

جامعة محمد لمين دباغين

سطيف 2

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات في نظرية ومنهجية الأنشطة
البدنية والرياضية

إعداد وتقديم:

الأستاذ الدكتور: بوطالبي بن جدو

السنة الجامعية 2016/2015

المحتويات

أولاً- مدخل إلى نظرية ومنهجية الأنشطة البدنية والرياضة.

- 1-1: ماهية ومفهوم الأنشطة البدنية المدرسية / 1-2: طبيعة الأنشطة البدنية
- 1-3: تبييرات الأنشطة البدنية والرياضة
- 2: برنامج الأنشطة البدنية / 1-2: البرنامج وعلاقته بالمنهج / 2-2 : تطور مفهوم برنامج الأنشطة البدنية
- 3: مكونات البرنامج الشامل للتربية البدنية والرياضة / 4: خصائص البرنامج الجيد في الأنشطة البدنية والرياضة
- 5: نظرية المنهج في الأنشطة البدنية / 1-5: عناصر التنظير في المنهج
- 6: مفهوم المنهج / 1-6 : أسس منهج الأنشطة البدنية
- 7: الفلسفة التربوية ومنهج الأنشطة البدنية 1-7 : فلسفة المنهج في الأنشطة البدنية المدرسية /
- 7-2: منهج الأنشطة البدنية والوعي الاجتماعي / 8: التوجهات الفلسفية للمنهج
- 9: توجهات المذاهب الفكرية في مناهج الأنشطة البدنية والرياضة / 10: حركة الإنسان كإطار فلسفي للمنهج

ثانياً: العملية التعليمية في الأنشطة البدنية والرياضة

- 1: تنظيم العملية التعليمية في الأنشطة البدنية / 1-1: العلاقة مابين الأستاذ والتلميذ في مادة الأنشطة البدنية
- 1-2: تنظيم القسم / 1-3 : تخطيط الدرس (في ظل المقاربة بالكفاءة)
- 1-4: تحضير الحصص (في ظل المقاربة بالكفاءة) / 1-5: تدرج الحصص
- 2: طرائق التدريس في الأنشطة البدنية والرياضة
- 1-2: ماهية طرق تدريس الأنشطة البدنية / 2-2: مفهوم التدريس
- 2-3: الطرائق النشطة (في ظل المقاربة بالكفاءة) / 2-4: الطريقة الكلية والطريقة الجزئية
- 2-5: وسائل الاتصال والإيضاح / 3: التنسيق في الأنشطة البدنية
- 4: محتويات التعليم في الأنشطة البدنية والرياضة / 1-4: اختيار النشاطات البدنية والرياضة
- 5: مراحل التعلم في الأنشطة البدنية / 1-5: مراحل وأهداف المجال الحسي الحركي في ألعاب القوى
- 5-2: أهداف المجالين الاجتماعي- العاطفي والمعرفي في ألعاب القوى
- 5-3: التوصيات البيداغوجية لنشاطات الألعاب الفردية (ألعاب القوى)
- 5-4: التوصيات البيداغوجية لتدريس الرياضات الجماعية
- 6: التقييم في الأنشطة البدنية والرياضة (في ظل المقاربة بالكفاءة)
- 6-1: أنواع وأوقات التقييم
- 6-2: كفايات التقييم
- 6-3: مميزات مراحل التقييم (في ظل المقاربة بالكفاءة)

تمهيد: مما لا شك فيه أن الأنشطة البدنية والرياضة أصبحت في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترفيهية والتربوية، وأصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم...الخ. فقد ذكر ويست بوتشر (1990)، أن مجال الأنشطة البدنية قد توسع بشكل هائل حتى وصل إلى اتخاذ أشكال مختلفة في البرامج وفي نوعية الأفراد المستفيدين منه.

1- مفهوم الأنشطة البدنية المدرسية:

1-1: ماهية الأنشطة البدنية: تعتبر مادة الأنشطة البدنية والرياضة جزء لا يتجزأ من البرنامج التربوي الكلي في المنظومة التربوية، حيث أنها تسهم أساساً في تكوين الفرد من خلال الخبرات الحركية والبدنية.

ولقد أدرج الباحثون والعلماء العديد من التعاريف والمفاهيم كان أبرزها:

- أ- أنها التربية من خلال الحركة أو من أجلها ومن خلالها.
- ب- هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية من خلال النشاط البدني.
- ج- كما أنها مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية)، ويمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي- المعرفي - الوجداني- الحسو حركي). وبتحليل هذه التعريف يمكن استخلاص أن مفهوم الأنشطة البدنية يتكون من العوامل الأساسية الآتية:

- مجموعة قيم ومثل وخبرات: تشكل الأهداف العامة والخاصة بالنظام، وهي بمثابة موجبات محكية للمنهج والبرنامج والأنشطة وطرق التدريس والتقويم المختلفة.
- مجموعة نظريات وقواعد ومبادئ: تعمل على تبرير وتفسير وتنظيم استخدام الأساليب والطرق الفنية.

- مجموعة أساليب وطرق فنية: تساهم في توظيف النظريات والقواعد والمبادئ لتحقيق مجموعة القيم والمثل والخبرات ولتحقيق أهداف النظام التربوي العام.

1-2: طبيعة الأنشطة البدنية: يمكن النظر للتربية البدنية كنظام أكاديمي وكمهنة وكبرامج. أ- الأنشطة البدنية كنظام أكاديمي: يسعى كل فرع أو مجال من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية، والأنشطة البدنية والرياضة تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الظاهرة كالرياضة، والتمرينات، والرقص...، وذلك من خلال بنية معرفية آخذة في التنامي تتمركز حول ظاهرة الحركة لدى الإنسان وتتقسم إلى عدة مباحث وعلوم، كعلم وظائف أعضاء النشاط البدني، وعلم نفس الرياضة، وعلم الاجتماع الرياضي، وعلم التعلم الحركي، والميكانيكا الحيوية، وفلسفة وتاريخ الأنشطة البدنية الرياضة، ولها مباحث فنية وتربوية تنقل هذه المعلومات تربوياً إلى التلاميذ والطلاب، كطرق التدريس في الأنشطة البدنية، ونظريات ومناهج الأنشطة البدنية، والوسائل التعليمية في الأنشطة البدنية والرياضة... الخ.

ب- الأنشطة البدنية كمهنة: بعد أن كانت الأنشطة البدنية مقتصرة على التعليم والتدريس، اتجهت إلى مجال الاحتراف والعمل المهني وتنامت فروعها وتخصصاتها وأصبحت تضم: التدريب الرياضي، والإدارة الرياضة، واللياقة البدنية، والتأهيل الرياضي، والإعلام الرياضي، والترويج البدني، والرياضة الجماهيرية (الرياضة للجميع)، وهذا بفضل المتخصصين والباحثين والمهنيين في ميدان الأنشطة البدنية.

ج- الأنشطة البدنية كبرامج:

وهو منظور قديم يعبر عن برامج أنشطة بدنية / حركية مختارة منطقياً وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الانسانية عبر أنواع النشاط البدني الجماعي أو الفردي كالجماز وألعاب القوى والسباحة وكرة القدم والسلة واليد... الخ.

1-3: تبريرات الأنشطة البدنية والرياضة: لعل من أهم وأبرز أدوار الأنشطة البدنية بالمدرسة هو تثقيف الأطفال والشباب وتربيتهم من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية والثقافية الترويجية ليحتملوا مسؤوليتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا صالحين. والإطار التالي يلقي الضوء على التبرير العقلاني لوضع الأنشطة البدنية داخل المنهج المدرسي، ويوضح أهم أدوارها التربوية.

- تنمية الكفاءة البدنية، وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة.

- تعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية للارتقاء بالتنمية البدنية.

- تنمية وتأسيس تقدير الذات للتلميذ من خلال تطوير الثقة بالنفس وصورة الجسم.
 - تنمية مهارات حل المشكلات، وربط ما هو نظري إلى واقع عملي متصل بالمجتمع.
 - تنمية مهارات الاتصال الاجتماعية لتعزيز العلاقات الاجتماعية بالمجتمع.
 - تنمية الثقافة الرياضية للطفل وتكاملها مع القدرات الثقافية للمجتمع.
- وبذلك تكمن أهمية الأنشطة البدنية كمنهاج ضمن المدرسة في أنها (المادة الدراسية) الوحيدة التي تهتم بالتنمية الدنية والمهارة الحركية للتلاميذ دون تجاهل الجانب النفسي والاجتماعي والتروحي والمعرفي والأخلاقي والجمالي.

2- برنامج الأنشطة البدنية:

2- 1: البرنامج وعلاقته بالمنهج: بعد أن كان البرنامج عبارة عن مقررات دراسية معينة تفرضها المدرسة على التلاميذ في المفهوم القديم اتسع وتطور وأصبح يقصد به (كل الخبرات التي تقدم للتلاميذ وتنظمها المدرسة وتشرف عليها سواء داخل جدران المدرسة أو خارجها)، ويرف دوتري و لويس المنهج في الأنشطة البدنية بأنه خطة لوصف طرق وسبل فعالة وضرورية لتحقيق مقاصد تعليمية معينة وفي هذا المعنى يمكن تعريف البرنامج المدرسي بأنه الشكل التنفيذي لتطبيق المنهج بكافة عناصره وتضميناته، وبذلك يتصف البرنامج بطبيعة إرادية تنظيمية واضحة كإطار تنفيذي لأهداف المنهج ومحتواه من أنشطة وخبرات ومعارف واتجاهات.

ويرى خبير المناهج ولجوس رأياً يوضح مفهوم البرنامج على انه: كل الخبرات المتعلقة من المنهج والذي يتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعليم الإمكانيات والوقت المتاح.

2- 2: تطور مفهوم برنامج الأنشطة البدنية:

تطور مفهوم برنامج الأنشطة البدنية والرياضية تطوراً كبيراً خلال القرنين 19 و 20 بحيث أصبح باستطاعتنا تقسيم هذا التطور إلى مراحل تاريخية تشهد على الثقافة البدنية لكل عصر والعوامل التي أثرت فيها.

وبشكل مختصر يمكن تقسيم مراحل التطور هذه كما يلي:

أ- مرحلة التدريب البدني: كان التركيز في هذه المرحلة على الصحة البدنية وعلى توجيهات واهتمامات مثل المقاييس الجسمية والنمو البدني، وكان الجمباز أحد أهم دعائم البرنامج وقد ظلت الفكرة المسيطرة على أذهان مصممي البرنامج هي تنمية القوة الجسدية والصحة والعمل على المحافظة على الأجهزة الحيوية وصيانتها وهذا ما انعكس على الأهداف التربوية للبرنامج في شكل تأكيدات بدنية وفسولوجية محضة.

وفي نهاية القرن التاسع عشر ظهر العالم الأمريكي دودلي سارجنت الذي أبرز أهمية الجوانب النفسية والاجتماعية، كقيم ومكتسبات التدريب البدني.

ب- مرحلة الأنشطة البدنية: في عام 1893 م كتب العالم وود مطالباً بتغيير مفهوم البرنامج وأهدافه بحيث تصبح تربية بدنية بدلاً من تدريب بدني، مشيراً أن الفكرة الرئيسية للبرنامج ليست هي تربية البدن فقط، وإنما المقصود هو الاستفادة من فرص النشاط البدني لاستكمال جوانب العلمية والتربوية ومن ثم الإسهام في تشكيل حياة الفرد بشكل متكامل سواء المستوى البيئي أو الثقافي.

وأكد كلارك هيدرنجتون على هذا المعنى داعياً إلى ما أسماه تربية بدنية حديثة، مؤكداً على أن المقطع "بدنية" إنما يعبر فقط على الوسط التربوي الذي يتخذ من الأنشطة البدنية إطاراً عاماً له.

ج- مرحلة الاستفادة من التقدم التربوي: مع استقرار الأوضاع التربوية والتعليمية لبرنامج الأنشطة البدنية اكتسبت هذه الأخيرة الكثير من الخصائص والمميزات التربوية. فاستعانت بطرق التدريس المختلفة وبالمناهج والأنظمة التربوية المعاصرة لها، وبدأ البرنامج يتخلى عن التدريس الشكلي ذي الطابع العسكري القاسي والعنيف والجاف. وبالتالي عن الجداول الصارمة للتمرينات البدنية إلى اعتماد برامج تفسح المجال للتلاميذ قصد تلبية احتياجاتهم واهتماماتهم ومتعتهم، وبذلك احتل اللعب والألعاب الرياضية المكانة التي طالما حرمت منها في البرنامج المدرسي، وبفضل علماء مثل بريس وروجرس وماكلوي ظهرت حركة نشيطة في مجال التقويم والقياس، وبناء المعايير وذلك خلال العشرينيات والثلاثينيات من القرن العشرين.

د- مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم: مع دخول الولايات المتحدة الأمريكية الحرب العالمية والحرب الكورية، ظهرت الحاجة إلى الارتقاء باللياقة البدنية للجندي وانكب الباحثون على تصميم الاختبارات النفسية لانتقاء وتوجيه الجنود وانعكس ذلك ايجاباً على اللياقة البدنية فظهرت اختبارات مصممة بشكل علمي لقياس المستوى البدني وسرعان ما ظهرت حركة بناء الاختبارات المعرفية في الأنشطة البدنية والرياضة، لكي لا تختلف كمادة ونظام أكاديمي على باقي المواد الأخرى، ولأجل فعالية أكثر وتنمية الأداء المهاري.

ج- مرحلة النزعة المعرفية: مع تنامي النظريات والنماذج المفسرة للتعلم، وضح بشكل جلي أهمية الجوانب المعرفية والإدراكية حتى على مستوى التعلم الحركي المحض فظهرت نزعات مسيطرة برز فيها التأكيد على الجانب العقلي المعرفي في طرق واستراتيجيات ووسائل تعليم الأنشطة البدنية والرياضة، وأكد النزعة المعرفية في برنامج الأنشطة البدنية محاولات أبنائها في تأكيد هويتها الأكاديمية، وبالذات العمل على تأسيس بنية معرفية قوية للنظام الأكاديمي العلمي.

وبظهور حركة الأهداف الإجرائية السلوكية، شجعت الطرق والأنشطة التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والميول والاهتمامات نحو الرياضة والنشاط البدني، وتنمية أساليب التعامل الاجتماعي وتوفير فرص التعبير عن الذات وتحقيق الانجازات.

3- مكونات البرنامج الشامل للتربية البدنية والرياضة:

يتكون البرنامج المدرسي الشامل للتربية البدنية والرياضة من عدد من الجوانب اختلفت المدارس العالمية في عددها، كما اختلفت كذلك في وظائفها وواجباتها، ويمكن تمييز مدرستين أساسيتين يهمننا أن نتعرف عليهما وهما: المدرسة العربية، ومدرسة أمريكا الشمالية (أمريكا وكندا)، حيث مكونات البرنامج هي:

- درس الأنشطة البدنية والرياضة.

- النشاط الداخلي.

- النشاط الخارجي.

- الأنشطة البدنية المعدلة.

- مسابقات ما بين المدارس.

3-1: **درس الأنشطة البدنية:** يعتبر اللبنة الأساسية أو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس الأنشطة البدنية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، وعرفي، وجداني)، وتتكون لوحدتها التعليمية من عدد من دروس الأنشطة البدنية.

ويشمل الدرس التقليدي في الأنشطة البدنية على الجوانب التالية:

أ- المقدمة: أو المرحلة التحضيرية أو الأخذ باليد وتشتمل على الإجراءات التنظيمية ومراقبة التلاميذ والمناداة وكذا الإحماء العام والتمرينات الأساسية.

ب- الجزء التعليمي: ويشمل على التمارين التطبيقية الأساسية التي تخدم الهدف العام للحصة والدرس، وكذا الأنشطة التعليمية والتطبيقية.

ج- الختام: أو الرجوع إلى حالة الهدوء، والعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية ويكون عن طريق تمارين استرخاء بسيطة أو لعبة مسلية كذلك التحدث عن الدرس اللاحق وأهدافه، وإعطاء فرصة للتلاميذ لطرح بعض التساؤلات والمناقشات وكذا توجيه الإرشادات والنصائح للتلاميذ.

3-2: **النشاط الداخلي:** يعبر عن مفهوم النشاط الداخلي عن ذلك الجزء المتكامل من برنامج الأنشطة البدنية والذي يعبر عن الأنشطة البدنية والترويحية التي تجري داخل الميدان المدرسي وجدانها، بهدف استكمال أهداف درس الأنشطة البدنية، وإتاحة الفرصة للتلاميذ لاكتساب المهارات الفنية من خلال منافسات مصغرة أو ترويحية، ويفترض أن لا يتعارض مع الجدول الزمني للمدرسة، كأن ينفذ في الصباح الباكر أو في الفسحة أو عقب الدراسة، وقد قدر الخبراء نسبة التلاميذ المشاركين في النشاط الداخلي بـ 80 % .

يتصف برنامج النشاط الداخلي الناجح بما يلي:

- تلبية حاجيات واهتمامات التلاميذ من حيث نوعية الممارسة (بدنية، ترويحية).
- تنويع الأنشطة ما بين منافسات قوية ومتوسطة وهادئة.
- تخصيص ميزانية وطاقم ترويحي خاص (أساتذة، إداريين، حكام...).

3-3: **النشاط الخارجي:** يوجه هذا البرنامج إلى فئة الطلاب المتميزين بالمدارس أو الكليات، من خلاله يتم إظهار المواهب وتنميتها من خلال المسابقات الرسمية والودية بين المدارس

والهيئات والمؤسسات الاجتماعية الأخرى، ويفترض أن يشترك في برنامج النشاط الخارجي من بين 10% و 20% من مجموع الطلاب.

يتصف برنامج النشاط الخارجي الناجح بما يلي:

- اعتماد المحكات الموضوعية والعلمية في اختيار عناصر الفرق المنافسة والمدربون.
 - تنوع المنافسات وتخصيص الجوائز والمحفزات لدعم المشاركة الطلابية.
 - الدعم المالي والتفهم الإداري وتشجيع الطلاب المشاركين في المسابقات.
 - 3- 4: **الأنشطة البدنية المعدلة:** هو برنامج موجه ومخصص لذوي الاحتياجات الخاصة، ليقابل كذلك الفروق الفردية الحادة بين التلاميذ، ويمكن تلخيص أهدافه في ما يلي:
 - توفير ظروف صحية لتحسين حالة التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - توفير فرص تعلم أحسن وتحسين اللياقة البدنية القصوى للأجهزة العضوية.
 - مساعدة التلاميذ على التكيف الاجتماعي مع حالاتهم وإشعارهم بقيمتهم.
- ويمكن تعديل الأنشطة لهذه الفئة من خلال:

- تبسيط قواعد اللعب/تقليل زمن النشاط/ خفض ارتفاع الشبكة/ تصغير مساحة المرمى/
- تصغير حجم الأداة/ تصغير مساحة الملعب/ عدم طرد المخالفين/ تقليل الاحتكاك البدني/
- استخدام الواقي/ استخدام إشارات سمعية أو ضوئية حسب الحالة.

3- 5: **مسابقات ما بين المدارس:** مسابقات بين الأفراد أو فرق يمثلون مدرسة أو أكثر، تنظم وتدار من قبل السلطات المدرسية أو الإدارة التعليمية، ويعتبر جانب من البرنامج الشامل للتربية البدنية، يعد في غاية الأهمية من الناحية التربوية لكل من الطلاب والمدرسين والإداريين وتتمثل أهدافه في الآتي:

- توفير فرص للتلاميذ الموهوبين لإبراز مواهبهم وللانتقاء منهم.
- تنمية صداقات جيدة، وتوسع الأفق الاجتماعي من خلال المنافسات.
- التعود على الأخلاق الرياضية الحميدة وتنمية الانتماء.
- 4- **خصائص البرنامج الجيد في الأنشطة البدنية والرياضة:** يتصف برنامج الأنشطة البدنية جيد التصميم بعدد من الخصائص التي ينبغي على مدرس الأنشطة البدنية أن يستوعبها إذا أراد الوصول إلى الأهداف المنشودة، يمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يلي:
 - التكامل: أن يكون برنامج الأنشطة البدنية جزءاً مكملاً للجهد التربوي الكلي للمدرسة.

– التوازن: أن يتيح الخبرات التي تحفز النمو والنضج لكل التلاميذ في كل المجالات.

– الشمولية: أن يتسع البرنامج لكل الأنشطة لتلبية رغبات كل التلاميذ.

– التواصل: أن يخلق التواصل بين التلاميذ والمدرس ونموه المهني والخبراتي.

5- نظرية المنهج في الأنشطة البدنية:

5-1- عناصر التنظير في المنهج: يقصد بالنظرية كما يعرفها مولي، نسقاً من تعميم المعرفة، أو تنظيم للعلاقات بين وقائع متعددة وجعلها شيء ذا معنى ودلالة.

وأهمية تنظير المنهج في الأنشطة البدنية تتمثل في فحص ودراسة المنهج في ضوء مرئيات الأهداف المنجزة، الفهم، والرؤية الموسعة، واستطلاع امكانات حديثة. وتعتقد جويت وزميلاتها (1995) أن ذلك يمكن أن يتحقق من خلال الإطار الفكري التالي:

أولاً/ الفروض الأساسية أو (المراكز المنظمة):

تتأسس نظرية المنهج من افتراضات عن المجتمع، والأفراد، والتربية، وفي حالة نظرية منهج الأنشطة البدنية يجب أن نضيف ما يمكن أن نطلق عليه مركب الثقافة البدنية والصحية والتربوية كهدف غائي للتربية البدنية، والفروض الأساسية لنظرية المنهج إنما هي شكل أيديولوجي مرغوب.

ثانياً/ الأطر المفاهيمية: وهي البنية المعرفية المتضمنة في المنهج والتي نحاول من خلالها وصفه عبر تحديد وتعريف إجرائي للعناصر والطرق التي تصل أو قد تصل بينهم. فهناك إطار مفاهيمي لبنية معرفة عن الرياضة، وآخر عن اللياقة البدنية، وثالث عن حركة الإنسان وهكذا....

ثالثاً: نماذج المنهج: عبارة عن أنماط عامة موضوعة لتصميم البرامج في المنهج وكل نموذج أو (موديل) مبني على عدد من الفروض الأساسية التي تحكم اتجاهه، وعلى أساس إطار مفاهيمي أو أكثر، مرتبط بهذه الفروض، وهذا النموذج يعد بمثابة تجسيد إجرائي للأهداف، فضلاً عن هو أداة مساعدة في اختيار أنشطة المحتوى وبناء البرنامج التنفيذي مع توضيح دور المدرس فيه، واستراتيجيات التدريس المقترحة لذلك، والمناخ التعليمي لتنفيذ المقرر المدرسي.

6 – مفهوم المنهج: يعرف شوفلر المنهج بأنه: "أوجه مقصودة للنشاط تمد من مسؤولية المدرسة إلى خارج نطاقها حتى تحقق حاجات الفرد النفسية والاجتماعية".

ويعرفه الدمرداش سرحان على انه: "مجموعة الخبرات التربوية والثقافة الاجتماعية والرياضية والفنية التي تهيؤها المدرسة للتلاميذ داخل حدودها أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل في جميع النواحي وتعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها التربوية".

ويعرف دوتري منهج الأنشطة البدنية بأنه: "الخبرات والمواقف والأنشطة التي تسيطر عليها المدرسة، وتتضمن تعليمياً إيجابياً في البرامج داخلها وخارجها".

6-1- أسس منهج الأنشطة البدنية: يتأسس منهج الأنشطة البدنية على عدد من الاعتبارات الهامة التي تعد بمثابة ركائز أساسية لبنائه وتصميمه والتي يمكن أن توجز على النحو التالي:

أ- الثقافة البدنية الترويحية: يلتزم المنهج بنقل التراث الثقافي للإنسانية بشكل عام وللأمة بشكل خاص، والمناهج النوعية، كمنهج الأنشطة البدنية والرياضة، مسئولة عن نقل تلك الجوانب من الثقافة المرتبطة بإطار حركة الإنسان وتتصل بنشاطه البدني وعافيته، وترويحية من خلال فئات عريضة للنشاط البدني والرياضات، كالجماز والتمرينات والألعاب، وألعاب القوى، والسباحة... الخ.

ب- واقع المجتمع المعاصر ومقتضياته: يجب أن يتوافق المنهج مع مقتضيات الواقع المعاصر في المجتمع، وهناك نماذج من المناهج والبرامج تغالي في طموحاتها وأهدافها غير مبالية بالواقع الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع، وفي حالة الأنشطة البدنية، يجب مراعاة نقص التسهيلات وقلة الأدوات وضعف الميزانيات، فضلاً عن سلبية بعض الاتجاهات.

ج- خصائص نمو الأطفال: المنهج الجيد هو الذي ينجح في تلبية حاجات التلاميذ من نمو واهتمامات، ويحترم قدرات التلاميذ، فلا يختار أنشطة أعلى من مستوى قدراتهم فيصعب عليهم تنفيذها أو أقل من مستواهم فيعزفون عنها.

د- طبيعة المادة ومحتواها: تختلف الأنشطة البدنية عن سائر المواد التعليمية ببرنامج المدرسة، فهي ذات طبيعة بدنية حركية نشطة وفاعلة أكثر من كونها مادة تستهدف الجوانب المعرفية والوجدانية، لذلك يكون المحتوى مرتبط بالغاية منها وبمستوى واستعدادات وقدرات التلاميذ.

هـ- الأهداف والأغراض: يتميز منهج الأنشطة البدنية بعدد من الأهداف البدنية والحركية والصحية والترويحية التي لا تتوافر بهذا القدر، وهذه الكثافة في سائر المواد التعليمية الأخرى بما في ذلك الأنشطة التربوية كالكشافة والتربية الفنية.

إلا أن أهداف كل مرحلة تعليمية تختلف منطقياً وتربوياً تبعاً للمتغيرات والاعتبارات التربوية كالعمر، والنضج، ومعدل النمو والجنس ومتطلبات واحتياجات كل مرحلة منها، فمرحلة الابتدائي تركز على النمو والنضج، ومرحلة الإعدادي تهتم على المهارات الحركية والمرحلة الثانوية تركز على اللياقة البدنية والترويح.

7- الفلسفة التربوية ومنهج الأنشطة البدنية: تهتم الفلسفة بالبحث في الحقيقة، والأداء المناسب هدف تحتاجه وتسعى إليه المناهج في أي مادة أو نظام، وهو ما تسعى إلى تحقيقه الفلسفة وعملياتها في المنهج، والصلة بين المناهج والفلسفة ليست ببعيدة، لأن الفلسفة تتحدث بلغة القيم والخبرات والأهداف وتتعامل مع المعرفة بكافة صنوفها ومصادرها، أما المناهج فتتظم ذلك وتضعه في إطار تربوي يتوافق مع الاعتبارات والتوجهات الفلسفية سواء تربوية أو اجتماعية.

وتلعب الفلسفة عدة أدوار في المناهج فهي تشكل الأساس أو الإطار التربوي للأهداف وللأغراض التعليمية، كما توحى بطرق واستراتيجيات تدريس مناسبة، وهي بمثابة تقديم مستمر للمعتقدات والقيم لما قررنا أن نفعل، وتبرير لماذا فعلناه على هذا النحو. ويجب أن نعلم أن مدرس الأنشطة البدنية الذي يعاني من عدم التوافق بين ما يعتقد أو يؤمن به وبين المسار الذي يتخذه المنهج، غالباً ما يكون إنسان غير سعيد وغير راض عن عمله، ذلك لأن المعتقد التربوي للمدرس هو المرشد والموجه لكافة أفعاله وتصرفاته التربوية والمهنية، وهذا يفضي به إلى الاغتراب أو الاحتراق المهني.

وبشير ميلوجرانو أن السؤال الجدلي في هذا السياق هو: "على أي أساس فلسفي تتخذ

القرارات في الأنشطة البدنية؟"

وعلى ذلك فإنه من الأهمية أن يتبنى مدرس الأنشطة البدنية فلسفة خاصة تعبر عن معتقداته المهنية والتربوية والاجتماعية حتى يتمكن من تنفيذ دوره في المنهج على نحو صحيح، وألا يتوه في تفاصيل لا طائل منها، ويبعد عن النظرة الشاملة للنظرية التربوية والمنهجية للمنهج، فالفلسفة بالنسبة للمنهج بمثابة المقود للعربة، فهي المرشدة والموجهة

لأنشطة ومواد وخبرات المنهج عبر مسيرته وإعداده. ففلسفة المنهج كما يرى مجاور الديب، تمثل وجهة نظر المجتمع في أي مجال، ويجب أن تساير تربية الأفراد وتتوافق وعقيدة المجتمع وتقاليده، وإلا أثمرت العملية التربوية أفراداً منعزلين عن مجتمعهم وعن واقعهم المعيش. والفروض الفلسفية بمثابة قوى موجهة لكافة الأنشطة الإنسانية بما في ذلك النشاط البدني الحركي للإنسان، فهي تعمل على توحيد كل جوانب الحياة ومناشطها في إطار كلي شامل ومقبول وذو معنى فيقدم بذلك تفسيراً معقولاً لهذه الأنشطة عندما يربطها بالحياة وبالوجود وبالعالم أجمع.

7-1: فلسفة المنهج في الأنشطة البدنية المدرسية: يُقدم منهج الأنشطة البدنية والرياضة المدرسية، ألوان من الأنشطة البدنية والخبرات الحركية في وسط تكتفه القيم الاجتماعية والنفسية والتي تعمل في تفاعل حيوي نشط يعمل بقليل من التوجيه على تنمية شخصية الفرد، ونظامه القيمي وتقديره لنفسه وللآخرين. وفلسفة المنهج في الأنشطة البدنية المدرسية تضع نصب أعينها تساؤلاً جديلاً عما إذا كانت الأنشطة البدنية من تمارين وألعاب وسباحة وألعاب قوى وجمباز.. الخ، لها قيمتها التربوية التي تبرز وجود الأنشطة البدنية في سياقات المنهج المدرسي. وكذا تبصير المدرس بدوره التربوي التنموي الهام، وتشكيل عقيدته التربوية والمهنية.

7-2: منهج الأنشطة البدنية والوعي الاجتماعي: لقد أكد هيلسون Helison على إمكانية تصميم منهج الأنشطة البدنية والرياضة حول المراحل التالية من الوعي والتنمية الاجتماعية. أ- عدم المسؤولية: (رفض المشاركة- لوم الآخرين- خلق الأعذار- الاستخفاف بالآخرين- صعوبة التنظيم).

ب- ضبط النفس: (عدم تحقير الآخرين- البدء في المشاركة والتعلم- الانضباط الذاتي- قبول المسؤولية الذاتية عن التصرفات).

ج- الاندماج: (المشاركة الإرادية في النشاط البدني- قبول التحدي أثناء المشاركة).

د- المسؤولية الذاتية: (اتخاذ بعض القرارات- تحمل مسؤولية التصرفات السلبية).

هـ - العناية: (التعاون والاهتمام بالآخرين- إظهار النية في المساعدة).

ويحمل عالم الاجتماع الرياضي الأمريكي ساج Sage على الرياضة المعاصرة تمسكها بمقاليدهم الثقافية القديمة، حيث يحتل مفهوم (الفوز) الصدارة بالنسبة للممارسين، مشيراً

إلى أن عقيدة الفوز إنما تأسست في سياقات الثقافة الاقتصادية وما ارتبط بها من مفاهيم كقلة السلع والبضائع والمواد الخام، الأمر الذي يفضي بنا إلى تحية الخصوم والمنافسين وهزيمتهم والفوز بالصفقات.

وهي اعتبارات انعكست على الرياضة باعتبارها نظاماً تربوياً يتأثر بالفلسفة الاجتماعية للمجتمع وبالتيارات العقائدية والاقتصادية السائدة، وهنا لا بد على رجال الفكر والتربية التصدي لهذه النزعة المادية الصرفة وإحلال محلها مفاهيم مثل التنافس والروح الرياضية والتنافس مع الذات واختبار الذات، والمهم المشاركة فقط، وعقائد مثل الرياضي أولاً والفوز ثانياً، خاصة في المراحل التعليمية الأولى للأطفال والمراهقين.

8- التوجهات الفلسفية للمنهج:

يتميز المنهج الجيد في الأنشطة البدنية والرياضة المدرسية، بأنه المنهج الذي استوعب مختلف التيارات الفكرية والاجتماعية في المجتمع، وأنه المنهج الذي تعايش مع المشكلات الثقافية والتربوية، وأنه الذي أدرك دور الأنشطة البدنية والرياضة في المجتمع بحيث تكون مناهجها التعليمية انعكاساً لهذا الفهم والاستيعاب. وبذلك يصبح المنهج أداة الفكر الفلسفي في تحقيق مراميها وأهدافها، واليكم بعض التوجهات الفكرية لمنهج الأنشطة البدنية:

منهج الأنشطة البدنية - انعكاس لثقافة المجتمع: بما أن الدور الأساسي للتربية هو نقل التراث الثقافي من جيل إلى جيل من خلال المؤسسات التربوية المختلفة، فإن للتربية البدنية دوراً هاماً في هذا الصدد، باعتبارها أحد أشكال التربية عن طريق الحركة والنشاط البدني واللعب الرياضي، والتمرينات والترويح البدني.

ومنهج الأنشطة البدنية عليه أن يتعهد ثقافة المجتمع ورموزها ومركباتها بشكل عام وفي مجال الأطر المرجعية كالرياضة والحركة واللعب... الخ، ويعمل على نقلها بطريقة تتسم بالموضوعية والمنهجية، كما تتسم بالانتقائية والغرضية، وبذلك يكون المربي هو المسئول الأول عن عمليات النقل للتراث الثقافي الرياضي والبدني والتروحي من خلال المنهج المدرسي وأنشطته. ويأخذ في الحسبان الاعتبارات المعيارية التي تقرر صلاحية ومناسبة الأنشطة من المنظور الثقافي الاجتماعي والتربوي التعليمي.

منهج الأنشطة البدنية - انعكاس للقيم والمعاني: يعتبر تبني وتعهد الأخلاق الحميدة والفضائل العليا، والقيم والمعاني السمة والنبيلة في نفوس الممارسين، من أهم الأدوار

الأساسية التي تلعبها الرياضة، رغم ما شابها من سلبيات في العصر الحديث كالعنف والعدوان والمنشطات والغش وغيرها، لكن تبقى الرياضة المدرسية الحارس الأمين والمستودع الأصيل للقيم والمعاني التربوية النبيلة، حيث تختار المهارات والأنشطة والسلوكيات بعناية لتحقيق قيم وحصائل وخبرات سلوكية مرغوبة.

والمنهج الناجح في الأنشطة البدنية والرياضة، ذلك الذي يؤكد على الارتقاء بالنفس البشرية ووجدانها، ويهتم بسلوك الانسان ويكسبه الأخلاق الفاضلة، والمبادئ السامية ويتعهد ويحترم الدين والمعتقدات الروحية والمبادئ الأخلاقية.

مصدر رئيسي لمعرفة حركة الانسان: تعد الحركة تجربة وخبرة أساسية للطفل، فهي تتعدى الحصائل الحركية والأدائية بكثير، ذلك لأن الأداء الحركي تحكمه عدة عوامل بيئية ونفسية وإدراكية ومعرفية، من خلال البنية المعرفية للتربية البدنية والرياضة. الأمر الذي يدعونا إلى التعرف على دور الحركة في المعرفة، فالأداء العملي لا يخلو من نوع حركي من المعرفة والتي يدركها الممارس أثناء تعلمه المهارة، وهي معرفة حية نشطة وفاعلة.

إطار تكيفي تطبيعي للفرد في المجتمع: مما لا شك فيه أن منهج الأنشطة البدنية والرياضة يتخطى مفهوم التحصيل الدراسي والتثقيفي إلى آفاق أكثر رحابة من أسوار المدرسة، فهو يقدم فرص غنية للتطبيع الاجتماعي، وتقبل البنية الاجتماعية السائدة. وهذا ما دعى مفكرين أمثال الدرمان Alderman إلى تشبيه الملعب بمجتمع مصغر يتلقى فيه الفرد التربية والخبرات التي تمهده إلى الالتحاق بالمجتمع الكبير، وهنا يبرز مفهوم التنشئة الاجتماعية عبر الرياضة، والتفاعل الاجتماعي الذي يكتسب الفرد من خلال النشاط البدني أساليب ومعايير السلوك والقيم المتعارف عليها إجتماعياً.

9- توجهات المذاهب الفكرية في مناهج الأنشطة البدنية والرياضة:

تمهيد: من المعروف أن الفكر الفلسفي قد تنامي وأصبح منذ فترة ليست بالقصيرة مذاهب وتوجهات، وفي نفس الوقت يجتهد كل مذهب فيها في تأكيد مبادئه وأفكاره الأساسية، ويجب أن نتعرف من منظور الفلسفة التربوية على معطيات كل مذهب فيها بشكل عام وفي المنهج وطرق التدريس على وجه الخصوص. ويشكك الكثيرون من أن مركبا من المذاهب قد يثمر فلسفة مقبولة تشكل أساساً لمنهج الأنشطة البدنية المدرسية، وهو ما يدعو بالتفريق بين المذاهب. في بداية القرن العشرين كانت هناك فلسفتان سائدتان للتربية البدنية هما: . التربية للبدن، أو التربية من خلال البدن.

ومع تنامي الدراسات الفلسفية في الأنشطة البدنية والرياضة خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية أمكن وضع تصور نظري لكل من المذاهب الفلسفية الكبرى من حيث زاوية تناولها لقضايا التربية، ومن ثم الأنشطة البدنية والترويج وأوقات الفراغ، وفيما يلي استعراض أهم المذاهب الفلسفية التربوية فيما يتصل بعلاقتها بالمنهج.

9-1: الفلسفة المثالية:

أ- المفاهيم والمعتقدات:

- العقل أكثر حقيقة من أي شئ آخر في هذا الوجود.

- العقل والروح مفتاح الحياة (الإنسان أهم من الطبيعة).

- القيم توجد مستقلة وثابتة، والتفكير والحدس وسيلة المعرفة.

ب- التأكيدات التربوية:

- تنمية الروح المعنوية والقوة العقلية والقيم الدينية والشخصية الفردية.

- التربية تبدأ داخل الشخص (التلميذ)

- النشاط البدني الرياضي وسيلة وليس غاية.

- تنمية الابتكار والإبداع واجب المدرس، انتقال أثر التدريب.

ج- محتويات منهج الأنشطة البدنية:

- التأكيد على جوانب الانجاز (العقل، العاطفة، الإرادة).

- التركيز على الأنشطة التنافسية لأنها تدفع إلى الكمال وتصلق القدرات.

- التركيز على الأنشطة الفردية يساعد في التحكم والسيطرة على النفس.

- التركيز على الأخلاق الحميدة والمثل العليا أهم من الفوز.
 - مدرس الأنشطة البدنية نموذج وقدوة، والتركيز على إعداده جيداً.
- 9-2: الفلسفة الواقعية:

- أ- المفاهيم والمعتقدات:
- العالم الطبيعي حقيقي (العالم مكون من مادة).
- الوقائع والحوادث نتيجة لقوانين طبيعية.
- العقل والجسم منسجمان ومتلازمان، والحقيقة تتحدد بالعلم.
- الدين والفلسفة متعايشان يحددان المعتقدات الشخصية للفرد.
- ب- التأكيدات التربوية:
- التربية أساسية للحياة، والعمل على تنمية قدرة الفرد.
- العملية التربوية تعتمد على التفكير والتوجيه التجريبي.
- التربية هي (تدريس، اختيار، تقويم، موضوعي).
- ج- محتويات منهج الأنشطة البدنية:
- الاهتمام بأنشطة النمو البدني أكثر من الأنشطة الترويحية.
- الاهتمام بالأنشطة التي توظف المعرفة وتنمي القدرات العقلية.
- التأكيد على الروح الرياضية وليس الفوز.
- الاهتمام بالأنشطة التي تسهم في التكيف الحياتي والمهني للفرد.
- العبرة في تفضيل الأنشطة بحصائلها الاجتماعية والفكرية.

9-3: الفلسفة الطبيعية:

- أ- المفاهيم والمعتقدات:
- الطبيعة مصدر كل شيء، والبدن مفتاح الحياة.
- قيمة الشيء متوقف على عمليته وتشكيله.
- ب- التأكيدات التربوية:
- الرضا والإشباع فطرة في الانسان.
- التربية تأخذ في الحسبان النمو البدني والعقلي.
- استخدام المكافآت كجزء من العملية التعليمية.

- ج- محتويات منهج الأنشطة البدنية:
- أخذ بعين الاعتبار قوانين التطور والنمو الطبيعية أثناء البرمجة.
 - التركيز على تمارين الخلاء والتأمل الروحي.
 - التوجه التروحي أهم من الوجه التنافسي، وتلبية ضروريات اللياقة والمهارة.
- 9-4: الفلسفة البرجماتية:
- المفاهيم والمعتقدات:
 - الخبرة هي الطريق الوحيد للبحث عن الحقيقة.
 - المنفعة هي المحك الأساسي على القيم والوثوق بالنظرية (الغاية تبرر الوسيلة).
- ب- التأكيدات التربوية:
- التعلم يحدث خلال الخبرة (البحث، الملاحظة، المشاركة).
 - التربية من أجل الكفاءة الاجتماعية (التطبيع الاجتماعي).
 - التربية مركزها الطفل أفضل من المادة، والتعليم يكون هادف ومبدع، وشامل.
- ج- محتويات منهج الأنشطة البدنية:
- الاهتمام بالأنشطة الجماعية والتنافسية الشريفة في إطار القيم الاجتماعية.
 - يسود مفهوم اللياقة الشاملة على مفهوم اللياقة البدنية.
 - برامج النشاط الداخلي والخارجي لا تقل أهمية عن الدرس.
- 9-5: الفلسفة الوجودية:
- المفاهيم والمعتقدات:
 - الواقع الصادق هو وجود الفرد أو كينونة الفرد.
 - الناس يحددون نظامهم الخاص للقيم، وبشكل ذاتي وشخصي.
- ب- التأكيدات التربوية:
- اكتشاف الذات الداخلية ينمي معتقدات الفرد.
 - المنهج يعتمد على التلميذ، والمدرس مثير يشجع التلاميذ.
- ج- محتويات منهج الأنشطة البدنية:
- حرية اختيار الأنشطة والبرامج وتنويعها حسب الميولات.
 - المدرس يعمل كمرشد ومستشار، وتحميل المسؤولية للتلاميذ.

- الاهتمام بالاختبارات والمقاييس واختبار الذات.
- الاهتمام بتقريب التعليم والتعلم الذاتي والاستكشاف.
- 9-6: نظرية التربية الإسلامية:
- المفاهيم والمعتقدات:
- الله سبحانه وتعالى هو الخالق البارئ المصور لا إله غيره وحده لا شريك له، ومحمد صلى الله عليه وسلم عبده ورسوله خاتم الأنبياء والمرسلين.
- الكون مخلوق حادث وليس أزلياً، وهو مصدر من مصادر المعرفة الانسانية.
- دور الانسان هو عبادة الله سبحانه، والخلافة في الأرض وإعمارها.
- الجمال مقصود في الكون بشتى مظاهره وأبعاده.
- لا ضرر ولا ضرار، ودرء المفسدات أولى من جلب المصالح.
- ب- التأكيدات التربوية:
- إدراك مصادر المعرفة الإسلامية (القرآن الكريم، السنة المطهرة، والكون...).
- إيقاظ الحس الجمالي في البشر ودوره في الحضارة والأخلاق.
- فهم حقيقة الحياة الدنيا والآخرة وحقيقة الإنسان المكرم.
- الفكر الوسطي والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.
- تعميق القيم الانسانية الراسخة كالعدل والحق والحرية والمساواة.
- دور التربية والمعلم في التغيير الاجتماعي والرخاء وإعمار الأرض.
- ج- محتويات منهج الأنشطة البدنية:
- الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضة مبكراً قبل المدرسة مع استمرارها.
- التركيز على الأنشطة التي تصون الصحة وتحفظ الجسم، وهي من مقاصد الشريعة.
- تهتم الأنشطة بالتكامل السلوكي، تراعي النضج والتطور، وتنبذ الكسل والخمول.
- الاهتمام بالترويح، وتعهد مكارم الأخلاق والمبادئ السمحة.

10- حركة الإنسان كإطار فلسفي للمنهج: لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، وهبه جسماً يعنى بأداء الحركات، ووهب عقلاً يعنى بالتفكير والتدبير، ومشاعر تعنى بالعاطفة والتعبير، حيث يقول الله سبحانه وتعالى في محكم تنزيله: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ"، ومن الصعب الفصل بين هذه الجوانب الثلاثة، وحركة الانسان ليست هي مجرد تلك الأداءات العضلية في جوهرها أو الميكانيكية في مظهرها، وإنما تتعدى ذلك بكثير، فهي تعبر عن إنجاز الانسان ومحاولاته الدعوية في تجاوز قدراته وتخطي نقائصه وهي انجازات مشوبة بالانفعال وتكتنفها المشاعر، وغالباً ما تكون مقترنة بالسرور والبهجة والرضا. وكانت أكثر الجوانب ارتباطاً بالحركة البشرية هي الثقافة، ولقد اتخذ الانسان من حركته العديد من الأطر والأشكال الثقافية بعضها على سبيل المنافسة كالرياضة، وعلى سبيل الفن كالرقص والدراما، واللعب على سبيل الترويح، والسباحة على سبيل التكييف، والتدليك والتأهيل الحركي على سبيل العلاج والصحة، وهكذا تأثرت الثقافة تأثيراً كبيراً بحركة الانسان ولم تترك شيئاً من مناشطها أو مركباتها إلا وكانت الحركة جزءاً عضوياً منه.

ومسئولية التربويين في المقام الأول أن يتيحوا فرص إظهار الحركة الطبيعية الماهرة الجميلة للشباب والأطفال، كي ينمو بتوازن ويتطبعوا عليها، فالحركة أساسية للحياة ومطالبها، فهي تتصل في أي نشاط يتصل بوجود الانسان، وبدونها يُعد الانسان في حكم الميت، لذا ينبغي التأسيس للحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة، بحيث تعطي الحركة بأفضل الطرق المتاحة وأكثرها فعالية ونشاطاً، من أجل تعويض قلة الحركة لدى الانسان المعاصر، وحتى لا تخنفي متعة الحركة للأبد.

ثانياً- تنظيم العملية التعليمية في الأنشطة البدنية:

1-1: العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في مادة الأنشطة البدنية في المرحلة الثانوية:

أ: **خصوصيات العلاقة التربوية في الأنشطة البدنية:** مما لاشك فيه أن الأستاذ هو حجر الزاوية في العملية التربوية، ويعتبر التلميذ المادة الخام التي بواسطتها يمكن الاستثمار الناجح ويرجى من خلاله العائد الصافي، لذلك لا بد أن تتم العلاقة بين الطرفين بالترباط والتكامل والتقارب، وهذه لأسباب متعددة:

- من خلال النشاط البدني الديناميكي يتاح للتلميذ إظهار السلوك الطبيعي الحر والتعبير الجسمي المميز وكذا شخصيات التلاميذ والأستاذ.

- استجابة التمارين البدنية إلى احتياجات واهتمامات التلاميذ العميقة، وتبرز قدراتهم البدنية والعقلية (القوة، المرونة، التركيز...)

فكلما كان الأستاذ حيويًا وجادًا في عمله، وينتبه لتلاميذه يصبح نموذجاً وقوة صالحة للتلميذ، وأكثر من ذلك يبوحون له بمشاكلهم، وهكذا يؤدي الأستاذ دوره كاملاً كمربي ليس عن طريق اتقان التحضير والانجاز للدروس فحسب ولكن بسلوكه ومزايه الإنسانية والأخلاقية، وبالتالي ونظراً لهذه المكانة المرموقة للأستاذ يتمكن من الملاحظة الدقيقة ومعرفة وفهم التلاميذ وتوجيههم ويساعد زملائه والإدارة في مجالس الأقسام وخاصة على فهم الحالات الصعبة واتخاذ القرارات الموضوعية بشأنها.

ب: **موقف الأستاذ في تسيير التعليم والانضباط:** لا بد على الأستاذ أن يعود التلاميذ على التنظيم والانضباط الخاص بالأنشطة البدنية والرياضية وتحميلهم المسؤولية والتعلم التدريجي، لأن من الصعب اتخاذ أسلوب خاص في تسيير الدرس، فهناك عوامل كشخصية الأستاذ ونضجه وكفاءته ونوعية التلاميذ ومحيطهم الاجتماعي كتدخل في قضية تسيير التعليم. فالموقف التسلطي القهري يرجع التلاميذ إلى مرحلة الطفولة، في وقت يحتاج فيه المراهقون إلى التعبير وإبراز الذات، وكذلك الموقف الودي، ومعاملتهم بالمثل يعطيهم درجة الراشدين التي لم يصلوا إليها بعد، لذلك لا بد أن تكون العلاقة بين الأستاذ والتلميذ مبنية على الاحترام والتعاون والثقة المتبادلة. لكي يساعد التلاميذ على التعلم والالتكال على أنفسهم، ويتعلمون التعاون، من خلال التنظيم وتسيير الفوج، تحت إشراف ومراقبة الأستاذ وتصحيحاته وكفرض

مختلف الأدوار والتنافس باحترام الروح الرياضية وهكذا يساعد على تحضيرهم إلى سن الرشد قريباً، واتخاذ المسؤولية.

1-2: تنظيم القسم: يتميز تنظيم الأنشطة البدنية والرياضية ب:

- أنشطة مبنية على شكل أفواج في غالب الأحيان.
- توفير إمكانيات للتلاميذ في تقمص أدوار ملموسة (مهاجم، مدافع، حكم...)
- انطلاقاً من هذه المميزات الخاصة بمادة الأنشطة البدنية يجب استغلالها في تكوين التلميذ في المجال الحركي والاجتماعي والعاطفي والوجداني، فلكي يحقق الفرض والهدف بأقصر وقت ممكن وقل جهد يلجا الأستاذ في تنظيمه للقسم والصف الدراسي إلى اعتماد بعض المبادئ التنظيمية التالية:
- وضع أفواج عمل ثابتة ذات مستويات متفاوتة خلال السنة الدراسية على أن يحترم التوزيع وتوازن الأفواج ورغبات التلاميذ.
- وضع فرق من نفس المستوى داخل هذه الأفواج المتباينة نسبة إلى الأنشطة المبرمجة في كل دورة.
- أ- الأدوار في عمل الأفواج: يساعد عمل الفوج على تقمص أدوار كثيرة ومختلفة في التنظيم والممارسة ومنها:
 - مسئول واحد لكل فوج على الأقل (قائد لكل فريق)، منح مسؤوليات أخرى مع تجنب إعاقة النشاط بمهام قد تكون بيروقراطية، وإعطاء قيمة للأدوار الملموسة التالية: أدوار الملاحظة المساعدة، والمساندة، والتحكيم، والتوقيف، ومعطي إشارة الانطلاق، وحكم التمارين... الخ.
 - إعطاء قيمة للأدوار التطبيقية خلال انجاز التدريبات، والمنافسات (يهاجم، يدافع، ويلعب دور الأرنب داخل السباق، ويراقب إيقاع الفوج...).
- ب- فعالية التعلم الحركي: يساعد التنظيم الجماعي على رفع مستوى فعالية التعلم الحركي وحسب الحالات البيداغوجية وطبيعة الأنشطة (رياضية فردية أو جماعية، جمباز وكرة اليد...). وطبيعة الحصص (تدريب أو منافسة)، ويمكن العمل بالأفواج المتباينة أو بالفرق.
- منافسة ما بين أفواج من نفس المستوى، في الألعاب الجماعية خلال المنافسة، هذا ما يسمح على التطبيق الفعلي للتعاون بين التلاميذ خلال مراحل التعليم.

– منافسة ما بين أفواج متفاوتة، في الجمباز: لأن كل تلميذ يمكنه جلب نقاط للفريق مهما كان حجمه وقدراته التنافسية.

3-1: تخطيط الدرس: تعتبر قدرة الأستاذ على تصميم الخطة التربوية من الأمور الأساسية في النشاط التربوي، والتي يمكن توضيحها على المدى الطويل، والمتوسط، والقصير، وحسب المستويات الدراسية الممنوحة له، ويحتوي أساساً على:

– التوزيع السنوي للأنشطة.

– البرمجة الدورية الخاصة بكل نشاط.

– تحضير الحصص الأسبوعية.

يكون التخطيط وفق إستراتيجية خاصة، تتضمن ما يلي:

أ- **التوزيع السنوي:** يتمثل في نقاط أساسية وهامة، يشتمل على:

– اختيار الأنشطة المناسبة لكل مستوى لكل مستوى دراسي.

– توزيع هذه الأنشطة على السنة الدراسية، على شكل دورات تعليمية.

يجب إعداد هذا التخطيط على قاعدة من العمليات والمبادئ التالية:

- تقييم الإمكانيات المادية، من وسائل ومرافق رياضية، واستغلالها بنجاحة (مخطط المرافق وقائمة الوسائل الرياضية تمثل مرجعاً هاماً في البرمجة).
- استعمال الساعتين الأسبوعيتين الممنوحتين لكل قسم، في نشاطين مختلفين.
- مثال (نشاط ألعاب القوى كالسرعة + رياضة جماعية مثل كرة اليد).
- عدد الحصص خلال الدورة يجب ألا يكون أقل من 06 أو 07 حصص.
- عدد الأدوار، يجب أن يتبع تدرجاً هرمياً انطلاقاً من اختيار نشاطات متنوعة خلال السنة الأولى وصولاً إلى أقل تنوع، ولتركيز على الأدوار الطويلة في السنة الثالثة.
- يمكن تطبيق دور طويل أو تكرار مرحلتين قصيرتين في نفس النشاط مع أقسام السنة الأولى والثانية، في حالة تعلم جيد أو معقد (جمباز + المداومة).
- احترام ومراعاة مستويات التلاميذ ورغباتهم أثناء البرمجة للدروس.

ب- **التوزيع الدوري:** نقصد به مثلاً دورة السرعة أو دورة كرة اليد.... يشتمل على:

• صياغة أهداف لنهاية الدورة على شكل كفاءات يتوصل إليها التلاميذ.

• انجاز التوزيع التربوي على شكل أهداف إجرائية تعليمية.

• إعداد رزنامة من التحقيقات والاختبارات.

يجب أن يركز الأستاذ انتباهه على طبيعة الحصص وتسلسلها، وعلى التوقيت الأسبوعي الممنوح للتربية البدنية، والذي يجب أن يستغل لأقصى درجة في الحصص التدريبية، يمكن استغلالها بالشكل التالي:

- **منافسة بداية الدورة:** المنافسة أو المستوى الأولي للدورة وللتلاميذ بصفة عامة، يجب استثماره في بداية السنة عن طريق نشاطين من الدورة الأولى بهدف جمع أقصى حد من المعلومات حول التلاميذ وألاً تكون هذه الكشوفات على حساب الحصص التعليمية، وعلى هذا تمنح حصتان فقط كأقصى حد للتعارف والتنظيم وإجراء التقييم الأولي في بداية السنة. وخلال تعاقب الأدوار مع مرور السنة الدراسية، فإن كشف بداية الدورة يمكن برمجته في مساعدة واحد فقط بالنسبة للناشطين أو تجنب إجراء هذا الكشف إذا كان الأستاذ يشعر بعدم أهميته.

- **منافسات وسط الدورة (الحصص البينية):** تعتمد هذه الحصص التدريبية على الطرق النشطة المستخدمة في تدريس الأنشطة البدنية، واستعمال أشكال التنافس، مما يساعد الأستاذ على وضع تقييم متواصل لتلاميذه ولطرق تعليمهم، مما يقلص اللجوء إلى حصص كشف المستوى البينية، لكن في حالة الأدوار الطويلة، يمكن برمجة هذه المنافسة مع احترام مبدأ ثلاثة تدريبات على الأقل قبل المنافسة.

- **منافسة نهاية الدورة:** هي حصة تكون على شكل منافسة نهائية للدورة يتم من خلالها تقييم المستوى العام للتلاميذ، وذلك بعد إجرائهم مجموعة من الحصص التدريبية في تخصص ما، يتحقق الأستاذ من خلاله على مدى تحقيقه للأهداف المسطرة للدورة، وكذا التعرف على شكل الكفاءات المتاحة والمكتسبة عند التلاميذ.

- **الحصص النظرية:** يمكن إجراء بعض الدروس النظرية في مادة الأنشطة البدنية لكن تكون بشكل مكثف وعلى حساب الحصص التطبيقية، ومن الأحسن إجرائها في الحالات الاستثنائية كالظروف المناخية (الجو غير ملائم). ويمكن تقديمها على شكل دروس مطبوعة ومبسطة في بداية أو نهاية كل حصة.

- التنشيط الرياضي: يكون على شكل مقابلات بين الأقسام، فهو ممنوع خلال ساعات التدريب الفعلية، وبعد إجراء كشف مستوى نهاية الدورة يدخل الأستاذ مباشرة في برنامجه الجديد المقترح أو المقرر المدرسي المعمول به.

1-4: تحضير الحصص: يتمحور هذا الإعداد على الشكل التالي:

- أ- المقاربة بالكفاءات التدريسية.
- ب- الأهداف التعليمية الإجرائية.
- ج- اختيار المواقف التعليمية والتمارين والأنشطة الملائمة لتحقيق الأهداف.
- د- توضيح وسائل واستراتيجيات التقويم.

2- المقاربات الحديثة في التدريس:

أ- المقاربة بالكفاءات التدريسية: هي مقاربة أساسها أهداف معلن عنها في صيغة كفاءات يتم اكتسابها باعتماد محتويات منطلقها الأنشطة كدعامة ثقافية ومكتسبات المراحل السابقة وبمنهج يركز على " التلميذ" كمحور أساسي في عملية التعلم. تتحول هذه المكتسبات إلى قدرات ومعارف ومهارات تؤهل التلميذ للاستعداد لمواجهة تعليمات جديدة ضمن سياق يخدم ما هو منتظر منه في نهاية مرحلة تعلم معينة، أين يكون النشاط البدني الرياضي دعامة لها (كفاءة مادية: تكوين خاص) كما يتضمن التعلم عملية شاملة تقتضي إدماج معلومات علمية و أخرى عملية تساعده على التعرف أكثر على كفايات حلّ المشاكل المواجهة (كفاءة عرضية: تكوين شامل).

يعتبر هذا النهج التربوي حديثاً، إذا ما قورن بالتعليم التقليدي الذي يعتمد على محتويات مفادها التلقين والحفظ، فمضى هذه المقاربة إذن هو توحيد رؤية (تعليم / التعلم) من حيث تحقيق أهداف مصاغة على شكل كفاءات قوامها المحتويات والأهداف وتستلزم تحديد الموارد المعرفية والمهارية والسلوكية لتحقيق الملمح المنتظر (الكفاءة) في نهاية مرحلة تعلم ما.

ب- صياغة الأهداف الإجرائية: نعني بها وصف الأستاذ المربي للسلوكات الممكنة ملاحظتها وتقويمها والتي يريد التوصل إليها مع تلاميذه. والأستاذ هو المؤهل الوحيد لإنشائها لأنه يتحكم في ظروف عمله المتكون من مجموعة عناصر: مثل النشاط المبرمج والمستوى الحقيقي للتلميذ والإمكانات والوسائل المتوفرة والوقت المخصص للنشاط.

إن اختيار الأهداف يجب أن يساعد على التنمية في المجالات الثلاثة للتعلم (الحسي الحركي، الاجتماعي العاطفي، والمعرفي). ويكون التركيز عادة على هدف من المجال الحسي الحركي "ذو الأسبقية" في حصة الأنشطة البدنية والرياضية بالتكامل مع المجالين الآخرين الموجودين دائماً في النشاط.

• جدول يبين صيرورة حصة الأنشطة البدنية المجال الزمني (50د)

المراحل التعليمية	المدة الزمنية	الأهداف الإجرائية	المدة الزمنية
المرحلة التحضيرية	08 دقائق	هدف إجرائي واحد	08 دقائق
المرحلة التعليمية	35 دقيقة	03 أهداف إجرائية	10+15+10 دقائق
المرحلة التقييمية	07 دقائق	هدف إجرائي واحد	07 دقائق

كيفية إنجاز محتوى المذكرة الخاصة بالحصّة التعليمية (التدريس بالكفاءة)

المراحل	الأهداف التعليمية	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- أتعرف على: المدى الزمني المدى الفضائي الجهد المتواصل.	- مدة الانجاز: 08 د -تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تقسيم الفوج إلى نوادي أ،ب... - تنافس بين 04 فرق - تكوين أشكال هندسية - عملية العد للمعفيين	- الحفاظ على التوازن عند الجري - مواصلة الجري وترتيب التنفس - تشكيل الوجه المطلوب قبل النهاية - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق	إيجاد حلول الجري بارتياح التنفس طبيعي استقامة الجسم عدم التوقف عدم التفرقع استخدام ذراعين
المرحلة التعليمية	- تعلم كيفية الانطلاق بهدهوء	مدة الانجاز 35 دقيقة - الهدف الإجرائي	- عدم التسابق بين أعضاء الفرق	تجنب الآتي: - انطلاق

<p>سريع - الوقوف الحاد - لا بد من استعمال تنفس طبيعي موالي للجهد (شهيق وزفير)</p>	<p>. - التعاون فيما بينهم - الامتناع عن الكلام بل التنفس - ظهر حالات احمرار الوجه، اللهاث، السعال - اختيار تلميذ كقائد</p>	<p>01: الجري / المشي لمدة 08 دقائق، مع تثبيت الذراعين وعدم ترتيب عملية التنفس (المنتظم) - الشيء نفسه بالنسبة: الهدف الاجرائي الثاني الهدف الاجرائي الثالث</p>	<p>- تجنب التسرع المرهق - المحافظة على التنفس جيداً - إشراك الذراعين في العمل</p>	
<p>- توجيه التلاميذ حول أهمية الراحة بعد الجهد البدني - إعطاء النتائج وترتيب الفرق - المطالبة بإجراء محاولات فردية حول عمل القلب</p>	<p>- كشف فضولية التلاميذ بمراقبة عمل القلب أثناء الراحة - قدرة المخاطبة والموجهة أمام الجميع دون ارتباك - مشاركة تلقائية من أغلبية التلاميذ دون خوف أو ملل.</p>	<p>مدة الانجاز 07 دقيقة - <u>مرحلة الاسترجاع:</u> الجلوس على الأرض مراقبة عمل القلب بين (100 و 110) ن في دق - <u>مرحلة التقييم:</u> كل قائد يقدم ملاحظاته فتح النقاش للجميع تقديم ملاحظات للجميع توجيهات من الأستاذ</p>	<p>- قدرة التلميذ على أنه تنقل بشكل سليم وناجح. - مشاركة التلميذ في المناقشة والتقييم النهائي.</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

• المصفوفة المفاهيمية (مقاربة التدريس بالكفاءة)

الترج	المفاهيم	
	الكفاءة النهائية	1
وهي الكفاءة التي تعبر عن ملمح تخرج تلميذ التعليم (المتوسط، الثانوي) تحقق عن طريق إجراء العناصر الواردة في هذا التدرج		
تشتق الكفاءة الختامية من الكفاءة النهائية	الكفاءة الختامية	2
هي الكفاءة المحددة في المنهاج الرسمي، المراد تلميتها وإكسابها في السنة الدراسية، توزع عبر ثلاثة مراحل تعليمية (الموسم الدراسي) يعبر كل فصل دراسي عن "كفائتين قاعديتين"		
تتشق من الكفاءة الختامية 03 كفاءات قاعدية (تتضمن كل كفاءة قاعدية على وحدتان تعليميتان: وحدة تعليمية خاصة بالنشاط الفردي، وأخرى بالجماعي) وتوزع عبر فصول السنة الدراسية لتصبح على الشكل التالي:	الكفاءة القاعدية	3
كفاءة قاعدية في الفصل الأول + كفاءة قاعدية ف 02 + كفاءة قاعدية ف 03		
تتشق الوحدة التعليمية من الكفاءة القاعدية بعد عملية "التشخيص" فتصبح:	الوحدة التعليمية	4
كفاءة قاعدية ف 01 : وحدة تعليمية فردي + وحدة تعليمية نشاط جماعي		
كفاءة قاعدية ف 02 : وحدة تعليمية فردي + وحدة تعليمية نشاط جماعي		
كفاءة قاعدية ف 03 : وحدة تعليمية فردي + وحدة تعليمية نشاط جماعي		
هي أهداف عملية تصاغ بشكل واضح انطلاقاً من مؤشرات الكفاءة القاعدية ويتم تحقيقها في حصص تعليمية التي تعبر عن هدف خاص تشتق منه الأهداف الإجرائية التي تخضع لظروف الإنجاز.	الهدف الاجرائي	5
تشتق المؤشرات من الكفاءة القاعدية المناسبة لطبيعة النشاط (فردي جماعي) تعزز بمقاييس وهي عبارة عن معايير النجاح الفعالة لتصبح أهداف إجرائية قابلة للملاحظة والقياس العلمي.	مؤشر الكفاءة القاعدية	6

ج- اختيار حالات التعلم: أثناء أداء الأستاذ لحصة الأنشطة البدنية، ينبغي عليه احترام بعض المبادئ الهامة، أبرزها:

- التفكير في استغلال الوقت الممنوح والمساحة والأدوات الموجودة جيداً.
- تنويع في حالات التعليم ويركز على التي تشغل عدد اكبر من التلاميذ.
- استخدام طرق التعليم الملائمة واحترام وتدرج في التعليم (عدد السلسلات، شدة

التمارين، تكرار التمارين، حجم العمل، كيفية الاسترجاع، التدرج في الحمل أو عمل التدريب...)

د- وسائل التقييم: تحتوي كل حصة تدريبية على وقت للتطبيق الذي يساعد الأستاذ وعلى تقييم فعالية تعليمية، ودرجة نجاحه وتحقيق الأهداف المحدودة.

فمؤشرات النجاح يمكن إدراكها خاصة من خلال تكيف وفعالية التلاميذ خلال التطبيق في حين أن هناك مؤشرات أخرى كثيرة يمكن أن تساعد على إعادة تقييم و تحسين تعليمه: سهولة الفهم و التطبيق أثناء عمليات التعلم، و درجة اهتمام التلاميذ و تشويقهم ، و تدخلاتهم أثناء المناقشة الختامية للحصة.

فالأستاذ يعمل على تسجيل كل مؤشرات أو أنواع السلوكيات الناجحة أو الفاشلة

غير المرغوبة و بالتالي يسهل التحضير المناسب و الفعّال.

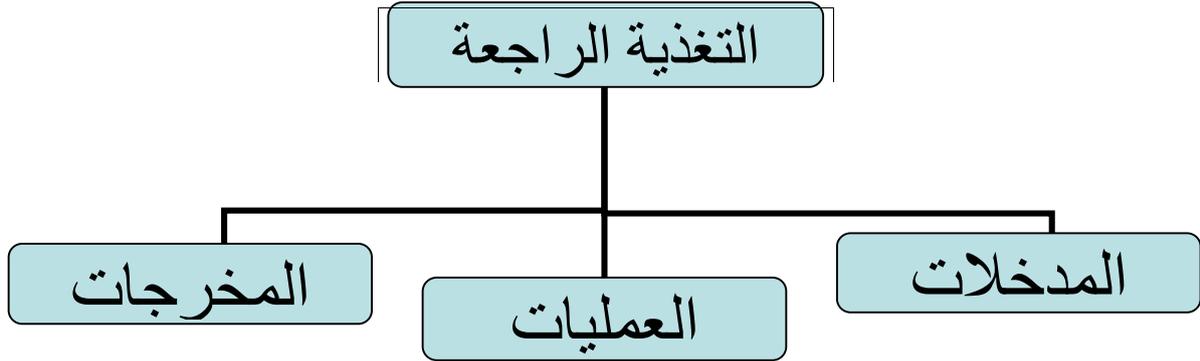
ج- تدرج الحصة: يجب أن تتبع الحصة التعليمية في الأنشطة البدنية والرياضة التدرج والمرحلية لغرض إيصال أحسن للأهداف والمعلومات وتحقيق الأهداف المنشودة، هذه المراحل تتمثل في: المرحلة التسخينية أو **التحضيرية** (مرحلة الأخذ باليد) والمرحلة الرئيسية أو **التعليمية**، ثم المرحلة **الختامية** أو الرجوع إلى حالة الهدوء، "سبق شرح هذه النقطة في مراحل تنفيذ درس الأنشطة البدنية".

2- طرائق التدريس في الأنشطة البدنية والرياضة:

تمهيد: لا جدال في أن عملية توصيل المعلومات والمعارف من الأستاذ إلى التلميذ المتلقي، لا بد له من إستراتيجية تنظيمية واقعية مدروسة وذلك للمساعدة في تطوير تعلم التلاميذ أحسن ما يمكن بمراعاة الظروف النفسية والاجتماعية والفروق الفردية للتلاميذ وكذا التوقيت المخصص للحصة والوسائل المتاحة.

1-2: ماهية طرق تدريس الأنشطة البدنية: تعتبر الأنشطة البدنية والرياضة كبقية المواد العلمية الأخرى، حيث أنها تستمد أساسها النظري في طرق تدريسها، من نظريات التدريس المختلفة لتنمية الصفات البدنية وتنمية المهارات والمعارف، معتمدة على خبرة الأستاذ العملية وتجاربه وسنه من ناحية، وعلى تقدم العلوم الأخرى وتطبيق نتائجها مثل علم التدريب وعلم الحركة والميكانيكا وعلم النفس ..

2-2: مفهوم التدريس: أصبح التدريس نظاماً واضحاً له مدخلات وعمليات ومخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية، وتتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة، أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من أهداف التربية العامة للفرد. ثم تأتي بعد ذلك التغذية الراجعة التي يكون من نتائجها عمليات الاستمرار أو التعديل أو الاستبدال في أي مرحلة من المراحل السابقة، ويمكن توضيح ذلك في الشكل الآتي:



ومما سبق يتضح أن التدريس فناً وعلماً ولذلك فإننا نستطيع أن نصف الأستاذ الناجح في عمله بأنه معلم فنان ماهر، فالناجح هو الذي يقود أفكار التلاميذ من مرحلة إلى غيرها ولا يحملهم على محاكاته وتريد ما يقول من غير روية أو أعمال فكر، فإن ذلك يخرج مخلوقاً مقلداً لا إنساناً مفكراً، فيجدر بالأستاذ أن يحمل التلاميذ على أن يفكروا بأنفسهم، ويعبروا على قدر ما يستطيعون بالحركة والنشاط. وأن يعودوا لتلاميذه مواجهة الصعاب فإن ذلك يجعل تعليمهم نافعاً ثابتاً.

3-3: الطرائق النشطة: من خصائصها أنها تساعد على مشاركة كل التلاميذ، فهي تتماشى مع طبيعة الأنشطة البدنية والرياضة وموقفها النشيطة: تشكيل الفريق، توفير فرص للتلاميذ للتعبير التام، المشاركة الجماعية في الحركات الرياضية.

إن استعمال مثل هذه الطرائق في حصة الأنشطة البدنية، من شأنها أن تقدم بعض المميزات والخصائص التالية:

أ- وضع التلاميذ في مواقف البحث عن حلول (ما يسمى بالتدريس بالكفاءة): تعتمد على وضع المتعلم أثناء النشاط البدني أمام مواقف تربوية عبارة عن مشكلات تنتظر إيجاد حلول من طرف المتعلم، وهنا نتحدث عن ما يسمى بالتدريس في ظل الفلسفة القائمة على المقاربة

بالكفاءة، حيث تعد خياراً بيداغوجياً مفتوحاً قائم على أساس ديمقراطي تعاقدية، تحترم فيه شخصية المتعلم، فهو الذي يساهم في تخطيط تعلماته وتوفير ما يستطيعه من عدة متاحة وممكنة، كما يساهم في الممارسة والتنفيذ ضمن إطار من الأنشطة الفردية والجماعية داخل القسم، حيث يبرز جهوده وقدراته، فهو يتعلم ما يمارسه هو بنفسه "أعطي المتعلم فكرة ثم ابتعد بعد ذلك عن طريقه، لأن أخطر وسيلة لقتل روح البحث لديه هي أن تعطيه أجوبة جاهزة عن أسئلة لم تخطر بباله ولا حاجة له فيها".

فمهما كان النشاط بسيط أو معقد، فغنه يطرح مشاكل التكيف الحركي، والتي تتطلب تدخل الذكاء، وعاطفة التلميذ، حتى وإن تعلق الأمر بسباق بسيط في السرعة فإن التلميذ يكتشف تدريجياً بأن الفعالية والكفاءة تكمن في اختيار أحسن فنية أو وضعية للإطلاق أو الوصول أو الجري في المحور أو التهديد... الخ.

ب- تنظيم العمل على شكل ورشات: من مزايا هذه الطريقة ما يلي:

- مشاركة كل التلاميذ في آن واحد

- إتاحة فرص التعاون والتعرف ومفهوم الجماعة الواحدة.

- تسهيل عملية التدخل الدقيق للأستاذ على مستوى كل ورشة.

ج- استعمال أشكال اللعب والمنافسة:

برمجة الألعاب الشبه الرياضية (التمريرات العشر مثلاً) والألعاب المسلية، والتنافس

قصد استغلال دوافع وميولات التلاميذ وتجنب الحالات الثابتة.

من مزايا الطرق النشطة في تدريس الأنشطة البدنية بالإضافة إلى تحقيق الأهداف

الرئيسية للتربية في المجالات المختلفة، ما يلي:

- تعدد الوضعيات في أنجاز التمارين في المجال الحسحركي.

- الإعداد العاطفي والاجتماعي عن طريق العمل الجماعي المشترك.

- توفير فرص للتلاميذ لاستخدام ذكائهم وقدراتهم العقلية.

3-4: الطريقة الكلية والطريقة المجزأة:

إن تعلم حركة أو موقف لعب، أو نشاط معين يمكن التطرق إليه بالتجزئة أو بصفة

كلية. فالطريقة الكلية تكون عن طريق المحاولات المباشرة حول مجموع النشاط أو الحركة،

أما الطريقة المجزأة فتعمل على تقسيم الحركة بهدف التعمق في التعلم لمكوناتها، فلكي نصل إلى أحسن النتائج لا بد من الربط بين هاتين الطريقتين (الكلية والمجزأة).

3-5: وسائل الاتصال والإيضاح:

لدعم عملية التعليم عن طريق الاتصال الواضح واستغلال بعض الوسائل:

أ- **الاتصال اللفظي:** - استخدام الوصف.

- امتلاك لغة صحيحة في متناول التلاميذ.

- المحافظة على البعد الصوتي.

ب- **العرض الحركي:** مهم وضروري جداً ولا بد أن يكون محضر ومنجز بطريقة صحيحة، ومقدم في أحسن زاوية للرؤية (على الجانب أو بالمواجهة).

4- التنسيق في الأنشطة البدنية:

4-1: **التنسيق الداخلي:** يترتب من العمل الجماعي عدة مزايا حيث أنه يزيد من الفعالية، ويقلل ويجنب الأخطاء الممكنة، ويساعد الأساتذة على التعارف والتعاون، وتبادل التجارب والمعلومات وتوزيع لمهام مختلفة والأدوار حسب الكفاءات... الخ. وهكذا يشارك أستاذ الأنشطة البدنية والرياضة في مهام بالتنشيط من طرف الأستاذ المسئول عن المادة أو الأستاذ المنسق، وتتمثل في:

- التشاور حول مجموعات التوزيعات وكيفية استخدام الموارد المادية.

- اختيار الأنشطة وتوزيعها مع أسبقية البرمجة حسب المستويات.

- الاستغلال الناجع للمواقف التربوية.

4-2: **التنسيق الخارجي والتنسيق بين المواد:** حسب طبيعة الأنشطة البدنية والرياضة،

ومرافقتها الخاصة، التي تكون عادة بعيدة عن قاعات الدراسة، يميل بعض الأساتذة إلى الانعزال في مكان عملهم، فهذه الحالة يمكن أن تكون منبع جهل وتهميش، ومن شأنها الحط من قيمة عمل الأستاذ، فهذا السلوك مناقض لعملهم الذي يساعد على التفتح الاجتماعي والاتصال الدائم بالتلاميذ والزملاء الأساتذة للمواد العلمية الأخرى (علاقة الأنشطة البدنية بمواد الرياضيات والفيزياء والتاريخ والأدب...)، وكذلك علاقة الأستاذ بالإدارة، وكذا أولياء التلاميذ للاطلاع عن كثب على مشاكل التلاميذ بهدف رفع مستوى الفعالية، والقيمة للعمل التربوي في المادة.

5- محتويات التعليم في الأنشطة البدنية والرياضة:**5-1: اختيار النشاطات البدنية والرياضة:**

أ- نشاطات المنهاج: إن النشاطات المدرجة في المنهاج تستجيب للانفعالات التالية:

- تنوع التجربة الحركية للتلاميذ، وإشراكهم جميعاً في الحصة.
- انجاز الأنشطة البدنية وملائمتها بالوسائل والإمكانيات المتوفرة في المؤسسة.
- تجديد النشاط التربوي، بإثرائه بتمارين ووسائل جديدة.
- نشاطات ألعاب القوى: (السرعة، الوثب العالي والطويل، الرمي...).
- نشاطات الجمباز: (الجمباز الأرضي، على الأجهزة - الحصان...).
- الرياضات الجماعية: (كرة القدم، اليد، السلة، الطائرة...).
- التقوية: (تقوية طبيعية، استخدام الأوزان والوسائل...).

ب- اختيار النشاط حسب المستوى الدراسي: نتيجة نقص الإمكانيات والوسائل يصعب اختيار الأنشطة الرياضية حسب السن الدراسي، أو مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، لكن يمكن فعل ذلك باحترام المبادئ التالية:

- تكييفها حسب السن والجنس، وكذا وميولات واهتمامات التلاميذ.
- العمل على تطوير التلاميذ في مستوى تعلمهم، وجنب التكرار في التعليم.
- ج- النشاطات البدنية المكتملة للتعليم:** إن التنوع في الأنشطة وإثراء البرنامج الدراسي بأنشطة جذابة ونوعية كالسباحة مثلاً أو الجمباز الإيقاعي، أو الكاراتيه أو المصارعة، يسهل نمو قدرات التلاميذ في مختلف المجالات (الحركي، العاطفي...).

كما يمكن إدراج نشاطات أخرى داخل المؤسسة ليست لها علاقة بالبرنامج المدرسي ولا بالتدريس، على شكل مقابلات في المؤسسة (فرق في الألعاب التقليدية، مجموعات استعراضية...)، تكون من أهدافها الآتي:

- إثراء الحياة الثقافية والتربوية والرياضية داخل المؤسسة.
- اكتشاف المواهب الشابة وتشجيعها.
- فتح أمام التلاميذ آفاق جديدة للتفكير والتسلية النظيفة الهادفة.

6- مراحل التعلم في الأنشطة البدنية:

يتم تقديم الأنشطة الرياضية سواء فردية أو جماعية للتلاميذ، على ثلاث مراحل تعليمية متدرجة ومتزايدة في الصعوبة، حسب مستويات التلاميذ والوسائل:

- المرحلة الأولى التمهيديّة أو التحضيرية، يتم تحسين الحركات المكتسبة سلفاً.
- المرحلة الثانية للتحكم، يتم خلالها فهم التمرين أو الحركة وتنفيذها.
- المرحلة الثالثة للإتقان، اجتياز الصعوبات وأدائها بشكل جيد ومحكم.

لترسيخ الفهم أكثر يمكننا توضيح هذا الأمر بمثال عملي في ألعاب القوى:

6-1: مراحل وأهداف المجال الحسي الحركي في ألعاب القوى:

- السباقات الطويل والمتوسطة:

أ- مرحلة التعلم الأولى:

- يطور من قدرات المداومة القاعدية (التنوع بين المشي والجري بإيقاع معتدل).
- تطوير التنفس وضبط إيقاعه (المشي، الجري، الهولة في أرضية متنوعة).
- تطوير مدّة الجري بجهد بدني (جري عادي ورياضي، إيقاع المداومة المعتدل).

ب- مرحلة التعلم الثانية:

- تحكم في إيقاع تنفسي أثناء الجري (جري منحدر، صعود وهبوط مدرجات...).
- ينمي قدرة مقاومة الجهد على مسافة متوسطة (جري تتابع مثل 4x800 م).

ج- مرحلة التعلم الثالثة:

- تطوير قدرة المقاومة (جري بإيقاع لمسافة محددة: اختبار كوبر 12د وبريكسي 05د)
 - يكتشف المقاومة- السرعة (اختبار موروزوف 180 م، عمل مجزأ وراحة).
 - رفع شدة المجهود البدني أكثر فأكثر أثناء فترة زمنية ومسافة محددة
- فارتلاك: تغيير الإيقاع على أساس الجري فقط.
- عمل مجزأ: حسب المسافة المختارة للاختبار النهائي.
- التحضير لامتحان البكالوريا، بمحاولة تحقيق أحسن نتيجة في السباق.

(جدول خاص بأهم مسافات الجري بالحواجز)

م. الجري	علو.ح	عدد.ح	م.إ. حاجز	م. بين.ح	م.و.ح.أ	الجنس
50م حواجز	0.76 م	04	12 م	07.30 م	16.10 م	إناث
50م حواجز	0.84 م	04	13.72 م	08.50 م	10.78 م	ذكور
56 م. ح	0.76 م	05	13 م	08.50 م	09 م	إناث
56 م. ح	0.44 م	05	13.72 م	08.50 م	08.28 م	ذكور
60 م. ح	0.76 م	06	12.00 م	07.30 م	11.50 م	إناث
80 م.ح	0.84 م	08	12.00 م	08.00 م	12.00 م	ذكور
100م. ح	0.76 م	10	13.00 م	08.50 م	10.50 م	إناث
110م. ح	0.84 م	10	13.72 م	09.14 م	14.02 م	ذكور

6-2: أهداف المجالين الإجتماعي- العاطفي والمعرفي في ألعاب القوى:

المجال المعرفي	المجال الإجتماعي العاطفي
<p><u>مرحلة التعلم الأولى:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرف مختلف أنشطة ألعاب القوى - يعرف قوانين الأنشطة المبرمجة في الدرس - يدرك أهمية ألعاب القوى في تطوير اللياقة ب - يتعلم لأخذ نبضات القلب، الاسترجاع، التنفس 	<p><u>مرحلة التعلم الأولى:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - يشارك ويندمج داخل أفواج حسب المستوى. - يساعد داخل الفوج، تشجيع الزميل وإيقاع جماعي. - يتعاون خارج الفوج مع كل القسم. - يتحكم في انفعالاته ويتعلم التنافس والاحترام للآخر
<p><u>مرحلة التعلم الثانية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرف المسافات والمنافسات الرسمية - التمكن من المعارف العلمية (فيزيولوجيا البدن) - يتحكم في الأنشطة المختلفة ويطبق قوانين المنافسات المبرمجة. 	<p><u>مرحلة التعلم الثانية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - مواصلة تحقيق الأهداف السابقة والتحكم فيها - المشاركة داخل الفوج: (التنظيم، الملاحظة، التقويم، التحكيم في الانطلاق والوصول، مسئول العتاد). - تشجيع المؤهلات الخاصة بالتلميذ، تأطير الفوج.
<p><u>مرحلة التعلم الثالثة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرف مبادئ المساعدة الأولية والمستعجلة - يعرف بعض طرق التدريس في الأنشطة البدنية - يعرف بعض الأبطال الدوليين والوطنيين وإعطاء بعض نتائجهم وتقنياتهم. 	<p><u>مرحلة التعلم الثالثة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الانضباط في السلوك والأخلاق الحسنة مع الآخر - تحمل المسؤولية في تنظيم الفوج والقسم. - يشارك في إنجاز زملاءه (توجيه تمارين...) - التسيير الذاتي في التعلم (حسن القيام بالإحماء مثلاً)

- أولويات لتوزيع أنشطة ألعاب القوى في المرحلة الثانوية حسب حاجيات التلاميذ

السنة الأولى ثانوي	السنة الثانية ثانوي	السنة الثالثة ثانوي
السباقات الطويلة المدى (مداومة)	السباقات الطويلة والمتوسطة (مداومة، مقاومة)	السباقات المتوسطة المدى (المقاومة - السرعة)
سباقات السرعة - التتابع	سباقات السرعة أو الحواجز	السرعة أو الحواجز (م - س)
الوثب الطويل	القفز العالي أو الثلاثي	القفز الطويل، العالي، الثلاثي
رمي الجلة (03 - 04 كغ)	رمي الجلة (04 - 05 كغ)	رمي الجلة أو القرص

6-3: التوصيات البيداغوجية لنشاطات الألعاب الفردية (ألعاب القوى):

أ- **العمل الجماعي:** مم لاشك فيه أن ألعاب القوى سواء كانت مداومة أو مقاومة أو سرعة أو رمي أو...، تعتبر رياضة أساسية في برنامج الأنشطة البدنية المدرسية، وتنظيم تعليمها ينبغي أن يكون جماعياً، وذلك بتكوين مجموعات عمل صغيرة حيث تبعث روح المنافسة والمؤازرة والدعم المعنوي، ويستحسن في هذه الحالة أن تكون عناصر المجموعات لها نفس المستوى مثال:

- (من 04 إلى 05) تلاميذ للمداومة.

- (من 02 إلى 03) تلاميذ للرمي والقفز الطويل.

- 04 تلاميذ للجري لمدة زمنية قصيرة.

فهذا التنظيم يسمح للمدرس بمراقبة العمل التقني مراقبة فعالة، وكذلك بالعمل على شكل مسار، تدريب دائري، أو ورشات. ويجب الحفاظ على الهيكل الكلي والجماعي للتطبيق خلال حصة الأنشطة البدنية والرياضة، ففي الجري لمدة قصيرة لا يجوز الجري منفرداً لأن المنافسة هي أساس السرعة، والجري بالحواجز والتتابع.

ب- بعض التعليمات الأساسية:

- يجب استغلال الميدان بشكل جيد، كالتنظيم المسبق له، وتحديد مسافة السباق.

- أثناء الجري في الحواجز يكون جهة ميل الحاجز، وبأمر من المدرس.

- ترك المسافة بين التلاميذ ومكان الرمي في الجلة، ومسك الأداة جيداً.

- توجيهات لتحسين فعالية التعلم الحركي: (العمل على تغيير الإيقاع، ضبط التنفس، تحسين الإيقاع بالسباقات المنعرجة، الخفة والدقة، تغيير الشاهد، اجتياز باليمنى واليسرى.
- الاشتراك بعد كل جري وذلك بمراقبة النبضات القلبية.
- في القفز العالي يجب معرفة السقوط قبل القفز والارتقاء نحو الأمام وليس الأعلى.
- في الرمي عدم التأخر في الرمي بدون بُعد، واحترام فنية الحركة ومسك الأداة.
- يجب إعطاء الأهمية القصوى لتكرار التمارين عند تعليم ألعاب القوى، وخاصة الحركات التقنية، بدون إرهاق لأنه يؤدي إلى نقص الانتباه ووقوع الحوادث. ولكي أيضاً يتم التحكم الحركي والتقني في مختلف الرياضات لا بد من التحضير البدني العام والخاص بشكل جيد، من جري وتمديد وتقوية وغيرها من التمارين.

6-4: التوصيات البيداغوجية لتدريس الرياضات الجماعية:

- تتيح الرياضات الجماعية المختلفة (كرة السلة، القدم، اليد، الطائرة...)، أثناء التدريب المحكم والصرامة في الأداء، مجالاً غنياً للتلاميذ يمكنهم من تطوير صفات حركية واجتماعية وعاطفية ووجدانية متنوعة. يجب استغلال ذلك في:
- **التخطيط:** أخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:
- برمجة رياضيتين جماعيتين خلال السنة الدراسية للتعلم في التعلم.
- من الأفضل توزيع النشاطات على شكل أدوار طويلة المدى (معدل 10 حصص).
- الموازنة بين الجانبين التقني والخططي.
- **في التطبيق:** المطلوب التركيز باستمرار على الجوانب التالية:
- تجنب التجمع حول الكرة، أهمية الرؤية (الاستجابة للمنافس).
- تجنب الوضعيات الثابتة، مع مساعدة حامل الكرة.
- تعويد التلاميذ على التمرکز في مجال رؤية الزميل حامل الكرة.
- استعمال التوقف للشرح، مع العروض التوضيحية السريعة.
- تكييف القانون مع المستوى الحقيقي للتلاميذ.
- استغلال كل العتاد الرياضي في الحصة وأثناء كل مراحل الدرس.

- ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية:

- تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية، ومن جهة أخرى تسمح بإشراك عدد كبير من التلاميذ في حالة نقص الوسائل، كذلك استغلال وسائل بسيطة مثل كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة. فعلى الأستاذ أن يبحث وينوع في اختيار هذه الألعاب باحترام المبادئ التالية:
- تجنب تكرارها الذي يعرض إهمال التعلم والميل إلى التثبيط.
- القيام باختيار دقيق يتناسب والأهداف المسطرة، ومستوى وسن التلاميذ.

7- التقييم في الأنشطة البدنية والرياضة:

- يعتبر التقييم عملية لازمة لأي مجال من مجالات الحياة، ويظهر التقييم حينما نريد إصدار الأحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات بهدف التحسين أو التعديل أو التطوير، فهي إذن عملية تشخيص وعلاج، وذلك بتحديد مواطن القوة والضعف في الشيء المراد تقييمه، ومعالجة ذلك بوضع الحلول المناسبة للتغلب على نواحي الضعف.
- فأستاذ الأنشطة البدنية مطالب بملاحظة تلاميذه في كل وقت أثناء ممارسته البيداغوجية، وتمنحه الملاحظة دعماً أساسياً للتعليم والتقييم:
- تساهم الملاحظة في دعم التعليم والتقييم، وذلك بمراقبة التنفيذ والوقت المسموح للنشاط.
- تحدد الملاحظة أصناف السلوكيات المستهدفة (حركية، معنوية، نتائج) خلال التطبيق وبعده، وذلك بتحضير بطاقات، هدفها جمع معلومات هامة للأستاذ دون شرح أو تفسير.

7-1: أنواع وأوقات التقييم:

- أ- التقييم التشخيصي (التمهيدي): يستخدم بغرض الحصول على البيانات الضرورية عن العناصر الأساسية للبرنامج أو المنهج المقترح، يكون في بداية كل سنة دراسية، وخلال كل دورة جديدة من الأنشطة عند الحاجة، فهو عملية حاسمة في برمجة التعليم، يساعد على كشف النقائص ومكتسبات التلاميذ وتحديد مستوياتهم التعليمية، وكذا انجاز التدرج في الأهداف الإجرائية المطلوب تحقيقها.

- ب- التقييم التكويني:** يعتبر **سكريفن (1967)** أول من اقترح التقييم التكويني في مجال تطوير المناهج الدراسية، يتضمن جمع البيانات الملائمة أثناء بناء المناهج والبرامج الجديدة أو تجربتها. ويستخدم التقييم التكويني خلال تقديم الوحدة الدراسية كجزء مكمل لعمليتي التعليم والتعلم ويجعل العمليات المستخدمة فيه أكثر كفاءة، وتكمن قوته في أنه يمد القائمين عليه بالتغذية الراجعة التي تلعب دور أساسي في التعليم. يسمح هذا التقييم ب:
- ملاحظة وكشف عوائق التعليم، وأسباب الفشل أو النجاح.
 - يساعد الأستاذ على التصليح المستمر لعمله البيداغوجي، لتحسين مستوى التلاميذ.
 - التقييم خلال النشاط: وهذا باتخاذ القرارات المباشرة أثناء التدريب (تصحيح التلاميذ، وتغيير التمارين والحمولة حسب الصعوبة، ملامح تعب التلاميذ...).
 - حوصلة الحصة عن طريق مناقشة جماعية، تتيح للتلاميذ التعبير عن تجاربهم وميولهم.
 - كشوفات المراقبة المستمرة: قصد التركيز على التعليم المتواصل يستعمل الأستاذ كشوفات المراقبة وتنقيط التلاميذ، حسب الأشكال التالية:
 - منافسة بينية خلال حصة كاملة، جزءاً من حصة التعلم.
 - كشف نهاية الحصة التعليمية.
- ج- التقييم التجميعي (النهاية الدورة):** يستخدم في نهاية الزمن المخصص لتدريس وحدة دراسية أو مقرر دراسي في نهاية فصل أو عام دراسي، أو نهاية مقرر أو برنامج تدريبي، فهو يعكس مستويات تحصيل التلاميذ بمقارنة كل فرد منهم بالآخر، يساعد على:
- التأكد من مستوى تطور قدرات التلاميذ، وتحقيق الأهداف.
 - وضع حوصلة وتحديد النقائص، لتسهيل البرمجة اللاحقة وريح الوقت.
 - منح نقطة الاختبار الفصلي (لتأكيد مجهودات التلميذ ونتائجه).
- في الأخير يمكن القول أن التقييم يرمي إلى مساندة عملية التعلم وفهمها، والبحث عن مؤشرات تدفع بالأستاذ إلى تسوية عملية التكوين المؤثرة على التلميذ، من حيث تنمية قدراته، وتقييم مستواه المهاري طبقاً لمعالم تم تحديدها مسبقاً. ويستوجب تبني لغة الحوار والتشاور بين المعلم والتلميذ دائماً، فهي عملية تكوينية في حد ذاتها تسمح بقياس منتوج التلميذ والإدلاء بالحكم في خلال وفي نهاية كل مرحلة تعليمية.

7-2: كفايات التنقيط:

يجب أن يركز التقييم على التأكد من تحقيق الأهداف، في المجالات الثلاثة: الحسي الحركي، والاجتماعي العاطفي، والمعرفي.

وفي أي مرحلة من التقييم، تنقسم النقطة المخصصة لكل نشاط إلى:

أ- التنفيذ الحركي (50%) ويشمل النتيجة القياسية والتحكم التقني.

ب- سلوك التلميذ في المجالين الاجتماعي - العاطفي والمعرفي (50%).

7-3: مميزات مراحل التقييم (في ظل المقاربة بالكفاءة)

التقييم التحصيلي	التقييم التكويني	التقييم التشخيصي	
<ul style="list-style-type: none"> - تقدير نهائي لمرحلة تعلم: مدى التوصل إلى الكفاءة م. أخذ قرارات نهائية وأحكام 	<ul style="list-style-type: none"> - تسوية مسار التعليم - مستوى التوفيق - إدماج عناصر جديدة 	<ul style="list-style-type: none"> - أخذ المعلومات الأولية قبل البرمجة - يبين احتياجات التلاميذ في البداية - يسمح بالتشاور بين أطراف التعليم 	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> - الكشف - بناء وضعيات تقييمية مشتقة من مؤشرات الكفاءة 	<ul style="list-style-type: none"> - بطاقة شاملة - بطاقة فردية - بطاقة المتابعة 	<ul style="list-style-type: none"> - بناء وضعيات تقييمية مشتقة من مؤشرات الكفاءة القاعدية 	وسائل الانجاز
<ul style="list-style-type: none"> - في نهاية: حصة تعليمية، وحدة، السنة، طور تعليمي 	<ul style="list-style-type: none"> - عامة أثناء المرحلة التعليمية 	<ul style="list-style-type: none"> - في بداية المرحلة التعليمية أو الحصة التعليمية 	فترة الانجاز
<ul style="list-style-type: none"> - مدى تحقيق الكفاءة المستهدفة والظروف العامة للإنجاز 	<ul style="list-style-type: none"> - أخذ القرارات الضرورية لمعالجة وتسوية المسار التعليمي من حيث التخطيط... 	<ul style="list-style-type: none"> - إبراز المكتسبات القبلية - التحكم في وسائل العمل - تفاعل التلاميذ مع المادة 	النتائج المنتظرة
<ul style="list-style-type: none"> - تقييم إستراتيجية العمل - تحليل النتائج بالمقارنة - إصدار حكم نهائي، نتيجة 	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم مستمر للتعلم - معالجة سير عملية التعلم وتقويم التكوين 	<ul style="list-style-type: none"> - انجاز بطاقات تطورات التلاميذ - انجاز الوحدة التعليمية وكذا الوسائل الضرورية لتحقيقها 	مسعى التقييم

قائمة المصادر والمراجع:

1. أمين أنور الخولي، جمال الشافعي (2006): مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة.
2. أحمد، عنايات محمد (1998) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي.
3. أحمد حسين اللقاني (1983): المناهج بين النظرية والتطبيق.
4. الديري، علي و أحمد بطاينة(1987) أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد.
5. الفاربي عبداللطيف: تحضير الدرس وتخطيط عمليات التعليم والتعلم، ط1، 1996 .
6. ديترشهارة (1990): أصول التدريب، بغداد.
7. لوري ودمان (2005): التدريب الرياضي علم وفن.
8. سعد، ناهد محمود و نيللي رمزي فهيم(1998) : طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1.
9. عبد الكريم، عفاف (1989): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
10. عبد الكريم، عفاف (1990): التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف بالإسكندرية.
11. عطا الله أحمد ، زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج (2009): تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
12. عودات، معين أحمد (2002): أثر استخدام أسلوبي التدريس الأمرّي والتدريبي على سلوكيات معلمي التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
13. عفاف عثمان عثمان (2007): طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية.
14. مهند حسين و أحمد إبراهيم(2005): مبادئ التدريب الرياضي.
15. محمد سعيد عظمي (1996): أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، منشأة معارف، الإسكندرية.
16. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، د م ج، الجزائر.
17. مصطفى السايح، ميرفت علي خفاجة (2008): المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، د و د ط.
18. فايز مراد دندش(2003): دليل التربية العلمية وإعداد المعلمين، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.