

## الفصل التاسع

### برنامج التربية الرياضية بالمدرسة

- ✍ درس التربية الرياضية
- ✍ النشاط الداخلي
- ✍ النشاط الخارجي
- ✍ البرامج الخاصة



## الفصل التاسع

### برنامج التربية الرياضية بالمدرسة

أن برنامج التربية الرياضية لاي مرحلة تعليمية يشمل على المكونات التالية :

➤ دروس التربية الرياضية .

➤ النشاطات الداخلية .

➤ النشاطات الخارجية .

➤ البرامج الخاصة .

أولاً : دروس التربية الرياضية :

أن دروس التربية الرياضية تشكل حجر الزاوية في برنامج التربية الرياضية بالمدرسة وهي وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وتظهر فيها بوضوح خصائصه ومميزاته . إذ يستفيد منها ما لا يقل عن ٩٠٪ من تلاميذ المدرسة باعتبار أن حصصها مدرجة في الجدول الدارسي بواقع حصتين في الأسبوع ، وإن كانت الدراسات العلمية قد أثبتت أن درسين للتربية الرياضية أسبوعياً لا يفيان باحتياجات التلاميذ للحركة واللياقة البدنية ، إذ أن أربعة دروس مقبولة كحد أدنى ، وإن كان تخصيص درسا يوميا هو الوضع المثالي لتلبية احتياجات التلاميذ .

## المتطلبات الاجتماعية لدروس التربية الرياضية :

من منطلق الهدف الاسمى للتربية فى المجتمع والذي يسعى لتربية الفرد تربية متزنة ومتكاملة فإن التربية الرياضية يقع على كاهلها واجب تحقيق المتطلبات الاجتماعية التالية :

أولاً : ارتباط التربية البدنية والرياضية بأسلوب حياة الفرد .

ثانياً : الارتقاء بالمستوى الصحي .

ثالثاً : تطوير الأسس البدنية للدفاع عن الوطن .

رابعاً : تطوير المستويات الرياضية العالية .

والنقاط السابقة لا يمكن تحقيقها إلا بتضافر جهود جميع المؤسسات العامة

في مجال التربية الرياضية والرياضة في الدولة في إطار تخطيط منظم .

## أولاً : ارتباط التربية البدنية والرياضية بأسلوب حياة الفرد :

أن الممارسة الرياضية المنظمة هي إحدى المبادئ الأساسية في أسلوب حياة

الفرد في المجتمعات المتطورة ، كما تعد بمثابة المحتوى الهام لاستثمار وقت الفراغ .

فممارسة الفرد لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة في درس التربية الرياضية يجعله

يكتسب العديد من القدرات والمهارات والخبرات الرياضية التي تشكل فيما بعد

هوايته الرياضية التي أحبها ويمارسها بصورة منتظمة ودائمة في وقت الفراغ . والتي

تشكل أسلوب حياته اليومي .

ولأهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان يجب إعطاء أهمية كبرى لأنشطة وقت الفراغ التي تتميز بتعددتها وتنوعها وارتباطها بالسرور والمرح والمتعة ، وعلى ذلك يجب أن تحتل الأنشطة الرياضية الترويحية مراكز متقدمة من بين أنشطة وقت الفراغ حتى تصبح الممارسة الرياضية من المحتويات الأساسية في حياة الفرد .

ثانياً: الارتقاء بالمستوى الصحي :

يسعى المجتمع إلى الارتقاء بالمستوى الصحي العام لأفراد الشعب ووقايتهم من الأمراض ، لأن الإنسان هو محور اهتمام المجتمع فالإصابة المبكرة بالأمراض تمثل عبئاً ثقيلاً على كاهل الأفراد والمجتمع . فاعتلال الصحة لكثير من أفراد الشعب يعتبر من العوامل التي تجبر الدولة على تخصيص المزيد من الاعتمادات لعلاج المرض وشراء الأدوية المختلفة والإنفاق على غير القادرين على العمل والإنتاج وتسهم التربية الرياضية أسهاماً واضحاً للارتقاء بالصحة العامة للشعب والارتقاء بقدرتهم على الوقاية من الأمراض وبذلك تساعد الأطفال والشباب على اكتساب الحياة الصحية من خلال ممارستهم للعديد من ألوان النشاط الرياضي الذي يتناسب مع متطلبات نموهم . ومن ثم يمكن الحد من أصابتهم بالعديد من الأمراض وترددهم على المستشفيات والأطباء .

### ثالثاً: تطوير الأسس البدنية للعمل والإنتاج:

ترتبط تنمية المجتمعات المتطورة ارتباطاً بالتقدم العلمي والتكنولوجي الذي ساعد بصورة واضحة على الحد من المغالة في بذل الجهد البدني المرهق وأسهم في إحلال الجهد الذهني والتفكير العقلي كوسيلة لإنجاز الأعمال والارتقاء بالإنتاج .  
ومما لا شك فيه أن مثل هذه التغييرات تتطلب درجة عالية من الدقة والقدرة على التركيز والتفكير الابتكاري والأداء المبدع والرشاقة والمهارة وسرعة الاستجابة والتحمل وقدرة الإرادة ، وكل هذه الصفات هي التي تشكل الأسس الهامة للقدرة على العمل والإنتاج .

ويسهم درس التربية البدنية والنشاط الرياضي خارج الدرس والممارسة الرياضية في أوقات الفراغ في إكساب الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان القدرة على التكيف للأعمال المختلفة ويعد الأجيال الناشئة من النواحي الوظيفية وكذلك يسهم في قدرتهم على الوقاية من أمراض العمل المختلفة ويساعد على تنمية العلاقات الإنسانية بين الأفراد . ويعمل على تكوين الاتجاهات الايجابية نحو العمل والإنتاج .

### رابعاً: تطوير الأسس البدنية للدفاع عن الوطن :

ينبغي على المجتمعات المتطورة والمجتمعات النامية ، إيجاد كافة الوسائل المنظمة لحماية أنفسها ضد أي عدوان إستعماري بغيض ، وهذا يعني تدعيم القوى الدفاعية وأساليب التكنولوجيا الحديثة وتطوير القدرات والاستعدادات الدفاعية لجميع المواطنين ، ومن المسلم به أن الفرد السليم القادر يستطيع إنجاز كل

متطلبات الواجبات الدفاعية والقتالية ، ومن خلال الممارسة الايجابية للنشاط الرياضي يمكن تنمية مستوى العديد من الصفات البدنية والسمات النفسية التي تسهم في الارتقاء بالقدرة الدفاعية للمقاتلين .

### صفات درس التربية الرياضية الناجح :

لدرس التربية الرياضية الناجح شروط وصفات يجب توافرها ،

### ومن أهم هذه الشروط ما يلي :

- أولاً : أن يكون للدرس غرض معروف يرمى إلى الوصول إليه .
- ثانياً : أن يكون الدرس فى مجموعة وتفصيله نموذجاً صحيحاً ، فمثلاً :
  ١. أن يكون الملعب (أو المساحة التي يقدم فيها الدرس) نظيفاً منظماً خالياً من العوائق أي ممهّد لا يوجد به حفراً أو مطبات .
  ٢. تكون أوجه النشاط بالدرس ملائمة لحالة الجو فلا تتضمن حركة ضئيلة في جو بارد أو حركة مجهدّة عنيفة في جو شديد الحرارة .
  ٣. أن يتضمّن الدرس الوانا من النشاط تدعوا إلى عمل التلاميذ دون ضغط أو إكراه خارجي . فهذا ضروري لصحة التلاميذ النفسية .
  ٤. ألا يكون بالدرس أوجه نشاط خطيرة بالنسبة لمستوى المقدرة أو بالنسبة لمستوى السن .
  ٥. تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضي .
  ٦. يكون هناك نظام مناسب لخلع الملابس واستبدالها .
  ٧. يعتني المدرس بنظافة التلاميذ الشخصية ويعمل على خلق المواقف التي تدعوا إلى الاهتمام بالنظافة .

٨. يكون المدرس نفسه قدوة حسنة للغاية بصحته الشخصية ومظهره النظيف المناسب لما ينادى به .

ثالثاً : أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهتين النفسية والتربوية . فمثلاً :

١. تكون أوجه النشاط شيقة ومناسبة لسن التلاميذ .
٢. يحوى الدرس أنواعاً من النشاط الحر التلقائي .
٣. يضمن الدرس إشراك كل طالب أطول مدة ممكنة من الحصة .
٤. يكون التلاميذ على معرفة معقولة بقوانين وطرق لعب الأنشطة المقدمة في الدرس .
٥. يكون بالدروس قدر كاف من التعاون والمنافسة .
٦. أن يتحدى القدرات العقلية للتلاميذ .
٧. يكون بالدروس فرص كافية لتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية .
٨. تكون أجزاء الدرس متكاملة وسلسلة في تناسقها بمعنى أن التلاميذ يستطيعون الانتقال من جزء إلى آخر بأقل قدر ممكن من تعديل أماكن الأجهزة وانتقال المجموعات .
٩. يكون للدروس غرض خاص قريب يرمى إلى تحقيقه ويكون هذا الغرض جزءاً من أغراض الكبير للمنهاج كله .
١٠. يدرك التلاميذ الغرض من الدرس بوضوح .

رابعاً: أن يرمى الدرس إلى بث القيم والمعايير الاجتماعية في نفس التلاميذ :  
فعلى المدرس أن يخلق المواقف التي يستغلها في تعليم وبث التقاليد والقيم  
الاجتماعية في النفوس مثل التعاون وحسن الخلق والتنافس الشريف واحترام  
القائد والشجاعة الأديبية .... إلخ .

خامساً: يجب مراعاة أسس العلوم الأساسية للتربية الرياضية :  
مثل التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس والعلوم الاجتماعية أثناء  
ممارسة أوجه النشاط بالدرس .

سادساً: أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة . فمثلا :

١. تكون المساحة الموجودة كافية لأداء النشاط بحرية .
٢. تكون الأجهزة والأدوات كافية وفي حالة جيدة وسليمة .
٣. يكون سطح الملعب مناسباً لنوع النشاط الذي يمارسه التلاميذ .

سابعاً: عند تنفيذ الدرس يجب مراعاة الآتي :

١. أن يكون الجزء الأول من الدرس مبهجا ومرحا ويحقق الهدف منه .
٢. يبدأ الفصل العمل في الدرس بسرعة وبدون إضاعة وقت في الأعمال  
الإدارية .
٣. يسود العلم والنظام والطاعة .
٤. تكون أجزاء الدرس مرتبة بحيث تشمل التفكير والتقدم من درس لآخر  
مع تجنب شدة الإجهاد .

٥. تكون أجزاء الدرس مرتبة بحيث تشمل التفكير والتقدم من درس لآخر مع تجنب شدة الإجهاد .
٦. يجب التغيير في ترتيب الصالة أو الملعب وتغيير الأدوات من حين لآخر حتى لا يتسرب الملل إلى نفوس الطلبة .
٧. ليس من المحتم أن يؤدي التمرينات والتلاميذ في أماكنهم في التكوينات المعروفة بل يجب التغيير حتى لا يصبح العمل مملاً .
٨. يجب أن يعتاد التلاميذ العناية بالأدوات وأن يتدربوا على حملها ونقلها من مكان إلى آخر بسرعة واحتراس .

#### أغراض درس التربية الرياضية :

- إن الهدف الرئيسي لدروس التربية البدنية الإسهام الفعال في تنمية الشخصية المتكاملة المترنة التي تشكل قوام المجتمع المتطور، لذا ينبغي تحديد أهداف التربية البدنية وفقاً لمتطلبات المجتمع .
- وينبثق عن أهداف التربية الرياضية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية الرياضية إلى محاولة تحقيقها ومنها :
١. تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية :-

والتي تشكل أساساً للتربية الفردية المؤهلة للاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة وأيضاً التأهيل للحياة الكاملة وهي تعتمد في تطويرها وتنميتها على مرحلة النمو للفرد وقدراته والتي تهتم أيضاً ضمن ما تهتم به على إيجاد نغمة عضلية ،

ومستوى عالي من الجد الدوري التنفسي هذا بالإضافة إلى عناصر اللياقة البدنية المختلفة من قوة - سرعة - رشاقة - مرونة - إلخ .

## ٢. تنمية المهارات الحركية :-

تعتبر المهارة الحركية العنصر الرئيسي في التربية الرياضية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الإنسان من مشى وجرى ووثب ورمي ولقف وتسلق وتعلق وزحف أو كانت مهارة تتعلق بأداء الأنشطة الرياضية والتي ستتمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب .

ومن هنا فإن من ضمن أغراض التربية الرياضية تزويد التلاميذ بهذه المهارات والتي يمكن أن نجمل بعضها فيما يلي :

✎ امتلاك الفرد القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة والتي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته .

✎ تعلم بعض الخبرات في المهارات المختلفة في الجمباز والسباحة وألعاب القوى والمنازلات الألعاب الجماعية .

## ٣. اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية :-

إن عمل المدرس لا يقتصر على تنمية بدن التلميذ فقط ولكن على المدرس أن يخاطب عقل التلميذ ويحاول الارتقاء به وتنميته ، فالتربية الرياضية تهدف إلى تنمية كافة الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية . ومنهاج التربية الرياضية يجب أن يحتوي على العديد من المعارف والمعلومات عن :

✎ ميكانيكية الجسم ووظائفه .

- ✎ النواحي التاريخية والتراث الرياضي .
- ✎ القوانين الخاصة بالألعاب المختلفة .
- ✎ معرفة بعض النواحي الخططية البسيطة للألعاب الفردية والجماعية .
- ✎ بعض المعلومات الخاصة بالنواحي الصحية .
- ✎ طرق تنظيم المباريات والمسابقات الرياضية .

#### ٤. تنمية الاتجاهات :-

هذا هو الجانب الرابع الذي يجب أن يهدف لتحقيقه درس التربية الرياضية فيجب تنمية القيم والعادات التي توجد في المجتمع ومن أمثله هذه الاتجاهات ما يلي :-

- ✎ تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره ف رفع مستوى اللياقة البدنية .
- ✎ إدراك أهمية التربية الرياضية كوسيلة نافعة لشغل أوقات الفراغ وإدراك أهمية الانتقال من العمل للراحة والاستمتاع بالأنشطة المختلفة .
- ✎ إدراك أهمية النشاط الرياضي كعلاج للكثير من مشكلات العصر .
- ✎ كما يجب على مدرس التربية الرياضية تنمية بعض لاتجاهات الايجابية نحو العناية بالصحة والأمان وأهمية الوقاية من الأمراض والبعد عن التدخين والعادات الضارة بالصحة .

٥. الجوانب النفسية :-

إن التربية الرياضية هدفها التنمية الشاملة المتكاملة لذلك فهي تعمل على تنمية الجوانب النفسية للتلاميذ من خلال إكساب التلاميذ بعض الصفات والعادات ومن أمثلتها :-

- ✎ زيادة دافعية التلاميذ نحو الممارسة والتدريب .
- ✎ تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
- ✎ ضبط الانفعالات .
- ✎ التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج عنها .
- ✎ التنافس الشريف من أجل الفوز .
- ✎ تنمية عوامل الطموح الايجابي .

٦. الجوانب الاجتماعية :-

إن درس التربية الرياضية فرصة ومجالا واسعا لتنمية الجوانب الاجتماعية من خلال الأنشطة المختلفة لذلك يجب على المدرس أن يخلق جو للتعاون واحترام مشاعر الآخرين وتقدير ظروفهم وإكساب التلاميذ أصول ومبادئ التعاون مع الآخرين والتدريب على القيادة واحترام القانون والتعود على النظام والتكيف مع ظروف الحياة والقدرة على حل المشكلات وتقديم خدمات تطوعية للمجتمع من خلال النشاط الرياضي ، وهكذا في كل غرض من الأغراض السابقة يجب أن يسأل المدرس نفسه وأن يطور من طرق تدريسه لكي يحقق هذه الأغراض .

## محتويات درس التربية الرياضية :

سبق أن تبين لنا أن درس التربية الرياضية هو حجر الأساس في برنامج التربية الرياضية المدرسي ، وأنه يشبه الجزء الذي يمثل أصغر جزء من المادة يحمل كل خصائصها ، فالدرس اليومي أن يكون غينته صغيرة من المناهج بمعنى أنه يجب أن يشتمل على أوجه النشاط المدرج بالمنهاج ، ولا يستلزم ذلك أن يمثل كل نشاط وضع بالمنهج في كل درس بل بالمقصود أن يظهر الدرس اليومي أن البرنامج به أوجه نشاط مختلفة ومتنوعة وأن يشتمل على عدد من هذه الألوان من النشاط تتناسب وطول مدة الدرس . كما ينبغي أن يرمي كل درس إلى تحقيق أكثر ما يمكن تحقيقه من الأغراض البعيدة للمنهاج ولكنها أغراض قريبة يمكن تحقيقها في الدرس وباستطراد هذه الأغراض من درس إلى آخر وبالتسلسل الطبيعي المنطقي يمكن تحقيق الأغراض البعيدة من المنهج .

ويحتوي الدرس اليومي على أوجه نشاط متعددة وتنظيماً للعمل

اصطلح على تقسيم الدرس اليومي إلى الأجزاء الآتية :

- ١) المقدم والأعمال الإدارية .
- ٢) الإعداد البدني .
- ٣) النشاط التعليمي - الرياضات الأساسية - الألعاب الجماعية .
- ٤) الختام .

### التوزيع الزمني لأجزاء الدرس

المقدمة والأعمال الإدارية .	- ٥ دقائق
الأعداد البدني .	- ١٥ دقائق
النشاط التعليمي .	- ٢٠ دقائق
النشاط الختامي .	- ٥ دقائق

وذلك وفق المنهاج المطور للتربية الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة .

وسوف نتناول شرح هذه الأقسام بالتفصيل :-

أولاً: المقدمة والأعمال الإدارية :-

والغرض الأساسي من نشاط المقدمة الاحماء ويقصد ويقصد بالاحماء التدفئة العامة للجسم وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل المقبل الذي يقوم به الفرد في الأجزاء التالية .

وفي هذا الجزء يحقق المدرس العديد من الأغراض الأساسية ومنها :-

١. الأغراض الإدارية وتشمل :-

أ- خلع الملابس وارتداء الزي الرياضي .

ب- الانتقال إلى الملعب .

ج- الاصطفاف وأخذ الغياب .

٢. الأغراض التنظيمية وتشمل :-

- أ- إعداد الملعب والأدوات اللازمة للدرس .
- ب- بث النظام في نفوس التلاميذ .
- ج- كيفية تكوين التشكيلات المختلفة التي تستخدم في الدرس .
- د- المحافظة على مواعيد الدرس .

٣. الأغراض الفسيولوجية وتشمل :-

- أ- التهيئة لشاملة للعضلات وزيادة مطايطتها لتجنب حدوث الإصابات نتيجة الجهد المفاجئ .
- ب- تهيئة المفاصل وزيادة مرونتها .
- ج- رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
- د- تهيئة الجهاز العصبي لدى الفرد .
- هـ- تهيئة الجهاز التنفسي للوفاء لحاجة الجسم من الأكسجين .

٤. الأغراض النفسية وتشمل :-

- أ- زيادة دافعية التلاميذ وإقبالهم على أجزاء الدرس الأخرى .
- ب- إزالة التوتر والقلق لدى التلميذ بمجرد دخوله في دائرة النشاط .
- ج- زيادة التشويق للممارسة الرياضية .
- د- زيادة درجة التماسك بين أفراد الفصل وتنمية عوامل الولاء للجماعة الصغيرة والحرص على توفير عوامل الفوز بها .

## محتويات الجزء التمهيدي :-

يمكن أن يحتوي الجزء التمهيدي على أنواع مختلفة من الأنشطة حتى يزيد من فاعلية الدرس ويزيد من إقبال التلاميذ . وهذه الأنشطة هي :-

١ . الألعاب الصغيرة .

٢ . جمباز الموانع .

٣ . التمرينات الحرة البسيطة .

٤ . تمرينات بالأدوات .

٥ . تمرينات النظام .

وليس من الضروري أن تحتوي المقدمة على كل هذه الأنشطة ولكن من الممكن أن يختار المدرس ما يريد وأن ينوع في كل درس من هذه الأنشطة حتى لا يتسرب الملل ويفقد الدرس فاعليته .

ثانياً : الأعداد البدني :-

أن للتمرينات البدنية أهمية كبيرة بالنسبة للجسم ولا يمكن الاستغناء عنها لأثرها الواضح على شكل الجسم وقوامه ، والتمرينات البدنية ليست مجرد تغيير في أوضاع الجسم وحركات الأطراف بل هي من الأنشطة الحركية التي يجب أن تخضع لبادئ العلوم المرتبطة بجسم الإنسان قبل التشريح الفسيولوجي أو حركية قبل علم الحركة والميكانيكا الحيوية . وهي ليست مظهر من مظاهر التربية الرياضية فحسب بل أنها تتعدى ذلك إلى محاولة تحقيق هدف أساسي من أهداف التربية الرياضية

وهي تنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية، وكذلك تطوير عناصر اللياقة البدنية بالدرس .

وبذلك يمكن تحديد هدف هذا الجزء من أجزاء درس التربية الرياضية في الآتي :-  
المحافظة على سلامة القوام من الآثار الضارة الناتجة عن العادات الجسمية الخاطئة في الوقوف والمشي والجلوس ، أو قصور الحركة الناتجة عن المرض أو الملابس المعوقة لها ، ويعرف هذا النوع بالتمارين البنائية والتعويضية  
**وتتكون من :-**

✎ تمارين ذراعين ومنكبين .

✎ تمارين جذع ، ظهر ، بطن ، جانبيين .

✎ تمارين رجلين وقدمين .

ولا يشترط تنفيذ التمارين السابقة في كل درس .... كما لا يشترط ترتيب محدد لتنفيذها .

معاونة الفرد لاكتساب مهارات الدرس ، حيث تدخل هذه العناصر (قوة- سرعة - المرونة - الرشاقة .... الخ ) بدرجات متفاوتة في أداء المهارات الحركية والتقدم بها . ويعرف هذا النوع بالتمارين العرضية الخاصة .

**العوامل التي يجب مراعاتها عند تدريس التمارين :-**

✎ ألا تؤثر في أجزاء الجسم المختلفة وخاصة المجموعات العضلية الكبيرة .

✎ أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الدرس عدة مرات .

- ✎ إذا كانت حركات التمرين تدرب ناحية في الجسم ( اليميني مثلاً ) وجب أن تتكرر عدة مرات بالمثل للناحية المقابلة ( اليسرى ) .
- ✎ ترتيب التمرينات بحيث تشمل أولاً العضلات الكبيرة بالجسم ثم العضلات الصغيرة مع ملاحظة عدم ضياع الوقت .
- ✎ يجب مراعاة عامل الأمان والسلامة عند أداء التمرينات وذلك باختيار التشكيلات المناسبة والمسافات البدنية الملائمة لطبيعة التمرينات المختارة .
- ✎ أن تتناسب التمرينات مع المرحلة السنوية المختارة لها .

### إصلاح الأخطاء في التمرينات :-

- ✎ سرعة إصلاح الخطأ عقب الأداء مباشرة حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة .
- ✎ البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم التدرج منها للأخطاء الفرعية .
- ✎ مواجهة الأداء الخاطيء بالأداء السليم ، وذلك بعرض النموذج الصحيح للتمرين أو الحركة مع عدم ذكر الخطأ حتى لا يثبت في ذاكرة التلميذ .
- ✎ محاولة الأداء في الجزء الخاص من التمرين الذي يشيع فيه الخطأ حتى يتم إصلاحه .
- ✎ تفادي إصلاح الأخطاء في الأوضاع الصعبة .

### أساليب التقدم بالتمرينات ( تصعيب التمرينات ) :-

- ✎ المطالبة بالأداء السليم أي بدقة الأوضاع والحركات .

- ✎ تكرار التمرين لعدد أكبر من المرات .
- ✎ أداء التمرين لعدد أكبر أو الأقصى مدى .
- ✎ التغيير في سرعة التمرين .
- ✎ التغيير في الوضع الابتدائي للتمرين .
- ✎ إطالة ذراع الثقل في الرفع .
- ✎ الثبات في بعض الأوضاع الصعبة لمدة مناسبة .
- ✎ إضافة بعض المهام الحركية للتمرين لم تكن موجودة فيه .
- ✎ تضيق قاعدة الارتكاز .
- ✎ رفع قاعدة الارتكاز .

### ثالثاً: النشاط التعليمي :-

هذا الجزء من الدرس هو الذي يكون النواة الثابتة التي يبني عليها الدرس كله ، بعد جزء الإعداد البدني ، وهو صلب الخطة الدراسية فهو يشمل الوحدة الدراسية وعلى ذلك يصبح الغرض الأكثر أهمية في تحقيق الأهداف التعليمية والتطبيقية لمهارات الأنشطة المختلفة بالمنهاج المدرسي .

وتكون مدة هذه الفترة عشرون دقيقة مقسمة على جزئين :-

- أ- جزء الرياضيات الأساسية ١٠ دقائق .
- ب- جزء الألعاب الجماعية ١٠ دقائق .

أ- الرياضات الأساسية :-

وتشمل الرياضات الأساسية على ( ألعاب القوى - جمباز ) ويستمر تدريس كل منهما ثلاث شهور متتابعة .

ب- الألعاب الجماعية :-

وتشمل على ( كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد ) ويستمر تدريس كل نشاط من هذه الأنشطة لمدة وحدة دراسية أي شهر ونصف .

والمدرس في هذا يجب أن يلتزم بما جاء في المنهاج المطور بأن يقوم بتدريس مهارة من مهارات الرياضات الأساسية بجانب مهارة من مهارات الألعاب الجماعية ، وكل منها ١٠ دقائق داخل الجزء المخصص لذلك وهو الجزء التعليمي .

ولأي مهارة من المهارات التي يتناولها المدرس في درسه خطوات تعليمية متدرجة يجب على المدرس دراستها جيدا والرجوع إلى الكتب المتخصصة في تدريس هذه المهارات حتى يقدمها للتلميذ متبعا في ذلك الخطوات الآتية :-

✎ يبدأ بتقديم المهارة عن طريق الشرح أو الأفلام أو الصور .

✎ يتم عرض المهارة عن طريق الأداء العلمي ( النموذج ) سواء بنفسه أو أحد التلاميذ .

✎ يعطي الفرصة للتلاميذ لأداء المهارة بصورة متدرجة في الصعوبة .

✎ مراعاة اكتشاف الأخطاء وإصلاحها أول بأول .

مع ملاحظة اختيار التشكيل المناسب أثناء شرح المهارة وتقديم النموذج لها،

بحيث يتمكنون من رؤية النموذج وسماع الشرح دون أي عائق .

## رابعاً: الجزء المحتامي :-

والغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة الفصل للرجوع إلى حجرة الدراسة .  
وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة بطيئة التوقيت هادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس والدورة الدموية ، كما يستغل أيضا هذا الجزء في تنمية الثورة المعرفية الرياضية لدى التلاميذ لتحقيق الهدف المعرفي في هذا الدرس .  
وتستغرق هذه الفترة ٥ دقائق عادة في الدرس العادي .

### النشاط الداخلي :-

كما أوضحنا سابقاً أن درس التربية الرياضية لا يستطيع أن يتيح فرصاً متسعة للتلاميذ لممارسة النشاطات الرياضية بما يشبع لهم احتياجاتهم من خلال الدرس، فهناك مكونات للدرس يستلزم تعليمها وتدريبها للتلاميذ مما يجعل للدرس طابعاً تعليمياً يحول دون إشباع احتياجات التلاميذ .

إلا أن النشاطات الداخلية تتيح الفرصة لما لا يقل عن ٤٠٪ من التلاميذ لممارسة ألوان النشاط الرياضي الذي يجبونه ، وبذلك تعوض النشاطات الداخلية نواحي القصور في الدرس .

وعلى ذلك يمكن تعريف النشاط الداخلي بأنه " ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرسو التربية الرياضية ، في أوقات أخرى غير أوقات الدرس ليشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدرستهم داخل نطاق المدرسة .

بمعنى أن هذا النشاط يسمح باشتراك التلاميذ في ألوان متعددة من النشاط عن رغبة نابغة من الذات . فيختار كل تلميذ النشاط المناسب له من حيث قدراته وحاجاته وميوله ، ويقبل على ممارسته ، مما يهيئ له الفرصة للإفادة من النشاط أكبر فائدة ممكنة ، وذلك لأن الممارسة الفعلية النشاط مع حرية الاختيار والتوجيه المناسب تساعد على التعلم الجيد وعلى النمو المتكامل للتلاميذ .  
ولكي يستطيع النشاط الداخلي تحقيق الأهداف المرجوة منه ،

فإنه يجب مراعاة الأسس الآتية :

- ✎ تنوع ألوان النشاط .
- ✎ أن يتلائم النشاط مع الأماكن المتاحة .
- ✎ مراعاة عدد التلاميذ وعدد المدرسين والمشرفين الذين سوف يشتركون على تنفيذ البرامج .
- ✎ تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة .
- ✎ العمل على اشتراك التلاميذ في تخطيط الملاعب وإجراء قرعة المباريات والمسابقات والقيام بالتحكيم وتسجيل النتائج .
- ✎ تحديد أنسب الطرق في تنظيم المباريات والمسابقات والتي تتناسب مع الوقت المخصص لإدارة هذا النشاط .
- ✎ وضع حوافز لاستثارة دوافع التلاميذ للاشتراك في أوجه النشاط .

ويمكن تعريف النشاط الخارجي :-

بأنه هو ذلك الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم مسابقات ومباريات تشترك فيها الفرق الرياضية للمدرسة ، والتي تتكون من أفضل العناصر من التلاميذ الذين برزوا خلال النشاط الداخلي .

ويوجه هذا النشاط عناية خاصة إلى التلاميذ المتفوقين في مختلف النشاطات الرياضية ، إذ يسمح لكل تلميذ بإشباع نواحي تفوقه ورفع مستوى قدراته الحركية والبدنية إلى أقصى حد ممكن وذلك من خلال التدريب مع الفرق الرياضية التي يشرف عليها مدرسو التربية الرياضية بالمدرسة .

ولكي تتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي ، فإنه يجب مراعاة بعض الأسس في إعداده .

**ومن أهم هذه الأسس ما يلي :-**

- ✎ مراعاة المرحلة السنوية للتلاميذ عند اختيار الفرق الرياضية لاختلاف الخصائص البدنية والقدرات الخاصة التي يعتمد عليها كل نشاط .
- ✎ مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء .
- ✎ مراعاة اختيار التلاميذ الموهوبين في النشاط الرياضي لثقل هذه الموهبة ولدفعهم إلى الممارسة المنظمة .
- ✎ الاهتمام بتحديد فترات تدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي .

- الاهتمام بتوفير الامكانات اللازمة لنجاح النشاط .
- العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة ، وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط .
- الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقانون وللروح الرياضية وللقيم التربوية .
- تخصيص جوائز للفائزين ، ولأحسن فريق مهزوم ، ولأحسن لاعب في الأخلاق .

#### البرامج الخاصة :-

كما يوجد تلاميذ المدرسة الموهوبين ذوي القدرات والمهارات وذات المستوى الطيب والمرتفع ، ويوجد أيضاً على الطرف النقيض تلاميذ متخلفين أو معاقين من أصحاب العاهات أو ممن تقل مقدرتهم البدنية أو العقلية أو النفسية عن الحدود الطبيعية ، ولاعتبارات اجتماعية - نفسية - اقتصادية ينبغي الاهتمام بهذه الفئات من التلاميذ .

#### ويقصر بالفرو المعاق :-

" هو الفرد المصاب بضعف أو قصور يحد فعلاً من قيامه بنشاط أو أكثر من الأنشطة الحياتية ، وله درجة يمكن ملاحظتها في هذا القصور أو الضعف " .

#### ويمكن تصنيف الإعاقة كما يلي :-

- الإعاقة العقلية .
- الإعاقة السمعية .
- الإعاقة البصرية .
- الإعاقة الحركية .

- الإعاقة المتعددة ( التي تجمع بين نوعين أو أكثر مما سبق ) .  
ويطلق على برامج التربية الرياضية الخاصة بالتلاميذ المعاقين مصطلح  
(البرامج المعدلة) .  
وتعرفها الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص بأنها  
"البرنامج المتنوع للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية ، والأنشطة الإيقاعية  
لتناسب ميول وقدرات الأطفال ممن لديهم نقص في القدرات أو الاستقطاعات  
ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرنامج العام للتربية البدنية " . وقد أوضحت  
الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي  
ولذلك تصمم البرامج المعدلة لهؤلاء التلاميذ في ضوء تصنيفات الإعاقة التي سبق  
ذكرها .

## المنهج المطور والمقرر بمراحل التعليم في المدارس المصرية

اتبعت وزارة التربية والتعليم المصرية مؤخراً نظام تحديد مقررات محددة لسنوات التعليم المتعددة بالنسبة لمادة التربية الرياضية باعتبارها مادة أساسية ، وتجري بعض المحاولات لكي تصبح مادة نجاح ورسوب أو تضاف للمجموع على الأقل وتعتبر ذلك خطوة في هذا السبيل . وقد وضعت هذه المقررات تحت مسمى "المنهج المطور" والجدير بالذكر أن هذه المقررات يتناولها الكثير من الباحثين والعلماء والمسؤولين في الوزارة بالبحث والتدقيق خاصة وأن مصرنا العربية في هذه الآونة تعمل على ما يسمى بتحديث التعليم . وحينما يخرج الطلاب إلى المدارس في التربية العملية أو بعد التخرج سيجابها هذه المقررات أو غيرها وعليهم العمل بمقتضاها ولا تعارض في ذلك مع ما درسوه في كليات التربية الرياضية التي تحرص على تدريس الأسس بصرف النظر عن برامج بعينها قد تتغير أو يتم تدريسها لنماذج فقط .

وفي هذا الصدد نعرض خلاصة جهد عملي قام به أحد الباحثين وذلك في رسالته للماجستير والتي خرج فيها .

### بالتوصيات التالية :-

(١) ضرورة العمل على إدخال بعض التعديلات في جزء الإعداد البدني في المنهج المطور كأن يستمر تدريس عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي

- العناصر قيد البحث طوال العام الدراسي ، على أن تقسم بقية العناصر إلى مجموعتين كل مجموعة تدرس لمدة نصف عام دراسي فقط .
- ٢) يقترح تمشياً مع التأكيد على ايجابية المعلم وحتى لا يكون دورة تنفيذياً فقط أن توضع برامج ومقررات مادة التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية بحيث يشتمل الدرس على الجوانب الايجابية في كل من منهجي التربية الرياضية (المطور والقديم ) كأن يتضمن جزئي الرياضات الأساسية والألعاب الجماعية في المنهاج المطور وجزء التمرينات بنظامها التشكيلي في المنهاج القديم .
- ٣) ضرورة إبراز دور المدرس أثناء تنفيذ جميع أجزاء المنهج المطور حتى ينتقل أثر التعلم إلى التلميذ بصورة أكثر دقة .
- ٤) ضرورة عمل دورات تدريبية للمدرسين القائمين على تنفيذ المنهاج المطور لشرح أجزاء المنهاج ووضع الخطوط العريضة لكيفية تنفيذ هذه الأجزاء في ظل الامكانيات والظروف المتاحة في مدارسنا حالياً .
- ٥) ضرورة توفير كافة الأدوات والأجهزة اللازمة لحسن تنفيذ جزء الإعداد البدني في المنهاج المطور ، نظراً لما تتطلبه معظم أجزاء المنهاج من أدوات وأجهزة ليست متوفرة في معظم مدارسنا حالياً .
- ٦) ضرورة جعل مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب في جميع المراحل الدراسية حتى تأخذ التربية الرياضية أهميتها الطبيعية بين المواد الدراسية المختلفة .

(٧) ضرورة اهتمام المسؤولين عن التربية الرياضية المدرسية بالأنشطة الخارجية حيث أنها المكمل الرئيسي لاكتساب اللياقة البدنية إلى جانب الدرس .

(٨) ضرورة توفير الأبنية والملاعب عند إنشاء المدارس الجديدة وعدم إقامة المباني والفصول فوق أبنية وملاعب المدارس القديمة .