

الفصل الخامس

الإستخلاصات والبرنامج المقترح للثقافة الرياضية

والتوصيات

- أولاً : الاستخلاصات .**
- ثانياً : البرنامج المقترح للثقافة الرياضية بالحلقة الثانية من**
التعليم الاساسى .
- ثالثاً : التوصيات .**

الفصل الخامس

الاستخلاصات والبرنامج المقترح للثقافة الرياضية والتوصيات

أولا : الاستخلاصات :

- على ضوء نتائج هذه الدراسة وفي ضوء الاجراءات المتبعة يستخلص الباحث ما يلي :
- ١- وجود قصور في المنهج الحالي للثقافة الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي ، حيث اشارت نتائج تقويم المنهج الحالي للثقافة الرياضية في هذه الدراسة الى :
 - ضعف تحقيق المنهج الحالي لاهدافه.
 - عدم تنظيم المنهج وفقا للمعايير المناسبة لتنظيمه لهذه المرحلة
 - عدم كفاية المحتوى الخاص بمنهج الثقافة الرياضية.
 - عدم كفاية الاطار الزمني (حصة واحدة شهريا) لتدريس الثقافة الرياضية ،
واساليب التقويم (مسابقة بين المدراس شهريا) لتقويم الثقافة الرياضية.
 - ٢- تحتاج الحلقة الثانية من التعليم الاساسي الى كم كبير من المعارف والمعلومات الرياضية والصحية والبيئية .
 - ٣- قبول تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي لمحتوى الثقافة الرياضية بالبرنامج المقترح .
 - ٤- تشير النتائج الى قبول محتويات البرنامج المقترح بدرجة عالية لدى الموجهين ومدرسين .

ثانيا : البرنامج المقترح للثقافة الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى :

يشتمل على :

اولا : اهداف البرنامج :

أ- الأهداف المعرفية وتشمل مايلى :

- ١- إكساب التلاميذ المعلومات والمعارف عن أهمية ممارسة التربية الرياضية .
- ٢- إكساب التلاميذ المعلومات والمعارف عن الأهمية البدنية والصحية للنشاط الرياضى .
- ٣- إكساب التلاميذ المعلومات والمعارف عن البيئة الرياضية.
- ٤- إكساب التلاميذ المعلومات والمعارف عن الأنشطة الرياضية.
- ٥- إكساب التلاميذ المعلومات والمعارف الأساسية الخاصة بالتربية الرياضية المناسبة لتلك المرحلة السنية .
- ٦- إكساب التلاميذ المعلومات والمعارف التى تساعد فى إختيار النشاط المفضل لديهم
- ٧- إكساب التلاميذ المعلومات والمعارف التى تساعدهم فى معرفة قدراتهم الخاصة التى تناسب ممارسة نوع النشاط المفضل لديهم والذي يتناسب مع قدراتهم .
- ٨- يتعرف التلميذ على اصول التغذية السليمة وكيفية اتباع الممارسات الغذائية .
- ٩- يربط التلميذ بين التغذية السليمة وتحسين الاداء .
- ١٠- يتعرف التلميذ على البيئة الصحية التى يجب توافرها فى الملاعب والصالات والمؤسسات المدرسية .

ب- الأهداف النفسحركية :

- ١- يحقق التلميذ مستوى مناسب من اللياقة البدنية .
- ٢- يتدرب التلميذ على صيانة الادوات والاجهزة الرياضية وكيفية المحافظة عليها .
- ٣- يتدرب التلميذ على الاهتمام بالبيئة التعليمية الخاصة بالدرس وتشجيعهم على الاهتمام بالبيئة المدرسية والبيئة المحيطة .
- ٤- يتمكن التلميذ من الاشتراك فى الانشطة وفقا لمستواه .
- ٥- يتمكن التلميذ الموهوب رياضيا من الارتقاء بمستواه .
- ٦- يكتسب التلميذ معلومات عن كيفية المحافظة على القوام السليم .
- ٧- يطبق التلميذ بعض القواعد والقوانين الخططية للأنشطة الرياضية .
- ٨- يتدرب التلميذ على الاسعافات الأولية لبعض الاصابات الرياضية .

ج- الأهداف الوجدانية وتشمل مايلي :

- ١- إكساب التلاميذ مجموعة من القيم الإيجابية الإجتماعية .
- ٢- إكساب التلاميذ مجموعة من القيم الإيجابية الأخلاقية .
- ٣- إكساب التلاميذ مجموعة من القيم الإيجابية الجمالية .
- ٤- إكساب التلاميذ العادات الصحية والنفسية السليمة .
- ٥- إكساب التلاميذ العادات السلوكية والأخلاقية .
- ٦- إكساب التلاميذ مجموعة من القيم الروحية الإيجابية.
- ٧- يتمكن التلميذ من استثمار وقت الفراغ بما يعود عليه بالنفع والفائدة .
- ٨- يتمكن التلميذ من اشباع الميل للهواية لديه .

ثانيا : أسس البرنامج :

- ١- تحقيق أهداف التربية الرياضية كنشاط تربوي موجه لتحقيق النمو الشامل المتزن معرفيا وبدنيا ومهاريا وإدراكيا وإنفعاليا.
- ٢- مراعاة القدرات العقلية لهذه المرحلة السنية (المرحلة الإعدادية) .
- ٣- إعطاء معلومات حقيقية لكل نشاط من الأنشطة الرياضية .
- ٤- يتميز البرنامج بالبساطة والوضوح والإستمرار والتتابع .
- ٥- يتناسب محتواه مع أهداف البرنامج .
- ٦- يساعد محتوى البرنامج قدرات التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- ٧- يتناسب مع الإمكانيات الموجودة في المؤسسة .
- ٨- يعمل على إستثارة ودوافع التلاميذ للمعرفة الرياضية .
- ٩- يتناسب البرنامج بالترسيخ المعرفي الصحي للأنشطة الرياضية .
- ١٠- يساعد على تكوين المهارات والقيم التي تربط التلميذ بالمدرسة .
- ١١- يساعد على تشكيل فكر التلاميذ ومساعدتهم على ممارسة النشاط .
- ١٢- يتناسب مع ميول ورغبات التلاميذ وإتجاهاتهم .

ثالثاً : محتوى برنامج الثقافة الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الاساسى :

أ- محتوى برنامج الثقافة الرياضية للصف الأول الإعدادى :

- أهمية ممارسة أنشطة التربية الرياضية .

- ١- تنمية وعى التلميذ لذاته وقدراته وإمكاناته العقلية .
- ٢- تنمية الجانب التحليلي لدى التلميذ .
- ٣- التبصير بأهمية الصفات البدنية .
- ٤- التبصير بأهمية المهارات الرياضية .
- ٥- الجانب الترويحي.
- ٦- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضية .
- ٧- تنمية القوام السليم .
- ٨- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية .

- الأهمية البدنية والصحية للنشاط الرياضى :

١- معرفة التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف- الجلوس - المشى- الجرى)

٢- تعريف التلاميذ كيفية الوقاية من مرض السمنة المفرطة واهمية النشاط البدنى فى ذلك .

٣- يتعرف التلميذ على التسمم الغذائي وأسبابه وطرق الوقاية والعلاج .

٤- تعريف التلميذ بإنحرافات القوام الناتجة عن العادات السيئة فى (الوقوف - الجلوس- المشى- النوم- حمل الكتب) والتمارين العلاجية لها .

٥- تعريف التلميذ بالقواعد الصحية قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضى .

٦- أن يتفهم التلميذ أهمية الإحماء الجيد أثناء الدرس .

٧- يتفهم التلميذ أهمية الإحماء الجيد أثناء الدرس .

٨- يتفهم التلميذ أهمية الإستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضى .

٩- تعريف التلميذ بأساليب الأمن والسلام أثناء ممارسة النشاط الرياضى .

١٠- تعريف التلميذ بالحقائق التى ترتبط بعمليات الجسم الأساسية الى تسبب التعب.

١١- التعريف بالآثار الناتجة عن الإدمان (حبوب- مخدرات) ودور الأنشطة الرياضية فى الحد من هذه الظواهر السلبية .

- ١٢- التبصير بأهمية تغيير الملابس الرياضية والإستحمام بعد الإنتهاء من ممارسه النشاط الرياضى وأثر ذلك على صحة الفرد.
- ١٣- الإلمام بنواحي الصحة الشخصية والعادات الصحية (غسل اليد والوجه - غسل الأسنان - قص الأظافر - تنظيف الشعر الخ).
- ١٤- التبصير بعدم لبس واستعمال الأدوات والأشياء الشخصية الخاصه بالآخرين وأثر ذلك على صحة الفرد .
- ١٥- التبصير بأضرار لبس الأحذية الرياضية الضيقه أثناء ممارسه الأنشطة الرياضية.
- ١٦- التبصير بالأمراض الجلدية التى يمكن أن تظهر على الفرد نتيجة بعض السلوكيات السيئة أثناء ممارسه النشاط الرياضى وكيفية الوقاية والعلاج منها.

معلومات ومعارف عن البيئة الرياضية :

- ١- التوعية بأضرار السلوكيات غير الملائمة للأفراد مثل (الألفاظ الخارجة- قذف الحجارة) أثناء مشاهدة مباريات الأنشطة الرياضية المختلفة فى الملاعب وأثر ذلك على الأفراد والمجتمع وكيفية القضاء عليها.
- ٢- التعرف على كيفية صيانة الأجهزة والأدوات الرياضية وكيفية المحافظة عليها وأثر ذلك على سلامة الفرد والجماعة.
- ٣- الإلمام بكيفية محو أمية النشاط الرياضي لدى أفراد الأسرة والأصدقاء .
- ٤- التدريب على كيفية الإهتمام بالبيئة التعليمية أثناء دروس التربية الرياضية .
- ٥- التدريب على كيفية الإهتمام بالملاعب المدرسية وصيانتها .
- ٦- التدريب على بعض الخدمات البيئية المتنوعة مثل (أسبوع الشجرة - أسبوع الهلال الأحمر ... الخ) التى تخدم البيئة الرياضية.
- ٧- الإلمام بالبيئة الصحية التى يجب توافرها فى الملاعب والصالات الرياضية وحمامات السباحة والأفنية .
- ٨- التدريب على الألعاب الشعبية البيئية .
- ٩- الإلمام بنواحي الصحة الشخصية والعادات الصحية .

معلومات ومعارف عن الأنشطة الرياضية :

- ١- يتعرف التلميذ على أهمية واغراض النشاط الممارس .
- ٢- يتعرف التلميذ على طرق اللعب المختلفة فى الأنشطة الرياضية .
- ٣- تعريف التلميذ بأهمية القوة والسرعة والتحمل وعلاقة ذلك بالكفاءة البدنية .
- ٤- تعريف التلاميذ بالنواحي التاريخية للأنشطة الرياضية المختلفة .
- ٥- يتعرف التلميذ على القيم النابعة عن ممارسة النشاط .

- ٦- يكتسب التلميذ المهارات الأساسية للألعاب الجماعية .
- ٧- يلم التلميذ بأساليب الأمن والسلامة التي يجب إتباعها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٨- يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة للمهارات والأنشطة المقررة .
- ٩- يتمكن التلميذ من إنكار الذات وتنمية روح التعاون من خلال الألعاب الجماعية
- ١٠- يتعرف التلميذ على الناحية الجمالية أثناء أداء المهارات الحركية .

- (القيم الإجتماعية) :

- ١- اكتساب آداب السلوك .
- ٢- تنمية التعاون مع الآخرين (العمل الجماعي) .
- ٣- اكتساب النظام .
- ٤- تنمية روح الولاء والانتماء .
- ٥- اكتساب الروح الرياضية .
- ٦- كسب أصدقاء جدد (تكوين صداقات) .
- ٧- الاحترام (حماية خصوصيات الآخرين) .
- ٨- تحمل المسؤولية .

- (القيم الأخلاقية) :

- ١- الفطنة .
- ٢- التواضع .
- ٣- الامانة .
- ٤- أداب الحوار (تنمية مهارات الإتصال مع الآخرين) .
- ٥- اكتساب وتنمية ضبط النفس .
- ٦- اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة .

- (القيم الجمالية) :

- ١- تنمية الإحساس بالنظام .
- ٢- تنمية الإحساس بالتوازن .
- ٣- تنمية الإحساس بالنظافة .
- ٤- اكتساب التشكيلات النظامية .

ثانيا : محتوى برنامج الثقافة الرياضية للصف الثانى بالمرحلة قيد البحث :-

- أهمية ممارسة أنشطة التربية الرياضية :

- ١- تنمية وعى التلميذ لذاته وقدراته وإمكاناته العقلية .
- ٢- تنمية الجانب التحليلي لدى التلميذ .
- ٣- التبصير بأهمية الصفات البدنية .

- ٤- التبصير بأهمية المهارات الرياضية .
 - ٥- العمل على تنمية القوام السليم.
 - ٦- الجانب الترويحى .
 - ٧- المتغيرات الفسيولوجية المتوقعة من ممارسة الأنشطة الرياضية.
 - ٨- تحسين المزاج وإضفاء الإنسجام النفسى وطرح التوتر وإزاحة الإكتئاب النفسى.
 - ٩- تحسين الأداء الوظيفى للرئتين والجهاز التنفسى بصفة عامة .
 - ١٠- ممارسة النشاط الرياضى يساعد على التخلص من أضرار الجلوس لفترات طويلة امام التلفزيون أو فى المكاتب او السيارة .
 - ١١- النشاط البدنى المنتظم مع تنظيم الغذاء يساعد على التحكم فى كمية الدهون فى الجسم والمحافظة على الوزن .
- الأهمية البدنية والصحية للنشاط الرياضى :**
- ١- معرفة التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف - الجلوس - المشى - الجرى) .
 - ٢- تعريف التلاميذ بأصول التغذية السليمة وكيفية إتباع الممارسات الغذائية وأثر ذلك على تحسين الأداء .
 - ٣- يتعرف التلميذ على التسمم الغذائى وأسبابه وطرق الوقاية والعلاج .
 - ٤- تعريف التلميذ بإنحرافات القوام الناتجة عن العادات السيئة فى (الوقوف - الجلوس - المشى - النوم - حمل الكتب) والتمرينات العلاجية لها .
 - ٥- يتفهم التلميذ أهمية الإستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضى .
 - ٦- معرفة التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف - الجلوس - المشى - الجرى) .
 - ٧- تعريف التلاميذ بأصول التغذية السليمة وكيفية إتباع الممارسات الغذائية وأثر ذلك على تحسين الأداء .
 - ٨- تعريف التلميذ بأساليب الأمن والسلام أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
 - ٩- تعريف التلميذ بالحقائق التى ترتبط بعمليات الجسم الأساسية الى تسبب التعب .
 - ١٠- الإلمام بأهميه الرياضه العلاجيه فى علاج بعض الأفراد .
 - ١١- التبصير بعدم لبس واستعمال الأدوات والأشياء الشخصيه الخاصه بالآخرين وأثر ذلك على صحة الفرد .
 - ١٢- التبصير بكمية الهواء المستنشق وقت ممارسة الأنشطة الرياضية وأثر ذلك على صحة الفرد.

معلومات ومعارف عن البيئة الرياضية :

- ١- التوعية بأضرار السلوكيات غير الملائمة للأفراد مثل (الألفاظ الخارجة - قذف الحجارة) أثناء مشاهدة مباريات الأنشطة الرياضية المختلفة في الملاعب وأثر ذلك على الأفراد والمجتمع وكيفية القضاء عليها.
- ٢- التعرف على كيفية صيانة الأجهزة والأدوات الرياضية وكيفية المحافظة عليها وأثر ذلك على سلامة الفرد والجماعة .
- ٣- الإلمام بكيفية محو امية النشاط الرياضى لدى أفراد الأسرة والأصدقاء .
- ٤- التدريب على كيفية الإهتمام بالبيئة التعليمية أثناء دروس التربية الرياضية .
- ٥- التدريب على كيفية الإهتمام بالملاعب المدرسية وصيانتها.
- ٦- التدريب على بعض الخدمات البيئية المتنوعة مثل(أسبوع الشجرة - أسبوع الهلال الأحمر ... الخ) التى تخدم البيئة الرياضية .
- ٧- الإلمام بالبيئة الصحية التى يجب توافرها فى الملاعب والصالات الرياضية وحمامات السباحة والأفنية المدرسية.
- ٨- الإلمام بالنسب المخصصة لكل فرد من المساحات الخضراء والملاعب وأفنية المدارس وأثر ذلك على الفرد .
- ٩- التدريب على الألعاب الشعبية البيئية .
- ١٠- التبصير بعدم الإسراف فى المياه أثناء الإستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضى وأثر ذلك على المستوى الإقتصادى للفرد والمجتمع .

معلومات ومعارف عن الأنشطة الرياضية :

- ١- يتفهم التلميذ العلاقة بين النشاط وحركات الجسم المختلفة .
- ٢- تعريف التلميذ بأهمية القوة والسرعة والتحمل وعلاقة ذلك بالكفاءة البدنية .
- ٣- يتعرف التلميذ على كيفية ممارسة التحكيم فى العديد من الأنشطة الرياضية .
- ٤- تعريف التلاميذ بالنواحى التاريخية للأنشطة الرياضية المختلفة.
- ٥- تعريف التلميذ بالنواحى التى ترتبط بالأداء وتصاحبه اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ٦- يتعرف التلميذ على القيم النابعة عن ممارسة النشاط.
- ٧- يكتسب التلميذ المهارات الأساسية للألعاب الجماعية .
- ٨- يكتسب التلميذ المهارات الأساسية للألعاب الفردية .
- ٩- يبرز التلميذ الروح النظامية ويطابق التعليمات من خلال النشاط الممارس .
- ١٠- يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة للمهارات والأنشطة المقررة .

١١- يتمكن التلميذ من استثمار وقت الفراغ بما يعود عليه بالنفع والفائدة من خلال ممارسة الأنشطة المفضلة .

١٢- يتمكن التلميذ من إنكار الذات وتنمية روح التعاون من خلال الألعاب الجماعية.

١٣- يتعرف التلميذ على الناحية الجمالية أثناء اداء المهارات الحركية .

(القيم الاجتماعية) :

- ١- اكتساب آداب السلوك .
- ٢- تنمية التعاون مع الآخرين (العمل الجماعي) .
- ٣- إكتساب النظام .
- ٤- تحمل المسؤولية .
- ٥- تنمية روح الولاء والانتماء .
- ٦- إكتساب الروح الرياضية .
- ٧- كسب أصدقاء جدد (تكوين صداقات) .
- ٨- الإحترام (حماية خصوصيات الآخرين) .

(القيم الأخلاقية) :

- ١- اكتساب الصدق (يفعل مايقول) .
- ٢- الفطنة .
- ٣- التواضع .
- ٤- الأمانة .
- ٥- أداب الحوار (تنمية مهارات الإتصال مع الآخرين) .
- ٦- إكتساب وتنمية ضبط النفس .
- ٧- إكتساب الثقة بالنفس والشجاعة .
- ٨- التعبير الصادق من الذات .
- ٩- البساطة (الرضا النفسى) .

(القيم الجمالية) :

- ١- تنمية الإحساس بالتذوق الجمالى .
- ٢- تنمية الإحساس بالنظام .
- ٣- تنمية الإحساس بالتوازن .
- ٤- تنمية الإحساس بالنظافة .
- ٥- إكتساب التشكيلات النظامية .

ثالثاً : محتوى برنامج الثقافة الرياضية للصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الاساسى :

- أهمية ممارسة أنشطة التربية الرياضية .

- ١- تنمية وعى التلميذ لذاته وقدراته وإمكاناته العقلية .
- ٢- تنمية الجانب التحليلي لدى التلميذ .
- ٣- التبصير بأهمية الصفات البدنية .
- ٤- التبصير بأهمية المهارات الرياضية .
- ٥- تنمية روح الابتكار والإبداع فى النشاط الرياضى .
- ٦- الإرتقاء بمستوى الأداء الحركى.
- ٧- رعاية التلاميذ ذو القدرات الخاصة (المعوقين)
- ٨- الجانب الترويحي .
- ٩- المتغيرات الفسيولوجية المتوقعة من ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ١٠- ممارسة النشاط الرياضى يساعد على التخلص من أضرار الجلوس لفترات طويلة امام التليفزيون أو فى المكاتب او السيارة.
- ١١- تحسين الأداء الوظيفى للرئتين والجهاز التنفسى بصفة عامة .

- الأهمية البدنية والصحية للنشاط الرياضى :

- ١- معرفة التلاميذ بالأوضاع الصحية للجسم (الوقوف - الجلوس - المشى - الجرى) .
- ٢- أن يتعرف التلميذ على كمية الغذاء المناسبة لحاجات الجسم ومطالبه .
- ٣- يتعرف التلميذ بالطرق المناسبة لحفظ الأطعمة ومعرفة السلوكيات الصحية والخاطئة تجاه الغذاء والأمراض التى تسببها المواد الغذائية التالفة .
- ٤- يتعرف التلميذ على التسمم الغذائى وأسبابه وطرق الوقاية والعلاج .
- ٥- يتعرف التلميذ على تركيب جسم الإنسان .
- ٦- تعريف التلميذ بإنحرافات القوام الناتجة عن العمل الحرفى والتمرينات التعويضية لكل حرفة للوقاية منها .
- ٧- تعريف التلميذ بإنحرافات القوام الناتجة عن العادات السيئة فى (الوقوف - الجلوس - المشى - النوم - حمل الكتب) والتمرينات العلاجية لها .
- ٨- تعريف التلميذ ببعض الإسعافات الأولية الخاصة بإصابة الملاعب .
- ٩- يتفهم التلميذ أهمية الإستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضى .
- ١٠- يعرف قيمة العادات والإتجاهات الصحية الجيدة .
- ١١- تعريف التلميذ بأساليب الأمن والسلام أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
- ١٢- تعريف التلميذ بالحقائق التى ترتبط بعمليات الجسم الأساسية الى تسبب التعب.

١٣- التعريف بالآثار الجانبية عن التدخين ودور الأنشطة الرياضية فى الحد منها والطرق التى يجب إتباعها للعلاج .

١٤- التعريف بالسلبات الناتجة عن إستخدام المنشطات فى مجال ممارسة الأنشطة وأثر ذلك على صحة التلميذ والإمام بنواحى الصحة الشخصية والعادات الصحية .

١٥- (غسل اليد والوجه - غسل الأسنان - قص الأظافر - تنظيف الشعر الخ) .

١٦- الإمام بأهميه الرياضه العلاجيه فى علاج بعض الأفراد .

١٧- التبصير بالأمراض الجلديه التى يمكن أن تظهر على الفرد نتيجة بعض السلوكيات السيئه أثناء ممارسه النشاط الرياضى وكيفية الوقاية والعلاج منها. والإمام بأهميه لبس الملابس الرياضيه أثناء ممارسة النشاط الرياضى وأثر ذلك على صحة الفرد

١٨- الإمام بأهميه لبس الملابس الرياضيه أثناء ممارسة النشاط الرياضى وأثر ذلك على صحة الفرد.

١٩- الإمام بأهميه ممارسة التمرينات البدنيه فى الهواء الطلق وأثر ذلك على صحة الفرد .

٢٠- تعريف التلميذ بالجهات المختصة التى تقدم الخدمات الصحية سواء بالمدرسة او خارجها.

معلومات ومعارف عن البيئة الرياضيه :

١- التعرف على كيفية صيانة الأجهزة والأدوات الرياضيه وكيفية المحافظة عليها وأثر ذلك على سلامة الفرد والجماعة .

٢- التبصير بأضرار ممارسة الأنشطة الرياضيه فى الشوارع وأثر ذلك على صحة الفرد .

٣- التبصير بالأضرار الناتجة عن إستخدام بعض الأفراد مصادر الضوضاء فى تشجيع الفرق الرياضيه داخل الملاعب وخارجها وأثر ذلك على صحة الفرد والمجتمع .

٤- الإمام بكيفية محو امية النشاط الرياضى لدى أفراد الأسرة والأصدقاء .

٥- الإمام بكيفية التشجيع السليم أثناء مشاهدة الأنشطة الرياضيه (الداخليه - الخارجيه)

٦- التدريب على الإهتمام بالبيئة المدرسيه وكذلك المحيطه بالمدرسة من خلال المعسكرات.

- ٧- التعرف على اماكن السياحة الرياضية البيئية فى جمهورية مصر العربية .
- ٨- التدريب على كيفية الإهتمام بالملاعب المدرسية وصيانتها .
- ٩- التدريب على بعض الخدمات البيئية المتنوعة مثل (أسبوع الشجرة - أسبوع الهلال الأحمر ... الخ) التى تخدم البيئة الرياضية .
- ١٠- الإلمام بكيفية إنشاء المكتبات الرياضية وتشجيع الأفراد على قراءة الكتب الخاصة بالتربية الرياضية .
- ١١- الإلمام بالأضرار الناتجة عن التضخم السكانى وأثر ذلك على ممارسة الفرد للنشاط الرياضى فى الملاعب وأندية المدارس وملاعبها .
- ١٢- التدريب على عمل مسابقات ومباريات ومهرجانات رياضية بالمدارس تحت شعارات تخدم التربية الرياضية البيئية .
- ١٣- تشجيع التلاميذ على الإشتراك فى معسكرات عمل على المستوى المحلى والقومى من أجل التعرف على انواع البيئة المصرية وقضاياها المختلفة .

معلومات ومعارف عن الأنشطة الرياضية :

- ١- تعريف التلاميذ بالمصطلحات الواردة فى بعض الأنشطة الرياضية
- ٢- ان يتعرف التلميذ على الخطط الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٣- ان يتعرف التلميذ على الحقائق العلمية المرتبطة بالأنشطة البدنية .
- ٤- تعريف التلميذ بأهمية القوة والسرعة والتحمل وعلاقة ذلك بالكفاءة البدنية .
- ٥- تعريف التلميذ بقواعد اللعب القوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة .
- ٦- تعريف التلاميذ بالنواحى التاريخية للأنشطة الرياضية المختلفة .
- ٧- ان يتعرف التلميذ على القيم النابعة عن ممارسة النشاط .
- ٨- يتعرف التلميذ على القيم النابعة عن ممارسة التحكيم فى العديد من الانشطة الرياضية .
- ٩- يتعرف التلميذ على التشكيلات المختلفة المصاحبة لأداء بعض الأنشطة الرياضية.
- ١٠- يتعرف التلميذ على الأنشطة التى تحافظ على القوام السليم .
- ١١- يتعرف التلميذ على المهارات الأساسية للألعاب الجماعية .
- ١٢- يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة للمهارات والأنشطة المقررة .
- ١٣- يطبق التلميذ بعض القواعد والقوانين الخطئية للأنشطة الرياضية .
- ١٤- يستطيع التلميذ ربط جوانب المهارات فى صورة ممارسة تطبيقية على اللاعب .
- ١٥- يستطيع التلميذ ربط المهارات المؤداة بالمهارات المتشابهة فى الألعاب الأخرى .

- ١٦- يتمكن التلميذ من استثمار وقت الفراغ بما يعود عليه بالنفع والفائدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ١٧- تمكن التلميذ من إنكار الذات وتنمية روح التعاون من خلال الألعاب الجماعية .
- ١٨- يتعرف التلميذ على الناحية الجمالية أثناء أداء المهارات الحركية .

(القيم الاجتماعية) :

- ١- اكتساب آداب السلوك .
- ٢- تنمية التعاون مع الآخرين (العمل الجماعي) .
- ٣- إكتساب النظام .
- ٤- تحمل المسؤولية
- ٥- تنمية سمات القيادة .
- ٦- تنمية روح الولاء والانتماء .
- ٧- إكتساب الروح الرياضية .
- ٨- كسب أصدقاء جدد (تكوين صداقات) .
- ٩- السلام (الحوار والتفاهم) .
- ١٠- الاحترام (حماية خصوصيات الآخرين .

(القيم الأخلاقية) :

- ١- اكتساب الصدق (يفعل مايقول) .
- ٢- الفطنة .
- ٣- التواضع .
- ٤- الأمانة .
- ٥- البساطة (الرضا النفسى) .
- ٦- أداب الحوار (تنمية مهارات الإتصال مع الآخرين) .
- ٧- إكتساب وتنمية ضبط النفس .
- ٨- إكتساب الثقة بالنفس والشجاعة .
- ٩- ضبط الإنفعالات (الفرح - الغضب) .
- ١٠- إشباع الميل للهواية .
- ١١- التعبير الصادق من الذات .
- ١٢- المثابرة على بذل الجهد .

(القيم الجمالية) :

- ١- اكتساب قيمة التناسق .
- ٢- تطوير الإحساس بالجمال .

- ٣- تنمية الإحساس بالتذوق الجمالى .
- ٤- تنمية الإحساس بالنظام .
- ٥- تنمية الإحساس بالتوازن .
- ٦- تنمية الإحساس بالنظافة .
- ٧- إكتساب التشكيلات النظامية.

رابعاً : الإطار الزمنى لبرنامج الثقافة الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الاساسى

- يتم تنفيذ البرنامج فى زمن (٤ ساعات) شهريا على النحو التالى :
- ١- يتم تنفيذ البرنامج على مدار حصة طوال الأسبوع .
 - ٢- على ان تكون كل حصة فى الثقافة الرياضية على النحو التالى :
 - أ- تمهيد لمدة (٥ دقائق)
 - ب- المحتوى لمدة (٣٠ دقيقة) .
 - ج- الختام لمدة (١٠ دقائق)

خامساً : الإمكانيات المستخدمة فى البرنامج :

- يتم تطبيق البرنامج من خلال الإمكانيات التالية :
- ١- مدرس التربية الرياضية .
 - ٢- تكنولوجيا التعليم بالمدارس (كمبيوتر - بروجيكتور) .
 - ٣- مجلات الحائط .

سادساً : طرق وأساليب تدريس البرنامج :

- ١- طريقة الإلقاء .
- ٢- المناقشة .
- ٣- طريقة المحاضرة .

سابعاً : الوسائل التعليمية :

- مجالات الحائط .
- الأفلام التعليمية .
- الرسومات .
- الصور الفوتوغرافية .
- النموذج .

ثامناً : طرق وأساليب تقويم البرنامج :

- ١- يتم التقويم فى :
 - الجوانب المعرفية الصحية .
 - الجوانب المعرفية العقلية .
- ٢- وسائل التقويم .
 - اختبار المقال .
 - الاختبارات الموضوعية .
 - الاختبارات الشفوية .
 - دورى فى معلومات الثقافة الرياضية بين فصول المدرسة .
 - دورى فى معلومات الثقافة الرياضية بين المدارس المختلفة على مستوى الإدارات التعليمية .
- ٣- فترات إجراء التقويم .
 - بعد نهاية الدرس .
 - بعد إعطاء أسئلة مواجهة فى نهاية العام .
- ٤- مكان إجراء التقويم .
 - حصص الثقافة الرياضية .

ثالثا : التوصيات :

- فى ضوء نتائج الدراسة الحالية يتقدم الباحث ببعض التوصيات على النحو التالى :
- ١- تطبيق البرنامج المقترح للثقافة الرياضية على تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى
 - ٢- ضرورة الاهتمام باعداد برامج للثقافة الرياضية ، تبدأ من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الجامعية على ان تدرس بمناهج التربية الرياضية .
 - ٣- الاستفادة من تقويم المنهج الحالي للثقافة الرياضية في هذا البحث بغية إرشاد المسؤولين المتخصصين والتربويين في ضوء الواقع الفعلي لمواجهة الصعوبات والسلبيات الخاصة بمجال الثقافة الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة .
 - ٤ - الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية ، وتشجيع ممارسة السلوك والوعي الصحي والبيئي لدى التلاميذ من خلال المواقف الحياتية المختلفة .
 - ٥ - ضرورة الاهتمام بإجراء البحوث والدراسات التجريبية في مجال الثقافة الرياضية في كافة المراحل التعليمية على اعتبار انها قضية قومية .
 - ٦ - ضرورة اعداد وتأهيل معلمي التربية الرياضية تأهيلا علميا اكاديميا ، وذلك من حيث البرامج الهادفة عن الثقافة الرياضية والوعي المعرفي ، وكذلك الانشطة والمواقف الصحية والبيئية المبنية على اسس علمية موضوعية .
 - ٧ - ضرورة إعادة النظر فى الأهداف المعرفية والتطوير المستمر لها لكي تتناسب مع متطلبات العصر وتتكامل مع بعضها البعض.
 - ٨ - العمل على اكساب التلميذ المعرفة الرياضية للمهارات الحركية الخاصة بالانشطة الرياضية وفقا لقدراتهم من خلال مستويات متدرجة في تطبيق النواحي الفنية بما يسمح باستثارة التلميذ نحو التعلم .
 - ٩ - مراعاة مبدأ التسلسل والاستمرارية والتكامل والتتابع ووضوح المفاهيم عند تنظيم المحتوى المعرفي لمناهج التربية الرياضية.
 - ١٠ - زيادة حصص الثقافة الرياضية في المؤسسات التعليمية حتى تتكامل احتياجات المعرفة للتلميذ .