

مكونات منهاج التربية الرياضية في الواقع المدرسي

برنامج الفصل الدراسي (دروس التربية الرياضية).

- تقسيمات درس التربية الرياضية.

- متطلبات تنفيذ درس التربية الرياضية.

- تقويم درس التربية الرياضية.

- استمرارية درس التربية الرياضية.

النشاط الداخلي.

النشاط الخارجي.

المناهج المطوره للتربية الرياضية كما أعدتها وزارة التربية والتعليم

- أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام.

- القواعد الخاصة بالدرس المطور.

- مكونات درس التربية الرياضية في المنهاج المطور.

- التوزيع الزمني لمكونات درس التربية الرياضية.

- نماذج لبعض محتويات منهاج التربية الرياضية المطورة.

فلسفة وسياسات تطوير منهاج التربية الرياضية لمرحلة التعليم العام:

- المبادئ والسياسات الخاصة لوضع الخطوات التنفيذية لتطوير منهاج التربية الرياضية.

- أهداف التربية الرياضية بمراحل التعليم العام.

- محتوى أنشطة منهاج التربية الرياضية.

- الشكل والتوزيع الزمني لدرس التربية الرياضية في المراحل التعليمية.

مكونات منهاج التربية الرياضية فى الواقع المدرسى

ينفذ منهاج التربية الرياضية فى الواقع المدرسى من خلال ما يلى :

١- برنامج الفصل الدراسى (برنامج الجدول المدرسى)، ويتحقق فى وحدات الدرس.

٢- برنامج الأنشطة ويؤدى خارج الجدول الدراسى. ويشتمل على ما يلى :
برنامج النشاط الداخلى - برنامج النشاط الخارجى.

أولاً: برنامج الفصل الدراسى (دروس التربية الرياضية)

الدرس يمثل المجال الزمنى المخصص لتدريس موضوع ما وهو محدد فى التربية الرياضية تبعاً للخطة الدراسية ككل مؤسسة تعليمية (٤٥:٣٥ دقيقة)، كما أنه يمثل الشكل الأساسى للعملية التربوية بالمدرسة حيث يشترك فيه حوالى ٩٥٪ من المعلمين.

ويمثل الدرس كذلك وحدة صغيرة فى البرنامج الدراسى، والركن الركين فى كل منهاج للتربية الرياضية، ومن هنا يظهر مدى ضرورة الاهتمام به وبمكوناته بغرض تحقيق أعلى مستوى فى الفعالية، ومن خلاله كذلك يمكن تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية التى تحقق أهداف المنهاج، كما أن له أغراضاً تربوية بجانب الأغراض البدنية والمهارية والمعرفية، ويساهم مع كل من النشاط الداخلى والخارجى فى تحقيق الهدف العام لمنهاج التربية الرياضية المدرسى.

تقسيمات درس التربية الرياضية:

درس التربية الرياضية الذى يدرس من عام ١٩٨١/٨٠ «الدرس المطور» وحتى الآن «١٩٩٦» يتضمن ما يلى :

المقدمة - الإعداد البدنى - الرياضة الأساسية - الألعاب - الختام .

وقبل هذا الدرس كان يوجد درس آخر أطلق عليه فى ذلك الوقت «الدرس التقليدى». وكان يشتمل على الأجزاء التالية: المقدمة - التمرينات - النشاط التعليمى - النشاط التطبيقى - الختام .

وبالرغم من اختلاف تقسيمات الدرس فى السنوات الأخيرة إلا أنه لا توجد خلافات جوهرية، ولكن الخلاف الأساسى يتمثل فى الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس والتى تخضع بدون شك لآراء الخبراء الذين يقومون بوضع مناهج التربية الرياضية وبالتالي تلك المناهج سوف تنعكس على تقسيمات الدرس .

ومهما حدث من تطورات فى تقسيمات الدرس الداخلية فإن هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض وكل جزء يرتبط تماماً بالجزء الآخر ويتوقف عليه وهذه الأجزاء هى : الجزء التمهيدي - الجزء الرئيسى - الجزء الختامى .

أ- الجزء التمهيدي:

ويتضمن هذا الجزء ما يلى : الأعمال الإدارية - الإحماء - الإعداد البدنى .

١- الأعمال الإدارية: وتتمثل فى الدرس فيما يلى:

- إصطحاب المعلم للمتعلمين من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية .

- قيام المعلمين بتغيير الملابس ولبس الزى الرياضى .

- أخذ غياب المعلمين من خلال نداء المعلم على أسماء المعلمين أو الأرقام من

خلال كشف الفصل على أن يتم ذلك بنظام وسرعة لتوفير الوقت .

٢- الإحماء:

- يجب أن يؤدى الإحماء والمتعلمين فى انتشار حر فى الملعب .

- يجب أن يتناسب الإحماء مع نوع النشاط الممارس بالدرس .

- يفضل عدم وقوف المعلمين فى تشكيلات نظامية أثناء أداء الإحماء .
- يفضل استخدام الأدوات البديلة فى الإحماء .
- تتمثل أنواع الإحماء فيما يلى : مقيد - دائرى - بالمحطات - حر - لعبة صغيرة .
- * ويتمثل الغرض من الإحماء فيما يلى :
- تنشيط الجهاز العصبى فىقوم بتوجيه الأجزاء الحيوية فى الجسم للقيام بالعمل .
- إعداد المعلمين من الناحية الفسيولوجية إستعداداً لاستقبال الحمل فى الفترات الأساسية فى الدرس .
- يساعد على تجنب المعلمين الإصابات التى ربما تنتج من الدرس أثناء أداء المهارات المختلفة .
- إعداد المعلمين من الناحية النفسية لتقبل باقى الدرس فى سعادة ومرح مع ضمان تركيز المعلمين فى باقى محتويات الدرس .
- تحريك جميع أجزاء جسم المتعلم .

٣- التمرينات «الإعداد البدنى»:

- * فى حالة استخدام التمرينات فى الجزء التمهيدي بالدرس يراعى ما يلى :
- أن تؤدى والمتعلمون فى حالة انتشار حر فى الملعب وليس على هيئة تشكيلات نظامية .
- أن تخدم جميع أجزاء الجسم للمتعلم .
- أن تخدم المجموعات العضلية الكبيرة .
- أن تؤدى إلى تحسين قوام المعلمين .
- أن يتم التركيز على التمرينات التعويضية والعلاجية فى المدارس الفنية (التجارية - الزراعية - الصناعية) .

- يجب التقليل من الشرح أثناء تعليم المعلمين التمرينات .
- أن تكون هناك أدوات مع المعلمين أثناء أداء التمرينات .
- أن تكون هناك مسافات مناسبة بين المعلمين أثناء أداء التمرينات .
- * في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التمهيدي بالدرس يراعى ما يلي :
- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى المعلمين .
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين المعلمين .
- أن يكون هناك تقويم ذاتي من المعلمين في بعض التدريبات .
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية : القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة - التوافق - الدقة - التوازن .
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات .
- أن تؤدي والمعلمون في حالة انتشار حر في الملعب وليس على هيئة تشكيلات .
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء المعلمين للتدريبات البدنية .

ب - الجزء الرئيسي :

- * أهمية هذا الجزء تتمثل فيما يلي :
- أنه يعتبر العمود الفقري للدرس .
- أساس الخطة العامة .
- يتم فيه تعليم المعلمين المهارات المختلفة للأنشطة «النشاط التعليمي» .
- يتم فيه تطبيق المعلمون مهارات «النشاط التطبيقي» .
- يمكن أن يتم فيه تعليم المعلمين المهارات المختلفة في الرياضة الأساسية ، والألعاب من خلال الممارسة الفعلية لتلك الأنشطة «الدرس المطور» .
- يكتسب المعلمون منه بعض الصفات التربوية من خلال نظام الأقسام (المجموعات) .

- يمكن إشراك المعلمين المعوقين فيه .

جـ- الجزء الختامي :

يتم من خلال الجزء الختامي ما يلي :

- إعطاء بعض التمرينات والألعاب الصغيرة بغرض التهدئة والاسترخاء والهبوط بالحمل تدريجياً .

- الرجوع بأجهزة جسم المتعلم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل تنفيذ الدرس .

- إصطفاف المعلمين أمام المعلم لتبادل التحية .

- يطلب المعلم من بعض المعلمين حمل ونقل الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدرس إلى أماكنها (بعد الإنصراف) .

- يتوجه المعلمون إلى الحمامات لغسل الوجه واليدين والقدمين .

- يتوجه المعلمون إلى أماكن خلع الملابس وتغيير ملابسهم .

- التجمع أمام المعلم في قاطرات وذلك من أجل الصعود إلى الفصل بنظام وهدوء .

متطلبات تنفيذ درس التربية الرياضية

* وهناك متطلبات أساسية يجب على معلم التربية الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الدرس . وتتمثل فيما يلي :

- يجب على المعلم الصعود إلى الفصل لمقابلة المعلمين ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية ويعاونه في ذلك رؤساء المجموعات وقائد الفصل .

- أن يسود الهدوء والنظام عملية توجه المعلمين من الفصل إلى المكان المخصص للدرس .

- يجب أخذ غياب المعلمين بعد الاصطفاف أمام المعلم على أن يتم ذلك بسرعة ودقة حتى يمكن الانتفاع بكل دقيقة من زمن الدرس .

- يبدأ تنفيذ أجزاء الدرس طبقاً للنظام الموضوع لذلك .
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الدرس موجزاً ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه ويفهمه جميع المعلمين ، وأن يكون باعثاً على النشاط وأن يتناسب صوت المعلم مع عدد المعلمين ومكان الدرس ، فلا يكون مرتفعاً منكراً ولا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل .
- يجب أن يقف المعلم فى مكان يرى منه جميع المعلمين ويرونه .
- يحسن إرشاد المعلمين إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة .
- أن يقف المعلمون أثناء أداء درس التربية الرياضية بعيداً عن الفصول الدراسية والورش فى المدارس الفنية .
- يحسن بالمعلم القيام بالتطبيق العملى للحركات أولاً أمام المعلمين ثم يطلب منهم أدائه .
- لا يمكن إصلاح الخطأ أثناء أداء المعلمين للحركات ، بل يجب على المعلم وقف العمل ثم توضيح الحركات الصحيحة ويحسن الإشارة إلى المتعلم الممتاز فى أداء الحركات وآخر مخطئ ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام المعلمين ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب وفى هذا تشجيع للمتعلمين وتنافس فيما بينهم .
- يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية بين المعلمين .
- يجب على المعلم الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الدرس .
- يجب أن يكون تحرك المعلم بين المعلمين بشكل سليم وفى الوقت المناسب الذى يتطلب ذلك .
- يجب على المعلم الاهتمام بمظهره الشخصى .
- أن يكون الملعب المعد للدرس نظيفاً وخالياً من العوائق .
- يجب على المعلم استعمال الصفارة بشكل مناسب وفى الوقت المناسب لذلك أثناء تنفيذ الدرس .

- يجب عدم ترك المتعلمين فى وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- يجب أن يهتم المعلم بعرض القيم والسلوكيات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية .
- يجب أن يهتم المعلم بالنواحي المعرفية أثناء الدرس .
- يجب عدم استخدام الشكل النظامى (العسكرى) فى الدرس .
- يراعى أن يأخذ كل جزء من أجزاء الدرس الوقت المخصص له بدون نقص أو زيادة .
- يجب أن يهتم المعلم بالتربية النظامية فى مقدمة الدرس وفى جزء الختام .
- يجب أن يكون المعلم واثقاً من نفسه أثناء الدرس ولا يتردد فى أى لحظة عند اتخاذ قرار .
- يجب أن يهتم المعلم بجمع المتعلمين أثناء الدرس ويعاملهم معاملة واحدة .
- يجب أن يكون لدى المتعلم قدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الدرس .
- أن يستغل المعلم بعض تدريبات الإعداد البدنى فى الدرس كوسيلة من وسائل التقويم الذاتى للمتعلمين .
- يجب الاهتمام بالناحية الجمالية أثناء تنفيذ الدرس .
- يجب إشراك المعوقين فى بعض أجزاء الدرس والتى تتمشى مع طبيعة الإعاقة الخاصة بهم .
- يمكن الاستعانة بالموسيقى التى تتمشى مع محتويات الدرس وخاصة فى جزء التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات حتى يكون هناك عنصر جاذبية وتشويق .
- أن تؤدى جميع أجزاء الدرس والمتعلمون فى حالة انتشار فى الملعب .
- أن تتوافر الأدوات البديلة أثناء الدرس وأن تتناسب مع عدد المتعلمين .
- يجب استخدام الوسائل التعليمية فى الدرس .
- أن يتسم الدرس بالاستمرارية وعدم التوقف .
- عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة تربوياً مع المتعلمين .

تقويم درس التربية الرياضية :

يجب على معلم التربية الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي :

- ١- التقويم البدنى والمهارى والمعرفى للدرس «تقويم شامل» .
- ٢- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس .
- ٣- إستخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس .
- ٤- إستخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الدرس .
- ٥- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتى والمشارك .
- ٦- إستخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم تتمثل فيما يلى :
بطاقة التجيل - التقرير - الملاحظة .

إستمرارية درس التربية الرياضية :

- لكى يتمكن المعلم من استمرارية الدرس بدون توقف يجب مراعاة ما يلى :
 - أن يكون هناك ترابطاً بين أجزاء الدرس أثناء التنفيذ .
 - تجنب عمل التشكيلات والتكوينات «الصفوف - القاطرات - الدوائر» أثناء تنفيذ الدرس .
 - تؤدى جميع أجزاء الدرس والمتعلمون فى حالة انتشار فى الملعب .
 - يجب عدم ترك المتعلمين فى وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
 - تجهيز الأدوات والأجهزة فى الملعب قبل الدرس .
 - عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .
 - التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول فى تفصيلات غير مهمة أثناء الدرس .
 - إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة ، يكون أثناء قيامهم بالحركات .
 - إستخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس .

ثانياً: النشاط الداخلى

يجب على معلم التربية الرياضية الاهتمام بالنشاط الداخلى الذى يتم داخل المدرسة حيث يؤدى هذا النشاط إلى إتاحة الفرص لحوالى ٦٠٪ من المتعلمين لممارسة أنواع من الأنشطة التى يميلون إليها، وكذلك إتاحة مجال يكشفون فيه عن قدراتهم الحركية.

وبرنامج النشاط الداخلى يعتبر امتداداً لدروس التربية الرياضية وأن تتميز عنه بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه من أنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة.

* ولكى يعمل المعلم على رفع شأن برنامج هذا النشاط يجب أن يضع فى تفكيره دائماً ما يلى:

- أن هناك جزءاً من ميزانية التربية الرياضية بالمدرسة يخصص للنشاط الداخلى «شراء جوائز».

- عدم جمع أموال من أفراد الفرق المشتركة فى النشاط الداخلى تحت بند شراء جوائز.

- أن تتناسب المسابقات والمباريات التى سوف تقام فى النشاط الداخلى مع الزمن المخصص للفسحة وكذلك مع الإمكانيات المتاحة.

- أن يشارك فى النشاط الداخلى من ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من عدد المتعلمين بالمدرسة.

- أن تقع مسئولية تنظيم وإدارة النشاط الداخلى على كاهل اللجان التى تشكل من المتعلمين بالمدرسة.

- أن دور المعلم فى النشاط الداخلى يتمثل فى توجيه اللجان والقيادة وتحديد طرق تنظيم الدورات الرياضية.

- أن النشاط الداخلى يمكن ممارسته قبل أو بعد الانتهاء من اليوم الدراسى.

- أن النشاط الداخلي يعتبر امتداداً لدرس التربية الرياضية.
- الإعلان عن مسابقات ومباريات النشاط الداخلي بفترة مناسبة لكي يقوم المتعلمون بالمدرسة بإعداد الفرق الخاصة بهم.
- أن يتم تعليق جداول المسابقات والمباريات في أماكن الإعلانات بالمدرسة.
- الإعلان عن المباراة التي سوف تلعب وكذلك أسماء الفرق قبل المباراة بـ ٢٤ ساعة على الأقل.
- أن اللجان التي تقوم بإدارة النشاط تتمثل في: اللجنة القانونية - لجنة الجوائز - لجنة الملاعب والأدوات - لجنة الحكام - لجنة الإسعافات - لجنة النظام - لجنة الدعاية والإعلام - لجنة السكرتارية.
- أن أشكال النشاط الداخلي تتمثل في مباريات ومسابقات بين الفصول أو الأسر المدرسية أو بين المعلمين والمتعلمين.
- أن هناك شروطاً لاشتراك المتعلمين في النشاط الداخلي منها ما يلي: كل من يفصل من المدرسة لسوء سلوكه يحرم من الإشتراك - لا يحق للمتعلم الإشتراك في أكثر من لعبة جماعية أو فردية - لا يسمح للمتعلم أن يشترك في أكثر من فريق.
- أن هناك بطاقات تسجيل (نتائج المباريات) تأخذ نفس شكل البطاقات القانونية مع إجراء بعض التعديلات عليها لكي تتمشى مع شروط تحكيم مباريات ومسابقات النشاط الداخلي.
- أن توضع خطة سنوية للنشاط الداخلي مع تحديد الوحدات الأساسية لكل فترة.

أهداف برنامج النشاط الداخلي:

يتمثل فيما يلي:

- ١- تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية.

- ٢- رفع مستويات المتعلمين فى الأنشطة المختلفة.
 - ٣- تدعيم روح التعاون والحب بالمدرسة.
 - ٤- تقوية الولاء للمدرسة.
 - ٥- الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
 - ٦- التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التى يجب التركيز عليها.
 - ٧- تربية القيادات الرياضية.
 - ٨- التدريب على القيادة والتبعية السليمة.
 - ٩- استثمار وقت الفراغ للمتعلمين.
 - ١٠- تشجيع المتعلم على الإختيار الذاتى.
 - ١١- تنمية الصفات البدنية والحركية.
 - ١٢- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- ✳ ويتوقف نجاح برنامج النشاط الداخلى على العوامل التالية:
- ١- تنوع أنواع النشاط وحسن اختيارها.
 - ٢- حسن استغلال الإمكانيات المتاحة بالمدرسة.
 - ٣- إشراك المعلمين بالمدرسة مع المتعلمين لتدعيم العلاقات الأسرية بالمدرسة.
 - ٤- تقويم برنامج النشاط الداخلى بصفة مستمرة.
 - ٥- فعالية المتعلمين فى تنظيم وإدارة أنواع النشاط وإعداد الملاعب والتجهيزات المختلفة. . . . إلخ.
 - ٦- حسن اختيار القادة من المتعلمين.
 - ٧- توفير الجو التربوى.

ثالثاً: النشاط الخارجى

هو الجزء المكمل لدروس التربية الرياضية وبرنامج النشاط الداخلى لتدعيم مسيرة منهاج التربية الرياضية بالمدرسة .

والنشاط الخارجى يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة ، ولذا فإنه نشاط تنافسى يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية الرياضية بالمديريات والإدارات التعليمية ، بالإضافة إلى برنامج سنوى يضعه معلم التربية الرياضية بالمدرسة وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى (مدارس - هيئات مختلفة) بشرط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمنى للمباريات المدرسية الرسمية .

مميزات النشاط الخارجى :

- ١- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها .
- ٢- يكشف عن الأفراد الممتازين رياضياً حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضى فى القطاع الأهلى كخامات صالحة لتمثيل الدولة فى المباريات الأهلية والإقليمية والدولية .
- ٣- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء أداء المباريات .
- ٤- تنمية السلوك الاجتماعى لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى .
- ٥- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية .
- ٦- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى للأفراد الممتازين .
- ٧- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة .
- ٨- خلق نوع من التنافس الشريف بين المعلمين بالمدرسة للاشتراك فى النشاط الخارجى .

عيوب النشاط الخارجى:

١- الاهتمام بالفرق الرياضية المدرسية على حساب النشاط الداخلى ودروس التربية الرياضية.

٢- تجاهل القيم التربوية نظراً لمعاملة أفراد الفرق الرياضية بمعاملة خاصة.

٣- الاهتمام بالمنافسات والفوز على حساب بعض القيم الخلقية والاجتماعية.

٤- عدم انتظام الكثير من أفراد الفرق الرياضية فى الدراسة وهو ما يعوق تحصيلهم الدراسى.

• * وهناك عدد من الواجبات الهامة التى يجب أن تكون نصب أعين معلمى التربية الرياضية لكى يثمر برنامج النشاط الخارجى خير ثمار. وهذه الواجبات تتمثل فيما يلى:

- يجب أن يكون المعلم ملماً بأغراض النشاط الخارجى.
- أخذ موافقة ولى الأمر مسبقاً وقبل الاشتراك فى المنافسات.
- يقوم المعلم بتوقيع الكشف الطبى الدقيق على جميع أفراد الفرق الرياضية قبل الاشتراك فى النشاط الخارجى وذلك بواسطة طبيب الوحدة المدرسية.
- يقوم المعلم باستخراج كارنيه لكل متعلم مشترك فى النشاط الخارجى على أن يتضمن «صورة الطالب - اسم المدرسة - الاسم الرباعى - تاريخ الميلاد - عنوان الطالب - الصف الدراسى - اسم المدرسة - اسم اللعبة - الحالة الصحية».
- يجب أن يقوم المعلم بأخذ توقيعات كل من الموظف المسئول عن الملفات الخاصة بالتعلمين (تاريخ الميلاد) وكذلك المعلم الأول للتربية الرياضية، ووكيل المدرسة لشئون الطلاب ومدير المدرسة وطبيب الوحدة المدرسية على هذا الكارنيه، ثم يتم وضع خاتم شعار الجمهورية الخاص بالمدرسة عليه.
- يقوم المعلم باستخراج الميزانية الخاصة بالانتقالات والتغذية للفرق الرياضية من

حصيلة النشاط الرياضى بالمدرسة بعد تقديم طلب بذلك لمدير المدرسة على أن يحتفظ المعلم بالفواتير الخاصة بذلك حين تقديمها لتسوية السلفة الخاصة بالانتقالات والتغذية.

- يقوم المعلم بعمل كشف بأسماء المتعلمين المشتركين فى الفرق الرياضية قبل الخروج من المدرسة واعتماده من مدير المدرسة وذلك من أجل إلغاء غياب المتعلمين عن الحصص الدراسية.

- يصاحب المعلم الفرق الرياضية من المدرسة إلى المكان الذى سوف تقام فيه مباريات ومسابقات النشاط الخارجى ولا يترك المعلمين فى أى لحظة، حيث يعتبر المعلم هو المسئول الأول والأخير عن تصرفات وسلوك المتعلمين.

- يجب أن يضع المعلم فى تفكيره أن الاشتراك فى النشاط الخارجى ليس من أجل المساهمة فقط ولكن يجب أن يتأكد أن المتعلمين فى الفرق الرياضية المختلفة على مستوى ممتاز من الاشتراك وأن ييث فيهم روح المنافسة الإيجابية من أجل رفع شأن المدرسة من خلال الروح الرياضية والمنافسة الشريفة.

- يجب أن يقوم المعلم بتقويم أداء المتعلمين المشتركين فى الفرق الرياضية وتوضيح نقاط القوة والضعف بعد الانتهاء من المباريات والمسابقات.

- يجب أن يكون المعلم ملماً بشروط تنظيم مباريات ومسابقات النشاط الخارجى.

- يجب أن يتعاون معلم التربية الرياضية مع معلمى المواد الدراسية المختلفة بالمدرسة على تعويض التحصيل العلمى للمتعلمين المشتركين فى الفرق الرياضية، وذلك بعد الانتهاء من اليوم الدراسى أو أثناء الفسحة.

- يجب أن يتذكر المعلم دائماً أن كل ألوان النشاط الرياضى وغيره من أنواع النشاط المدرسى إنما تهدف فى النهاية إلى غرس القيم الصالحة فى نفوس المتعلمين .

*** المناهج المطورة للتربية الرياضية التى أعدتها وزارة التربية والتعليم
فى جمهورية مصر العربية ابتداء من العام الدراسى ١٩٨١/٨٠ م
وحتى الآن ١٩٩٧ ومكيفة تنفيذها من خلال دروس التربية الرياضية**

إهتمت سياسة التعليم بجمهورية مصر العربية بما انتهت إليه الدول المتقدمة فى مجال التربية الرياضية، فقد أكدت على ضرورة إعداد المعلمين اعدادا يتوافر فى بنائهم تكامل النمو العقلى والنفسى والبدنى .

وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التى تتمشى مع اتجاهات الدولة، كما تهدف مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يناسب خصائص وسمات المراحل السنية وذلك عن طريق المجالات الآتية :

- ١- إعداد جيل يتوافر فى بنائه تكامل النمو العقلى والنفسى والبدنى .
- ٢- التعرف على الفروق الفردية بين المعلمين توطئة لتوجيههم المناسب .
- ٣- تزويد المعلمين بالحقائق والخبرات بالقدر المناسب لأعمارهم .
- ٤- تشجيع المعلمين على ممارسة الأنشطة المختلفة واثاحة الفرص أمامهم للانطلاق الموجه نحو فروع التربية الرياضية .
- ٥- إعداد الطاقات البشرية اللازمة لأوجه النشاطات الجماعية المختلفة (الترويحية والكشفية والارشادية) .

أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام فى المناهج المطورة

تهدف أهداف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنياً وعقلياً ونفسياً عن طريق :

- ١- الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .
- ٢- الإعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج فى كافة المجالات ومتطلبات الحياة .
- ٣- تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية .

٤- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التى تتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية.

٥- إكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد والتدريب.

٦- الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

٧- توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.

٨- تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة العقلية للأنشطة المختلفة.

٩- الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفى والإرشادى.

١٠- الإعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة.

١١- تنمية الإحساس بالجمال الحركى.

القواعد الخاصة بالدرس المطور:

- يقوم معلم التربية الرياضية بتحضير أربع دروس فقط لكل صف دراسى .
- كل درس ينقسم إلى (الدرس أ) ، (الدرس ب) وفقا لمحتويات المنهاج المطور ويرامجه التنفيذية .

- لا يستطيع المعلم أن ينتقل من الدرس (أ) إلى الدرس (ب) إلا بعد تدريس الدرس (أ) وهكذا بالنسبة للدرس (ب).

- لا يستطيع المعلم أن ينتقل إلى الدرس الثانى إلا بعد تدريس الدرس الأول كله، وهكذا بالنسبة لتدريس الدرس الثالث والرابع .

- الدرس الواحد (أ، ب) يستمر لمدة شهر ونصف (١٢ حصة).

- الدروس الأربعة تستمر لمدة ٦ شهور .

- يعتمد الدرس المطور على ابتكارية معلم التربية الرياضية وحيث أن التحضير يكون واحدا بالنسبة لهم فإن الاختلاف بينهم يتمثل فى ابتكارية اخراج وتنفيذ الدرس .

- فى الدرس المطور للمدارس الثانوية الفنية يتم حذف جزء الختام ويتم وضع بعض التمرينات العلاجية التى تتمشى مع نوعية التشوهات القوامية الناتجة عن العمل المهنى بتلك المدارس وذلك بعد جزء الإعداد البدنى، على أن يقوم المعلم باختيار تلك التمرينات.
 - تطبيق المهارات فى الدرس المطور يتم من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية الموجودة بالمنهاج.
 - يجب أن يؤدى جزء الإعداد البدنى على هيئة منافسات بين المعلمين.
 - على المعلم التقليل من الشرح اللفظى.
 - يجب تعليم الرياضة الأساسية أولاً ثم الألعاب.
 - تقسم تدريبات الإعداد البدنى لكل درس إلى عشر تدريبات: (السرعة - المرونة - التوافق - التوازن - القوة - القدرة - الدقة - الرشاقة - الجلد العضلى) على الدرس (أ)، والدرس (ب) بالتساوى طبقاً لجدول الإعداد البدنى بالمنهاج المطور.
 - وضعت الخطوات التعليمية على شكل تدريبات متدرجة على أن تزايد تدريجياً تبعاً لقدرات المعلمين واستعداداتهم من درس لآخر.
 - بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية لكل مسابقة على المعلم أن يقوم بتنظيم مسابقات تنافسية بين المعلمين وذلك بغرض التعرف على المستوى الحقيقى للمتعلمين قبل الانتقال إلى مسابقة أخرى.
 - يجب أن يكون هناك كشف لكل فصل لتسجيل محتويات الدرس (أ، ب).
 - أجزاء الدرس المطور تشمل على: المقدمة (الإحماء) - الإعداد البدنى - التمرينات الفنية الإيقاعية (للبنات فقط) - الرياضة الأساسية (جمباز أو ألعاب القوى) - الألعاب (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة - كرة طائرة) الختام.
- مكونات درس التربية الرياضية فى المنهاج المطور:**
- يتكون درس التربية الرياضية المطور فى مختلف مراحل التعليم من ما يلى:
- الإحماء - الإعداد البدنى - التمرينات الفنية الإيقاعية (للبنات) - ألعاب القوى - الجمباز - الألعاب.

١- الإحماء: ويتم من خلال الصور التالية: إحماء مقيد - إحماء حر - إحماء دائرى - إحماء بالمحطات - لعبة صغيرة.

٢- الإعداد البدنى: وتحدد المكونات التى تسعى الدروس لتنميتها فى عشر عناصر هى:

القوة العضلية - الجلد العضلى - الجلد الدورى التنفسى - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة - التوافق - الدقة - التوازن.

منهاج الإعداد البدنى:

أ - توضع برامج تنفيذية للإعداد البدنى تعمل على تنمية اللياقة البدنية العامة وتطوير مكوناتها الأساسية السابق توضيحها على أن يتوافر لهذه البرامج: الشمول لجميع المكونات الأساسية للياقة البدنية - الاتزان بين المكونات الأساسية للياقة البدنية - الحجم المناسب لقدرات المتعلمين وما بينهم من فروق متدرجة مع البرامج (المرحلة الابتدائية، الإعدادية، الثانوية) - الشكل المناسب لخصائص المرحلة النفسية.

ب - يخصص للإعداد البدنى خمس عشرة دقيقة من الزمن المخصص لكل درس للبنين وعشرة دقائق للبنات (للمرحلة الإعدادية والثانوية) وعشرة دقائق فى كل درس للتلاميذ فى الصفوف الستة الأولى لكل من الأولاد والبنات، وفى الحلقة الأولى من التعليم الأساسى.

ج - يشتمل الدرس على (١٠) عشرة تدريبات من عناصر اللياقة البدنية، وتقسم على الدرس (أ) خمس تدريبات وعلى الدرس (ب) خمس تدريبات وتتغير مجموعات تلك التدريبات بعد شهر ونصف حيث أن زمن الوحدة ستة أسابيع (١٢) حصة.

٣- التمرينات الفنية الإيقاعية:

وتستهدف تطوير النمو الحركى والتوافق والأحاساس الجمالى لدى الأفراد وتحقق أهدافها من خلال الحركات التالية: تمرينات بنائية حرة للمجموعات العقلية المختلفة - تمرينات توازن - حركات الارتداد - حركات التموج - تبادل الشد والارتخاء.

- حركات انتقالية «المشى، الجرى، الوثب، الانزلاق، الحبل».
 - حركات غير انتقالية «التفاف ودوران، تمايل الجسم، أوضاع ثابتة» وتتم تلك الحركات بدون أدوات.
 - تمارينات بأدوات اليد «الكرة - الإشارب أو الطرحة - الحبل».
 - تمارينات الإيقاع الموسيقى.
 - جمل حركية مترابطة.
- ويحدد للتمرينات الفنية الإيقاعية خمس دقائق فى جميع دروس الصفوف الأولى سواء للأولاد أو البنات فى الحلقة الأولى من التعليم الأساسى. وتقتصر على دروس البنات فى الحلقة الثانية من التعليم الأساسى والمرحلة الثانوية.
- ٤- الرياضة الأساسية:**

وتشتمل على ما يلى:

* ألعاب القوى: وتشمل مهارات الوثب والتتابع والجرى والرمى ويخصص لها بالدرس خمس دقائق طوال العام الدراسى فى الصفوف الأولى من الحلقة الأولى من التعليم الأساسى وتمتد الى عشر دقائق بكل درس فى الصفوف التالية، وعلى مدار ثلاثة شهور من السنة.

* الجمباز: ويشتمل على المهارات الأرضية المختلفة وبعض الحركات على الأجهزة ويخصص لها بالدرس خمس دقائق للصفوف الثلاثة الأولى لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ثم تمتد إلى عشرة دقائق لكل درس فى الصفوف التالية وحتى نهاية المرحلة الثانوية وذلك على مدار ثلاثة شهور من السنة الدراسية.

٥- الألعاب: وتشتمل على مهارات ألعاب الكرة المختلفة «سلة، يد، طائرة، قدم» ويخصص لها عشر دقائق على مدار العام الدراسى وفى كل درس من دروس التربية الرياضية، وكل لعبة تدرس لمدة شهر ونصف (١٢ حصة متتالية).

٦- الختام: والغرض منه التهذئة والانصراف ويتوقف ذلك على المعلم.

التوزيع الزمني لمكونات درس التربية الرياضية المطور:

أولاً: في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

الصفوف - الزمن	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
أجزاء الدرس	ق	ق	ق	ق	ق
- الجزء الإداري	٥	٥	٥	٥	٥
- الإحماء	٧	٧	٧	٧	٧
- الإعداد البدني	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
- التمرينات الفنية الإيقاعية	٥	٥	٥	٥	٥
- الرياضة الأساسية (قوى - جمباز)	٥	٥	٥	٥	٥
- الألعاب (قدم - سلة - يد - طائرة)	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
- الختام	٣	٣	٣	٣	٣

* زمن الدرس ٤٥ دقيقة

ثانياً: في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومرحلة الثانوي العام.

المرحلة - الصفوف -	الحلقة الثانية (١، ٢، ٣)				الزمن (ق)
أجزاء الدرس	بنين	بنات	بنين	بنات	ق
- الإحماء	٧	٧	٧	٧	٧
- الإعداد البدني	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
- التمرينات الفنية الإيقاعية	—	—	٥	—	٥
- الرياضة الأساسية (قوى - جمباز)	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
- الألعاب (قدم - سلة - يد - طائرة)	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
- الختام	٣	٣	٣	٣	٣

* زمن الدرس ٤٥ دقيقة

*** نماذج لبعض محتويات مناهج التربية الرياضية المطورة:**
١- نموذج من البرامج التنفيذية للإعداد البدني لمرحلة الحلقة
الثانية من التعليم الأساسي والثانوي

** تدريبات الإعداد البدني لمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي	** تدريبات الإعداد البدني لمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي
أولاً: السرعة ١- العدو من ٢٠-٣٠ متر ويكرر ٢- العدو في المكان ١٥ ثانية ٣- سباق التتابع بين الفرق من ٢٠-٣٠ متر ٤- سباق المطاردة لمسافة من ٣٠-٤٠ متر	أولاً: السرعة ١- العدو من ١٠-٢٠ متر ويكرر ٢- العدو في المكان ١٠ ثانية ٣- سباق التتابع بين الفرق من ١٠-٢٠ متر ٤- سباق المطاردة لمسافة من ٣٠ متر
ثانياً: المرونة ٥- (وقوف الوضع أماماً) تباعد القدمين إلى أقصى مدى (فتحة الرجل). ٦- (وقوف فتحاً ظهرأ لظهر اليدين متشابكتان عالياً) تبادل الجذع أماماً أسفل (.) ٧- (وقوف) العصا ممسكة باليدين أفقياً أمام الفخذين) دوران الذراعين جانباً عالياً خلفاً أسفل. ٨- (وقوف فتحاً ظهرأ لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتعدية الكرة جانباً خلفاً للزميل (.)	ثانياً: المرونة ٥- (وقوف) مسك عصي باليدين أمام الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً. ٦- (وقوف) القدم أماماً) تباعد القدمين لأقصى مدى (فتحة الرجل) ٧- (وقوف ظهرأ لظهر على بعد خطوة مع مسك الكرة) تمرير الكرة خلف الرأس ومن بين القدمين ومن الجانبين. ٨- (وقوف) رفع الرجلين بالتبادل أماماً عالياً ثم خلفاً.
ثالثاً: التوافق ٩- تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم أماماً. ١٠- تنطيط الكرة بالقدم على الحائط ثم حرة. ١١- تمرير الكرة للزميل ولقفها بيد واحدة (كرة صغيرة). ١٢- تمرير الكرة بالرأس (كرة كاوتش أو بلاستيك).	ثالثاً: التوافق ٩- ضرب الكرة على الحائط ولقفها ١٠- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً ١١- تنطيط الكرة على الأرض بيد واحدة ١٢- تنطيط الكرة بالقدم.

٢- منهاج الكرة الطائرة (بنين وبنات)

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى	مرحلة الثانوى
الصف الأول: - الوقفة الصحيحة وحركة القدمين - التمرير من أعلى للأمام - التمرير من أسفل بالساعدين - الإرسال من أسفل مواجهة - منافسات تطبيق وشرح مبسط للقانون - اختبارات المهارات	الصف الأول - التمرير: من أعلى للخلف - الإرسال: من أعلى جانبى - الضربة الساحقة، والجانبى للشبكة - حائط الصد بثلاث لاعبين - منافسات تطبيقية مع شرح مبسط للقانون - اختبارات للمهارات
الصف الثانى: - التمرير من أعلى - التمرير من أسفل بالساعدين - الإرسال من أعلى مواجهة - الضربة الساحقة - منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون - اختبارات المهارات	الصف الثانى - الإرسال والتمرير - الضربة الساحقة (الكرة الصاعدة) - الدفاع عن الملعب أو المنطقة - منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون - اختبارات للمهارات
الصف الثالث: - الإرسال من أسفل جانبى - الضربة الساحقة بعد دوران الجسم - حائط الصد (لاعب - لاعبين) - الدفاع عن الملعب أو المنطقة - منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون - اختبارات المهارات	الصف الثالث: - محطات لمراجعة المهارات الفنية - مباريات والتحكيم بواسطة الطلبة - اختبارات للمهارات

٣- منهاج كرة السلة (بنين وبنات)

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى	مرحلة الثانوى
الصف الأول: - التمريرة الصدرية - التمريرة بيد واحدة - تنطيط الكرة مع تغيير السرعة - كرة القفز - الرمية الحرة - ممارسة اللعبة فى نصف الملعب ثم فى الملعب كله الصف الثانى: - التمرير: التمريرة الصدرية - التمريرة الكتفية - التمريرة المرتدة. - تنطيط الكرة: تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب من حركات القدمين - التصويب: التصويب باليدين وبيد واحدة من الثبات ومن الحركة - الدفاع: تحركات الدفاع على شكل ألعاب - ممارسة اللعبة الصف الثالث: - التمريرة الصدرية باليدين - الكتفية بيد واحدة - التمريرة المرتدة - تنطيط الكرة: تنطيط الكرة وربطها بمهارات التمرير والتصويب وحركات القدمين - التصويب: التصويب باليدين من الثبات وبيد واحدة من الثبات ومن الحركة - (السلم، ربط هذه المهارات الثلاث بمواقف اللعب أثناء الممارسة. - الدفاع: التحرك الصحيح - ممارسة اللعبة.	الصف الأول: - التمرير: الصدرية - بيد واحدة - المرتدة - تنطيط الكرة: ربط تنطيط الكرة بالتمرير والتصويب - التصويب: بيد واحدة من استلام تمريرة ومن تنطيط الكرة - التصويب من الوثب (بنين) - حركات القدمين - متابعة هجومية - ممارسة اللعبة الصف الثانى: - التمرير: الصدرية - بيد واحدة - المرتدة - تنطيط الكرة: بتغيير السرعة والتوقف ومراكز الارتكاز الخلفية. - التصويب: من الوثب (بنين) - بيد واحدة من الثبات (الرمية الحرة). - حركات القدمين: الوثب لأعلى ارتفاع - الجرى لمسافات قصيرة - ممارسة اللعبة مع تنفيذ الرمية الحرة الصف الثالث: - المهارات التى درست فى السنوات السابقة بتدريبات وألعاب تشابه مواقف اللعب المختلفة. - الهجوم بطريقة مبسطة بالتمرير السريع والقطع. - الدفاع والتحرك الصحيح بين المهاجم والسلة، والمتابعة الدفاعية.

فلسفة وسياسات تطوير مناهج التربية الرياضية لمرحلة التعليم العام

تمشياً مع فلسفة تطوير التعليم، والتي تؤكد على أهمية التكامل التربوي للمتعلم معرفياً ومهارياً ووجدانياً من خلال مجموعة الخبرات التربوية. وتحقيقاً لما جاء بورقة دليل عمل لجان تطوير المناهج من حيث مراعاة أحداث التوازن بين الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية أى بالتنمية العقلية والنفسية والجسمية للمتعلم وضرورة الربط بين النواحي النظرية والعملية، وتنفيذاً لتوصيات المؤتمر القومى لتطوير التعليم من حيث تطوير التعليم العام اجتمعت لجنة تطوير مناهج التربية الرياضية، وخلصت الى: المبادئ والسياسات الخاصة لوضع الخطوات التنفيذية لتطوير مناهج التربية الرياضية.

وهى تعتبر خطوات تنفيذية لتطوير مناهج التربية الرياضية وتمثل فيما يلى:

- ١- التربية الرياضية مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم تنفذ فى دروس داخل الجدول الدراسى، وأنشطة خارج الجدول داخلية وخارجية، يمكن قياس نتائجها المهارى / والمعرفى / والسلوكى.
- ٢- يعتبر اللعب والحركة حاجة طبيعية يجب أن تشبع لدى الفرد، وأن تتاح له فرص تحقيق ذاته من خلالها. وفى الأنشطة المتعددة التى يمكن أن تضمها مناهج التربية الرياضية مجالات متنوعة وواسعة يستطيع كل متعلم سويماً كان أو خاصاً - حسب قدراته واستعداداته أن يحقق النجاح وأن يتقدم فيها باستمرار ممارسته وانتظامه، ويتطلب ذلك وضوح الأهداف الإجرائية للمتعلم ووضوح أساليب قياسها وشمولها مما يستثير دافعية المتعلم على التحصيل العلمى والعملى لها.
- ٣- التربية الرياضية أحد الميادين التجريبية الهامة لتحقيق التكامل التربوي للمتعلم مهارياً متمثلاً فى القدرات البدنية والمهارات الحركية، ومعرفياً متمثلاً فى

المعلومات والمعارف المرتبطة بالحركة والنشاط، ووجدانيا من خلال تأكيد مجموعة القيم والعادات التي يجب أن يكتسبها الفرد عن طريق ممارساته الفردية والجماعية لمختلف الأنشطة، مما يتحتم معه تقويم المتعلم تقويمياً شاملاً يعبر عن التكامل التربوي المستهدف.

٤- لكي تتكامل أهداف التربية الرياضية كمناهج دراسية تربوية، يجب أن تنفذ داخل الجدول الدراسي في شكل دروس وخارج الجدول الدراسي في صورة مناهج للأنشطة، منها الأنشطة الداخلية التي يجب أن تتاح فيها فرص التدريب والممارسة الذاتية للمتعلمين وفقاً لخطة مدروسة وموجهة، ونشاط خاص للتمييز في أي من ألوان الأنشطة الحركية، وهو ما يمثل عبئاً وظيفياً وتربوياً على معلم التربية الرياضية مما يتطلب معه ضرورة مراعاة احتساب هذه الساعات الخاصة بالأنشطة داخل نصاب المعلم.

الهدف العام للتربية الرياضية لمختلف مراحل التعليم هو:

«تستهدف التربية الرياضية تحقيق النمو الشامل المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا من خلال ممارسة موجهة لأنشطة حركية مختارة».

* وقد تم تقسيم هذا الهدف إلى الأغراض الإجرائية التالية:

الغرض البدني، أن تعمل أجهزة الجسم بشكل منتظم يسمح للفرد بمواجهة متطلبات الحياة اليومية وتطوير المهارات الأساسية من خلال تنمية القوة العضلية والجلد العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة.

الغرض المهاري، أن ينمي العمل الهارموني بين الأعصاب والعضلات لإنتاج الحركات المطلوبة وذلك من خلال الممارسة الموجهة للمهارات الانتقالية (المشي والجري والوثب والانزلاق... الخ) والمهارات غير الانتقالية (المرجحة والدوران والالتفاف والشد والدفع والتعلق والتعلق... الخ) والمهارات الأساسية للألعاب (الرمي واللقف وتغيير الاتجاه والمحاورة والإرسال والتصويب... الخ).

والمهارات الحركية (الدقة والإيقاع والإدراك الحركى والقدرة وسرعة رد الفعل والرشاقة... الخ).

الغرض الإدراكى (المعرفى)،

- أن يتفهم الفرد العلاقة بين عمل أجهزة الجسم المختلفة والنشاط الحركى ومدى تأثير الحركة بعوامل النمو والتطور وأن يستوعب كيفية حل مشكلات النمو من خلال الحركة.

- أن يتعرف على المعلومات والمعارف المرتبطة بفن الأداء والخطط وأن يتفهم قوانين الألعاب ويطبقها فى الأنشطة الممارسة.

- أن تنمو المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم واتزانه أثناء الأوضاع المختلفة وفى نهاية الحركات والتميز بين المواقف المتعددة لاختيارها.

- أن يدرك العلاقات الفراغية والعلاقة بين الأبعاد المكانية والاتجاهات من خلال التعرف على أجزاء الجسم وعلاقة بعضها ببعض وعلاقتها بالفراغ المحيط به.

- أن يتدرب على الاستكشاف والفهم واكتساب المعرفة الرياضية واتخاذ القرارات من خلال الاختيار الحر للأنشطة الممارسة.

- أن يقدر الأداء الفردى من حيث شكل الحركة وسرعتها واتجاهها والاستخدام الأمثل للجسم.

الغرض الانفعالى (الوجدانى):

- أن يتكيف الفرد مع الذات ومع الآخرين من خلال مواقف متباينة للعب يقوم فيها بدور المسئول والتابع.

- أن يكتسب القدرة على تبادل وتقييم الأفكار مع الجماعة وتعديل اتجاهاته واكتساب القيم من أجل التفاعل مع المجتمع.

- أن ينمى الشعور بالانتماء والرضا عن المجتمع من خلال تفهم حاجات المجتمع وتطوير السمات الإيجابية للشخصية وحسن استغلال الوقت الحر.

- تقدير الخبرات الجمالية النابعة من الأنشطة المترابطة وأنشطة الخلاء وتصاغ هذه الأغراض وفقاً لحاجات الأفراد وميولهم واتجاهاتهم وفروقهم الفردية فى مراحل النمو المختلفة ولذلك يمكن تحديد هدفا للتربية الرياضية لكل مرحلة سنية يقسم بعد ذلك إلى مجموعة من الأغراض السلوكية ويتحدد على أساسها أساليب التقويم لقياس ناتج التعلم.

أهداف مراحل التعليم العام:

١- هدف التربية الرياضية للحلقة الأولى من التعليم الأساسى:

«يهدف النشاط الحركى إلى تنمية وتطوير قدرات ومهارات الطفل الحركية الطبيعية من خلال ممارسة حرة وموجهة لأنشطة ومهارات أساسية تحقق النمو المتزن الشامل بدنيا ومهاريا ومعرفيا وسلوكيا، لإكسابه عادات صحية وقواميه وخلقيه واجتماعية سليمة».

٢- هدف التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسى:

«تستهدف التربية الرياضية تنمية القدرات الحركية والارتقاء بها من خلال أنشطة رياضية موجهة تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتسهم فى اكتشاف القدرات والمواهب الرياضية مع العناية بالأنشطة التى يمكن ممارستها فى الوقت الحر للتلميذ حالياً ومستقبلاً».

٣- هدف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية:

«تستهدف التربية الرياضية الارتقاء بمستوى الأداء الحركى للطالب من خلال أنشطة رياضية موجهة تحقق النمو المتكامل المتزن بدنياً ومهارياً وإدراكياً وانفعالياً وتطوير مهاراته فى الأنشطة المختارة وفقاً لميوله واستعداداته وتشجيعه على استمرار ممارسته فى الوقت الحر بما يؤهله لقطاع البطولة».

*** محتوى منهج التربية الرياضية على النحو التالى:**

أن ينفذ المنهاج فى مختلف المراحل التعليمية من خلال:

- درس التربية الرياضية بواقع درسين أسبوعياً يرتفع إلى أربع دروس أسبوعياً

للصفوف الثلاث من التعليم الأساسى .

- النشاط الداخلى بواقع يومين أسبوعيا على الأقل لمدة ساعة لجميع المراحل التعليمية .

- النشاط الخارجى لمختلف المراحل التعليمية ما عدا الصفوف الثلاث الأولى من التعليم الأساسى .

* وقد تم اقتراح أنشطة المنهاج على النحو التالى :

أولا: مرحلة التعليم الأساسى .

١ - الصفين الأول والثانى :

النسبة %

٢٥ : ١٠

- ألعاب بسيطة التنظيم (فردية وجماعية)

٣٠ : ٢٠

- أنشطة إيقاعية .

٢٥ : ١٠

- أنشطة اختبار الذات .

١٠ : ٥

- أنشطة إنمائية ولياقة .

١٠ : ٥

- أنشطة خلاء (طبيعيه)

١٠ : ٥

- أنشطة مائية إذا توافرت الإمكانيات

١٠ : ٥

- أنشطة ترويحية .

٢ - الصفين الثالث والرابع :

النسبة %

٣٠ : ١٠

- ألعاب ورياضيات بسيطة التنظيم (فردية وجماعية)

١٥ : ١٠

- أنشطة إيقاعية

- أنشطة اختبار الذات. ٣٠ : ١٥
- أنشطة إنمائية ولياقة ١٠ : ٥
- أنشطة مائية (إن توافرت الإمكانيات) ٥٪
- أنشطة خلاء ١٠ : ٥
- أنشطة ترويحية ١٠ : ٥

٣ - الصف الخامس:

النسبة ٪

- رياضات وألعاب بسيطة التنظيم وإعدادية ٣٠ : ٢٥
- أنشطة إيقاعية ٢٠ : ١٥
- أنشطة اختبار الذات. ٣٠ : ٢٠
- أنشطة إنمائية ولياقه ١٠ : ٥
- أنشطة مائية (إن توافرت الإمكانيات) ١٠ : ٥
- أنشطة خلاء ١٠ : ٥
- أنشطة ترويحية ١٠ : ٥

٣ - الصفين السادس والسابع:

النسبة ٪

- ألعاب جماعية وزوجيه ومنازلات ٤٠ : ٢٥
- أنشطة إيقاعية ١٠٪
- جمباز ٢٠ : ١٠
- أنشطة إنمائية ولياقة ١٥ : ١٠

١٠٪

١٠ : ١٥

١٠ : ١٥

- أنشطة مائية

- أنشطة خلاء

- أنشطة ترويحية

٤ - الصف الثامن:

يتاح للتلميذ فرصة اختيار أحد الأنشطة الفردية وأحد الأنشطة الجماعية بالإضافة إلى:

النسبة %

١٠٪

١٠ : ٢٠

١٠ : ١٥

١٠ : ١٥

٢٥٪

٢٥٪

- أنشطة إيقاعية

- أنشطة مائية

- أنشطة ترويحية

- أنشطة إنمائية ولياقة

- أنشطة الفردى المختار

- أنشطة الجماعى المختار

ثانيا: المرحلة الثانوية:

يستمر الطالب فى ممارسة النشاط الفردى والجماعى الذى سبق اختياره له فى المرحلة السابقة بالإضافة إلى:

النسبة %

١٠ : ١٥

١٠ : ١٥

١٠ : ١٥

٢٥ : ٣٥

٢٥ : ٣٥

- أنشطة خلاء

- أنشطة ترويحية

- أنشطة إنمائية ولياقه

- أنشطة الفردى المختار

- أنشطة الجماعى المختار

الشكل والتوزيع الزمني لدرس التربية الرياضية

في المراحل التعليمية بصفة عامة

أولاً: بالنسبة للبنات

الحصة	البيان	المزمن المخصص
الأولى	- أعمال إدارية: وشمل مدخل الدرس والختام	٥ دقيقة
	- الإعداد البدني: (اللياقة البدنية)	٨ دقيقة
	- التمرينات الفنية	٧ دقيقة
	- جمباز أو ألعاب قوى	٢٥ دقيقة
	* المجموع	٤٥ دقيقة
الثانية	- أعمال إدارية: وتشمل مدخل الدرس والختام	٥ دقيقة
	- الإعداد البدني: (اللياقة البدنية)	٨ دقيقة
	- التمرينات الفنية	٧ دقيقة
	- ألعاب	٢٥ دقيقة
	* المجموع	٤٥ دقيقة

ثانياً: بالنسبة للبنين:

الحصة	البيان	المزمن المخصص
الأولى	- أعمال إدارية: وشمل مدخل الدرس والختام	٥ دقيقة
	- الإعداد البدني: (اللياقة البدنية)	١٠ دقيقة
	- التمرينات الفنية	٣٠ دقيقة
	- جمباز أو ألعاب قوى	٤٥ دقيقة
	* المجموع	٩٠ دقيقة

الحصة	البيان	المزمن المخصص
الثانية	- أعمال إدارية: وتشمل مدخل	٥ دقيقة
	الدرس والختام	
	- الإعداد البدني: (اللياقة البدنية)	١٠ دقيقة
	- التمرينات الفنية	٣٠ دقيقة
	- ألعاب	
		* المجموع ٤٥ دقيقة

** * أما بالنسبة لمرحلة التعليم الفني فقد قامت لجنة تطوير مناهج التربية الرياضية بتطبيق رسالة الدكتوراه الخاصة بالمؤلف وموضوعها «برنامج تربية رياضية مقترح للمدارس التربية الفنية» في تلك المرحلة (الرجوع إلى الفصل السادس).