من خبرات الحياة) يرشدنا على نحو نظامى لحل بعض المشكلات التى تم تحديدها .

مفهوم تحليل النظم : System Analysis

تحليل النظم هو مرحلة أو خطوة واحدة من مراحل أسلوب النظم وخطواته ويرمى إلى تحديد مجال ما يقع فى نطاق اهتمامنا ووضع العوامل المؤثرة فيه والتفاعلات بين مكوناته .

الأسباب التي تدعو للقيام بتحليل النظم :

تتوقف الأسباب التي تدعو للقيام بتحليل النظم على الفهم التام للمشكلة القائمة وعادة ما تكون الأسباب الرئيسية للقيام بالتحليل هي :

- حل المشكلة Problem Solving
- احتياجات جديدة New Requirement
- تطبيق أفكار أو تكنولوجيا جديدة Implementing New idea Technology
- تحسين عام للنظام Broad System improvement

من الأساليب التي يتزايد استخدامها في مجالات مختلفة للتخطيط ما يطلق عليها أسلوب تحليل النظم ، ولعل أول من بدأ في هذا الاتجاه هما العسكريون ومحطات تدريب رجال الفضاء لأنها دائماً تتطلب نتائج معروفة ومحددة . وكلمة النظم ليست غريبة أو جديدة ، فهي تستخدم في مجال الحديث عن النظم الاجتماعية أو النظم السياسية أو الاقتصادية أو التعليمية ، وتعتمد نظرية تحليل النظم أساساً على فكرة الجشالت والتي تقول " أن أى كل " هو أكثر من مجرد حصيلة (مكوناته) وإنما هو حصيلة العلاقات بين هذه المكونات وتفاعلاتها ومدى مساهمة كل منهما في تكوين هذا (الكل) لتحقيق أهدافه .

وأى نظام يمكن النظر إليه بطريقتين - بمعنى أننا يمكننا اعتباره نظاماً سياسياً في ذات الوقت يمكننا اعتباره نظام فرعياً بالنسبة لنظام أساسى أكبر . فمثلاً لو تكلمنا عن نظام الامتحانات والتدريس فيمكننا أن ننظر إلى التدريس على أنه نظام فرعى من كل هو عملية التدريس ، وعملية التدريس بكل مكوناتها هي جزء فرعى من كل هو المنهج . وكذلك المنهج جزء فرعى من كل وهي العملية التربوية كلها .

واستخدام أسلوب تحليل النظم وتطبيقه على أى نظام تعليمى يساعدنا فى توصيح مكونات هذا النظام وطبيعته وبوعية التفاعل التعليمى ومدى كفاءته التعليمية ويكشف لنا جوانب الجودة أو القصور فيه ، ويوفر لنا بيانات ومعلومات نتصل فى ضوء دراستها وتحليلها إلى نتائج معينة تأخذ كمؤشرات لتوجيه جهد تربوى من أجل تحسين النظام التعليمى ورفع كفاءته وقد يؤدى ذلك فى بعض الأحيان إلى تعديل شامل أو إعادة تنظيم أو مراجعة تصميم النظام من جديد لمحاولة تحقيق كفاءة أكبر من مكونات النظام ورفع الإنتاجية التعليمية .

وتحليل النظم ، وأسلوب النظم يشتركان فى عملية تطبيق التفكير العلمى فى حل المشكلات .

وفكرة النظم نشير إلى كيفية تحقيق الأهداف والوصول إلى إمكانات المستخدمة لإنجاز الأعمال وإجراءات العمليات المنفذة والأنشطة ، إن منطق النظام يمثل اتجاهًا للتفكير ينظر إلى الأمور نظرة شاملة ويربط بين الوسائل والغايات .

ويرى Fine أن أسلوب النظم يركز على تحقيق وإنجاز أغراض خاصة أو أهداف ، وفى نفس الوقت يسعى إلى :

- تنظيم النواحي الفنية ، الطاقة البشرية ، النواحي المالية وذلك من خلال إطار زمنى محدد .

- تستجيب للتغيرات فى البيئة وأهدافها ، محتويًا (متضمنًا) الاحتياجات ، والقيم (المبادئ) الضرورية والهامة لا مكانية تحقيقها .

وعليه فإن فهم النظم وتفسير حركته ونشاطه يتطلب جهداً يتعدى مجرد دراسة كل جزء على حدة بل أن دراسة التفاعل والعلاقات المتبادلة بين تلك الجزء هى السبيل إلى الفهم الكامل لحقيقة النظام ولذلك نجد أن فكرة الشمول والكلية والترابط و التفاعل هى الصفات الأساسية للنظام لذلك فهو أسلوب للإحاطة

بالمشاكل المركبة و العقدة من خلال محاولة تعريف الأهداف المطلوب تحقيقها والوسائل البديلة الموصلة إليها واختيار مستوى النفقات الأكثر مناسبة لإنجازها . ويرى أن ظهور هذا الأسلوب يمدنا بشبكة متكاملة من النظم الفرعية والأجزاء المتداخلة التي تكون في مجموعها النظام الكلى .

وتنقسم النظم إلى نظامين إما أن تكون نظاماً مجردة Abstract أو تكون نظام عادية Physical ، فالنظام المجرد هو إعداد لمجموعة من المفاهيم أو الأفكار المتفاعلة والتي تعتمد كل منهما على الآخر .

أما النظام العادى : فهو مجموعة من العناصر التي تعمل معاً من أجل إنجاز هدف ما ، و النظم المادية الملموسة هي أكثر من مفاهيم نظرية فهي تعبر عنه وتعكس في الحقيقة مجموعة من الأنشطة أو السلوكيات الخاصة بالنظام وتكون في حركة تفاعل دائم من أجل إنجاز الهدف ، وعند التعرض للفظ نظم أو نظام فلا بد أولاً من التعرض للفظ تنظيم Organization فيستخدم البعض كلمة تنظيم بمعنى (تخطيط) و يستخدم البعض آخرون كلمة تنظيم لتعنى عكس (الفوضى) ويفسر آخرون كلمة تنظيم بمعنى (ترتيب) ويستخدم بعض المدربين ورجال الأعمال كلمة تنظيم بمعنى تصميم الهيكل التنظيمى وينظرون إله على أن تلك العملية متعلقة بعمل (الخرنط التنظيمية) .

- وعلماء الإدارة ينظرون إلى التنظيم بعدة معانى هي :
- تزويد المشروع بكل شئ مفيد للقيام بوظيفته .
 - شكل أى تجمع انسلنى يهدف إلى تحقيق هدف مشترك .
 - عملية تصميم أو مرحلة تصميم .
- ويشير مونتيلوو ويمبرلى Montello Wimberly إلى أسلوب النظم أنه عبارة عن مركب أو كل يتكون من أجزاء و عناصر ومكونات تتفاعل مع بعضها وتكمل بعضها البعض وتعمل بصورة متكاملة لتحقيق أغراض و أهداف محددة .

ويمكن اعتبار هذه الأجزاء أو العناصر أو المكونات نظم فرعية أو جزئية كما يمكن اعتبارها نظم فرعية قائمة بذاتها و النظام الأكبر هو الذى يضم عدداً من هذه النظم الفرعية و الجزئية ويمكن اعتباره النظام الأعلى أو النظام الأكبر .

ذكر ليذال ايرويك L.Urwick أن التنظيم هو تحديد أوجه النشاط اللازمة لتحقيق أى هدف وترتيبها فى مجموعات بحيث يمكن اسنادها إلى أشخاص وكذلك يذكر أن كونتز وأودونيل Kots & Odonil يعرفان التنظيم أنه (إقامة علاقات السلطة إليها الواجبات المتخصصة اللازمة لتحقيق أهداف المشروع) .

ومعظم العلماء ينظرون إلى التنظيم على أنه " عملية " أو مرحلة عملية تصميم هيكل ، عملية تقسيم العمل بشكل منطقي ، عملية تحديد المسئوليات و العلاقات بين الأجزاء لتحقيق هدف مشترك .

ويذكر على السلمى مثلاً بسيطاً على الأشياء التى ينطبق عليها وصف النظام مثل السيارة فهى عبارة عن نظام متكامل يتكون من عدد كبير من الأجزاء يؤدى كل منهما وظيفة محددة - ويتوقف كفاءة السيارة على أنظام جميع الأجزاء فى أداء وظائفها بحيث تختل قدرة السيارة على العمل والحركة إذا أصيب أى جزء بعطب أو خلل مهما كان بسيطاً .

ونرى أن من الأمثلة النموذجية للنظام ، هو جسم الانسان فيمكن النظر له كنظام للكائن الحى مكون من مجموعة من الأنظمة الصغيرة (نظام الدورة الدموية - نظام الدورة العصبية .. الخ) وتوجد بين هذه الأنظمة علاقات متكاملة ومتراصة ومعتمدة بعضها على بعض وتعمل بكفاءة بهدف حفظ الحياة .

تعريفات أسلوب النظم :

يعرف تشرشمان Chrchman أسلوب النظم بأنه " يتكون النظام من مجموعات من العناصر التى تعمل سوياً وذلك من أجل الأهداف العامة للكل " .

ويرى كوفمان Kaufman أن أسلوب النظم هو "المجموع لكل الأجزاء التي تعمل بحرية واستقلالها مع بعضها لكي يتم الحصول على المخرجات المطلوبة"

ويذكر سميريفيفو Semprevivo أن النظام هو "مجموعة من العناصر في العلاقات المتبادلة التي تقوم بعمل بعض الأنشطة والوظائف أو العمليات".

كما يذكر باناثي Banathy وهو أحد قادة الفكر في اتجاه أسلوب النظم "أسلوب النظم عبارة عن تجميع وتركيب للأجزاء التي تم تصميمها وبنائها بواسطة الإنسان للوصول إلى مجموع كلي منظم بغرض تحقيق أغراض محددة".

كما يعرف سنجر Singer أسلوب النظم بأنه "يعطى مفهوماً ضمناً بأن هناك علاقات ارتباطية للعناصر والعمليات والأنشطة، وكل عنصر له وظيفته الخاصة كما أنه له أيضاً تأثيره على العناصر الأخرى".

ويذكر على السلمي أيضاً أن النظام هو "الكيان المتكامل الذي يتكون من أجزاء وعناصر متداخلة تقوم بينها علاقات تبادلية من أجل أداء وظائف وأنشطة تكون محصلتها النهائية بمثابة الناتج الذي يحققه النظام كله، أي أن النظام هو الكيان الكلي المنظم أو المعقد الذي يضم تجمعا لأشياء أو أجزاء يتكون منها وحدة متكاملة".

وتضيف كوثر كوجك أن النظام "عبارة عن مجموعة من الأجزاء أو المكونات التي تعمل بعضها كوحدة وظيفية فهو بناء متكامل تتضح منه العلاقات المتبادلة بين أجزائه ومكوناته بعضها البعض الآخر من ناحية وبينها وبين الكل الذي تتكامل أو تتوحد فيه هذه الأجزاء من ناحية أخرى.

ويعرف محمد منير مرسى النظام بأنه "عبارة عن مجموعة من العلاقات المرتبطة والأجزاء المتصلة ومتعلقاتها في تفاعل متبادل وتحدد في اتجاهات نحو

هدف واحد وكل نظام يتكون من نظم فرعية Subsystems أو بمعنى آخر يسمى بالنظام الكبير Macro الذى يتكون بدوره من نظم صغيرة Micro " .

ويذكر إبراهيم النمرى إلى أنه يمكن تعريف النظام على أنه " كيان كلى منظم An Organized or Complex Whole أو أنه تجمع لمجموعة من الأجزاء التى يتكون فى مجموعها كيان كلى متناسق " .

ويضيف على السلمى بقوله " يشير تعبير النظام إلى أى مركب يتكون من عدد من الأجزاء المترابطة والمتفاعلة بحيث يختص كل جزء بوظيفية معينة مع وجود درجة من التعاون والتكامل بين الأجزاء المختلفة فى أدائها لوظيفتها ولذلك فإن كفاءة النظام ككل وقدرته على البقاء والاستعداد يتوقفان على مدى الترابط بين أجزائه ودرجة نجاح كل جزء فى ممارسة وظيفته بمعنى آخر فإن أى خلل أو ضعف يصيب أحد أجزاء لا يقتصر أثره على كفاءة ذلك الجزء فحسب بل يمتد ليصيب كفاءة النظام كله " .

ويذكر أحمد باشات أن أسلوب النظم " هو تكوين منظم مركب من عدة عناصر أو أجزاء أى أن النظام هو مركب متكامل يتكون من عدد العناصر الفرعية تنظيم معاً فى تكوين متناسق ومنسق يسعى إلى غاية مشتركة وتنبع أهمية اتجاه النظم من دراسة الأجزاء المكونة للنظام كل على حدة لتوفر معلومات صحيحة عن طبيعة تلك الأجزاء حيث يكتسب كل منها صفات ومميزات جديدة باتصاله بباقي الأجزاء " .

ومن التعريفات السابقة نستخلص أن النظام هو " كيان يتكون من عدة أجزاء لكل جزء وظيفة معينة تعمل فى تفاعل منظم وتتعاون متبادل مع الأجزاء الأخرى مع قدرة على الاستمرار وذلك نتيجة للترابط بين الأجزاء بغرض تحقيق الأهداف الموضوعه " .

الفرق بين تحليل النظم وأسلوب النظم :

انتهيا من العرض السابق إلى أن أسلوب النظم هو طريقة تحليلية للتخطيط ونظامية تمكنا من التقدم لتحقيق الأهداف التي حددها النظام وذلك بواسطة عمل منضبط ومرتب .

ولكن في الميدان مصطلح آخر هو تحليل النظم وقد وقف منه الباحثون فريقين ، فريق يرى أنه لا فرق بين تحليل وأسلوب النظم وفريق آخر يرى أن أسلوب تحليل النظم هو خطوة واحدة من أسلوب النظم ، أي أن العلاقة بينهما هي علاقة الكل (أسلوب النظم) بالجزء (تحليل النظم) ونحن نؤيد الرأي الأخير " .

نظرية النظم : Kenneth Boulding, Ludwing Von

في عام ١٩٥٠ قام مجموعة من العلماء بقيادة : كنت بولدنج ، لودوينج فون بتأسيس جمعية للأبحاث العامة للنظم ، لتطبيق مدخل النظم System Approach في ميادين الدراسة التقليدية المعروفة ، وقد عرفت المبادئ العامة لهذا المبدأ بالنظرية العامة للنظم " G.S.T " وبالرغم أن هذه النظرية العامة للنظم بها بعض العيوب والمحددات في التطبيق لكن تبقى الحقيقة الخاصة بأن " G.S.T " لها تأثيرات تعتبر مفيدة ومعاونة في مهمة دراسة طبيعية النظم الإدارية عموماً ونظم المعلومات الإدارية خاصة " M.I.S " .

Management Information System .

ومن أهم خصائص ما يلي :

- ١- النظام يعمل إلى تحويل المدخلات إلى المخرجات .
- ٢- النظم تطبيقية أي يمكن تطبيق التقدم العلمي في المجالات المختلفة للاستفادة منها في مجالات أخرى .
- ٣- النظم كلية ولهذا يجب أن ننظر للنظام كوحدة واحدة حتى ولو كان يتكون من مجموعة من الأجزاء .

٤- أداء النظم يفوق أداء الأجهزة المكونة لها أى الشكل يفوق مجموعة الأجزاء المكونة له أى قدرة النظام على الأداء ككل تفوق مجموعة قدرات الأجزاء المكونة له .

٥- النظم حركية أى تتكون من نظم أصغر منها ويسمى النظام الكلى النظام الأكبر .

٦- النظم لها ضبط ذاتى ، أى لها نظام رقابى يعيد لها التوازن والانضباط إلى جميع أنحاء النظام .

٧- النظم توجه نحو هدف واحد .

٨- النظم متميزة ومنفردة .

ويصنف علماء التنظيم نظريات التنظيم إلى عدة مجموعات فأحياناً تضم خمس نظريات وأحياناً ست والبعض قسمها إلى نظريتين اثنتين .

ويذكر سيد الهوارى أن نظريات التنظيم تقع فى ثلاث مجموعات رئيسية وإن كان هناك بعض نظريات أخرى تقع على الحدود الفاصلة ، وهذه النظريات هى:

- النظرية الكلاسيكية أو النظرية التقليدية وأنصارها يعتبرون التنظيم البيروقراطى نموذجاً خاصاً من النماذج الكلاسيكية .

- نظرية التنظيم الحديث والمعروفة باسم النظرية السلوكية ، وكل أفكارها تنصب على أهمية التنظيم غير الرسمى والعلاقات الإنسانية والقيادة والتحضير باعتبارها أموراً لا بد من الاهتمام بها بالإضافة إلى التنظيم الرسمى .

- نظرية التنظيم العامة وهى النظرية التى تعالج التنظيم على أنه نظام متكامل عبارة عن أجزاء أو مغيرات تؤثر فى بعضها .

والنظرية الكلاسيكية Classical Organization theory وصاحبها فردريك تايلور ، ثم قام موني Mooney ورالى Rally لمحاولة التوصل إلى مبادئ عامة فى التنظيم ، وقد ظهرت دراسات عديدة لتعالج المبادئ الأساسية للفكر

الكلاسيكي في التنظيم منها أرنست ديل . وكوتتر وأودويل - Arnest Deal
. Koonts, Odonil

ويعتمد النموذج الكلاسيكي على أربعة محاور :

- تقسيم العمل .
 - نطاق الإشراف .
 - التدرج الرئاسي أو التدرج الهرمي (الهيكل) .
 - المشورة والخدمات المعاونة المتخصصة .
- ونظرية التنظيم الحديث Modern Organization theory ومن أشهر علمائها هيربرت سايمون H. Saiman ومارش March وإيلتون مايو - Elton Mayo وهي تهتم أكثر بالتنظيم غير الرسمي وبناء نظام اتصالات حول الأشخاص الذي يكونون مراكز اتخاذ قرارات .

ونظرية التنظيم العامة General System Theory وتفرق نظرية النظم العامة بين النظم المغلقة والنظم المفتوحة فمن أمثلة النظم المغلقة أجهزة التكيف والترموستات التي تتلقى مدخلات معينة يتم تحويلها إلى مخرجات محددة ويلعب هنا التحكم الذاتي (السبرنتيك) والتغذية الرجعية دور أساس في توجيه وعمل هذه الأنظمة .

أما النظم المفتوحة : فالأمثلة عليها كثيرة جدا ومتعددة وأهمها الكائن الحي الذي لا يمثل مجرد تجمع لعدد من العناصر (النظم الفرعية) المفصلة بل يمثل نظاما محددا يتضمن عنصرى التنظيم والتكامل ، وهذا الوصف ينطبق تماما على نتيج التربية الرياضية ، فهذا المنهج ما هو إلا من صاغ الإنسان يقوم بالتفاعل الديناميكي مع البيئة المحيطة ويتكون من (التلاميذ - المدرسين - الإمكانات

الشربة والمادية) أى أنها تعمل مع بعضها فى تراط لتحقىق مجموعة الأهداف المحددة . وقد اهتمت هذه النظريات واتفقت على دراسة الآتى :

الأجزاء (الأفراد) على وحه الإجمال ، وحركتهم فى النظام .

- التفاعل الذى يحدث بين الأفراد والبيئة التى يتواحد فيها النظام .

- التفاعل بين الأفراد ذاتهم داخل النظام .

- النمو العام ومشاكل القيادة .

ويوجد تشابه بين كل من نظرية التنظيم العام ونظرية التنظيم الحديث للنظم فى نظرتهما للنظم كوحدة واحدة متكاملة ، علماً بأنهم يختلفان فى مدى عموميتهما فنظرية التنظيم العام تهتم بكل مستوى من النظام العام ، بينما تركز نظرية التنظيم الحديث أساساً على التنظيم البشرى غير الرسمى ولذلك ترى أن العنصر البشرى يلعب الدور الأساسى والهام فى كل هذه العمليات ، ولذلك يجب وضعه فى الاعتبار عند التحدث عن النظم وأساليبها حيث أنه يعتبر الطاقة التى تقوم بكل هذه الإنجازات من خلال النقاط التالية :

- أداء العمل والطاقة .

- الحوافز .

- الهيئة التى يعمل بها ومواصفاتها .

- الطريقة السليمة وإرشاده إليها لأداء عمله .

- تدريبه على القيام بالعمل السليم .

- اتخاذ القرارات .

- الشروع فى أداء الاتصال (التنفيذ) .

عناصر النظام:

يمكن تعريف النظام System بالأجزاء التي يتكون منها وهي:



شكل رقم (١) نموذج مبسط

والنظام يمكن النظر إليه كمجموعة من العمليات التي تتلقى مدخلات معينة وتنتج مخرجات معينة - طبيعة هذه المدخلات ، والعمليات المخرجات محكومة أو تحدد بطبيعة الأهداف التي يسعى النظام إلى تحقيقها .

ويلاحظ أنه إذا ترك أي نظام لممارسة عملياته دون الأخذ في الاعتبار البيئة التي يعمل فيها فهذا سوف يؤدي إلى عدم استمراره ، فلكي يستمر أي تنظيم يجب أن يكون أساس للبيئة التي تحيط به حتى يستطيع أن يتمشى أو يتوافق مع تغيرات البيئة وهذا مفهوم النظام المفتوح Open System حيث يتم تغذية النظام بالمعلومات الخاصة بالبيئة ليسمح للنظام أن يعدل من مدخلاته وعملياته .

ويلاحظ أن قدرة النظام على التكيف مع البيئة استمراراً للنظام ولذلك يمكن تعريف النظام المفتوح على أنه النظام الذي " يتفاعل " يؤثر في ويتأثر بالبيئة الخارجية المحيطة به .

ويمكن القول أن النظام مقفول أو مغلق Closed System هو النظام الذي لا يتأثر أو يؤثر في البيئة الخارجية به .

ويتكون كل نظام من عدد من الأنظمة الفرعية Subsystems والتي تكون عادة مكونة من مجموعة أصغر من الأنظمة الفرعية الأخرى . وعادة ما يتم تحديد الأنظمة الفرعية من خلال تحديد صيورها ، ويطلق على عملية التفاعل والاتصالات المتبادلة من الأنظمة الفرعية اسم الوساطة Inter Face وتأثير شكل المدخلات والمخرجات حيث يتم تعريفها ولكن ما يحدث من عمليات على المدخلات تتكون في شكل مخرجات لا تعرف عنها شيئاً ، وفي هذه الحالة يطلق عليها اسم الصندوق الاسود Black Box ويمكن إضافة المعلومات المرتدة إلى هذه المفاهيم والتي عادة ما تستخدم بغرض الرقابة على النظام ذاته " والنظام المغلق " يعرف بأنه النظام الذي يعتمد على أجزائه الداخلية أو مغلق على ذاته فهو لا يقوم بعملية التبادل مع البيئة الموجودة بها ، أما النظام المفتوح Open System فهو النظام الذي يتبادل المعلومات والطاقة مع البيئة الخارجية المحيطة به كالإنسان والحيوان والنبات .

وهناك اتجاهاً علمياً لتفسير ظاهرة التنظيم وهو ما يسمى بنظرية النظام المفتوح Open System Theory وتقوم فكرة النظام المفتوح على أساس تأكيد العلاقة بين أي هيكل والبيئة المحيطة به حيث أن عمل التنظيم وفاعليته يتفقان على استمرار حصوله على المدخلات In Pust من البيئة الخارجية وكذلك فإن من خصائص النظام المفتوح اختصاصه بتمويل المدخلات لإنتاج شئ يمكن أن يفيد منه الأنظمة الأخرى أي تحويل المدخلات إلى مخرجات Out Puts .

وبغير استخدام أسلوب النظم في تطوير التعليم فإن أهداف ومرامي الصناعة التعليمية لن تتحقق على حوتام ولن تتحقق الاستفادة من جميع عناصر النظام التعليمي بأقصى كفاءة في تحقيق أهداف النظام .

وأسلوب النظم يزودنا بوسائل التخطيط المستظم وكذلك بتصميم وصبط تطوير التعليم للحصول على أفضل النتائج .

ونرى أن منهج التربية الرياضية يمكن اعتباره نظام على اعتبار أنه مجموعة من الأنشطة المنظمة والمتناسقة التي يقوم بها عدد من الافراد والتي تنصف بالتداخل والتكامل ، كما يعتمد منهج التربية الرياضية على المجتمع والبيئة المحيطة وعلاقاتها المتبادلة مع تلك البيئة ، أى انفعالها وتأثيرها بالبيئة وما يجرى فيها من خلال المدخلات التي يحصل عليها ونوعيتها كما أن هذا النظام يعطى منتج نهائى فى شكل عائد وهو ما وصل إليه التلميذ فى نهاية العام وهذا الإنتاج يعود مرة أخرى على المجتمع ، أى بمعنى آخر أن منهج التربية الرياضية يحصل على مدخلات معينة يمكن تحليلها إلى الأهداف - المحتوى وإمكانات مادية كالمال والملاعب والأدوات وغيرها وإمكانات بشرية كالمدرس والتلميذ ، وهذه المدخلات يتم تحويلها من خلال عمليات التنظيم والإدارة والتدريب والأنشطة والمنافسات والتقويم إلى مخرجات تظهر فى صورة إنتاج مرحلى للمجتمع ، وكذلك يحصل النظام على معلومات عن مدى تقبل المجتمع للمخرجات التي يقدمها إليه فى صورة تغذية راجعة وهي تعطى مؤشرات توضح ما يحدث فى المجتمع وكيفية أداء النظام فيه ومدى تناسب أنظمتهم ومخرجاته مع ظروف المجتمع واحتياجاته ويمكن توضيح ذلك بالآتي :

المدخلات :

يستخدم النظام مصادره من البيئة المحيطة وقد تمثل هذه المصادر أهداف - معرف - احتياجات - إمكانات مادية بشرية . وهذه الخاصة هامة لأى نظام مفتوح حيث يستلزم أن يتزود باستمرار بالطاقات التي تؤهلهم لأداء وظيفته .

النشاط أو العمليات :

يهدف إلى استخدامات للمدخلات التي استوردها النظام من البيئة ويحولها إلى صورة أخرى يتطلبها المجتمع الخارجى .

المخرجات :

تتحول المدخلات عن طريق النشاط أو العمليات إلى مخرجات على شكل خدمات وهي تقدم إلى البيئة مرة أخرى لاستفادة المجتمع منها . ويتم التعديل أو التطوير طبقاً لاحتياجات المجتمع عن طريق التغذية الراجعة .

وعندما نتكلم عن أسلوب تحليل النظم ، فلا بد من الإجابة على الأسئلة

الآتية :

- ما هي الأجزاء الاستراتيجية في النظام .
- ما مدى التداخل والاعتماد الموجود بين هذه الأجزاء المختلفة .
- ما هي العمليات الأساسية التي تربط أجزاء النظام بعضها ببعض والتي تسهل من عملية الموائمة بينهم ؟
- ما هي الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها أسلوب تحليل النظم ؟
- إن الإجابة على هذه الأسئلة سوف توضح هذه المكونات :

أولاً : أجزاء النظام :

- وهذه الأجزاء تعتمد على بعضها البعض ، لأن محور العملية الأساسية في النظام هو الفرد ولذلك يجب معرفة الدوافع والميول التي تحد سلوكه .
- وبلى ذلك الترتيبات الرسمية للوظائف والمهام وهو ما يطلق عليه التنظيم الرسمي الذي يكون هيكل النظام الذي تظهر فيه أوجه الاختلاف والتباين بين حاجات التنظيم وحاجات الأفراد .
- ثم يأتي بعد ذلك التنظيم غير الرسمي الذي يظهر فيه أنماط سلوكية متوقعة إشباعاً لحاجاتهم كنتيجة لانتمائهم إلى جماعات العمل .

- ونتيجة للتداخل والتفاعل بين التنظيم الشكلي وغير الشكلي فإما يقوم الأفراد بتعديل أنماط سلوكهم في الجماعة أو تغير الجماعة ذاتها من متطلباتها كنتيجة لتأثير الفرد على قيم الجماعة .

وأخيراً تأتي الظروف المادية التي يؤدي فيها العمل فتحدث تداخل بين الإنسان علاقته بالأدوات لذا يجب أن تصمم الأدوات والأجهزة المستخدمة بطريقة تلائم الصفات الفسيولوجية والاجتماعية والسيكولوجية العامة للأفراد . وكل هذه النقاط تدرج تحت ما يسمى بالنظام التنظيمي .

ثانياً : التداخل والاعتماد بين الأجزاء :

وهي ما تسمى بعملية الربط حيث أن جميع الأجزاء السابقة يتداخل بعضها مع بعض وأسلوب تحليل النظم يقوم بتحليل هذه العمليات المختلفة التي تؤدي إلى التداخل وتظهر لنا بطريقة تحليل النظم ثلاثة أوجه من النشاط التي تحقق مثل هذا التداخل وهي :

أ- الاتصالات :

تهتم نظرية التنظيم الحديث بدراسة شبكة الاتصال في النظام فهو يمثل الأسلوب الذي يتم تحريك أجزاء النظام المختلفة للعمل ، ويحقق التنسيق والتكامل بين مراكز اتخاذ القرارات المختلفة وبهذا تتلقى المدخلات المختلفة في العالم الخارجي والبيئة المحيطة به لتجربتها ، فإذا ما تم تجميع وسائل الاتصال الخاصة بالأجزاء فإنها تكون كل واحد يمثل النظام كوحدة واحدة .

ب- التوازن :

يعتبر الأساس الذي يتم عن طريقه إيجاد نوع من العلاقات المتناسقة بين الأجزاء المختلفة للنظام إلا أنه لا يمكن إحداث نوع من التوفيق بين أجزاء النظام يحقق ثبات النظام وفاعليته لا عن طريق التوازن وقد يظهر ذلك في صورتين :

. شبه آلي .

. مستحدث أو مبتكر .

وعملية الاستحداث والابتكار معتمد على عدة عوامل من بينها :

- مخرجات النظام ومداها .

- البيانات المتاحة التي يخترنها النظام .

- القواعد العملية التي تحكم بدقة وتحليل المعلومات داخل النظام .

- مدى قدرة النظام على عدم تذكر الحلول التي سبق التوصل إليها والخاصة

بحل مشاكل التغير .

وبعد مناقشة عمليتي الاتصال والتوازن لابد من التكلم عن السيبرنتيك

Cybernetic والتي يقوم الاتصال بالتوازن بدور هام فيها .

ويختص هذا العلم (السيبرنتيك) بالرقابة وإرجاع الأثر " التغذية الراجعة "

لجميع أنواع النظم .

فالسيبرنتيك معناها هو المحافظة على استمرار ثبات النظام وسوف يتحدث

عنها المؤلف بالتفصيل للتوضيح فيما بعد .

ج- تحليل القرارات :

تظهر عملية تحليل القرارات في أنه ينظر إلى النظم على أساس تملكه

لبعض الصفات الداخلية التي تستطيع أن تزيد من العوامل التي تبقى عليه وتمكنه

من الاستمرار وذلك من خلال عمليات خاصة باتخاذ القرار ، وأهمية عملية تحليل

القرار في أنها تختص بالإنجاز الفعلي والمشاركة .

صعوبة تطبيق أسلوب تحليل النظم فى الميادين التربوية :

يرى أن البعض أن استخدام أسلوب تحليل النظم فى تطوير التعليم ما هو إلا نوع من جعل التربية الإنسانية وهذا يقلل من شأن الإنسان حيث أنه يجعل الإنسان شبيهاً بالآلة وقد ظهر هذا النوع من التفكير لسببين :

- أن أسلوب تحليل النظم استخدم فى المواقع العسكرية والصناعية باعتباره وسيلة لإبراز الجوانب غير الإنسانية فى النظام أو جسم ملامح الآلة وجسدها .
- عند وصف أسلوب تحليل النظم تستخدم الأشكال وخرائط التدافق ، وتبدو خرائط التدافق باردة ومخيفة للتربوى الذى لم يتعود قراءتها ويحتمل أنها تمثل شيئاً مثل خرائط تدفق الأنظمة الإلكترونية .

كما توجد عدة عوامل يجب مراعاتها عند استخدام أسلوب تحليل النظم فى قطاع الخدمات وفى المجالات التربوية مثل مجال التربية الرياضية وهذه العوامل هى :

- طبيعة العامل البشرى كعامل متغير باستمرار .
- صعوبة الاتفاق على تحديد الأهداف التربوية بصورة إجرائية .
- تعقد العملية التربوية من حيث تعريفها وتصنيفها .
- عدم وجود النماذج التربوية التى يستعان بها عند تقويم العمليات والأنشطة .
- عدم توافر الوسائل الثابتة لقياس مخرجات العمليات التربوية ، حيث أنها غير متجانسة بدرجة كبيرة إذا قورنت بمجال الصناعة .

ونرى أن أسلوب تحليل النظم له فائدة كبيرة فى تحليل المشاكل ويزيد من القدرة على فهم مكونات النظام وذلك من خلال دراسة العلاقة بين مكونات النظام لرفع كفاءة الأنظمة التربوية .

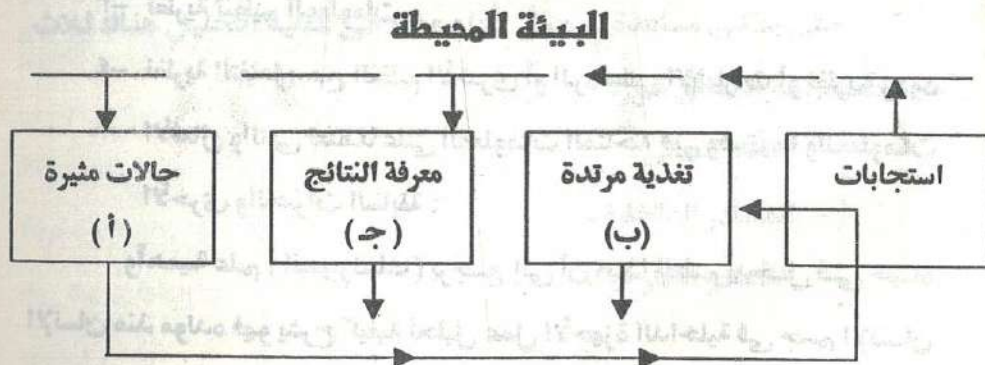
أسلوب النظم والسيبرنتيك Cybernetic :

لم يبلور علم السيبرنتيك إلا بعد أن وضع العالم الأمريكي نوربرت وينر ، كتابه المشهور في عام ١٩٤٨ ، وقد أضاف المدرسة الروسية بريادة كولموجروف من دور هام في تطوير مفاهيم السيبرنتية .

ويعتبر من أهم إنجازات العلم الحديث خلال القرن العشرين وضع أساسيات وتطبيقات علم السيبرنتية أو السيبرنتيك ، وقد استطاع هذا العلم أن يلعب دوراً هاماً ورئيسياً في الربط بين النظم الحية والنظم التكنولوجية أي بين الحياة والمادة ، وقد اتفق كثير من العلماء أخيراً على تفسير السيبرنتية بأنها " العلم الذي يفسر علم النظم المختلفة التي تعتمد في عملها على إشارات تصل إليها بغض النظر عن كون هذه النظم فيزيائية أو فسيولوجية أو سيكولوجية " .

وتشتق كلمة سبرناتيك من كلمة Kybernetes وتعني قائد أو حاكم كلمة Kybernan وتعني يقود أو يحكم .

والنظم السيبرنتيكية تتميز بأن لها طرق ذاتية لتقود نفسها بنفسها أو للتحكم الذاتي ، ويمكن اعتبار التحكم كنظام سبرناتيكى ، ويوضح الشكل التالى طبقاً لنظرية تحليل النظم على التعلم وكيف أنه يعتبر نظاماً سبرناتيكياً :



الشكل رقم (٣) التعلم كنظام سبرناتيكى

واضح من الشكل السابق أنه توجد ثلاث وحدات إدخال مختلفة :

أ- المثبرات البيئية .

ب- تغذية مرتدة .

ج- نتائج استجابات .

والنتائج تصل إلى النظام مرة أخرى عن طريق البيئة بعد تعديل ردود الفعل وتعديل الاستجابات نتيجة لمعرفة النتائج ، والتغذية المرتدة غالباً ما تصل إلى عملية التعلم والمناهج .

وإذا حللنا عملية التعلم نجدها محاولات لمعرفة مكونات أو أجزاء (نظام التعلم) ونظرية تحليل النظم هي عملية تشير إلى ما هو أبعد من حدود نظام التعلم حيث أنها تنظر عملية تحليل النظم إلى التعليم على أنه نظام فرعي داخل نظام أكبر هو نظام التدريس الذي هو جزء من نظام أكبر هو المنهج .

وقد قسم العلماء السبرناتية إلى أربع نظريات أساسية :

١- نظرية المعلومات والإشارات وتتضمن نظريات نقل المعلومات زمانياً أو مكانياً ووضع شفرة خاصة بها حسب نوعيتها .

٢- نظرية تفهم المعلومات والإشارات " وتحليلها " .

٣- نظرية تنظيم المعلومات .

٤- نظرية التفاعل مع النظم الأخرى أو الرد على الإشارات أو نظرية ردود الأفعال والتي تعتمد على المعلومات المتاحة في وقت ما والمعلومات الأخرى والخبرات السابقة .

وأهمية علم (السيبرنتيك) يرجع إلى أن هذا العلم يدخل في حياة الإنسان منذ مولده فهو يشرح كيفية تحليل عمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان

وتفسير سلوكه الاجتماعي واتجاه الجماعة ، وكيفية اتخاذ القرارات في ناحية معينة لتحقيق هدف معين .

وعملية اتخاذ القرارات يجب أن يسبقها معلومات متعددة ، وما يحيط بها من ملابسات وردود الأفعال نحو اتجاه معين ، ثم اتخاذ قرار معين بناء على ذلك ، كل ذلك عملية سبرانية .

وتعتمد بعض نظريات السبرنتيك على الأسس الآتية :

- الهدف .
- تنظيم أو تخطيط برنامج لتنفيذ الهدف .
- طريقة لإرسال المعلومات اللازمة من أجهزة التخطيط أو أجهزة التنفيذ .
- جهاز للتنفيذ .
- وسيلة لحفظ المعلومات ، يمكن بناء عليها أن يقوم جهاز التنظيم بالتجارب مع العالم الخارجى فى سبيل تحقيق الهدف النهائى .
- كما تيسر العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع لاإنسانى تحكمها النظرية السبرناتية .

مصادر دراسة الحقائق فى تحليل النظم :

حتى يمكن مساعدة المحلل لأداء عمله فى عملية التحليل هناك ثلاث مجالات لدراسة الحقائق هى :

- النظام الحالى .
- المصادر الداخلية .
- المصادر الخارجية .

أولاً : دراسة وتحليل النظام الحالي :

دائماً ما يواجه محلل النظم أنه أمام نظام قائم مما يستدعى معرفة ما هو دور النظام القديم حيال النظام الجديد ؟ هل يجب أن يتم تحليل النظام القديم حتى يمكن المساعدة في عملية التطوير ؟

وإذا كان القرار نعم فما هي النظم الفرعية التي يجب أن يتم تحليلها ؟ ومن مميزات تحليل النظام الحالي (القديم) معرفة الآتي :

- كفاءة النظام الحالي .
- التعرف على الموارد .
- معرفة معلومات عن التمويل .
- نقطة البداية الطبيعية .

وجميعها تساعد المحلل لإظهار نقاط القوة في النظام الحالي حتى يمكن تقويتها وتلافي نقاط الضعف .

ونرى أنه لتطوير منهج التربية الرياضية حتى يلائم المرحلة الحالية يجب أن يتم تحليل المنهج الحالي في ضوء تحليل النظم للوقوف على نقاط القوة والضعف في المنهج كذلك محاولة تلافي نقاط الضعف في مرحلة التطوير .

ثانياً : المصادر الداخلية :

من المصادر الداخلية التي يحتاجها المحلل حجم الأفراد القائمين بعملية التخطيط والتنفيذ ، كذلك المستندات التي تساعد على معرفة النظام نفسه وكيفية تنفيذه ، كذلك العلاقات بين المخططيين والمنفذين حتى لا تكون مهمة المحلل هي تقديم نتائج دراسة فقط ولكن يقدم أيضاً أفكاراً جديدة واقتراحات وتوصيات مختلفة .

وأنه يجب معرفة آراء القائمين بالتدريس والقائمين بالتوجيه واتجاهات التلاميذ نحو درس التربية الرياضية حتى تساعد في تحليل المحتوى وتنظيمه ومعرفة طرق ووسائل تنفيذه وتقويمه للاسترشاد بها في عملية تطوير المنهج .

ثالثاً : المصادر الخارجية :

قد يستدعى عمل المحلل اللجوء إلى خارج حدود التنظيم الذي يقوم بتحليله للتعرف والوقوف على النظم الأخرى حتى تكون مصدراً للمعلومات والتعرف على الأفكار والطرق الفنية المستخدمة في إعدادها .

ولذلك نجد أنه عند تطوير المنهج الحالي للتربية الرياضية لابد من الإطلاع والاستفادة من المعلومات الخاصة المماثلة والخطوات التي اتبعت في عملية التطوير المماثلة ، وكذلك في إطار جمع المعلومات والحقائق التي يحتاجها المحلل حتى يتمكن من اتخاذ القرار في التطوير .

ويجب الإطلاع ودراسة بعض نماذج التطوير والاتجاهات المعاصرة وعمل دراسة ناقدة لها للوقوف على كيفية تطبيقها وما هي نقاط القوة والضعف فيها حتى يستفيد من إظهار نقاط القوة وتجنب نقاط الضعف عند عملية تطوير المنهج .

أسلوب النظم كأداة لإحداث التطوير :

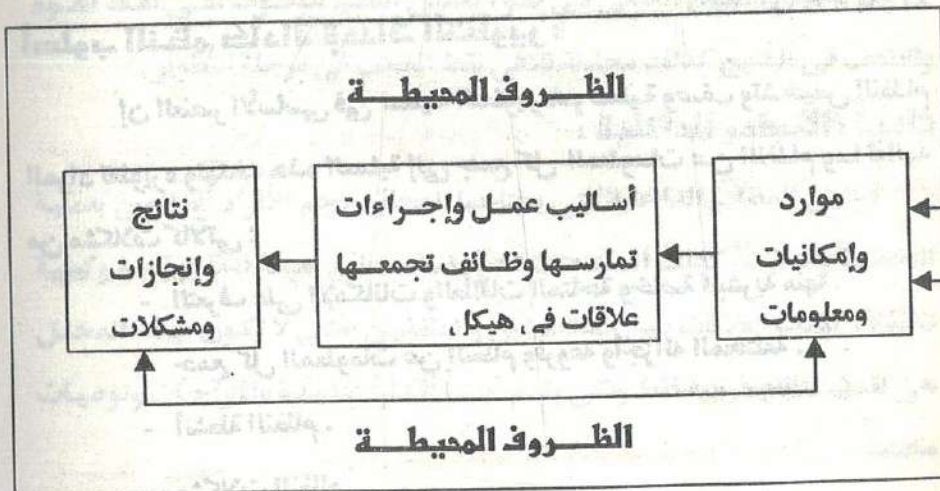
إن العنصر الأساسي في عملية التطوير هو عملية وصف وتشخيص النظام المراد تطويره وتهدف هذه العملية إلى جمع كل المعلومات عن النظام وما تعانيه من مشكلات كالآتي :

- التعرف على الإمكانيات والطاقات المتاحة وخاصة البشرية منها .
- جمع كل المعلومات عن النظام وفروعه وأجزائه المختلفة .
- أنشطة النظام .
- مشكلات النظام .

ولما كانت عملية تحليل النظم عملية مستمرة ومتجددة تقوم على الدراسة والتحليل أول بأول لكل مظاهر ومؤشرات العمل وذلك ما يجب اتباعه عند تطوير منهج التربية الرياضية والكشف عن المشكلات تتبع أسبابها وصولاً إلى اقتراح الحلول المناسبة لذلك يجب التركيز على العناصر الآتية :

- تحليل الهيكل العام .
- تحليل العلاقات التنظيمية .
- تحليل الموارد والإمكانات .
- تحليل المشكلات وتعمق أسبابها التنظيمية .
- تحليل الأوضاع والظروف المحيطة .
- تحليل الأفراد وأنماط سلوكهم .
- تحليل الأعمال .
- تحليل الأساليب والإجراءات .
- تحليل النتائج والإنجازات .

يوضح شكل (٣) هذه العناصر



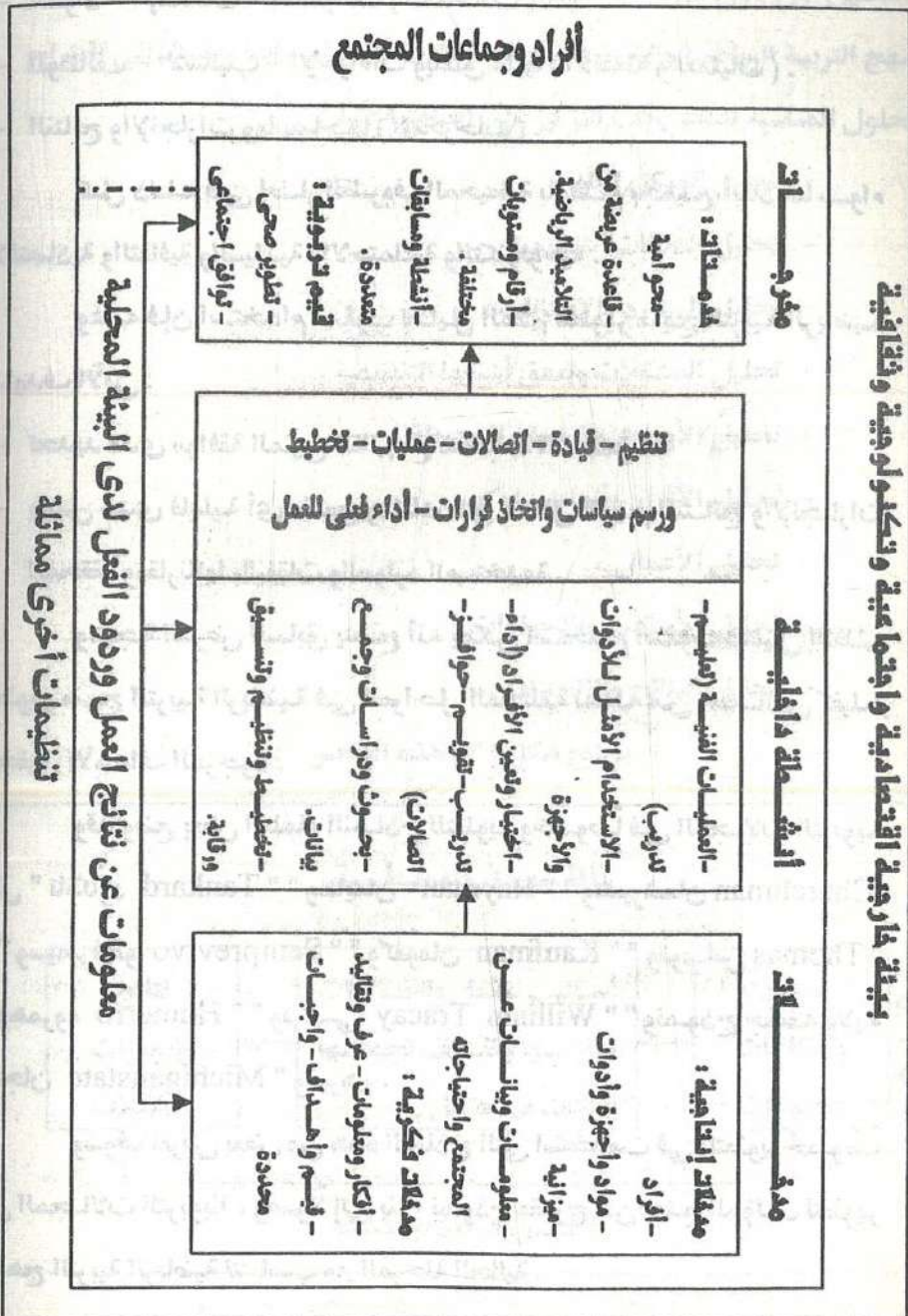
شكل (٣) عناصر تحليل النظم

ويتضح من الشكل السابق أنه يجمع بين المجموعات الرئيسية وهي :

- المواد - الإمكانات - المعلومات (المدخلات) .
 - الوظائف - الأساليب - الإجراءات ويطلق عليها (الأنشطة والعمليات) .
 - النتائج والإنجازات وما يصاحبها (المخرجات) .
- كل ذلك فى إطار الظروف المحيطة بالنظام بجميع أبعادها سواء الاقتصادية والثقافية والسياسية والاجتماعية والتكنولوجية .
- وعليه فإن استخدام أسلوب تحليل النظم لتطوير منهج التربية الرياضية يستهدف الآتى :

- تحديد مدى موافقة المنهج القائم مع متطلبات المجتمع .
 - يقيس مدى فاعلية أى منهج وذلك من خلال تقويم النتائج والإنجازات المحققة ومقارنتها بالنفقات والموارد المستخدمة .
- ونتيجة للعرض السابق يتضح أنه يمكن استخدام أسلوب تحليل النظم لتطوير منهج التربية الرياضية فى المراحل المختلفة لما له من خصائص كفيلة بتحقيق الأهداف المرجوة .
- وقد وضع بعض العلماء النماذج للتطوير وخصوصاً فى المجالات التربوية مثل " تانكارد Tankard " " وهايمان Hayman " " وتشيرشمان Churchman " " وسيمبرفيفو Semprevivo " " وكفومان Kaufman " " وتوماس Thomas " " وهمره Humerro " " وترايسى William Tracay " " ونموذج جامعة ولاية ميشجان Michiganstate " وغيرهم .
- وسوف نعرض بعض من هذه النماذج التى استخدمت فى التطوير خصوصاً فى المجالات التربوية ، وصولاً إلى بناء نموذج مقترح من وضع المؤلف لتطوير مناهج التربية الرياضية لتناسب مع المرحلة الحالية .

بيئة خارجية اقتصادية واجتماعية وتكنولوجية وثقافية



النموذج السابق وهو من واقع نظريات أسلوب النظم .

وبيشتمل النموذج على :

أولاً : المدخلات :

١- المدخلات الإنتاجية وتشتمل :

- مدرس . - تلميذ .

- أدوات - ملاعب - أجهزة - ميزانيات .

٢- المدخلات الفكرية وتشتمل :

- الأهداف - المحتوى .

ثانياً : الأنشطة الداخلية وتشتمل :

- درس التربية الرياضية .

- طرق التدريس .

- النشاط الداخلي .

- النشاط الخارجي .

ثالثاً : المخرجات :

- خدمات .

- قاعدة عريضة من التلاميذ الرياضيين .

- اكتساب مهارات حركية وأرقام ومستويات مختلفة .

- تكوين فرق رياضية .

- قيم تربوية .

- تطوير في صحة التلاميذ .

- توافق اجتماعي .

- لياقة بدنية .

- عادات ومهارات رياضية .
كل هذا في إطار بيئة خارجية (اقتصادية - سياسية - اجتماعية -
تكنولوجية - ثقافية) .

وقد أضاف كوفمان للنموذج السابق الإنتاجية والعائد وقد قمنا بتوضيح هذا
النموذج على دروس التربية الرياضية لبيان إمكانية تطبيقها في عملية التطوير .
والنموذج المقترح متمثل فيه جميع مراحل النماذج السابقة ولكن بأسلوب
سهل يمكن تطبيقه في سهولة ويسر ولا يحتاج لعدد كبير من المتخصصين للإشراف
على التطبيق ولا تكلفة مالية ، ولكنه يوضح جميع المراحل التي أغفلتها بعض
النماذج لاسابقة والتي اختلف المنفذون في مفهومها ، لذلك أوضحنا مراحل
النموذج بالتفصيل وبما يتناسب مع تطوير منهج التربية الرياضية .

خطوات النموذج المقترح :

١- مرحلة التصميم :

وتظهر فيها الاحتياجات أو الفجوات بين ما هو كائن وما يجب أن يكون
ويمكن تحديد هذه الاحتياجات عندما تستطيع الإجابة على الأسئلة الآتية :
- هل هناك توافق اجتماعي وتوازن نفسي ؟
- هل يحافظ هؤلاء الأفراد على صحتهم البدنية والعقلية ؟
- هل توجد لياقة بدنية عالية ومهارات حركية لدى التلاميذ ؟
- هل توجد معلومات وحقائق لدى التلاميذ ؟
وإذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة بالنفي فهنا تظهر الفجوات أو القصور
في عناصر التنظيم .

عناصر النموذج :

وتشمل العناصر التنظيمية الآتية :

١- المدخلات :

وهي عبارة عن الخامات أو المعلومات والأسس التي يحصل عليها التنظيم وبواسطتها يمكن تنفيذ المهام المطلوبة وهي منهج التربية الرياضية ويشمل الآتي :

- الأهداف - إجرائية يمكن قياسها سواء كانت أهداف معرفية أو مهارية أو وجدانية ويجب أن تصاغ بطريقة إجرائية سلوكية واضحة حتى يمكن تحقيقها .
- المحتوى - لتحقيق الأهداف يجب أن يكون المحتوى مناسباً ومراعياً البيئة والمجتمع والعادات والتقاليد والإمكانات ومراعياً لخصائص مراحل النمو .
- ولذلك يجب أن تكون عناصر هذا المحتوى مكونة من :

- تمرينات غرضية تشمل جميع أجزاء الجسم .
- مهارة الجمباز وتتضمن حركات أرضية ومهارات تؤدي على الأجهزة .
- ألعاب - وتشمل كرة القدم - كرة السلة - اليد - الطائرة ، وهي تمثل اللبنة الأساسية التي تتناسب مع مجتمعنا وإمكاناتنا .
- ألعاب القوى وتشمل الجري والرمي والوثب .
- إمكانات مادية : وتشمل الملاعب والأدوات اللازمة .
- الميزانيات المتاحة .
- معلومات وبيانات عن المجتمع وتقاليد وعاداته وطريقة تدريس المادة .
- إمكانات بشرية وتشمل :
- التلميذ : ومواصفاته وخصائصه .
- المدرس : ومواصفاته وتأهيله .
- الموجه : ومواصفاته وتأهيله - كيفية المتابعة والتقويم .

٢- مرحلة التطبيق : العمليات والنشاطات :

وهي بالنسبة لطبيعة مادة التربية الرياضية فهي تتمثل في النشاط الرسمي وهو درس التربية الرياضية الذي يقوم بتدريسه المدرس خلال الحصة ، وينقسم الدرس إلى الأقسام الآتية :

الإحماء :

وهو متنوع وله أكثر من أسلوب في تنفيذه فإما أن يكون الإحماء بالطريقة العادية أو على شكل ألعاب صغيرة . وفي كلتا الحالتين فهو يعمل على إعداد الجسم كله حتى لا يصاب التلميذ بتمزق كما يعمل القلب وأجهزة التنفس تستعد تدريجياً لبذل الجهد حتى لا تصاب هي الأخرى بأى ضرر .

التمارين الغرضية :

وهي تمارين تعمل على إصلاح القوام والعمل على معالجة تشوهات القوام للتلاميذ نتيجة للعادات السيئة أثناء الجلوس أو الوقوف وهي تشمل الجسم كله - كالرقبة - المنكبين - الذراعين - الرجلين - الجذع ، وهي تنقسم إلى قسمين " تمارين عرضية مباشرة - وتمرينات غرضية غير مباشرة " التي تترجم بعد ذلك إلى التمارين التأثيرية التي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل ... إلخ .

٣- النشاط التعليمي :

وفيه يتم تعلم المهارات الحركية والمعارف والقوانين سواء للألعاب أو ألعاب القوى أو الجمباز وهي أجزاء المحتوى .

النشاط التطبيقي :

وهو غالبا يكون على شكل منافسات وتدريبات لتثبيت المهارة وهو يتوقف على الإمكانيات المادية كالملعب والأدوات .
وبتحليل الخطوات السابقة بطرق وأساليب التقويم فهناك تقويم مرحلي أى بعد كل مرحلة أو وحدة تعليمية ، وغالبا ما يكون على شكل اختبارات عملية أو تقويم مستمر يتم فى كل حصة ، وفى كل جزء من أجزاء الدرس ، وغالبا ما يكون عن طريق الملاحظة من المدرس لتلاميذه .

النشاط الختامى :

وهو محاولة عودة التلميذ لحالته الطبيعية لاستمراره فى باقى حصص المدرسة .

٣- مرحلة التطوير (المخرجات) :

وهذه المرحلة تتكون من

- تخطيط وحدات تعليمية طبقا للأهداف والإمكانيات (المنهج المقترح) .
طريقة تنفيذه :

طبقا للإمكانيات المادية للمدرسة ومستوى التلاميذ .

طريقة تقويمه :

توضيح كيفية تقويم المنهج وما هى الأدوات اللازمة لذلك مع مراعاة ما للتقويم من خصائص .

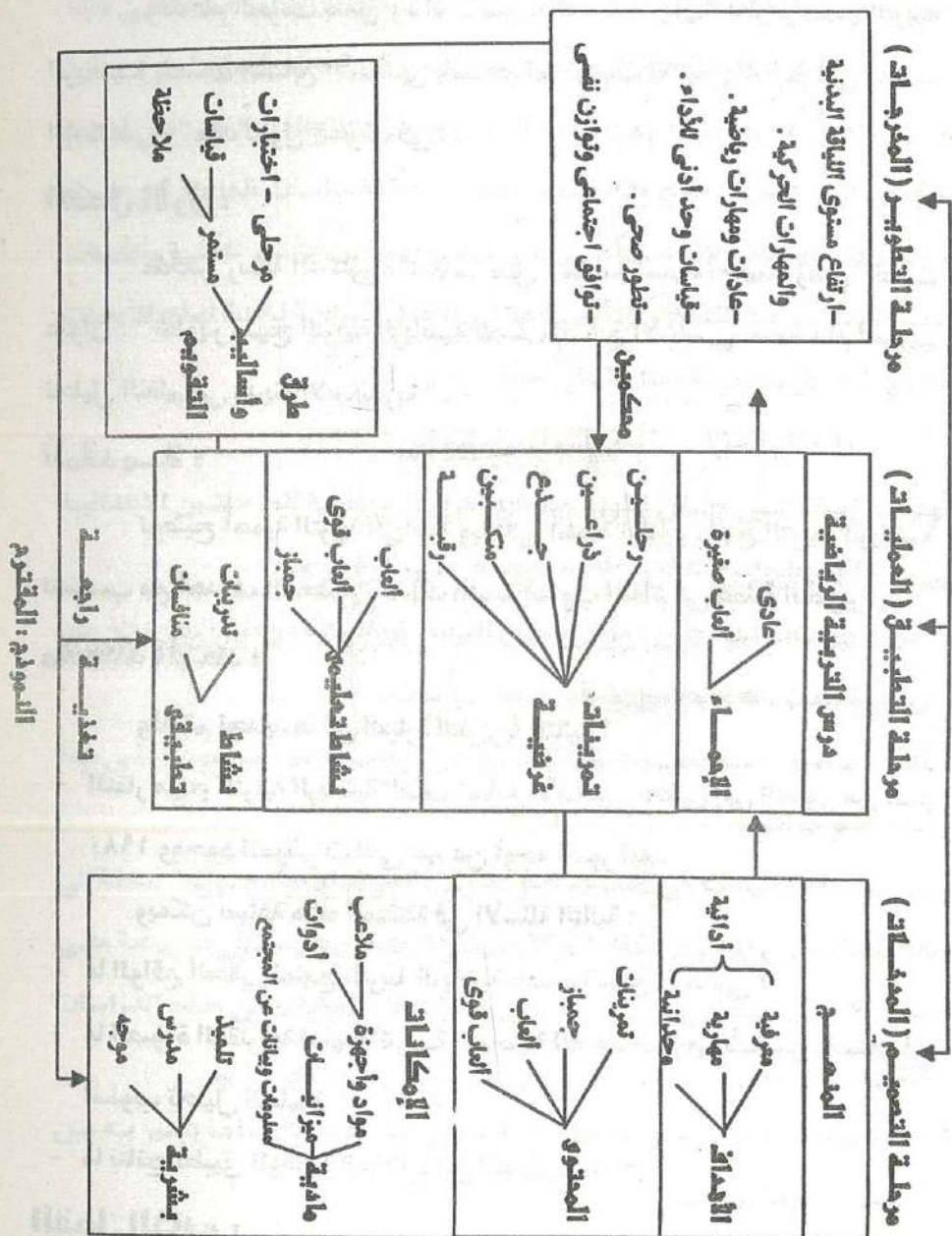
ومن هذه المخرجات يظهر العائد النهائى المراد الوصول إليه محددًا وهو:

- ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية .
- اكتساب التلاميذ عادات صحية ومهارات حركية جديدة .
- تطور صحى عام فى جميع أجهزة الجسم .

- توافق اجتماعي وتوازن نفسي .

وإذا ظهر قصور في تحقق هذه المحددات يتم التعديل والتغيير عن طريق التغذية الراجعة لكل من المدخلات والعمليات أو المخرجات نفسها ، وهذا وقد تم عرض هذا النموذج في صورته الأولية على المحكمين وهم خبراء في مجال التربية الرياضية والتربية البدنية وقد طلب بعضهم إجراء بعض تعديلات بسيطة رأينا أنها توضح خطوات النموذج وتحاول تقليل السلبيات عند التطبيق ، حتى ظهر النموذج بالصورة النهائية .

إطار ربط دوري



وقد قام المؤلف بعمل رسالة دكتوراه تحت عنوان " تطوير منهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسى باستخدام أسلوب تحليل النظم فى مدينة الإسكندرية " وقد تناول المؤلف فى :

الفصل الأول :

ملخص رسالة الدكتوراه المقدمة من " محمد سعيد أحمد عزمى " تحت عنوان : " تطوير منهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسى باستخدام أسلوب تحليل النظم فى مدينة الإسكندرية " .

المقدمة :

توضيح أهمية التربية الرياضية وبالتالي أهمية تطوير منهج التربية الرياضية لتناسب مع أهداف المجتمع وكذلك أهمية أسلوب النظم فى عملية التطوير .

مشكلة البحث :

وقد تم تحديدها فى العبارة التقريرية التالية :

- افتقار منهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسى الحالى إلى التطوير من عام ١٩٨٠ ووجود المؤشرات التى تنم عن أوجه قصور فيه .

ويمكن صياغة هذه المشكلة فى الأسئلة التالية :

- ما الواقع الحالى لمنهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسى ؟
- ما الصورة المقترحة لمنهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسى باستخدام أسلوب تحليل النظم ؟
- ما نتائج تطبيق الوحدة المختارة من المنهج المقترح ؟

الفصل الثانى :

وقد استعرض المؤلف فى هذا الفصل الدراسات والبحوث السابقة التى أجريت فى مجال تطبيق مناهج التربية الرياضية وكذلك الدراسات التى استخدمت

أسلوب تحليل النظم ، والهدف من استعراض البحوث والدراسات السابقة في هذا الفصل هو التعرف على الإجراءات التي تناولتها هذه الدراسات والبحوث في عملية تطوير مناهج التربية الرياضية وكذلك لتوضح بالأسلوب تحليل النظم من أهمية الوصول إلى أفضل النتائج وقد تضمن الفصل بياناً بالدراسات المابهة من حيث موضوعها والهدف الأساسى من الدراسة ، ووصف مختصر للعينة والأدوات المستخدمة وأهمية النتائج ، ثم أنهى المؤلف الفصل بدراسة ناقدة لهذه الأبحاث بعد أن نقد كل مجموعة متشابهة على حدة .

وقد قام المؤلف بتقسيم تلك الدراسات إلى :

أولاً : دراسات فى مجال تطوير مناهج التربية الرياضية للمرحلتين الابتدائية والثانوية وقد اشتملت هذه المجموعة على عشرة دراسات .

ثانياً : دراسات فى مجال تطوير مناهج التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة وقد اشتملت هذه المجموعة على خمسة دراسات .

ثالثاً : دراسات استخدمت تحليل النظم وقد اشتملت هذه المجموعة على ستة عشر دراسة .

وكان الهدف من التقسيم هو تصنيف الدراسات والبحوث السابقة إلى مجموعات يمكن استنتاج صفة مشتركة بينها أو نتيجة محددة لكل مجموعة حتى يمكن الاستفادة منها فى البحث الحالى وقد استفاد المؤلف من هذه الدراسات بالآتى :

- أهمية استخدام أسلوب تحليل النظم فى حل المشكلات لما يتميز به من تحليل ودقة موضوعية .
- تحديد المنهج المستخدم فى البحث وهو المنهج الوصفى المسحى والمنهج التجريبى .

- تحديد العينة المستخدمة .
- تحديد أدوات البحث والتي تحددت في بناء استمارات استطلاع الرأي .
- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق نتائج البحث .

الفصل الثالث :

وقد تضمن هذا الفصل عرض لمفهوم أسلوب النظم وأسلوب تحليل النظم والعلاقة بينهما وإلقاء الضوء على تعريفات ونظريات وعناصر أسلوب تحليل النظم وصعوبات تطبيقه في الميادين التربوية كذلك مصادر دراسة الحقائق في تحليل النظم وأسلوب تحليل النظم والسيرنيتيك وأهمية أسلوب تحليل النظم كأداة لأحداث التطوير موضحاً بعض النماذج المستخدمة في التطوير مع دراسة ناقدة لها وصولاً إلى نموذج مقترح للتطوير منهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسي من إعداد المؤلف .

الفصل الرابع :

يهدف المؤلف في هذا الفصل إلى تحديد أهداف منهج التربية الرياضية

- للصف السابع الأساسي بالمرحلة المتوسطة ، وقد تطلب ذلك مناقشة الآتي :
 - أهداف التربية الرياضية عامة كما حددها المجلس الأعلى للشباب والرياضة .
 - أهداف منهج التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية .
 - خصائص تلاميذ هذه المرحلة ذات الصلة بمنهج التربية الرياضية باعتبارها إحدى محددات الأهداف .
 - أهمية تحديد الأهداف ومعايير اختيارها وكيفية صياغتها وتطبيقها .
- وقد قام المؤلف بوصف قائمة بالأهداف بعد تقسيمها إلى :
- أهداف معرفية .
 - أهداف نفس حركية .

- أهداف وجدانية .

ثم قام المؤلف بترجمة الأهداف السابق تحديدها لأوجه التعلم أى توضيح المحتوى الذى ينبغى أن يقدم إلى تلاميذ الصف السابع الأساسى لتحقيق تلك الأهداف وكيفية تنظيم خبراته وقد قام المؤلف بتحديد عناصر لمعيار مبنى على أسس تحديد محتوى المنهج وفى ضوء ما أفادت به الدراسات السابقة ، وفى ضوء الإطار النظرى لأسلوب تحليل النظم وقد اشتمل هذا المعيار على ثلاث جوانب :

- الجانب الأول : محتوى المنهج .

- الجانب الثانى : طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية .

- الجانب الثالث : طرق وأساليب التقويم .

وهو ما يجب أن يكون عليه منهج التربية الرياضية - للصف السابع الأساسى ومن استخلاصات الدراسات السابقة والدراسة النظرية توصل المؤلف إلى وضع الفروض الآتية للدراسة :

١- يوجد قصور فى المنهج الحالى للتربية الرياضية للصف السابع الأساسى .

٢- المنهج المقترح باستخدام أسلوب تحليل النظم أفضل من المنهج الحالى .

الفصل الخامس :

وفيه يوضح المؤلف الإجابة على التساؤل الآتى بعدما انتهى من وضع معياراً يتضمن الأهداف وأوجه التعليم المقترحة .

ما أوجه القصور بمنهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسى الحالى ؟

وقد قام المؤلف بتحليل المنهج الحالى فى ضوء نتائج استطلاع آراء

القائمين بالتدريس والقائمين بالتوجيه ومقياس اتجاه التلاميذ نحو درس التربية الرياضية وذلك للتعرف على الفجوات الموجودة فى المنهج الحالى .

والمؤلف بذلك يناقش المنهج فى ضوء أسلوب تحليل النظم من حيث الأهداف والمحتوى وطرق تنفيذ النشاطات والممارسات والإمكانات المستخدمة وطرق ووسائل التقويم ، وهى نفس المحاور فى الاستبيانات سواء للقائمين بالتدريس والقائمين بالتوجيه وكان لابد أن يتعرض المؤلف للآتى :

- العينة اشتملت على ٢٥ مدرسة - ١٠٠ مدرس - ٥٠٠ تلميذ - ٨ موجهين .
- الأدوات المستخدمة .

- ١- بناء استمارة استطلاع رأى القائمين بالتدريس .
- ٢- بناء استمارة استطلاع رأى القائمين بالتوجيه .
- ٣- بناء استمارة قياس ميول واتجاهات التلاميذ نحو درس التربية الرياضية .

المنهج :

استخدم المؤلف المنهج الوصفى لمناسبته لرصد الواقع الحالى .
وقد استطاع المؤلف تحديد الفجوات والقصور فى منهج التربية الرياضية للصف السابع الأساسى الحالى وذلك حتى يمكن معالجة هذا القصور عند عملية التطوير .

الفصل السادس :

قام المؤلف بتطوير المنهج الحالى للتربية الرياضية للصف السابع الأساسى باستخدام أسلوب التحليل النظم وفى ضوء النموذج الذى توصل إليه لتحقيق الأهداف التى سبق تحديدها وعرضها على المحكمين ، وصولاً إلى تخطيط وحدات تعليمية وطريقة تنفيذها ، وتقويمها وذلك بعد عرض المنهج المقترح على المحكمين وإجراء التعديلات اللازمة حتى صار فى صورته النهائية للوصول إلى :

- ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية .
- اكتساب عادات ومهارات رياضية .

- تحديد القياسات والحد الأدنى للأداء .

- تطور صحي .

- توافق اجتماعي وتوازن نفسي .

وقد تم تقسيم المنهج المقترح إلى أربع وحدات تعليمية كبيرة تنقسم كل منها إلى ثلاث مجموعات وكل مجموعة إلى أربع دروس وكل درس إلى ٤٥ دقيقة .
ثم قام المؤلف بإجراء بحث تجريبي بتطبيق وحدة مقترحة للوقوف على مدى فاعلية هذا المنهج .

وقد تم شرح الوحدة بالتفصيل وكيفية تدريسها وتنفيذها نشاطاتها وتقويمها .

وقد توصل المؤلف إلى وضع الفروض الآتية للبحث التجريبي .

١- المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية .

٢- المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى المهارات الحركية .

٣- المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى المعارف والمعلومات .

٤- المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى مقياس الاتجاه نحو درس التربية الرياضية .

أدوات البحث :

القياسات القبلية :

- تم إجراء قياسات القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات التي تم تحديدها لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

- تم اختيار الوحدة التعليمية الأولى من المنهج المقترح وذلك لتدريسها للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد تم التدريس لها بالمنهج الحالي.

القياسات البعدية :

- تم أخذ قياسات بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة بحيث تضمنت إجراء نفس الاختبارات على التلاميذ أفراد العينة وقد تمت إجراءاتها كما في القياس القبلي وقد تم تسجيل النتائج وجدولتها.

الاستنتاجات والتوصيات :

استناداً لما ورد في الإطار النظري لهذا البحث وانطلاقاً مما أمكن التوصل إليه من نتائج عن طريق التحليل الإحصائي ، تم وضع الاستنتاجات والتوصيات الخاصة بالبحث التجريبي كالاتي :

- أدى التدريس باستخدام المنهج المقترح بأسلوب تحليل النظم إلى تقدم المجموعة التجريبية تقدماً ملحوظاً في مستوى أداء المهارات الحركية والقدرات البدنية والمعارف والمعلومات ، وكذلك اتجاهات التلاميذ نحو درس التربية الرياضية .

وفي ضوء ما تمخضت عنه الدراسة من نتائج وما وقف عليه المؤلف أثناء التجريب من أوجه قصور في مناهج التربية الرياضية ، وفي ضوء ذلك يقدم المؤلف مجموعة من التوصيات يمكن أن تعرض مقسمة في مجموعتين : الأولى منها تتعلق بالمنهج المقترح والثانية تتعلق بما أسفر عنه رصد الواقع الحالي لمنهج التربية الرياضية الحالي .

أولاً : توصيات تتعلق بالمنهج المقترح :

انطلاقاً مما أشارت إليه النتائج والاستنتاجات نوصي بما يأتي :

- تجريب المنهج المقترح لتدريس مادة التربية الرياضية للصف السابع الأساسى على عينات أكبر لمعرفة مدى فاعليته .
- زيادة تخطيط الوحدات التعليمية الخاصة بالسنوات الدراسية وفقاً للتخطيط الذى قام به والذى تظهر فيه أهداف الوحدات والدروس ، حتى يتمكن المدرس من تخطيط خبرات التعلم بالوحدة فى ضوء أهدافها .
- العمل على وضع دليل لمدرسى التربية الرياضية يكون مرشداً له يساعده على تنفيذ المنهج لتحقيق الأهداف على نحو مرضى .
- دراسة استخدام أسلوب تحليل النظم فى تطوير مناهج التربية الرياضية بمراحل التعليم المختلفة .
- استخدام النموذج المقترح الذى وضعه المؤلف فى تطوير مناهج التربية الرياضية بالتعليم العام لمعرفة مدى فاعلية هذا النموذج وتأثيره خصوصاً بعد أن ثبت فاعليته وتأثيره على منهج الصف السابع الأساسى .

ثانياً : توصيات تتعلق بما أسفر عنه رصد الواقع الحالى لمنهج التربية الرياضية :

- يجب أن يحتوى منهج التربية الرياضية على أهداف واضحة ومحددة بصورة إجرائية يمكن قياسها للتعرف على مدى تحقيقها ، كما يجب أن تكون هذه الأهداف واضحة لا تحتمل أكثر من معنى واحد ، لذلك يجب فى ضوء ما سبق الاهتمام بالأهداف الموجودة حالياً .
- يجب تعديل محتوى المنهج الحالى بحيث يستطيع أن يحقق الأهداف من خلال محتوى جيد يمتاز بالتكامل والتتابع ويعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- يجب ألا يغفل منهج التربية الرياضية الميول والاتجاهات لدى التلاميذ والعمل على تنميتها .

- يجب زيادة الاعتمادات المالية في المدارس وإعادة توزيع حصيلة النشاط .
- يجب دعم وزارة التربية والتعليم للمدارس بالأدوات والأجهزة وبناء الملاعب والكف عن بناء الفصول في الملاعب ومراعاة أن مادة التربية الرياضية لا تقل بأى حال من الأحوال عن باقى المواد الدراسية .
- يجب وضع خطة متكاملة للتقويم حتى يمكن الوقوف على نقاط الضعف ومحاولة التغلب عليها وتنمية نقاط القوة بالمنهج .
- يجب إشراك المدرس فى كيفية تنفيذ المنهج ، كل حسب إمكانيات مدرسته ونوعية تلاميذه سواء من ناحية المستوى الاجتماعى أو الصحى .
- يجب وضع خطة على مستوى التوجيه لاستخدام الملاعب المجاورة للمدارس واستكمال النقص الموجود حالياً ، ويكون هذا الاستغلال تحت إشراف للمحافظة على سلامة التلاميذ .
- يجب عمل سجل رياضى يصاحب التلميذ عند بداية دخوله إلى المدرسة الابتدائية ويستمر معه موضحاً فيه تفوقه الرياضى حتى يمكن لمدرس المرحلة المتوسطة رعاية هذا التفوق والعمل على تنميته بما يحقق للمجتمع الاستفادة من هذا التفوق خصوصاً وأن النوادى أصبحت مكتظة بالأعضاء ولا تقبل أعضاء جدد مما يجعل مدرس التربية الرياضية فى هذه المرحلة هو المسئول عن اكتشاف المواهب الرياضية والعمل على رعايتها - خصوصاً بعد صدور قانون استثناء الطلبة الرياضيين ودخولهم بعض الكليات بدون شرط المجموع تشجيعاً لهم على ممارسة الرياضة .

قائمة المراجع العربية

- ١- إبراهيم الغمري : الإدارة - دراسة نظرية وتطبيق ، دار الجامعات العربية - الإسكندرية ، ١٩٧٨ .
- ٢- أحمد باشات : أسس التدريب - دار النهضة العربية - القاهرة - ١٩٧٨ .
- ٣- أحمد حسن الفافي : المناهج بين النظرية والتطبيق - القاهرة - عالم الكتب - ١٩٨١ .
- ٤- إسماعيل محمد : نظم المعلومات لإنجاز القرارات الإدارية - المكتب محمد السيد : العربي الحديث - الإسكندرية - ١٩٨٦ .
- ٥- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس - ط ٢ - القاهرة - المكتب العربي الحديث - ١٩٧٠ .
- ٦- التوجيه التربوي : شعبة التربية الرياضية - دروس التربية الرياضية والتدريب : للمرحلة الابتدائية .
- ٧- تشارلز بيوكر : " ترجمة حسن معوض ، وكمال صالح " : أسس التربية البدنية - القاهرة - مكتبة الأنجلو المصرية - ١٩٦٢ .
- ٨- توفيق أحمد يوسف : الكفايات الأدائية الأساسية عند معلم المدرسة : الابتدائية في الأردن في ضوء تحليل النظم واقتراح برنامج لتويرها - رسالة كتورها غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة عين شمس - ١٩٨٢ .
- ٩- جابر عبد الحميد : أسلوب النظم في التعليم والتعلم - دار النهضة العربية وطاهر عبد الرازق - ١٩٧٨ .
- ١٠- محمد المصور : تدريس التربية الرياضية - إدارة المطبوعات بالقصيم وجمال الدين العدوي - عنزة - ١٩٨٨ " ١٤١٩ " .
- ١١- حسن سليمان فوده : الأصول التربوية في بناء المناهج - الطبعة الخاصة -

- القاهرة - دار المعارف مصر - ١٩٧٧ .
- ١٢- حسن معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية - الطبعة الثانية - القاهرة - مكتبة القاهرة الحديثة - ١٩٦٧ .
- ١٣- رمزية الغريب : التقويم والقياس فى التربية - القاهرة - دار النهضة العربية - ١٩٦٢ .
- ١٤- سعد يس : تدريس العلوم - القاهرة - دار النهضة العربية - ١٩٧٤ .
وأحمد مجدى كاظم
- ١٥- سمير وجدى أحمد : العروض والتمرينات واللياقة البدنية - ليبيا - الدار وأخرون - الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان - ١٩٩٠ .
- ١٦- سهير بدير : المناهج فى مجال التربية الرياضية - دار المعارف - الإسكندرية - ١٩٨٠ .
- ١٧- سونيا محمد البكرى : نظم المعلومات الإدارية - المكتب العربى الحديث - ١٩٨٥ .
- ١٨- سيد الهوارى : التنظيم " الهياكل والسلوكيات والنظم " - القاهرة - ١٩٨٠ .
- ١٩- عبد الفتاح لطفى : الوسيط فى طرق تدريس التربية الرياضية - القاهرة - دار الكتب الجامعية - ١٩٨٦ .
- ٢٠- عفاف عد الكريم : التدريس للتعليم فى التربية البدنية والرياضية - منشأة المعارف - الإسكندرية - ١٩٩٠ .
- ٢١- على السلى : الإدارة العلمية - دار المعارف - القاهرة - ١٩٧٠ .
- ٢٢- على السلى : تطوير الفكر التنظيمى - وكالة المطبوعات - الكويت مكتبة غريب - القاهرة - ١٩٧٥ .
- ٢٣- كوثر كوجك : مقدمة فى علم التعلم - عالم الكتب - القاهرة - ١٩٧٧ .

- ٢٤- محمد حسن علاوى: القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى
ومحمد نصر الدين رضوان دار الفكر العربى الطبعة الثانية - القاهرة - ١٩٨٨ .
- ٢٥- محمد صبحى التقويم والقياس فى التربية البدنية - الجزء الأول
حسنيين: دار الفكر العربى - الطبعة الثانية - القاهرة ١٩٨٢ .
- ٢٦- محمد مصطفى السبرية فى الإنسان والمجتمع والتكنولوجيا - الهيئة
الثقافية: المصرية العامة للتأليف والنشر - القاهرة - ١٩٧١ .
- ٢٧- محمد فتحى استخدام أسلوب النظم لتطوير رياضة السباحة فى
الكردانى: مصر - رسالة دكتوراه منشورة - كلية التربية الرياضية
للبنين بأبى قير - الإسكندرية - جامعة حلوان -
١٩٨٢ .
- ٢٨- محمد منير سلامة: الإدارة التعليمية " أصولها - تطبيقاتها " - عالم الكتب
- القاهرة - ١٩٧٧ .
- ٢٩- محمود عباس الجمباز وطرق التدريس - الشركة القومية للتوزيع -
وآخرون: الإسكندرية - ١٩٦٩ .
- ٣٠- موسى فهمى التمرينات " العروض الرياضية " - دار المعارف -
إبراهيم: الإسكندرية .
- ٣١- نورهان جرونلند الأهداف التعليمية " تحديدها السلوكى - تطبيقاتها "
ترجمة أحمد خيرى: دار النهضة العربية - القاهرة .
- ٣٢- أحمد هزاع أساليب تدريس التربية الرياضية - الأردن .
البطانية وآخرون:

قائمة المراجع الأجنبية

- 1-Burch, J. Starter G., Felix R. & Grudnit : Information Systems Theory & Practice, New York Johnwiley & Sams Inc, 1972 .
- 2-Bloom.B.Thomas, Hastings, Georg F Macleus : Hand Book 1 , Formative & Summative, Evaluation of Student Learning . Mc Crow - Hill Inc, New York , 1972 .
- 3-Church Man,G.W : The Systems Approach, Dell Publishing Co., Inc, Ny, 1979 .
- 4-Gerlach V.S & Others: Teaching & Madia Systematic Approach, Prentice - Hall Inc Englewood Cliffs, New Jersy M.S.A, 1980 .
- 5-Kaufman, R & Others : Relating Needs Assessment Program Development, Implementation & Evaluation D., Wasshington, U.S.A, Voi, 4 . No, 5 .
- 6-Montello,P.A& Wimberly: Management System In Lincoln, Education, Professional Education Publications, Inc Nebraska, U.S.A, 1975 .
- 7-Mc. Manama, J : Systems Analysis for Effective School Administration Parker Publishing Comp., West Nyack N. Y, 1977 .
- 8-Sem Previvo Philip C : System Analysis Definition Process & Desing Science Research Associates, Inc., Chicago, 1970 .
- 9-Silius, B., : Planning & Organizing Instruction Second Edition Mckinight Publishing Comp. Bilonington, U.S.A, 1970.
- 10-Singer R.N., Dick, Waiter : Teaching Physical Education, Asystems Approach, Houghton Mifflin Company Boston, U.S.A, 1980.
- 11-Taba H., : Curriculum Development, Theory & Practice, International Edition, New York, Drace & World, 1962 .

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩	الفصل الأول
١١	- مفهوم التربية البدنية قديما وحديثا .
١٢	- الفرق بين مفهوم التربية البدنية والتربية الرياضية .
١٣	- العلاقة بين التربية والتربية الرياضية .
١٤	- الإسلام والرياضة .
١٨	- أهمية تدريس التربية الرياضية .
١٩	- منهج التربية الرياضية بين الواقع والمأمول (دراسة تحليلية) .
٢١	- مدرس التربية الرياضية .
٢٣	- شخصيته .
٢٣	- دور مدرس التربية الرياضية في تربية النشء .
٢٤	- دور مدرس التربية الرياضية بصفته عضو بالمدرسة .
٢٥	- دور مدرس التربية الرياضية بصفته عضوا في المجتمع .
٢٧	الفصل الثاني
٢٩	- مراحل النمو الحركي .
٢٩	- مظاهر النمو .
٣٠	- خصائص عملية النمو .
٣١	- مرحلة الطفولة المبكرة من (١ - ٦ سنوات) .
٣٢	- البرامج وطريقة التدريس .
٣٣	- المرحلة من (٦ - ٩ سنوات) الصف الأول والثاني والثالث
٣٣	- الابتدائي .
٣٤	- البرامج وطريقة التدريس .
٣٤	- المرحلة من (٩ - ١٢ سنوات) الصف الرابع والخامس

الصفحة	الموضوع
٣٥	والسادس الابتدائي
٣٦	- البرامج وطريقة التدريس
٣٦	مرحلة البلوغ من (١٢ - ١٥) سنة.
٣٧	- البرامج والأنشطة
٣٩	الفصل الثالث
٤١	- طرق تعليم المهارات الحركية
٤١	- تعريف الطريقة
٤١	- اعتبارات يجب مراعاتها
٤٢	- الطرق المستخدمة في تدريس مادة التربية الرياضية
٤٣	- الطريقة العامة لتعليم المهارات الحركية
٤٣	- الطريقة الأمرية
٤٣	- الطريقة التدريسية
٤٣	- الطريقة التبادلية
٤٣	- التدريب المنفرد
٤٤	- تدريس الزملاء
٤٤	- التدريس بطريقة المايكرو
٤٤	- تدريس مجموعة صغيرة في موقف تعليمي حقيقي
٤٤	- تدريس مجموعة كبيرة ولوقت قصير في موقف تعليمي حقيقي ..
٤٥	- التدريس الحقيقي
٤٥	أولاً الطريقة الأمرية Command Style
٤٧	- ما هي الطريقة الأمرية
٤٨	- استعمال الطريقة الأمرية
٤٨	- العوامل التي يجب على المدرس أن يراعيها في التطبيق
٤٩	- تطبيق الطريقة الأمرية

الصفحة	الموضوع
٥٠	- أهداف الطريقة الأمرية .
٥٠	- كيف يتم التدريس بالطريقة الأمرية .
٥٠	- الشرح .
٥١	- التطبيق .
٥١	- التقويم .
٥٢	- قنوات التطور في الطريقة الأمرية .
٥٣	- ثانياً الطريقة التدريبية Practice style
٥٢	- تطبيق الطريقة .
٥٨	- الشرح .
٥٨	- التطبيق .
٥٨	- التقويم .
٥٨	- كيف يبدأ الدرس بالطريقة التدريبية .
٦١	- كتابة درس التربية الرياضية بالطريقة التدريبية .
٦١	- الصفات .
٦١	- الأهداف العملية الخاصة .
٦١	- محتوى نشاط الدرس .
٦٣	- وسائل التقويم .
٦٣	- كارت الفعاليات .
٦٤	- خيارات تنظيم النشاط في درس التربية الرياضية .
٧١	- محطة واحدة - مهارة واحدة .
٧١	- محطة واحدة - عدة مهارات (مهمات)
٧١	- عدة محطات - مهارة واحدة .
٧١	- عدة محطات - عدة مهارات .
٧٢	- ثالثاً الطريقة التبادلية Reciprocal Style

الصفحة	الموضوع
٧٣	- كيف يتم التدريس بالطريقة التبادلية .
٧٣	- الشرح .
٧٣	- التطبيق .
٧٥	- ورقة المعايير والمقاييس في الطريقة التبادلية .
٧٦	- المهمات .
٧٩	- دور المدرس في الطريقة التبادلية .
٧٩	- واجبات الطالب المشرف .
٨٠	- رابعاً : الطريقة التقليدية
٨١	- تقسيم آخر .
٨٤	- الطريقة المباشرة .
٨٤	- الطريقة غير المباشرة .
٨٥	- الطريقة المقيدة .
٨٦	- الطريقة الكلية .
٨٧	- الطريقة الجزئية .
٨٧	- الطريقة الكلية - الجزئية .
٨٧	- الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية .
٨٨	- الطريقة الجزئية المتدرجة .
٨٨	- طريقة الاستجابة للنداء .
٨٨	- طريقة المحاضرة .
٨٩	- التدريس من خلال مهمة أو تكليف بعمل (مشروع) .
٨٩	- استخدام الزميل .
٩٠	- استخدام جماعة صغيرة .
٩٠	- استخدام البرامج الفردية .
٩٠	- الاستكشاف الموجه .

الصفحة	الموضوع
٩١	- حل المشكلة .
٩١	- طريقة الوحدات .
٩٣	- نموذج لوحدية تعليمية .
١١٧	- نموذج لوحدية تعليمية للصف التاسع الأساسي .
١٣٥	الفصل الرابع
١٣٧	- إعداد خطة التربية الرياضية بالمدرسة .
١٣٧	- الأهداف التعليمية ونتائج التعلم .
١٤١	- مستويات الأهداف .
١٤١	- تصنيف الأهداف .
١٤١	- المجال الإدراكي (المعرفي) .
١٤٢	- المجال الوجداني .
١٤٣	- المجال النفس حركي .
١٤٦	- اعتراضات على الأهداف السلوكية .
١٤٨	- أقسام خطة التربية الرياضية بالمدرسة .
١٤٨	** درس التربية الرياضية :
١٤٨	أ- القصة الحركية .
١٤٩	ب- تمرينات على شكل ألعاب أو (تمثيلية) .
١٥١	ج- درس التربية الرياضية .
١٥٢	١- المقدمة .
١٥٣	٢- التمرينات الأساسية (التشكيلية - التأهيلية - التأثيرية) .
١٥٥	٣- النشاط التعليمي .
١٥٥	٤- النشاط التطبيقي .
١٥٦	٥- النشاط الختامي .
١٥٧	** دروس التربية الرياضية في ظروف خاصة .

الصفحة	الموضوع
١٥٧	أ- في الجو البارد جداً
١٥٨	ب- في وجود صالة مغلقة
١٥٨	ج- في الجو الحار جداً
١٥٩	د- داخل الفصل
١٧٧	- صفات درس التربية الرياضية الجيد
١٧٨	١- النشاط الداخلي
١٧٩	٢- النشاط الخارجي
١٧٩	٣- برامج الخواص بالمدرسة
١٨٠	- دور النداءات في تنفيذ درس التربية الرياضية
١٨٠	- أنواع النداءات
١٨١	١- اللفظي
١٨١	٢- اللفظي العددي
١٨١	٣- العادي
١٨٢	٤- التوقيتي
١٨٣	- استخدام الوسائل السمعية والبصرية في درس التربية الرياضية
	- نماذج لبعض تمارينات (الإحماء - ذراعين - جذع - تقوية -
١٨٥	أثقال - إلخ)
١٩٢	طريقة رسم التمارينات
٢٠٧	الفصل الخامس
٢٠٩	- التقويم في التربية الرياضية
٢١٠	- أنواع التقويم
٢١٠	أولاً: التقويم الموضوعي
٢١٠	١- المعايرة
٢١٠	٢- المستويات

الصفحة	الموضوع
٢١١	٣- المحكات
٢١١	ثانياً : التقويم الذاتى
٢١٢	ثالثاً : القياس
٢١٢	- الفرق بين القياس والتقويم
٢١٣	- أساليب التقويم
٢١٤	- نماذج من اختبارات التقويم فى التربية الرياضية
٢١٥	١- مقياس لتحصيل المعلومات والمعارف
٢١٥	٢- مقياس لتحصيل المفاهيم الرياضية
٢١٥	٣- مقياس المهارات الحركية والقدرات البدنية
	٤- مقياس اكتساب التلاميذ الاتجاهات السلمية نحو التربية الرياضية
٢١٦	الرياضية
٢١٦	- نماذج لبعض الاختبارات التى يمكن تطبيقها فى المدارس
٢١٦	أ- اختبارات القدرات البدنية
٢١٧	ب- اختبارات المهارات الحركية
٢١٧	ج- الاختبارات المعرفية
٢١٨	د- مقياس اتجاه نحو درس التربية الرياضية
٢٢١	الفصل السادس
٢٢٣	- أسلوب تحليل النظم
٢٢٣	- مفهوم أسلوب النظم
٢٢٣	- مفهوم تحليل النظم
٢٢٤	- الأسباب التى تدعو للقيام بتحليل النظم
٢٢٧	- تعريفات أسلوب النظم
٢٣٠	- الفرق بين تحليل النظم وأسلوب النظم
٢٣٠	- نظريات النظم

الصفحة	الموضوع
٢٣٠	- النظرية العامة للنظم G. S. T .
٢٣١	- النظرية الكلاسيكية أو النظرية التقليدية .
٢٣١	- نظرية النظم الحديثة - النظرية السلوكية .
٢٣٤	- عناصر النظام .
٢٣٦	- المدخلات .
٢٣٧	- العمليات .
٢٣٧	- المخرجات .
٢٣٨	- النظام المفتوح .
٢٣٨	- النظام المغلق .
٢٤٠	- صعوبة تطبيق أسلوب تحليل النظم فى الميادين التربوية .
٢٤١	- أسلوب النظم والسيرنيتك .
٢٤٣	- مصادر دراسة الحقائق فى تحليل النظم .
٢٤٤	- ١- دراسة وتحليل النظام الحالى .
٢٤٤	- ٢- المصادر الداخلية .
٢٤٥	- ٣- المصادر الخارجية .
٢٤٥	- أسلوب النظم كأداة لإحداث التطوير .
٢٤٧	- نماذج استخدمت فى التطوير فى المجالات التربوية .
٢٥٠	- نموذج لتطوير منهج التربية الرياضية من وضع المؤلف .
	- ملخص لرسالة دكتوراه فى تطوير منهج التربية الرياضية
٢٥٩	- باستخدام أسلوب تحليل النظم .
٢٦٥	- قائمة المراجع العربية .
٢٦٨	- المراجع الأجنبية .