

محتويات محاضرات مقياس التربية العملية ( البيداغوجية التطبيقية )

الصفحة	رقم المحاضرة	عنوان المحاضرة
02	1	-
04	2	À ÄÏÊÀ · Ñ À À · ÄËÊ¼
06	3	ة يبرتلأ Ñ À Ê · · À° À
10	4	Ñ À ÄÉ · ÄÀ À
23	5	Ñ À ÄÉ Ä
27	6	Â ÜË · ÄÜ À
28	7	À Æ Æ À · à ·
30	8	Ñ À À · ÄÀ À · ¼
32	9	À À · À Ñ À À
36	10	أنواع التقويم
39	11	بعض الإرشادات الهامة والنصائح على ضبط الصف وسيادة النظام
46	12	معالجة تعليمية خاصة بالنشاطات الجماعية والفردية
52	13	الألعاب الشبه رياضية او الألعاب التمهيدية
56	14	خصائص النمو للتلاميذ للمراحل الثلاث من التعليم

## المحاضرة الاولى :

# مدخل عام للتربية العملية - بيداغوجية تطبيقية

"ترتبط التربية العملية ارتباطا بالنظرية التربوية، وذلك لأن برامج إعداد وتربية المعلمين بأكملها سترشد بمبادئ نظرية".

إن الهدف العام للتربية العملية هو إعداد معلم قادر على أداء جميع الوظائف التي تتطلبها منه مهنة التعليم ، ولا يأتي ذلك إلا عن طريق الممارسة في جميع مراحل التربية العملية والاحتكاك بالمشرفين والتأثير والتأثر بهم ، وهذا ما يتعارض مع أصحاب هذا المبدأ.

التربية العملية جزء لا يتجزأ من مقررات التربية والنفسية التي تقدمها وتشرف المعاهد والكليات عليها، إن كل مقرر يدرس في كليات ومعاهد إعداد المعلمين يرتبط ارتباطا وثيقا بالممارسات التربوية التي يقوم بها الطالب المعلم ، ويجب أن يؤخذ في الحسبان مادة التربية العملية كمادة أو منهاج رسمي أو أساسي ، وعند التخطيط لبرامج ومنهاج التدرج الدراسي ، ولا سيما الجانب التطبيقي لهذا المقرر ويجب صياغة الجانب النظري لمواجهة المواقف العلمية<sup>1</sup>.

الملاحظة المنظمة ركن مهم من أركان برامج التربية العملية : يضم الموقف التعليمي في العادة مواقف متعددة بشكل موقف تعليمي متكامل ،ومن هنا وجب على الطالب المعلم تحليل الموقف التعليمي وملاحظة كل عنصر على حدا ، لأن التربية العملية تهدف إلى تنمية القدرة على الملاحظة المنظمة والهادفة ، لأنها نشاط تطبيقي يقوم به الطالب المعلم ، ولتكون عملية الملاحظة ناجحة يجب أن يساعد المشرف على التربية العملية في تزويد الطلاب بتقنيات ومهارات الملاحظة التامة .

التربية العملية شاملة لجميع الأنشطة والوظائف التي يقوم بها المعلم : بما أن عملية التدريس تشتمل على وظائف ومهام عديدة في جميع الأطوار التعليمية ، لذا يجب أن تحتوي مقررات التربية العملية بشقيها النظري والتطبيقي

<sup>1</sup> - عبد الله صالح عبد الرحمان، "التربية العملية ومكانتها في برامج تربية المعلمين " مرجع سابق ص88.

على كل الوظائف والمهام التي هي على عاتق المعلم الأستاذ ويجب أن تهتم بكل القيم والاتجاهات التي تعترض الطالب الأستاذ في مهنة التدريس في المستقبل.

القدوة أسلوب مهم لا يمكن الاستغناء عنه في التربية العملية : إن الهدف الأساسي للتربية العملية هو اكتساب الطالب المعلم لمختلف المهارات والقيم والمعارف المرغوب فيها في عملية التدريس ، وهذا يعني ضرورة اختيار المعلمين الاكتفاء والتميزين عند مرحلة الملاحظة وكذلك المشرفين على المادة .  
على الطالب المعلم أن يكون قدوة حسنة لتلاميذ المدرسة وكذلك الأستاذ المشرف والمعلم المساعد أن يكونوا قدوة حسنة له.

تكون التربية العلمية أكثر فائدة عندما تتم في ظروف طبيعية مشابهة لتلك التي يتوقع أن يواجهها الطالب المعلم بعد التخرج: لتسهيل مهنة التدريس وبالخصوص الجانب العملي منها يجب الأخذ بعين الاعتبار التربص الميداني والمدة التي يأخذها من برامج التربية العملية وتوفير الأجواء والظروف العادية التي قد يواجهها في التدريس مستقبلا كضبط الصف واستعمال الوسائل التعليمية ..... الخ واختيار مدارس متعاونة بها صعوبات ومشاكل لاكتساب خبرات مهنية مفيدة .<sup>2</sup>

- 1) إدراك أهمية المقاربة المنتهجة و فهم كيفية تطبيقها.
- 2) الإطلاع على هيكله المنهاج و اشتقاق الكفاءات.
- 3) تبني الملمح الأخلاقي و المهني للأستاذ.
- 4) الإطلاع على كل التوجيهات البيداغوجية و التشريعية المنوطة بالمادة و كل ما يحيط بها والعمل بها.
- 5) فهم نموذج لإنجاز دفتر يومي للأستاذ به كل التفاصيل
- 6) فهم نموذج لإنجاز توزيع سنوي
- 7) فهم نموذج لإنجاز وحدة تعلمية.
- 8) فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- 9) التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.
- 10) التقويم البيداغوجي المحكم و النزيه.

<sup>2</sup> - عبد الله صالح عبد الرحمان، "التربية العملية ومكانتها في برامج تربية المعلمين " مرجع سابق ص92.

## المحاضرة الثانية

# إرشادات لتوفير عوامل الأمن والسلامة في الدرس والأنشطة الرياضية

1. إعداد التلاميذ بدنيا ونفسيا قبل البدء في تطبيق أنشطة الدرس المختلفة
2. إتباع خطوات تعليمية صحيحة متدرجة من السهل الى الصعب
3. إخلاء الملعب من مصادر للخطر وان تكون الخطوط المحددة للأهداف بعيدة عن الحائط  
خاصتا في الأنشطة العنيفة
4. معرفة التلاميذ بان إجراء تمارين الجري والتدافع على سطوح زلقة يتسبب بالمخاطر لذا لا  
يمكن السماح بها
5. استخدام الأدوات والأجهزة الصالحة للاستخدام والعمل على صيانة الأجهزة باستمرار  
واستبعاد التالف منها كما ينبغي أن تكون الأدوات ذات أطراف مستديرة بقدر الإمكان و لسيت  
أطراف بارزة او حادة خاصتا مع الأطفال الصغار
6. استعمال المراتب وأجهزة الهبوط استعمال دائم عند استخدام الأجهزة العالية
7. ان يرتدى التلميذ في اثناء حصص التربية الرياضية او في أثناء الأنشطة الرياضية الزي الرياضي  
المناسب الذي لا يعيق الحركة وارتداء الأحذية التي لا تسبب الانزلاق, كما يجب عدم استخدام  
الدبايس في الملابس أو دبايس الشعر خاصة بالبنات
8. التأكد من سلامة الأجهزة والتفقد الدوري لها
9. تصليح أرضية الملعب في حالة وجود حفر أو عندما تصبح أرضيته غير صالحة للاستخدام
10. إتباع التشكيلات المناسبة التي تمنع حدوث الإصابات فينبغي ان لا يقف التلاميذ الذين  
ينتظرون أدوارهم بشكل يجعلهم يعوقون زملائهم الذين يقومون بالأداء
11. مراعاة اخذ المسافات المناسبة بين التلاميذ في أثناء أدائهم للتمرينات والحركات المختلفة
12. وقوف الأستاذ في مكان يستطيع منه رؤية جميع التلاميذ بوضوح والوصول إلي أي تلميذ بسرعة في  
الوقت الذي يحتاج المساعدة

13. معرفة الإجراءات بصورة جيدة التي تتبع في حال الإصابة التي تتطلب أكثر من مجرد أبعاد الشخص المصاب عن النشاط والإسعافات الأولية أيما كانت الإجراءات المتبعة فيجب أن نضمن :

ا\_ أن يعرف الأستاذ تماما ما يجب عليه فعله

ب\_ تقديم العناية الفورية والمؤقتة ( إسعافات أولية )

ج\_ تأمين الخدمة الطبية المجازة في العيادات والمستشفيات القريبة

د\_ إخبار إدارة المدرسة والوالدين

هـ\_ كتابة تقرير يحتوى على : طبيعة الإصابة , والظروف التي أدت إليها , وأسماء المصابين والأستاذ والشهود والإجراءات التي اتبعت

14. شرح قوانين الألعاب وإجراءات الأمن والسلامة , كما ينبغي أن تكون إرشادات الأستاذ واضحة عن

كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المختلفة وخصايتنا في دروس السباحة والجمباز والعب القوي

15. مناسبة النشاط للإمكانات المتوفرة وحالة الطقس , فالأستاذ الذي يختار نشاط هادئ في جو بارد قد

يعرف التلاميذ الإصابة للبرد والرشحات

16. مناسبة الانشطة للسن والجنس والقدرات

17. عدم السماح للتلاميذ في الجري في اتجاه مانع او حاجز مثل حائط او عمود او غيره

18. اليقظة الى علامات التعب التي قد تظهر على بعض التلاميذ ففترات الراحة ضرورية لمنع تزايد التعب

والإجهاد الذي قد يادى الى حدوث الإصابات

19. إجراء كشف طبي دوري للتلاميذ جميعا قبل مشاركتهم في اى نشاط رياضي

20. عدم السماح برمي الأدوات ألعاب القوى( الجلة القرص الرمح) إلى في ساحة واسعة وخالية تماما من

التلاميذ وأية أدوات أو أجهزة أخرى

21. عدم السماح بتمرير الكرة او رميها الى الزميل الي اذا كان يقظ مع وجود قواعد وانظمة صارمة تتعلق

بإجراءات استعادة الكرات التي تخرج إلى الشارع او مناطق الجماعات الاخرى ومناطق الأجهزة

## الأخطاء الشائعة في تدريس التربية البدنية والرياضية

### 1. أخطاء التقديم المعرفي ( شرح الواجب التعليمي )

وتتمثل الأخطاء بما يأتي:

- الكلام بسرعة زائدة
- الدخول في تفاصيل غير مهمة يحمي على نفسه -
- إطالة الشرح بشكل عام هدف الحصة في دقيقة -التنفيذ يغني عن الكلام
- تجاهل التركيز على المراحل الأساسية للأداء - double semelle
- عدم مراجعة طريقة الأداء قبل الدرس -
- تجاهل الوسائل التعليمية في الشرح - الصور -الفيديو - الوسيلة
- استخراج وسائل تعليمية ( شكلية) -

### 2. أخطاء التقديم البصري (النموذج)

وتتمثل الأخطاء بما يأتي:

- عدم التمكن من أداء نموذج جيد
- عدم الاستعانة بطالب ممتاز لأداء النموذج
- أداء النموذج لمرة واحدة أو بسرعة زائدة
- تجاهل التركيز على المراحل الأساسية في النموذج
- الخلط بين فنيات الأداء ( التكنيك ) وبين الأسلوب المقصود تعليم التلميذ المهارة كاملة او النموذج لكن في العلم او الاسلوب تجزء او تعلمه الطريقة المناسبة
- التحدث خلال الأداء الحركي للنموذج إلا عند الضرورة

- تجاهل استخدام الوسائل التعليمية المناسبة مثلا استعمال بلو احسن لات في رفع الجنو - القفز الطويل استعمال الاستيك الهدف عند الاستاذ الارتقاء وه عند التلميذ الففز

### 3. أخطاء التشكيلات وإدارة الدرس

وتتمثل الأخطاء بما يأتي:

- وقوف المدرس بين التلاميذ
- وقوف المدرس وخلفه بعض التلاميذ
- وقوف المدرس في وضع يصعب على بعض التلاميذ متابعته
- وقوف المدرس بعيدا أو قريبا جدا من التلاميذ
- وقوف التلاميذ ووجههم مقابل للشمس
- وقوف التلاميذ بالقرب من احد الفصول أو المعامل
- الوصول بالجري في الألعاب إلى نهاية صلبة

### 4. أخطاء الاصطلاح والنداء والتمرينات

وتتمثل الأخطاء بما يأتي:

- إهمال برهة الانتظار
- الصوت ذو الوتيرة الواحدة
- تجاهل سرعة التمرين خلال العد
- تجاهل مدى التمرين خلال العد (خاصة تمرينات المرونة)
- تجاهل الإصلاح في تركيب النداء احسنت التغذية الراجعة
- تجاهل النداء بالعد ( في عدات ) بالنسبة للتمرينات المركبة تمرين به الكثير من الحركات  
ايروييك مثلا او 1 2 3 4 5
- تجاهل تقنين حمل التمرينات سواء بالنقص او بالزيادة
- تجاهل مظاهر التعب او الإرهاق لدى التلاميذ
- تجاهل فترة الإحماء
- عدم البدء بتمرينات الأطراف

## 5. أخطاء متابعة التطبيق في أثناء الدرس

وتتمثل الأخطاء بما يأتي:

- إهمال تصنيف التلاميذ او عدم مراعاة الفروق الفردية
- إهمال التوزيع النسبي للأدوات والأجهزة علي التلاميذ
- عدم الاعتماد علي القيادات الطلابية وخاصة في التقسيم لمجموعات
- عدم الإشراف بطريقة دورية منتظمة علي المجموعات
- تجاهل إصلاح الأخطاء
- إصلاح الأخطاء بطريقة شكلية
- إصلاح الأخطاء بذكر الخطأ وليس بذكر الصحيح
- تجاهل عوامل الدافعية والتحفيز
- التحرك الكثير بين المجموعات
- عدم استخدام بعض الأدوات الرياضية التي أعدها المدرس

## 6. أخطاء ختام الدرس

وتتمثل الأخطاء بما يأتي:

- تجاهل فترات الاسترخاء
- تجاهل فترة تبديل الملابس
- التعدي على فترة الراحة بين الدرسين
- الانصراف دون نظام
- تجاهل أهمية النظافة الشخصية بعد نهاية الحصة وعدم القيام بغسل اليدين والوجه
- تجاهل النماذج الجيدة من التلاميذ وتجاهل شكرهم

## 7. أخطاء شخصية في التدريس :

وتتمثل الأخطاء بما يأتي:

- تجاهل او عدم التقدير الصحيح لزمن الدرس وأجزائه



- ارتداء أزياء غير ملائمة لتدريس التربية البدنية والرياضية
- التجهم والكآبة في التدريس
- استعمال الصفارة أكثر من اللازم أو تجاهلها تماما
- إحضار المدرس للأدوات بنفسه في أثناء التدريس
- إضفاء الطابع العسكري علي التدريس
- ترك بعض الأدوات خارج الملعب كالكرات
- تجاهل اعتبارات الطقس
- جنوح الدرس للملل والرتابة
- النزول علي رغبات التلاميذ في ممارسة كرة القدم فقط
- أداء نموذج حركي غير جيد أمام التلاميذ
- تجاهل الآداب المرعية والتفوه بالألفاظ غير تربوية
- مسك عصي في أثناء التدريس
- استخدام بعض الألفاظ غير التربوية في أثناء إدارة الدرس

## المحاضرة الرابعة

# الكراس اليومي لأستاذ التربية البدنية الرياضية والرياضية

1. محتويات الكراس اليومي لأستاذ التربية البدنية والرياضية
2. بطاقة معلومات كاملة عن الأستاذ
3. توقيت الأستاذ الأسبوعي
4. بطاقة استعلامات عن المؤسسة
5. جدول العطل السنوية
6. جرد عام للوسائل التعليمية والبيداغوجية المتوفرة بالمؤسسة
7. قائمة للتلاميذ المعفيين من حصص التربية البدنية والرياضية
8. مخطط عام للمرافق الرياضية الموجودة بالمؤسسة
9. قوائم التلاميذ لكل الأقسام الخاصة بالغياب
10. قائمة التلاميذ لكل الأقسام الخاصة بالامتحانات
11. قائمة خاصة بالرموز الخاصة بقائمة الغيابات
12. توزيع سنوي
13. وحدة تعليمية لرياضة فردية
14. وحدة تعليمية لرياضة جامعية
15. جدول مجالس الأقسام
16. جدول الندوات الخاصة بالملتقى
17. جدول خاص بالمنافسات الرياضية اللاصفية-الرياضة المدرسية
18. قوائم التلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

المؤسسة :

### بطاقة معلومات عن الأستاذ

:  
الأستاذ

تاريخ ومكان الميلاد :

:

تاريخ التخرج

:

تاريخ أول تعيين

:

تاريخ الترسيم

:

تاريخ التعيين بالمؤسسة الحالية

\* المؤهلات العلمية :

-

-

-

-

\* الشهادات :

-

-

المؤسسة :

## التوقيت الأسبوعي

16	15	14	16	15	14	12	11	10	10	9	8	
												الأحد
												الاثنين
												الثلاثاء
												الأربعاء
												الخميس

الأقسام المسندة :

- 
- 
- 
- 
- 
- 

عدد الساعات المعمولة :

عدد الساعات الواجبة

عدد الساعات الإضافية :

عدد الساعات للرياضة المدرسية :

المؤسسة :

بطاقة فنية عن  
المؤسسة

تاريخ الإفتتاح :

عدد الحجرات :

عدد المخابر

قاعة الأنترنات

مدرج يتسع لـ : مقعد

مكتبة للمطالعة :

عدد التلاميذ للسنة الدراسية :

عدد الفتيات :

عدد الذكور :

المرافق الرياضية :

المؤسسة :

السنة الدراسية :

مخطط عام للمرافق الرياضية الخاصة بمادة  
التربية البدنية والرياضية

المؤسسة :

السنة الدراسية :

جدد عام للوسائل التعليمية الخاصة بالتربية  
البدنية والرياضية

المؤسسة :

السنة الدراسية :

قوائم التلاميذ لكل الاقسام  
الخاصة بالغيابات

المؤسسة :

السنة الدراسية :

قوائم التلاميذ لكل الاقسام الخاص  
بالامتحانات التطبيقية

السنة الدراسية :

قائمة التلاميذ المعفين

من حصص التربية البدنية والرياضية

اللقب والاسم	القسم	إعفاء طويل المدى (دائم)	إعفاء مؤقت	تاريخ البداية والنهاية
المجموع				
النسبة المئوية				

السنة الدراسية :

قائمة الرموز الخاصة  
بالمتابعة اليومية للتلاميذ :

مواظبة وسلوك وغيابات :

الرمز	المعنى
A	غائب
M	مريض
PST	حضور بدون لباس رياضي
F/S	تم إخراجه من طرف الأستاذ
BLS	تعرض لحادث أثناء الحصة

تقييم واختبارات :

الرمز	المعنى
ABD	عدم إتمام أو إنجاز المسافة المحددة
FD	خروج خاطئ
SC	خروج من الرواق
FR	دخول في المنطقة الحمراء
FT	خطأ تقني



نموذج خاص بالمتابعة اليومية للدروس

القسم : .....

التاريخ	نوع النشاط	التوقيت	المحتوى ومضمون الدرس	الملاحظات
	01	من: إلى:	عنوان الدرس :	
	02	من: إلى:	عنوان الدرس :	

- 1- نشاط فردي  
2- نشاط زوجي

## المؤسسة :

### نموذج لجدول خاص بمجالس

#### الثلاثي الأول :

التاريخ	الأقسام	التوقيت	مكان الجلسة	رئيس المجلس

#### الثلاثي الثاني :

التاريخ	الأقسام	التوقيت	مكان الجلسة	رئيس المجلس

#### الثلاثي الثالث :

التاريخ	الأقسام	التوقيت	مكان الجلسة	رئيس المجلس

## المؤسسة :

### جدول خاص بالتلاميذ المعيدين والراسبين :

القسم	اللقب والاسم	القسم	اللقب والاسم	القسم	اللقب والاسم

النسبة المئوية :

## المؤسسة :

### جدول خاص بالعتل السنوية :

	عتلة الخريف
	عتد الأضحى
	عتلة الشتاء
	إستراحة بيداغوجية
	عتلة الربيع
	عتلة الصيف
	دخول المدرسي للموسم

جدول خاص بالندوات الخاصة بالمفتش

السنة الدراسية :

التوقيت	هدف الندوة	مكان الندوة	تاريخ الندوة

## المؤسسة :

### جدول خاص بالمنافسات الرياضية المدرسية

السنة الدراسية :

مكان المقابلة	الفريق المنافس والنتيجة	تاريخ المقابلات	الصف	الجنس	نوع الرياضة

## المؤسسة :

### قوائم التلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية

السنة الدراسية :

الرقم (بدلة رياضية)	رقم الرخصة الرياضية	الصف	الجنس	نوع الرياضة	اللقب والإسم

## صفات استاذ التربية البدنية والرياضية

### الاتزان الانفعالي والصحة العقلية :

1. متحرر من المخاوف من الاشياء التافهة
2. ليس لديه حساسية زائدة تجاه النقد
3. لديه طرق كثيرة للترفيه عن النفس
4. ليس من السهل مضايقته
5. ليس لديه خجل زائد
6. معتدل اثناء غضبه
7. يتكفب مباشرة لمواقف المتغيرة
8. يضبط نفسه
9. متحرر من العقد الدونية والتعالى
10. يتحكم في المواقف المتقلبة
11. لا يتحول مباشرة الى اوضاع متطرفة

### القيادة :

1. يدعو الى الاحترام
2. واثق من نفسه
3. يظهر قدرة على التخطيط
4. يظهر قدرة على التنفيذ
5. يظهر قدرة على التقويم
6. يقنع الاخرين
7. يمكنه العمل في المواقف
8. الطارئة بحزم
9. يحث الاخرين على بذل ما في وسعهم
10. يظهر التمكن في موقف ما

11. يمارس المبادأة
12. يلخص فكرة الجامعة في كلمات
13. يظهر شجاعة في تأييد اعتقاد ذات صدى ما
14. لا يتحول مباشرة الى اوضاع متطرفة

#### المظهر الشخصي :

1. يرتدي المناسب لكل موقف
2. يقض ومرتز
3. مظهره يدل على رباطة جأشه
4. لديه ذوق في اختيار الملابس
5. يعطي انطباع بانه مهذب
6. يختار الوان متوافقة
7. يحافظ على ملابسه نظيفة

#### الصحة والحيوية :

1. يظهر الدليل على نشاطه
2. متحمس ومرح
3. تبدو عليه الصحة
4. متفطن لاحتمالات كل موقف
5. تعبيراته مرحة

#### الأمانة و الشخصية و الاستقامة :

1. يقدر القيم
2. جدير بالثقة والولاء
3. يقر بالأخطاء
4. معتدل وعادل في معاملاته مع الآخرين
5. ينجز التزاماته

#### قابلية التكيف :



1. يفهم بسرعة اقتراحات الآخرين
2. يقبل المسؤولية للإسهام في موقف ما
3. يتقبل الظروف الغير ملائمة
4. يتحدى المواقف الصعبة
5. يتعاطف مع مصائب الآخرين
6. يستجيب للروتين الضروري

### التعاون :

1. يعمل مع الآخرين للوصول الى هدف مشترك
2. يتطوع لأداء خدمات عند الحاجة
3. يرحب بالاقتراحات
4. يحاول التحسين
5. لديه رغبة في المشاركة في المهام الإضافية
6. يعمل بإنتاجية في لجنة ما

### الصوت والحديث :

1. يتحدث بوضوح
2. يتحدث بطبقات متغيرة
3. يتحكم في صوته حسب حجم مجموعة المستمعين
4. لهجته طبيعية
5. يجذب الانتباه
6. من السهل فهم حديثه
7. ينطق بطريقة صحيحة
8. ليس لديه لزامات

### القدرة على التصرف :

1. لديه اقتراحات لمواجهة الصعوبات
2. لديه فطنة وسرعة في اختيار افضل الحلول
3. لديه بعد نظر

4. يعرف متى يقوم باجراء

### الاجتماعية :

1. يعرف قواعد السلوك بدرجة تجنبه الاحراج مع الاخرين

2. يهتم بالآخرين

3. متسع الاهتمام

4. يتعاطف مع الاخرين

5. يبحث عن الارتباط مع الاخرين

## المحاضرة السادسة :

# الشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية

- 01- يكون هدف الوحدة مشتق من الوحدة التعليمية الموالية للنشاط البدني والرياضي المبرمج
- 02- تستجيب محتويات الوحدة لهدف إجرائي من إنجاز الأستاذ نفسه
- 03- تستجيب لتخطيط الأستاذ ومنهجيته في العمل ( البطاقة المنهجية )
- 04- تكتسي الطابع الإدماجي وتكون متجانسة مع الهدف الإجرائي ومؤشر الهدف التعليمي (الكفاءة الختامية)
- 05- تستدعي سلوكات التلاميذ قابلة للملاحظة والتقييم
- 06- تستدعي نهج تربوي لا رياضي محض من طرف الأستاذ
- 07- تستدعي استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تتجاوز وطبيعة التعلم والميدان
- 08- تستدعي الملاحظة المباشرة كمقياس لإنجاز عملية التقييم التكويني واستدراك النقائص وتقويم العمل
- 09- تستدعي العمل الفعلي في الميدان بعيدا عن أي تأويل لأي نتيجة منتظرة
- 10- تستجيب لرغبة التلميذ في التعلم
- 11- تستجيب لمعايير الإنجاز ( شروط الإنجاز + شروط النجاح )
- 12- تستدعي المزيج بين المهارات الفنية الرياضية كوسيلة عمل والسلوكات المرتبطة بها
- 13- تستدعي اختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من طرف التلميذ في تأدية مهمة معينة
- 14- تستدعي ترتيب العمل في الزمان والمكان استجابة لتطور المهارات التي تعكس تحقيق الكفاءة المنتظرة
- 15- تستدعي ترتيب العمل مع مراعات التداول بين العمل / راحة / استرجاع
- 16- تستدعي العمل النشط والحيوي والمشاركة المتفاعلة بين التلاميذ فيما بينهم وكذا بينهم وبين الأستاذ
- 17- تستدعي التنوع وفتح باب المبادرة والمشاركة الجماعية
- 18- تستجيب لرغبة التكامل وخدمة المواد التعليمية الأخرى (الكفاءة العرضية = التكامل بين المواد)
- 19- تساعد على التطلع، الإكتشاف والتجربة.
- 20- تبجل النجاح والتحصيل بفضل العمل والتقييم الذاتي.

## المحاضرة السابعة :

# كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي

### أ . كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي؟

- انطلاقاً من الأهداف التعليمية، واعتماداً على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعليمية من البرنامج والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافاً إجرائية (عملية) تتضمن:
- . أفعالاً حركية ( سلوكية ) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).
  - . قابلة للقياس والملاحظة.
  - . في وضعيات تعلم محددة.
  - . بمقاييس ( شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

### ب . كيف يتم اختيار وضعيات التعلم؟

تختار الوضعيات التعليمية تبعاً لمدى ما تحققه من الهدف الإجرائي، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات:

#### \* من الناحية المنهجية:

- . إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفر (الساحة، الملعب، الأروقة...).
- . تنوع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوقة.
- . ترتب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدة.

#### \* من الناحية التعليمية (الديداكتيكية):

تتسم الوضعية التعليمية بـ:

- 1. التدرج**.. تبدأ الحصّة دائماً بتمارين أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تلمي علينا المعالجة التعليمية للنشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.
- 2. الديمومة:** ( الاستمرارية) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء ( التسخين).

3. التقدير: تكون الصعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنية والسلوكية والذهنية للتلاميذ.

4- التعاقب: عند الاعتماد على تمارين أو ألعاب تتطلب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمارين الخاصة بالقوة العضلية والمرونة والاسترخاء.

ج. كيف نبي وضعيّة تعليم / تعلم ؟

اختيارنا لمفهوم " بناء " الوضعية له دلالاته. فشرط بناء بيت مثلا ترتكز على:  
. الفكرة ( الموضوع) . المهارات وأساليب البناء . الوسائل .

ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:

\* التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعليميّة

\* بيان مهام التلاميذ، من حركات و وضعيات وتبادل للأدوار الخ....

\* دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

د. كيف يتمّ تسيير الوضعية التعليميّة ؟

1- مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم / التعلم ( أفرادا وجماعات ) تملية المساحة المخصّصة

للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.

2- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.

3- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، و فسخ المجال للجميع لنيل الفوز.

ه. كيف يتمّ تقويم الوضعية التعليميّة ؟

وجود التلميذ في وضعية تعليم / تعلم، يجبره على بناء تصرفاته تدريجيّا حسب ما هو مطلوب والنشاط المناسب و الصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطرّ. واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

و. ما مكانة الوضعية التعليميّة من الحصّة؟

تمثل الوضعية التعليميّة غالبا الجزء الرئيسي من الحصّة، و تتبع مرحلة الإحماء المبنية أساسا على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعيّة العادية.

## المحاضرة الثامنة

# أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية والرياضية

يعتمد تشكيل الأفواج على جملة من الأسس والقواعد أهمها :

\* العمر الزمني والعمر التشريحي

\* الجنس

\* الاستعدادات البدنية والفنية

\* الامكانيات المتاحة للعمل

\* زمن الحصة أو النشاط

**1. العمر الزمني والعمر التشريحي :** ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروقات الفردية في

البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني ، فنجد منهم القصير ، والطويل . وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي .

حيث يختلف العمر الزمني عن العمر التشريحي ، وعليه يجب مراعاة هذا الجانب عند تقسيم الأفواج

**2. الجنس :** فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث ، خاصة في المرحلة الثانوية . فالذكور عادة

ذوو قوة وعضلات أشد وأمتن ، ويزداد الجسم طولاً ووزناً ، في حين تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة .

**3. الاستعدادات البدنية والفنية :** قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي

وقدرات بدنية متميزة أو جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة ، وإما مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسّن المراوغة بالكرة .

**4. الإمكانيات المتاحة للعمل :** إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب ، والعتاد المخصص

للأداء دوراً هاماً في نجاح العمل بالأفواج ، فمثلاً نجد أن شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بالورشات ، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج .

**5. زمن النشاط والحصة :** يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ،

أو النشاط الواحد داخل الحصة ، أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل ، بصفة خاصة دوراً في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل أطول وتكون عموماً كمية العمل أكبر .

**4. طرق تسيير الدرس عند العمل بالورشات :**

وهو استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي

يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة ، ولعل أهم طرق تسيير الدرس ، العمل بالأفواج وعلى أشكال متباينة أهمها :

. **طريقة الأداء التتابعي ( الطوابير )** : وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمارين بالترتيب بدون

توقف ، ومن مميزات إمكانية ملاحظة كل التلاميذ ، مع تماسك الوحدة البنائية للدرس بتنظيم للحمل بشكل أفضل ، وعموما تستخدم في دروس الجمباز والقفز .  
ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار دورهم للأداء ، وبذلك فكمية العمل فيها ناقصة .

. **طريقة المناوبة** : يؤدي التلاميذ التمارين بشكل تناوبي ، بحيث يقسمون إلى مجموعات

تتناوب العمل فيما بينها .

. **طريقة العمل بالورشات** : وفيها يقسم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل

لتقوم بالتمارين في آن واحد ، وبشكل منفصل على بعضها البعض .  
وهنا يتحتم الأمر على الأستاذ أن يمر على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه .

## المحاضرة التاسعة :

# الوسائل التعليمية واستخدامها في التربية البدنية

لوسائل التعليم في العملية التدريسية قيمة كبيرة لأنه يمكن عن طريقها إشراك أكثر من حاسة في إيصال الخبرات إلى الطالب وقد ثبت لدى التربويين أنه كلما أمكن إشراك أكثر من حاسة في دراسة فكرة ما كلما كان ذلك أدعى إلى سرعة التعليم واكتساب خبرة أوسع عن تلك الفكرة يتم بسهولة كلما استخدم في تحصيله وسائل تعليمية تجسد قدر الإمكان الحياة الواقعة وخبراتها .

وتعرف الوسائل التعليمية بأنها :عنصر من عناصر نضام شامل لتحقيق أهداف الدرس وحل المشكلات التعليمية في وقف تعليمي معين .

أهمية استخدام الوسائل التعليمية أثناء دروس التربية البدنية :

تمكن أهمية استخدام الوسائل التعليمية في عملية التعليم أثناء دروس التربية البدنية في النقاط الرئيسية الآتية :

### 1-التغلب على ألفظية :

يلاحظ كثيراً أن الطلاب يرددون ألفاظاً دون أن يدركوا معناها فالمعلم يستعمل ألفاظاً قد لا يكون لها عن الطالب نفس المدلول الذي يقصده المعلم ولكن إذا تنوعت الوسائل فإن اللفظ أبعاداً من المعنى تقترب به من الحقيقة المقصودة الأمر الذي يساعد علي زيادة التطابق بين معاني هذه الألفاظ في ذهن المعلم ومعناها في ذهن الطالب حتى يتم إدراك المعنى المقصود .

### 2-جعل التعليم أشد وأبقى تأثيراً:

تساعد الوسائل التعليمية في ترسيخ وتعميق مايتعلمه الطالب وذلك لاشتراك الحواس في تشكيل الخبرة الجديدة وبالتالي تكون أبقى أثراً بصفة عامة من كثير من الأمور المتعلقة بالألفاظ .

### 3-إشباع حاجة الطالب وإثارة اهتمامه :

لاشك أن الوسائل التعليمية تقدم خبرات متنوعة يأخذ منها كل طالب ما يحقق أهدافه ويثير إهتمامه لذا فإن مشاهدته الأفلام التعليمية مثلاً تثير اهتمام الطالب حول موضوع الدرس وتفتح له أفافاً جديدة من المعرفة .

### 4- تسهيل عملية التعلم على المعلم والطالب :

لا شك أن الوسائل التعليمية إذا أحسن استخدامها من قبل المعلم فإنها تساعد على تسهيل إكساب الخبرات لدى الطلاب ففلم عن مراحل نمو الطفل يمكن أن يعرض للتلاميذ خصائص كل مرحلة بوضوح في خلال دقائق ويتمكن الطلاب من استيعابه بسهولة ويسر أفضل بكثير على اعتماد المدرس على الشرح اللفظي فقط خطوات اختيار الوسيلة التعليمية أثناء دروس التربية البدنية :



تمر الوسيلة التعليمية عند الاختيار بعدة خطوات والشكل التالي يعبر عن الخطوات العامة التي على معلم التربية البدنية أن يأخذ بها بعين الاعتبار عند البدء في اختيار الوسيلة التعليمية .

شروط استخدام الوسائل التعليمية أثناء دروس التربية البدنية :

لكي تحقق الوسيلة التعليمية الهدف منها أثناء دروس التربية البدنية ينبغي العناية بشروط خاصة إذا روعيت جعلت من الوسيلة التعليمية ناجحة وفعالة وأبرز هذه الشروط :

1- أن تكون مناسبة للعمر الزمني والعقلي لطالب

2- أن تكون الوسيلة التعليمية محققة لهدف الدرس

3- أن تجمع بين الدقة والجمال بحيث لا تغلب الناحية الفنية للوسيلة على المادة العلمية

4- أن تكون الرموز المستعملة ذات معنى مشترك وواضح للمعلم والطالب

5- أن تكون مبسطة بقدر الإمكان وتعطي صورة واضحة للأفكار والحقائق العلمية

6- أن تتسم التشويق والجذب وإثارة الانتباه

7- أن يكون بها عنصر الحركة بقدر الإمكان

8- أن تحدد المدة الزمنية اللازمة لعرضها والتي تتناسب مع الطلاب

9- أن تكون قليلة التكاليف وتتناسب مع عدد الطلاب.

10- أن تكون متقنة وجيدة التصميم من حيث تسلسل عناصرها وأفكارها وانتقالها من هدف

تعليمي إلى آخر والتركيز على النقاط الأساسية لدرس ،

ولضمان استخدام الوسيلة التعليمية على نحو جيد في دروس مادة التربية البدنية لا بد من إتباع الخطوات التالية :

1- أن يكون المدرس على معرفة تامة بمحتويات الوسيلة ، من حيث المادة العلمية وما تحمله من أسئلة

واستفسارات ، وأن يستخلص منها ما يصعب فهمه من قبل الطلاب ، وأن يعد النشاط وطريقة الحوار والمناقشة

التي يأمل من طلابه أن يشتركوا فيها .

2- أن يقرر مقدار الجزء الذي يحتاجه من تلك الوسيلة ومتى سيستخدمها أثناء الحصة وما هو مقدار الزمن

اللازم تخصيصه لها ؟

3- أن يهيئ الطلاب وأن يوجههم نحو المعلومات التي تشتمل عليها الوسيلة .

4- أن يعد ما يحتاج من أدوات مساعدة ، سواء كانت مطبوعة أو غيرها ، بحث تكمل ما تشير إلي

الوسيلة.

5- أن يضع في اعتباره إشراك الطلاب في استخدام الوسيلة .

مما سبق ذكره يتضح أن الوسيلة التعليمية لا تنفصل عن الهدف أو الطريقة التدريسية ، ولا بد أن تراعي هذين

الأمرين لتسهم بشكل فاعل في تحقيق المقصود من العملية التدريسية .

الوسائل التعليمية التي يمكن أن يستفاد منها أثناء دروس التربية البدنية .

1- السبورات ولوحات العرض : ومن أبرز أنواع السبورات :

. السبورات العادية أو لوح الطباشير : وهي من أقدم الوسائل التعليمية التي يستخدمها المعلم .  
. السبورة المغناطيسية : وهي عبارة عن سبورة عادية سطحها أخضر اللون في الغالب ، ولها خلفية من الصلب ،  
تعمل على جذب المغناطيس إلى سطح السبورة،  
. أما لوحات العرض :

فتعد من أكثر اللوحات شيوعاً في المدارس ، حيث إنه يمكن توفيرها بتكاليف بسيطة ، فضلاً على تعدد الأغراض التي تستخدم فيها في المجالات المختلفة ، ويتوقف مدى الاستفادة من هذه اللوحات على مدى اشتراك الطالب في إعدادها وتحاوبه مع الموضوع والرسالة التي تقدمها .

2- الرسوم:

مثل الرسوم البيانية والإحصائية المصاحبة للدرس ، كذلك الرسوم العادية والتي تعبر عن شيء ما يتعلق بالدرس مثل رسم ملعب الجمباز أو رسم شبكة الطائرة ، أو تسلسل مهارة تعليمية .

3- الكاريكاتير:

ويستفاد منه أثناء الحصة وداخل المدرسة لتوعية الطلاب تجاه مفهوم معين أو موقف مستجد يتعلق بالتربية البدنية وليس بالضرورة أن يكون الكاريكاتير مضحك لكن المهم أن يحوي هدفاً .

4- الملصقات :

بعض الملصقات المعبرة يمكن أن يستفاد منها لتأكيد وترسيخ المعلومات التي يتلقها الطالب أثناء حصص التربية البدنية .

5- الصورة الفوتوغرافية :

مثل صورة مضمار الجري والعدو ، وكذلك صور بعض الأجهزة غير المتوفرة في المدرسة لتقريبها إلى أذهان الطلاب وتقوم بدور جذب انتباههم واستثارة اهتمامهم نحو الدرس .

6- الشفافيات وجهاز العرض الرأسي :

الشفافيات : شرائح شفافة تشبه البلاستيك يمكن الكتابة والرسم عليها بأقلام الشمع أو خاصة ومن مميزاتهما :

• المدرس يوجه الطلاب .

• الصورة والرسوم والكتابة يمكن أن تكون كبيرة وقريبة .

• سهولة إنتاجها وتشغيلها .

• تضيء على الدرس البهجة والسرور .

7- الفيديو والأفلام التربوية و التعليمية :

ويستفاد منها في عرض بعض المهارات التعليمية أثناء الدروس وكذلك توضح بعض الأمور الصحية المتعلقة بمواضيع التربية البدنية .

## 8- الإذاعة المدرسية :

ويستفاد منها في ذكر بعض الفوائد ولأخبار والإعلانات وتنفيذ التمرينات الصباحية

## 9- الحاسب الآلي :

ويمكن الاستفادة من بعض البرامج المتعلقة بالتربية البدنية مثل برامج اللياقة البدنية المهارات الحركية واستخدامها أثناء الحصة وفي تدوين اختبارات التربية البدنية وأنشطة التربية البدنية الداخلية والخارجية, ومن مزايا هذه الوسيلة :

- يوفر عنصر الإثارة والتشويق ويفر التفاعل بين الطالب والبرنامج .
- إمكانية استخدام جانب الألعاب لتعليم الطالب .
- يمكن استخدام عنصر التحدي للتدرج من السهل إلى الصعب .
- يمكن استخدامه كعنصر للثواب والعقاب .

## 10- الأدوات والأجهزة الرياضية :

وهي الأدوات التي ينبغي أن تكون في داخل المدرسة لتسهم في إثراء درس التربية البدنية و تحقيق الهدف منه مثل أجهزة الجمباز المتعددة , الكرات , أدوات الألعاب وغيرها من الأدوات المستخدمة في دروس التربية البدنية.

## المحاضرة العاشرة

# أنواع التقويم

### -2-4-5- أنواع التقويم :

حسب ما جاء في المنهاج الجديد الخاص بالتربية البدنية فان التقويم يتم من خلال ثلاث مراحل لكل سنة

#### \*/تقويم تشخيصي :

- يبين ملامح التلميذ من خلال معلومات خاصة بالهياة البدنية وكذا مكانته الاجتماعية ضمن الفوج .

- يحدد فهرسا من النقائق مقارنة مع الكفاءة والأهداف التعليمية . 3

ويهدف هذا التقويم القبلي إلى تحديد مستوى المتعلم تمهيداً للحكم على صلاحيته في مجال من المجالات، فإذا أردنا مثلاً أن نحدد ما إذا كان من الممكن قبول المتعلم في نوع معين من الدراسات كان علينا أن نقوم بعملية تقويم قبلي باستخدام اختبارات القدرات أو الاستعدادات بالإضافة إلى المقابلات الشخصية وبيانات عن تاريخ المتعلم الدراسي، وفي ضوء هذه البيانات يمكننا أن نصدر حكماً بمدى صلاحيته للدراسة التي تقدم إليها. وقد نهدف من التقويم القبلي توزيع المتعلمين في مستويات مختلفة حسب مستوى تحصيلهم.

وقد يلجأ الأستاذ للتقويم القبلي قبل تقديم الخبرات والمعلومات للتلاميذ، ليتسنى له التعرف على خبراتهم السابقة ومن ثم البناء عليها سواء كان في بداية تنفيذ البرنامج الدوري أو الحصص الدراسية.

فالتقويم القبلي يحدد للأستاذ مدى توافر متطلبات دراسة المقرر لدى المتعلمين وبذلك يمكن للأستاذ أن يكيف أنشطة التدريس؛ بحيث تأخذ في اعتبارها مدى استعداد المتعلم للدراسة.

ويمكن للأستاذ أن يقوم بتدريس بعض مهارات مبدئية ولازمة لدراسة المقرر إذا كشف الاختبار التشخيصي عن أن معظم المتعلمين لا يمتلكونها.

#### \*/تقويم تكويني :

<sup>3</sup> - وزارة التربية الوطنية: مناهج السنة الثالثة من التعليم الثانوي -تربية البدنية- ص 44

-يزود التلميذ بمعالم ومؤشرات انطلاقاً من الممارسة فمن التقويم الذاتي يحدد مكانته من الهدف ، ومن زملائه

- يسمح للمعلم بالوقوف على مدى نجاعة منهجيته للمواصلة اواعادة النظر. 4

إن أبرز الوظائف التي يحققها هذا النوع من التقويم هي :-

- توجيه تعلم التلاميذ في الاتجاه المرغوب فيه.

- تحديد جوانب القوة والضعف لدى التلاميذ، لعلاج جوانب الضعف ، وتعزيز جوانب القوة.

- تعريف المتعلم بنتائج تعلمه، وإعطائه فكرة واضحة عن أدائه.

- إثارة دافعية المتعلم للتعلم والاستمرار فيه.

### **\*/ تقويم تحصيلي :**

- تقويم نهائي يسمح بقياس التطور على جداول وشبكات معدة لذلك .

- تقويم وحصر الفارق الموجود بين الأهداف المعلنة عنها وبين ما تحقق . 5

ويقصد به العملية التقويمية التي يجرى القيام بها في نهاية برنامج تعليمي، يكون المفحوص قد أتم متطلباته في الوقت

المحدد لإتمامها، والتقويم النهائي هو الذي يحدد درجة تحقيق المتعلمين للمخرجات الرئيسة لتعلم مقرر ما.

ومن الأمثلة عليه في مدارسنا ومؤسساتنا التعليمية الامتحانات التي تتناول مختلف المواد الدراسية في نهاية كل فصل

دراسي وامتحان البكالوريا .

ويهتم التقويم عموماً بالمتعلم كفرد وكعضو في جماعة الفصل، ومثل هذا التقويم له غرضان :

الغرض الأول: مساعدة المعلمين على تحديد الدرجة التي أمكن بها تحصيل أهداف التدريس.

وهو غرض أساسي؛ حيث أن تقويم التغيرات التي تحدث في سلوك المتعلم يتم دائماً في ضوء أهداف التدريس.

الغرض الثاني: مساعدة المعلمين على فهم المتعلمين كأفراد:

<sup>4</sup> - وزارة التربية الوطنية: مناهج السنة الثالثة من التعليم الثانوي -تربية البدنية- ص 44

<sup>5</sup> - وزارة التربية الوطنية: مناهج السنة الثالثة من التعليم الثانوي -تربية البدنية-

هو غرض مكمل للغرض الأول، إذ لو حصل المعلمون على بيانات كافية عن كل متعلم فإنهم يستطيعون تخطيط الخبرات التعليمية لهم بشكل أفضل مما يساعدهم بالتالي على تحقيق أهداف التدريس . 6

المحاضرة الحادي عشرة:

---

بعض الإرشادات الهامة والنصائح  
على ضبط

الصف وسيادة النظام

- 1- لا تبدأ عملاً قبل أن يسود النظام تماماً في صفك ، أي لا تبدأ في التدريس قبل أن يهدأ الجميع ، وينتبه إليك كافة الطلبة
- 2- إذا دخلت الصف والفوضى سائدة ، فلا تثر ولا تغضب ، وإنما اتخذ مكاناً مناسباً بحيث ترى ويراك جميع الطلبة ثم تحول بنظرك بين جميع الطلبة وتفرض في وجوه من أثار الفوضى ، ونادى أحدهم حتى تضمن أنهم قد أحسوا بدخولك ووجودك بينهم .
- 3- حاول قدر الإمكان عدم الجلوس ؛ حتى لا تحدث الفوضى في الصف .
- 4- حاول إيقاف الطلبة المشاغبين عند حدهم حتى لا يفسدوا عليك الجو الدراسي ، وذلك باستعمال الأسلوب المناسب حسب ما تقتضيه الظروف ، فلكل حالة أسلوبها الخاص وطريقتها المناسبة ، مثل :-
  - أ - بعض الطلبة قد يرتدع بمجرد النظر إليه .
  - ب - ومن الطلبة من يحتاج إلى النظرة القاسية .
  - ج - ومن الطلبة من يتعظ بالعتاب .
  - د - ومن الطلبة من لا يرتدع إلا بالعقاب : بدءاً من التوقيف في مكانه في الصف ، أو التوقيف أما زملائه ووجهه للحائط ، مروراً بطرده وحرمانه من الحصة وإرساله للمشرف الاجتماعي أو مدير المدرسة - وهذه الخطوة لا تقدم عليها إلا إذا ضاقت عليك السبل ، ولا تكتفي بطرده من الفصل فقط ، بل لابد أن ترسله إلى المشرف ، لأنه إن خرج من الفصل أخذ بالتحوال بين الفصول وربما قام بالتشويش على باقي المدرسين في الفصول الأخرى .. وبهذا تكون قد أفسدت على غيرك دون قصد - ، حتى يتم الاتصال بولي أمره لتوقيفه عند حده ، وانتهاءً بالعقاب البدني التي قد توقعه إدارة المدرسة ، أو طرده من المدرسة جزئياً لبعض الوقت ، أو طرده نهائياً حتى لا يفسد غيره من الطلبة .
- 5- حاول أن يظهر على تعابير وجهك ونبرات صوتك ، تأثرك وغضبك لما حدث من فوضى واضطراب .
- 6- يجب أن يفرق المعلم بين عدم استطاعة التلميذ القيام بعمل ما ، وبين عدم رغبته في أدائه ، فالنوع الأول من الطلبة يحتاج إلى التوجيه والإرشاد والشرح والتوضيح ، أما النوع الثاني فهو النوع المتمرد الذي يحتاج المعلم إلى تقديم النصح له وقد يحتاج معه إلى الترغيب والترهيب أو الحزم أو العقاب إن لزم الأمر .
- 7- احرص على الحصول على قائمة بأسماء الطلبة قبل دخولك للصف ؛ حتى لا تضطر إلى الحصول عليها من الطلبة أنفسهم ، وخصوصاً في الصف الكبير ؛ لأن ذلك سيؤدي بالضرورة إلى الفوضى والاضطراب داخل الصف .
- 8- في أول لقاء مع الطلبة عرفهم على نفسك بإيجاز وأخبرهم باختصار شيئاً عن نفسك دون مغالاة أو مبالغة أو تعال عليهم ، واكتب اسمك على السبورة بوضوح وعرفهم كيف ينادون اسمك .
- 9- احفظ أسماء الطلبة بأسرع ما يمكن ؛ لأن ذلك أمر حيوي وضروري حتى لا تضطر إلى الإشارة إلى المكان الذي يجلس فيه الطالب ، وكل واحد يقول أنا ، أنا ، أنا حتى ولو كانت الإشارة واضحة فهذه فرصة ذهبية للمشاغبة وإثارة الفوضى .

- 10- قم بإعداد درسك إعداداً جيداً ، فالمعلم المتمكن أقدر على ضبط الصف وشد انتباه الطلبة وإثارة اهتمامهم واستقطاب تفكيرهم ، ولكي تعد درسك جيداً لابد من الاطلاع - بالإضافة إلى الكتاب المقرر - على المراجع الأصلية والتوسع في الموضوع وهضم المادة واختيار الأمثلة والتشبيهات المناسبة ، وكل ما يساهم في ربط المادة بالحياة ، واختيار الوسائل التعليمية المناسبة التي تضيء على الدرس القوة والحيوية .
- 11- يجب على المعلم التحدث باللغة الفصحى المناسبة لمستوى الطلبة ، وألا يستخدم عبارات أو كلمات فوق مستوى الطلبة أو يستخدم لغة صعبة أو غير ملائمة لقدراتهم العقلية أو مستواهم العلمي .
- 12- يجب على المعلم أن يتحقق من أن جميع الطلبة يسمعون بوضوح ، ويمكن للمعلم أن يتأكد من ذلك بأن يطرح على أحد الطلبة البعيدين سؤالاً يعرف منه أن الجميع يسمعون .
- 13- يجب على المعلم أن يوزع الزمن على أجزاء الدرس المختلفة حتى لا ينتهي الدرس قبل فترة طويلة من نهاية الحصة ؛ فلا يدري ما يقول وما يفعل في الجزء المتبقي من الحصة ، فيرتبك وتكثر أخطاؤه ويبدأ المرح والمرح والفوضى والاضطراب .
- 14- عند تحضير الدرس ، حاول أن تخمن المشكلات والصعوبات التي يحتمل أن تواجهها أثناء التدريس ، إن الحدس الجيد هو من السمات التي يجب أن يتحلى بها المعلم القدير .
- 15- لا تنغمس في موضوع الدرس بحيث تنسى أنك تدرس بشراً ، ولذلك فإننا ننصح المعلم بأن يجعل الفواصل المنشطة تتخلل درسه ، لأن العقل المجهد المتعب لا يستطيع التركيز ، مما يعوق الانتباه ويحول دون الفهم ، فلا بد من ترويح القلوب ساعة بعد ساعة ، لأنها إذا كلت عميت ، والمعلم القدير هو الذي يفسح المجال في خطة الدرس لإشباع نشاط الطلبة في أمر مفيد يستنفذ طاقتهم الحيوية في أشياء مقبولة سلوكياً ومفيدة للطلبة ؛ فبدلاً من أن يقوم الطلبة بالتنفيذ عن أنفسهم بالحركة والكلام والمشغبة ، وإثارة الفوضى ، فإن المعلم مطالب بان تكون هناك فواصل منشطة ؛ لأن الدرس الذي يسير على وتيرة واحدة درس ثقيل على النفس ، مما يؤثر سلباً على انتباه الطلبة .
- 16- إذا حصلت الفوضى وأنت في الصف ، فلا تفقد السيطرة على أعصابك والزم الهدوء ؛ لأن السيطرة على النفس والأعصاب وسيلة للسيطرة على الآخرين .
- 17- يجب على المعلم إشاعة روح المحبة والمودة والألفة والوئام بينه وبين الطلبة ، وهذا من شأنه إزالة التوتر والخوف العصبي والانقباض العقلي ، ويشيع في الصف الشعور الفياض بالسعادة الغامرة ؛ لأن حب المعلم يستدعي بالضرورة حب المادة التي يعلمها ، والمحبة أساس النجاح والتوفيق في أي عمل .
- 18 - حاول ما أمكن توزيع المقاعد لتترك فراغات يمر فيها الطلبة ؛ حتى سهل أمر مرور الطلبة من وإلى السبورة ، أو عند وجود طارئ يتطلب إخلاء السف بأقصى سرعة كظهور ثعبان في الصف أو حدوث التماس في الكهرياء .. وما أشبه ذلك من أمور .



- 19- وزع الطلبة على الصف حسب أطوالهم ، وليكون القصير في الأمام والطويل في الخلف ؛ حتى لا يعيقوا رؤية الآخرين للسطورة وتحصل فوضى أنت في غنى عنها ، أما الطلبة الطوال الذين يشكون من نقص في السمع أو البصر ، فضعهم في الجوانب في الصفوف الأولى .
- 20- عود الطلبة على عدم تبادل أماكن جلوسهم في الصف إلا بإذن منك ، وأن يكون ذلك لسبب مقبول ومعقول .
- 21- قف في الصف في مكان مناسب بحيث يراك جميع الطلبة ، وبحيث تستطيع أن ترى وتسمع كلما يحدث في الصف .
- 22- يجب أن يشعر التلميذ أنه معرض للسؤال في كل لحظة من لحظات الدرس ، وبذلك يركز الطلبة تفكيرهم في الدرس لا في أمور خارجية تستدعيهم الخروج عن فروض الأدب .
- 23- عود الطلبة الاستئذان عند طلب الجواب ، ورفع اليد في هدوء وعدم قول أنا .. أنا .. أنا ، وعدم مقاطعة المعلم قبل أن ينتهي من إلقاء السؤال ؛ لأن الاستئذان أمر ضروري يجب أن يتعوده الطلبة حتى لا تحصل الفوضى ، وهذا أمر ينبغي الصبر عليه وحارته من قبل المعلم وذلك بأساليب عدة كإظهار الامتناع والاشتمزاز وعدم الرضا عما حدث ، وكالصمت هنيهة ، وكتحديث النظر والتكشير في وجه المتكلم أو إظهار الامتناع عن سؤال من تكلم بغير إذن أو أثار الشغب أو تأنيب من تحدث بغير إذن أو إبقائه واقفاً لفترة من الوقت .
- 24- عود الطلبة على المحافظة على آداب المجلس والاستئذان عند الرغبة في القيام بأي عمل فردي ، ولا تسمح بالمحادثات الجانبية بين الطلبة ، فإن ذلك مدعاة للفوضى .
- 25- اطرح السؤال بأسلوب لا يستدعي أن يقول الطلبة : أنا .. أنا .. أنا ، فلا تقل مثلاً : من يعرف ؟ من يقلني ؟ الشاطر يقول ، أو الشاطر يجاوب .
- 26- لا تقبل الجواب إلا من الطالب المسؤول فقط ؛ حتى يتعود الطلبة النظام .
- 27- لا تقبل الأجوبة الجماعية التي تكون مرتعاً خصباً للفوضى والشغب .
- 28- لا تنصرف تماماً للطالب المحيب وتهمل بقية الطلبة حتى لا ينصرفوا عن الدرس وتبدأ الفوضى ، وإنما نقل نظرك بين الطالب المحيب وبين بقية الطلبة في الصف .
- 29- لا تنصرف إلى جانب معين من الصف بالنظر أو السؤال أو الحديث أو الاهتمام ؛ لأن ذلك مدعاة إلى أن ينصرف بقية الطلبة عن درسك إلى ما يشبع اهتمامهم ورغباتهم .
- 30 - نقل نظرك بين الطلبة حتى يشعر كل طالب بأنه موضع اهتمامك وعنايتك ورعايتك ومراقبتك ، وتفرض في وجوههم حتى يشعر كل واحد منهم إنه معرض للسؤال أو القراءة أو الخروج إلى السبورة أو القيام بعمل ما في أي لحظة من لحظات الدرس ، وحدث في أعينهم حتى يشعروا بأنهم مراقبين ؛ مما يدفعهم إلى عدم الإخلال بالنظام والخروج عن آداب السلوك . .

- 31- لا تشغل عن الطلبة بأمور ثانوية ، كأن تضبط جهاز العرض السينمائي أو تكلم أحداً في الخارج أو تقرأ في جريدة أو مجلة دون داع ، أو أن تراجع موضوع الدرس من الكتاب أو من دفتر التحضير ، أو تطيل عتاب المتأخرين أو عقاب المقصرين أو المشاغبين ، تاركاً الطلبة دون عمل محدد ينشغلون به .
- 32- لا تترك فترة فراغ أو فترة صمت طويلة تكون مرتعاً خصباً للشغب وإثارة الفوضى ، فإن التلميذ إذا لم تشغله شغلك ، لذا يجب أن ينشغل التلاميذ بعمل مستمر طوال الحصّة ؛ بإعطائهم الواجبات الإضافية ، أو الأعمال التي تتناسب وقدراتهم العقلية والعلمية .
- 33 - يجب أن تكون رحب الصدر متسامحاً فلا تنزعج لأقل هفوة ، ولا تدقق على الأمور التافهة والبسيطة والصغيرة ، خصوصاً تلك التي تحصل من الطلبة لأول مرة ، إلا إذا مست الآخرين ، فقد تتسبب معالجة الخطأ في فوضى أكثر من تلك التي تنشأ من الخطأ ذاته .
- 34- يجب أن يكون العقاب نادراً ما أمكن ؛ حتى تبقى له هيئته وقيمه والمعلم القدير هو الذي لا يلجأ للتوبيخ والعقاب البدني ، إلا في الحالات القصوى ، لذا فإنه يجب أن تعالج المشكلات بأسلوب غير مباشر حيث إن التلميح يكون أحياناً أقوى من التصريح .
- 35- همد حدوث الفوضى ، حاول أن تفرق بين السلوك الفردي والسلوك الجماعي ، فكلما كان السلوك فردياً كلما أمكن السيطرة عليه بسهولة ، وأمكن توقيف مثير الشغب عند حده ، أما إذا كان السلوك جماعياً فيجب أن تتعرف على السبب ، وتسعى للتفريق بين مثيري الشغب ووضعهم بعيدين عن بعضهم البعض مستعملاً سياسة فرق تسد ، وإذا اضطر الأمر اتفق مع إدارة المدرسة أو المرشد الطلابي على توزيع مثيري الشغب على فصول المدرسة
- 36- لا توجه اللوم للصف بأكمله حتى لا يخلق تجاهك كرهاً من الجميع ، وتكون عرضة للعداء الاجتماعي ، فلا ترميهم جميعاً بالإهمال أو قلة الأدب ، أو قلة الذوق ؛ لأن ذلك تزهيداً لأهل الإحسان في الإحسان وتشجيعاً لأهل الإساءة على الإساءة .
- 37 - قم بإثارة انتباه الطلبة وتولييعهم وترغيبهم في الدرس ، واسع إلى استقطاب اهتمامهم ، وذلك بجعلهم المحور الذي تدور حوله العملية التربوية .
- 38- تأكد من أنك تعاقب الطالب الذي أثار الشغب بعينه ، حتى لا تؤذي شعور الأبرياء دون ذنب اقترفوه ، كما أن ذلك دفع لأهل الإساءة على معاودة الإساءة من جهة ، ومن جهة أخرى فيه تزهيد للمؤذنين عن التمسك بفروض الأدب .
- 39- لا تلجأ للضرب والعقاب البدني مطلقاً ، ولا تلجأ للعقاب إلا بعد استنفاد كافة الوسائل الأخرى ، واعلم أن الطلبة يتفاوتون في فروقهم الفردية ، فمنهم من لا يكلفك أدنى جهد للانضباط ، ومنهم من تكفيه النظرة ، ومنهم من يحتاج إلى التوجيه اللفظي من تأنيب أو توبيخ أو تفرغ ، ومنهم من لا ينفع معه إلا العصا .
- 40- يجب أن يكون هناك تناسب بين الذنب والعقوبة ، وذلك بالبدء بالنظرة البسيطة ثم التفرغ والتحديث إلى العبوس والتجهم ولفظ النظر والتفريع ، وأخيراً العقاب البدني بدرجاته بشرط أن يكون الغرض من العقاب

التأديب لا التشفى ، وألا يزيد على ثلاث ضربات وألا يكون مبرحاً ، وبشرط أن يتقي المعلم الوجه وألا يكون مخالفاً لقوانين وأنظمة الوزارة .

- 41- لا تطرد الطلبة خارج الصف ، لأن ذلك دليل على عجزك عن حل المشكلة ، إن الغرض من العقاب السعي إلى ما فيه مصلحة الطلبة ، وإن حرمان الطالب من الدرس معناه تضييع الفرصة عليه للتعليم ، ومن جهة أخرى فإن بعض الطلبة قد يقومون بالمشاغبة لكي يطردوا من الصف في بعض الأحيان ، لكي يتمكنوا من الذهاب للفناء للعب ، أو علي الأقل حتى يرتاحوا من درس لا يجونه أو من معلم ثقيل على أنفسهم لا يودون رؤيته أو سماع صوته .
- 42- أحضر جميع مستلزماتك من وسائل وأدوات وطباشير حتى لا تضطر إلى إرسال طالب أو أكثر للخروج من الصف ليحضروا لك ما تريد ، فتفوّت عليهم سماع الدرس ، أو أنك تنتظر عودتهم فتترك مجالاً للفوضى .
- 43- كن على علاقة ودية مع الطلبة داخل الصف وخارجه حتى تكسب ثقتهم واحترامهم ، ويقتنعوا بأنك تهتم بهم وتسعى لما فيه مصلحتهم فينقادوا إليك طائعين مختارين .
- 44 - لا تحاول جرح شعور الطلبة أو أن تهزئهم أو أن تسخر منهم أو من أشكاهم ، أو من أجناسهم أو من قبائلهم أو من أسمائهم ، أو أن تلقبهم بأسماء نابية .
- 45- لا تهدد كثيراً أو تكثر من الوعيد في أمور لا تستطيع أن تقوم بها ، أو تقول ما لا تفعل ، فيصبح تهديك من سقط الكلام ؛ فتسقط هيبتك في نظر الطلبة ويتجرعون عليك .
- 46- كن رحيماً ، وأشعر الطلبة بالمودة والأمان والاطمئنان ؛ حتى تكسب ثقتهم ورغبتهم في الانتباه إليك بدافع ذاتي نابع من أنفسهم .
- 47- إذا أمرت بشيء فتأكد من أنك تجاب إلى طلبك ؛ حتى تجد لأمرك القادم التجاوب المطلوب مستقبلاً .
- 48- إذا طلبت من الطلبة القيام بعمل ما ، فلا بد أن تكون أوامرك حازمة تشعر بوجود تنفيذها ، وأن يظهر ذلك على نبرات صوتك وطبقاته ، ولهجتك حتى يشعر الطلبة بجديتك وإصرارك .
- 49- لتكن أوامرك معقولة ، فلا تسن أعداداً كبيرة من القواعد والقوانين الثانوية التافهة ، ولذا فإننا ننصح المعلم بتذكر الحكمة التي تقول : إذا أردت أن تطاع فأمر بما يستطاع .
- 50- كن واثقاً من نفسك وليظهر ذلك على كلامك وأسلوبك ولهجتك ، فإن ذلك مدعاة لأن يثق بك الطلبة ويقبلون على ما تقوله .
- 51- لا تكن متشدداً في أمورك ، ولتكن طريقتك في التعامل مع الطلبة معتمدة على سياسة الحزم من غير عنف والعطف من غير ضعف ، أو بعبارة أخرى : لا تكن يابساً فتكسر ولا ليناً فتعصر .
- 52- يجب أن تتحلى بالصبر والأناة والتأني وضبط النفس ؛ لأن المعلم العصبي الذي يثور لأتفه الأسباب يشقى نفسه ، ويكون فرجة للطلبة الذين يتلذذون بمنظره وهو يثور ويرغي ويزيد ، ويضرب الأرض برجليه ويصل بصوته إلى خارج الصف .
- 53- تحلى بالعتو والتسامح ، وقدم حسن الظن وتلمس الأعذار ، فهذا من شأنه كسب مودة الطلبة .

- 54- كن عادلاً في تعاملك مع الطلبة ، فلا تفرق بين صغير وكبير وأسود وأبيض ، ولا تميز بين غني وفقير ، وقبيح ووسيم وقذر ونظيف ، فالعدل في المعاملة أساس التقارب بينك وبين الطلبة حتى لا تثير سخط بعض الطلبة وتذمرهم ، مما يؤدي إلى انفعالهم وعقوقهم وحقدهم .
- 55- الإخلاص في العمل ، وهذا ما يجعل الطلبة يقدرونك ويهتمون بالدروس التي تلقيها ، ويثقون في ما تقوله ويكونون آذاناً صاغية وقلوباً متفتحة ، وينقادون لك طائعين مختارين لشعورهم بأنك أب مرب لهم فلا يظهر منهم ما يجلب بآداب السلوك .
- 56- اكتسب ثقة الطلبة ، وذلك بالتحدث إليهم ونصحهم خارج الصف ، لأن النصيحة مهما كانت وممن كانت لا بد أن تتم انفرادياً ، فالنصح العلني نوع من التوبيخ والعقاب والتفريع .
- 57- قف وأنت تكتب على السبورة بزاوية تمكنك من رؤية الصف أو جانب منه على الأقل حتى يشعر الطلبة أنهم تحت الملاحظة ، أما إذا أعطيتهم ظهرك لمدة طويلة أو أطلت الالتفات إلى السبورة ، فإن ذلك مدعاة للهرج والمرج والعبث واللغو والقييل والقال .
- 58- ومن الحيل التي قد يلجأ إليها بعض البارعين من المعلمين ، أنه إذا لمح طالباً بدأ يثير نوعاً من الشغب أو أنه بدأ يتحرك لأخذ قلم زميله ، أو شد شماغه ، أو بدأ يتحدث مع أحد زملائه ، فإنه يتغاضى عنه ويدير وجهه للسبورة كلياً وينادي دون أن ينظر للصف : يا محمد اعتدل في جلستك ، أو اترك قلم زميلك ، أو لا تشد شماغ زميلك ، أو انتبه ولا تتحدث مع جارك علي .. الخ ، فيظن الطلبة أن المعلم يرى بأعين خلف رأسه مما يغرس الهيبة في نفوسهم .
- 59 - عود الطلبة على أن يحترموا ويقدرُوا آراء بعضهم البعض ، وإذا وجدت وجهات نظر مختلفة ، أو أراد أحدهم تقديم اعتراض وجهه ، فعليه تقديم ذلك بكل أدب وبدون تهكم أو سخرية أو سوء نية ، وبالمقابل ، فإن المعلم التقدير هو الذي يعلم المخطئ شكر زميله الذي دله على الصواب ، وأن يعلم الجميع كيف يغبطون المتفوقين ويهنئوهم .
- 60- لا تلجأ إلى الطريقة الإلقائية إلا عندما لا تجد طريقة أخرى لعرض المادة أفضل منها ؛ لأن الإلقاء الطويل يؤدي إلى انصراف الطلبة عن الدرس ويدفعهم إلى المشاغبة والخروج على النظام ، أما إذا اضطرت إلى استخدام الطريقة الإلقائية ، فيجب أن تراعي استخدام الوسائل التعليمية المناسبة ، واستخدم التلميحات غير اللفظية ، كالإشارات والإيماءات وتعبيرات الوجه واستعمال طبقات الصوت ونبراته في تمثيل المعاني والمشاعر والأحاسيس المختلفة ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإنه يستحسن أن يقوم المعلم بالتنوع بين استعمال الإلقاء والمناقشة بين الحين والآخر .
- 61- لا تتبع طريقة واحدة في العرض ، بل نوع من طرق العرض لإبعاد الرتابة والسأم والملل من نفوس الطلبة .
- 62 - صن نفسك ودرسك عن اللغو والجدل والكلام الفارغ ، فإن ذلك يؤدي إلى العداوة والبغضاء والتنافر والشحناء وعدم التآلف .

63- قد يختل النظام إذا كانت سرعة التدريس لا تناسب الطلبة ، فإذا أسرع المعلم في عرض الدرس أكثر مما ينبغي ، سرعان ما ينعزل الطلبة عن المعلم بشيء آخر ، أو ينصرفوا إلى أحلام اليقظة بعيداً عن الدرس ، أو يتهايمسون أو يضحكون بصوت مرتفع بين حين و آخر على ملاحظات يبدوها فيما بينهم ، وكذلك الأمر إذا كان الدرس يسير أبطاً مما يجب ، فإن ذلك مدعاة إلى انصراف الطلبة إلى شيء بعيد كل البعد عن الدرس وأهدافه .

64 - اغرس في نفوس الطلبة الثقة في أنفسهم والقدرة على تحمل المسؤولية ، وذلك بإشراك الطلبة في تحسين الجو المدرسي وذلك بتأليف مجلس الطلبة ، وجعله مسؤولاً عن حل مشاكل الطلبة الضبطية التي تحدث في المدرسة ككل ، أو الصف بشكل خاص .

65- تحدث مع الطلبة المشاغبين خصوصاً كبار السن منهم ، وحثهم على الالتزام بالنظام وطالبهم بأن يكونوا هم مسؤولين عن النظام ، وحاول أن تقنعهم بأن مشاغبة بقية الطلبة يؤثر على تحصيلهم ، ويكونوا سبب رسوبهم فيتضرروا هم أكثر ؛ لأن أعمارهم أكبر من الباقين .

## معالجة تعليمية خاصة بالنشاطات الجماعية والفردية

تتصف النشاطات الجماعية بأنها نشاطات تهدف للتضامن و التعاون و المواجهة الجماعية، بواسطتها يتكيف الفرد استجابة لمهمة مقصودة .

التكيف : يرمي بالمتعلم إلى استغلال طاقاته من أجل التعلم في محيط متميز .  
أما المهام فتتغير حسب طبيعة النشاط الذي يقوم به المتعلم في وضعية ما .

1. تهدف المعالجة التعليمية في النشاطات الجماعية مثل النشاطات الفردية إلى :
2. تحديد البعد الثقافي و الاجتماعي للنشاط
3. تحديد الأهداف
4. تحديد العناصر التي تهم عملية التعلم
5. تحديد العناصر المكونة لكل نشاط و تحليلها في الزمان و المكان
6. تحديد العناصر الأساسية التي يجب مراعاتها خلال عملية التعلم
7. توضيح المكتسبات المستهدفة بالنسبة لمراحل نمو المتعلم
8. توضيح الترتيبات الخاصة بالتعلم و هي التخطيط و البرمجة

### \* الأهداف :

1. البناء الذاتي عن طريق العلاقة بالآخرين وبناء المعارف الجديدة
2. تنمية قدرات الإدراك و التنسيق و القرارات التي ترمي إلى استعمال الذكاء التكتيكي بغية تحليل  
الوضعية أو الحالة و إنجاز الإستراتيجية المناسبة
3. التعرف على القوانين و كيفية استعمالها
4. تنمية و تطوير القدرات البدنية و النفسية
5. الانفتاح على الحياة الاجتماعية  
مكونات النشاطات الجماعية :
6. استجابة حركية خاصة :الجري،الرمي،الاجتناب، الاستقبال.....الخ.
7. التنظيم الاجتماعي :العلاقة بالقواعد،المهام و الأدوار و الاتصالات.....الخ.

8. بناء فضائي زماني :فضاء منفصل و متقارب ،هدف أفقي أو عرضي،مدة اللعب.....الخ.

9. وسائل الدعم :الكور،الجبال،الأقناع.....الخ.

### \* عناصر الإنجاز :

- 1- لها طبيعة إعلامية و معرفية من أجل :
  - اختيار المعلومات المناسبة للنشاط و توظيفها
  - الاستجابة السريعة في أخذ القرار خلال النشاط
  - استعمال اختيارات تكتيكية مناسبة
- 2- معرفة قوانين النشاطات أو الألعاب
  - المجال الحركي الذي يشمل الجانب الميكانيكي و الفيزيولوجي من أجل :
    - . تمرير ،استقبال ،قذف .....(قدرة الدقة )
    - . الرمي ،الدفع ،السحب ،السحق ..... الخ ( قدرة القوة)
    - . تغيير الارتكاز،الاتجاه.....الخ (قدرة التوازن و التأثير على توازن الخصم)
    - . الاستجابة السريعة.....الخ (قدرة الإسراع )
    - . الحفاظ و إعادة إنتاج مجهودات معايشة ( قدرة المقاومة و التكيف)
    - . التحكم في الكرة ،التنطيط،القذف ..... الخ (قدرة تمييز الحركات )
- في المجال النفسي اجتماعي من أجل :
  - . المخاطرة ،القرار ،الاستجابة ،التقويم،التنظيم ..... الخ (قدرة التأكيد و التحكم)
  - . احترام القوانين ..... الخ (قدرة المراقبة)
  - . التضامن ،التعايش،المواجهة ..... الخ (قدرة اختيار الزميل )
  - . تنفيذ خطة جماعية ( قدرة توظيف مشروع جماعي )

### \* الشروط الأساسية للنشاطات :

تكون نتيجة القيام بالمهام المسندة للتلميذ و هي موازية لطبيعة النشاط و المتمثلة في :

1. احترام القواعد الأساسية و بناء أخرى جديدة و مكيفة
2. تسيير العلاقات التضامنية و المواجهة الجماعية
3. الاحتفاظ بالكرة و نيل الهدف (المرمى أو منطقة الدفاع أو الكرة)
4. نيل الكرة و حماية الهدف
5. إعطاء مؤشرات واضحة للزملاء مع خلق شكوك للفريق الخصم

6. البحث على النتيجة و على التساوي في الحظوظ بين الفريقين  
الحلول المناسبة :

إدماج القوانين و تطبيقها تدريجيا في الميدان والتي تمكننا من التعرف و تمييز :

1. المسارات المختلفة للكرة
2. مسارات اللاعبين (مختلف التنقلات)
3. نشاطات و تحركات اللاعبين
4. هيئة اللاعبين أثناء اللعب
5. قرارات الحكام أثناء اللعب و عند توقفه
6. الاتصال و التواصل
7. الاتصال حركيا بالجسم لإعطاء معلومات للزملاء
8. السرعة في أخذ القرار في إطار خطة جماعية
9. التنقل في إطار التحولات المعقدة أثناء خطة اللعب بانتهاج طريقة التحكم و تمرير الكرة، الضغط على الخصم
10. تسيير و تنظيم طاقاته على مدة المواجهة
11. التحكم في الانفعال لتحسين النتيجة و احترام قرارات الحكام التحكم في الحركات الصعبة الذاتية و حركات الآخرين
12. مراقبة حركية خاصة و مميزة تشترط معارف و أفعال مشتركة (القذف نحو هدف معين، التحكم في الكرة، التمرير..... الخ)
13. تسيير فضاء مميز الذي يشترط معارف و أفعال مشتركة (التوجيه، التنقل نحو الهدف، إبداء، إقصاء الفضاء الحر، اللعب بالاندغام... الخ)
14. التعرف و ضمان الأدوار التي تشترط معارف و أفعال مشتركة (مراقبة الخصم، احتلال المنطقة، تغيير الأدوار، دعم و مساندة الزميل، تحكيم مقابلة، تنظيم، تسيير، ملاحظة..... الخ)
15. إدماج سلك اتصال الذي يشترط معارف و أفعال مشتركة كأخذ و إعطاء معلومات مفيدة، مطالبة الكرة، التعرض للكرة، التنظيم حسب الخطة المستهدفة... الخ
16. اختيار خطة مكيفة التي تشترط معارف و أفعال مشتركة بخلق توازن لفائدته و شكوك للخصم

### معالجة تعليمية خاصة بالنشاطات الفردية

تهدف المعالجة التعليمية الخاصة بالنشاطات الفردية إلى تعلم توظيف الطاقات و تطوير المهارات للوصول إلى أكبر حركية و أحسن فعالية عند تنفيذ حركة خلال نشاط النتيجة فيه مرئية و خاضعة للتقدير .



## \*الأهداف:

- 1- انتهاج وضعية تسمح بالشروع في حركة بسرعة استجابة لمؤشر ما
- 2- معرفة كيفية تسوية و ترتيب التنقلات من أجل دفع الجسم في الفضاء
- 3- معرفة كيفية تسوية و ترتيب التنقلات من أجل تسليم محفز اللعب
- 4- معرفة كيفية تسوية و ترتيب التنقلات من أجل الاجتياز
- 5- تنظيم التنقلات بالنسبة لمنطقة معينة و أخذ القرار المناسب قبل التنفيذ
- 6- معرفة كيفية تنظيم الوتيرة و التحكم في التنفس
- 7- تمييز مختلف التوجهات و الارتقاءات لتحقيقها مع المحافظة على التوازن و التنسيق
- 8- ضمان المسك و المداعبة لمختلف الآلات و الوسائل التعليمية المستعملة
- 9- تمييز مختلف أشكال القفز و الرمي و معرفة مسارات الجسم و الآلات في الزمان و الفضاء مع إنجاز أشكال جسمية جميلة المظهر

## \* مكونات النشاطات الفردية:

- 1- استجابة حركية خاصة :الجري،الرمي ، الارتقاء، الاجتياز،الدوران.....الخ.
- 2- التنظيم الاجتماعي :العلاقة بالقواعد المضبوطة للمهام و الأدوار الخاصة بالتسيير و التنظيم .
- 3- بناء فضائي زمني : فضاء أفقي ،فضاء عرضي،مسارات الدفع و القفز.....الخ.
- 4- وسائل الدعم :وسائل بيداغوجية مختلفة.

## \* عناصر الإنجاز :

- لها طبيعة إعلامية و معرفية من أجل :
- 1- اختيار المعلومات المناسبة
  - 2- الاستجابة السريعة : أخذ القرار المناسب خلال الإنجاز
  - 3- استعمال تقنيات مميزة لكل نشاط
  - 4- علاقة الجسم بالفضاء أثناء التنقلات المختلفة
- معرفة قوانين و خصوصيات النشاط
- 1- في المجال الحركي - معرفة مختلف وتيرات الجري و تقنياته
- معرفة مختلف وضعيات الجسم
- معرفة مختلف التقنيات والأشكال الجسمية

- التوازن و التنسيق الحركي
- التوازن الحركي الفيزيولوجي
- 2- في المجال النفسي الاجتماعي
- المخاطرة و أخذ القرارات النهائية
- تنفيذ تقنيات بأسلوب شخصي

### \* الشروط الأساسية للنشاطات :

- 1- الالتزام بالقواعد الموالية للتقنيات الخاصة بكل نشاط
  - 2- تسيير و تنظيم العلاقات خلال العمل
  - 3- استعمال أحسن طريقة أو تقنية للوصول إلى أحسن نتيجة ممكنة
  - 4- تسلسل مراحل التنفيذ الحركي
  - 5- البحث عن النتيجة باستعمال أكثر مرونة و سيولة حركية
- لحل هذه المشاكل يشترط :

- 1- إدماج قوانين خاصة بكل نشاط
- 2- إدماج تقنيات خاصة بكل نشاط
- 3- إدماج علاقات الاتصال و التواصل

تمكننا من التعرف و تمييز

- 1- مختلف القفزات
- 2- مختلف التقنيات في إطار مؤمن و سليم
- 3- انسجام و تسلسل حركي بهدف تحقيق الحركة النهائية
- 4- الهيئة الملائمة للجسم
- 5- التفاعل الجسدي لإحداث الحركة المناسبة
- 6- سرعة الاستجابة و أخذ القرار النهائي
- 7- تنظيم الحركات و عدم التردد
- 8- تسيير و تنظيم طاقاته البدنية و الفيزيولوجية
- 9- تسيير فضاء مميز
- 10- إنتاج أشكال جسدية ذات جمال و رشاقة و انسجام

### المسعى التربوي للنشاطات الخاصة

- 1- الوعي بالمحيط و الشعور به مباشرة
- 2- اكتشاف المحيط المباشر و الطبيعة عن طريق الألعاب و النشاطات الخاصة
- 3- استعمال النشاطات الرياضية كوسيلة تعليمية و ترفيهية و اكتشافية : باستعمال:
  - وضعية تربوية شاملة
  - تمارين الإدراك : إدراك الجسم الذاتي ، إدراك الفضاء، إدراك الزمان..... الخ
  - استعمال عناصر تنفيذية خلال عملية الاكتشاف و التكيف
- 4- التحكم في التوازن المناسب للتنقلات في المحيط : توجيه و توظيف للجسم باستعمال معالم و مؤشرات مرئية، تخزين المعالم في الذاكرة ، تخطيط و رسم فكري، عمل إدراكي شامل
- 5- الحفاظ على النظافة و الأمن
- 6- حماية الطبيعة و المحيط و معرفة خصوصيتهما
- 7- أشغال يدوية و إبداعية تستعمل خلال النشاطات.

:

## الألعاب الشبه رياضية او الألعاب التمهيدية

### التعريف بالألعاب الشبه رياضية

يقصد بها الألعاب المختارة أو الموضوعية لخدمة نوع معين من الألعاب الأخرى الكبيرة مثل كرة القدم - اليد - السلة - الطائرة ..... الخ ، ولأهمية هذا النوع من الألعاب يعطى لإتقان المهارات الأساسية في صورة أكثر قبولاً وأحسن نتيجة كما أن هذا النوع يعتبر عنصراً ناجحاً حيث أن التلميذ يكون أثناء أدائه للألعاب الشبه رياضية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابله في المباريات وهذه تكسبه حسن التصرف والقدرة على الأداء المهاري في الظروف المختلفة .

وتنقسم الألعاب الشبه رياضية أو الإعدادية إلى قسمين :

- 1/ ألعاب شبه رياضية أو إعدادية تكسب المشترك اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب .
- 2/ ألعاب شبه رياضية أو إعدادية تعطي المشترك مهارات حركية أو أساسية لنوع معين من الألعاب .

### مفهوم الألعاب الشبه رياضية :

يعتبر مدخل الألعاب الشبه رياضية أحد طرق تعلم الألعاب الرياضية الكبيرة ، ومن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً واستمتاعاً وفهماً .

فهي ألعاب فريق معدلة تتضمن إحدى المهارات الأساسية أو أكثر ، كما تتضمن بعض القواعد والإجراءات المستخدمة في الألعاب الكبير للفريق .

وهذه الألعاب المعدلة تبدأ بأنشطة مبسطة تشمل بعض المهارات والتي تؤدي إلى المزيد من الأنشطة المعقدة التي تشتمل على عدة أداءات فنية متصلة باللعبة الكبيرة قيد التعلم .

كما أنها من حيث طبيعتها المبسطة من أصلح الألعاب للأطفال المعاقين وأنشطتهم المعدلة ، كما أنها تناسب المدارس ذات الإمكانيات والتسهيلات المتواضعة أو المساحات المحدودة .

### قواعد وأصول ممارسة الألعاب الشبه رياضية

- 1/ على الاستاذ أن يعد الملعب قبل وقت الدرس .
- 2/ اختيار الألعاب التي تلائم مساحة الملعب الذي يستخدم وتتفق وميول التلاميذ .
- 3/ تراعى حالة الجو في الصيف والشتاء .
- 4/ التدرج من الألعاب السهلة إلى الألعاب الصعبة في التنظيم وفي فن الحركة .

5/ الانتقال التدريجي من الألعاب ذات القوانين البسيطة إلى الألعاب ذات القوانين المعقدة حتى لا يختلط الأمر على التلاميذ دفعة واحدة .

6/ على الاستاذ الاهتمام بتحقيق الغرض الرئيسي من الألعاب .

7/ إعلان النتيجة عقب كل مسابقة لتنمية روح التنافس الشريف بين الجماعات المتنافسة.

8/ يجب تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متقاربة في المستوى من حيث حجم الجسم والقدرة البدنية والمهارية .

9/ التغيير المستمر في اختيار الألعاب حتى لا يدخل الملل في نفس التلاميذ .

10/ أن تراعى بعض النواحي الصحية الآتية :

أ) يجب تعويد التلاميذ التنفس الطبيعي أثناء اللعب حيث لا يتسبب في إحداث أضرار بالقلب والجهاز التنفسي .

ب) مراعاة أن يكون الزي خفيفاً وخاصة في الألعاب لأن الملابس العادية تعيق الحركة.

ج) نهاية الألعاب تكون هادئة لأن التغيير المفاجئ في حالة الإجهاد والسرعة إلى الهدوء يؤثر على حالة القلب .

11/ أن تكون اللعبة المختارة تتناسب مع الهدف العام للدرس .

12/ الانتقال بالتلميذ تدريجياً من الانفراد واللعب الفردي الذي يبذل فيه جهده إلى اللعب الجماعي الذي يظهر فيه تعاونه ويكون لكل فرد موقف خاص به يحتم عليه القيام بدور معين لصالح الجماعة .

## أسس اختيار الألعاب الشبه رياضية

يجب على استاذ التربية البدنية عند اختيار الألعاب الشبه رياضية أن يراعي النقاط التالية :-

### 1- الهدف التعليمي والتربوي :

ترمي كل لعبة إلى تحقيق هدف تعليمي أو أكثر .. ومن ثم يجب على استاذ التربية البدنية أن يختار اللعبة أو الألعاب تؤدي إلى تحقيق ما يرمي إليه من أهداف .

### 2- مرحلة النمو التي يمر بها الممارس :

لكل مرحلة سنية مميزات الجسمانية والحركية ، فيجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يراعي تناسب اللعبة الشبه رياضية المختارة مع مميزات مرحلة النمو لممارسيها .

### 3- عامل التدرج :

يجب أن يراعى استاذ التربية البدنية والرياضية عامل التدرج في الصعوبة فيبدأ بالألعاب غير المعقدة ثم يتدرج بعد ذلك في الصعوبة .. وعلى سبيل المثال ففي الألعاب الشبه رياضية لألعاب الكرات يمكن مراعاة التدرج التالي :

أ) أن يكون جميع اللاعبين ثابتين والكرة فقط هي المتحركة .

- (ب) أن يكون اللاعب المستحوذ على الكرة متحركاً والكرة أيضاً متحركة .  
(ج) أن يكون جميع اللاعبين المشتركين في اللعبة متحركين والكرة أيضاً متحركة .

## قيم الألعاب الشبه رياضية :

### 1/ التعلم :

يدرك كل من يعمل في مجال التربية الرياضية أن الألعاب هي ذلك الشيء الذي لا يرغبون في أن يتدربوا على مهاراته بطريقة منفصلة عن بعضها ، فهم يرغبون في أن يلعبوا ككل .  
ولأن الاهتمام أحد الأسس الهامة للتعلم فإن الألعاب الشبه رياضية تساعد المتعلم على بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم ، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للتلميذ في نفس الوقت .  
ولهذا السبب فإن الألعاب الشبه رياضية تقلل الحاجة إلى التدريبات التقليدية للألعاب الكبيرة ، وذلك بالجمع بين التدريبات من خلال لعبة مبسطة .

### 2/ التقدم :

تتيح الألعاب الشبه رياضية كذلك فرص التقدم بالمهارات وفقاً لقواعد التدريس المعروفة ( من السهل للصعب ، ومن البسيط للمعقد ) .

### 3/ المنافسة :

المنافسة الرياضية انعكاس للمنافسة كعملية اجتماعية ، ولكن بشروط تربوية ، فالمنافسة تستخرج من التلميذ أفضل ما لديه إذا ما عولجت بطريقة صحيحة ، ففي ظروف المنافسة المثالية يزدهر التعلم ، ومن خلال الألعاب الشبه رياضية إتاحة فرص المنافسة التربوية الشريفة .

### 4/ المحتوى :

الألعاب الشبه رياضية تسهم في دعم برنامج التربية الرياضية ، فهي تعطي محتوى إضافياً أو أنشطة متصلة بوحدات التعلم في التربية الرياضية .

### 5/ النشاط :

يحتاج الطفل إلى خمسة عشر دقيقة يومياً من التربية الرياضية من أجل العناية بالنشاط البدني ، وربما أتاحت الألعاب الشبه رياضية المختارة المنظمة فرص ممارسة النشاط البدني بأقصى جهد ممكن للأطفال دون إرهاقهم ودون تعسف أو شعور بالضجر .

### 6/ اللعب كفريق :

إن اللعب كفريق يعبر عن حاجة نفسية اجتماعية أساسية للأطفال ، فكل منهم يريد أن يكون عضواً مقبولاً في الجماعة ، لكن لا يستطيع كل الأطفال في هذه الفرق والتي تتطلب غالباً مستوىً مهارياً وفتحاً رفيعاً ، ولكن

الألعاب الشبه رياضية باعتبارها ألعاب فريق لا ينقصها عمليات كالتحدي والتعاون والتنافس ، يمكن أن توفر هذه الحاجة الأساسية لكل طفل مهما كانت مستوياتهم متواضعة في الأداء .

### 7/ القابلية للتعديل :

الألعاب الشبه رياضية توفر قدرأً ملائماً من المرونة ، وذلك لأنها تقابل الفروق الفردية للتلاميذ بما تتصف به من تنوع وتباين في مستوى صعوبتها ، فهي تقدم الفرصة للتلاميذ الأقل مهارة أن يلعبوا ألعاباً أقل صعوبة ، فهذا يرضيهم بشكل أفضل

## المحاضرة الرابعة عشر :

### خصائص النمو لتلاميذ للمراحل الثالثة من التعليم

أولاً : خصائص النمو لدى التلميذ واحتياجاته في المرحلة الابتدائية الأولية

#### 1 - النمو العام وخصائص الهيئة:

1. يكون النمو بطيئاً بالنسبة لما سبق.
2. تتسم القامة بالنعافة والطول.
3. تتضاءل نسبة الدهون في الجسم.
4. يبدأ شكل التلميذ في التناسق.

#### 4 - الخصائص النفس حركية :

1. يكتسب المهارات الحركية بسرعة.
2. يبدأ في السيطرة على الحركات الطبيعية السهلة.
3. يظهر بعض التوافق في الحركة.
4. يبدي رغبة في الحركة والنشاط.
5. يقلد الكبار مما يساعده على التعلم.

#### 5 - الخصائص النفسية :

1. يحاول إثبات شخصيته وتشتد معارضته أحياناً.
2. يمر بفترات من عدم الاستقرار النفسي والاضطراب.
3. ضعيف التركيز لشدة اهتمامه بالمثيرات الخارجية.
4. واسع الخيال يحب القصص الغريبة التي تبعده عن الواقع.
5. يدرك الأشياء في صورتها الشاملة دون تحليل.
6. فضولي محب للاستكشاف والاستطلاع.



## 6 - الخصائص الاجتماعية :

1. يبدأ في التكيف مع حياته الدراسية.
2. يجب الانفراد في نشاط خاص أحياناً، ثم ينتقل إلى نشاط جماعي أحياناً أخرى.
3. يجب الإطراء والثناء عليه من الكبار.

### احتياجات هذه المرحلة من الأنشطة البدنية:

1. تحتاج إلى ألوان متعددة من الأنشطة التي تتطلب عمل أجزاء كثيرة من الجسم؛ حيث إنها تزيد من عمل القلب والرئتين، مما يعمل تدريجياً على نمو التحمل.
2. أن تعقب فترات النشاط فترات أخرى من الاسترخاء.
3. تحتاج إلى الأنشطة التي تتطلب خصائص بدنية معينة وكفاءة حركية مثل السرعة، التوقف، البدء، الدوران، التوازن.
4. ينبغي العناية بالأنشطة والحركات التي تحسن القوام طوال اليوم الدراسي.
5. ضرورة الاهتمام بالإيقاع الحركي.
6. الاهتمام بالألعاب المفضلة لدى التلميذ دون التركيز على النتائج.
7. تعليمه الاتصال مع الآخرين أثناء اللعب بمفرده، أو مع مجموعة صغيرة، أو أن يلعب بمفرده وسط جماعة كبيرة.

### ثانياً : خصائص النمو لدى التلميذ واحتياجاته في المرحلة الابتدائية العليا (9 سنوات إلى 12

#### سنة)

### 1 - النمو العام وخصائص الهيئة :

1. تنمو الرجلان سريعاً مقارنة بنمو الجزء العلوي من الجذع.
2. يكون المعدل العام للنمو بطيئاً نسبياً.
3. يظهر الصدر غالباً على البطن لأول مرة وتصبح الأضلاع أكثر انحرافاً بحيث يسمح بسعة حيوية أكبر.
4. يستمر تضائل نسبة الدهون في الجسم.

### 2 - الهيكل العظمي:

ظهور مراكز جديدة للتعظم في عظام الأطراف ( الزند واليد والأصابع )، ويتزامن ذلك مع نمو مهارة المسك وحركات دوران اليد نحو الداخل والخارج. وتظهر كذلك مراكز جديدة للتعظم في الأطراف السفلى، ويتزامن ذلك مع إمكانات أكبر للحركات الانتقالية السريعة كالجري والوثب.

### 3 - الخصائص الفسيولوجية:

1. ينمو حجم عضلة القلب بصورة محسوسة وكذلك الأمر بالنسبة للرئتين.
2. يبقى القفص الصدري ضيقاً مما يسبب بعض الارتباك الوظيفي لحركة التنفس.
3. يزداد التحمل نسبياً عن المرحلة السابقة.
4. يكون انقباض العضلات جيداً وتحسن مرونة المفاصل.
5. تتحسن النغمة العضلية بعد السنة العاشرة ولكن قدرة التلميذ على المحافظة على الجسم في وضع معين ضعيفة إلى حد ما، مما يستدعي منه بذل مجهود كبير للمحافظة على هذا الوضع، ويكون من نتائجه تعب عضلي وتعريض العمود الفقري للإصابة بالانحرافات الشائعة.

### 4 - الخصائص النفس حركية:

1. يتحسن التوافق العضلي العصبي لدى التلميذ.
2. تصبح الحركة أكثر دقة.
3. تتحسن القدرة على التوازن.
4. يظهر تحسناً في الرشاقة.
5. يتحكم في الحركات الطبيعية بصورة كاملة.
6. يكتسب المهارات التي تستدعي آلية في التحكم (ألعاب الرشاقة ، الجمباز ... إلخ).
7. يتمكن من تركيز الانتباه ويستطيع البقاء طويلاً في حالة السكون.

### 5 - الخصائص النفسية:

1. يصبح قادراً على التمييز بين الأشياء.
2. يبدأ مرحلة النقد المؤدي إلى التحليل والمبني على السبب والمسبب.
3. يظهر اهتماماً أكبر في الحياة والأنشطة الأستاذية.
4. يبدي الحاجة إلى الاستقلال النسبي وإلى المبادرات الشخصية.
5. يكتشف القواعد في اللعب ويهتم بالعلاقة فيما بينها ويفهم مبادئ الحق والواجب.
6. يشعر بالتفاخر والزهو لمهارته وفي نفس الوقت يشعر بالإحباط عند عدم الإنجاز.

## 6 - الخصائص الاجتماعية والخلقية:

1. يجب الانخراط في مجموعة منظمة أو تشكيل فرق اللعب.
2. يتلمذ ببعض الاستقلالية في تنفيذ النشاط حيث تبدأ ظهور صفات القيادة، بالرغم أنه لا يزال محتاجاً إلى من يخطط له هذا النشاط.
3. يظهر رغبة في المنافسة مع أقرانه.

## احتياجات هذه المرحلة من الأنشطة البدنية:

أن يزود بالمعلومات المتصلة بفسولوجية الجسم وميكانيكية الحركة. الاهتمام بتحسين الصفات البدنية ( القوة، التحمل، المرونة ) أو مركبات منها. إشراكه في الأنشطة التي تؤدي لعمل العضلات، القلب، الرئتين، والأعضاء الأخرى حتى الحدود التي تسمح بها قدراته دون إجهاد. إشراكه في الأنشطة التي تؤدي إلى بناء اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتطور المهارات الحركية. ممارسة أنشطة تمرينات مناسبة للمحافظة على القوام وإصلاح العيوب الجسمية الشائعة. تنمية القدرة على تحمل المسؤولية وغرس صفات القيادة.

## ثالثاً : خصائص النمو لدى التلميذ واحتياجاته في المرحلة المتوسطة (12 سنة إلى 15 سنة)

### 1 - النمو العام وخصائص الهيئة:

- § النمو في القامة أسرع من النمو في الوزن.
- § تظهر زيادة الطول بصورة خاصة في الأطراف.
- § سهولة التعرض لعيوب القوام.

### 2 - الهيكل العظمي:

- § يأخذ الحوض شكله النهائي نتيجة لالتحام عظام نهاية العمود الفقري.
- § يتم اكتمال مراكز التعظم خاصة في الحوض والقدم؛ مما يساعد على الرمي والرفع والقذف بقوة.

### 3 - الخصائص الفسيولوجية:

- § عدم التناسق الوظيفي على مستوى الجهاز الدوري التنفسي في أول المرحلة، ثم يتسع القفص الصدري عرضاً، وينمو حجم عضلة القلب بصورة تدريجية.
- § يبدأ القلب بالالتكاء على الحجاب الحاجز مما يعطيه وضعاً جيداً لحركته.

### 4 - الخصائص النفس حركية:

- § عدم تناسق الجسم يسبب ارتباكاً حركياً ملحوظاً.
- § حركاته غير منتظمة وتفتقر إلى الدقة.
- § ظهور بعض علامات عدم التوافق في حركاته.

### 5 - الخصائص النفسية:

- § تضعف السيطرة على النفس ويكون المراهق عرضة للانفعالات المؤقتة.
- § يظهر في حالة هياج وصخب أحياناً، وفي حالة خمول يصل إلى الانهيار أحياناً أخرى.
- § يصبح شديد الاهتمام بجسمه، مع ظهور القلق.
- § يميل على الألعاب التي تتطلب جرأة وشجاعة.
- § تنمو قدراته على النقد والتحليل.
- § يهرب من الواقع إلى الأحلام والتصورات.
- § يحاول تحقيق ذاته من خلال الأنشطة البدنية.
- § يتذبذب بين الحماس الشديد واللامبالاة.

### 6 - الخصائص الاجتماعية:

- § يجب الاندماج في المجموعات الصغيرة.
- § يتأثر بالاتجاهات الاجتماعية.

### احتياجات هذه المرحلة من الأنشطة البدنية:

- § ممارسة النشاط لفترات زمنية أطول بينها فترات راحة، خاصة عند أداء أي نشاط قد يؤدي إلى الإجهاد.

§ توعيته بالمبادئ الميكانيكية للأداء وفائدتها للقوام، وتعريفه بالتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم نتيجة الحركة.

§ الإحساس بالانتماء والتكيف مع الجماعة من خلال دروس التربية البدنية وجماعات النشاط الرياضي.

§ إعطائه المزيد من الفرص لممارسة الاستقلال لتحقيق الذات.

§ إشراكه في أنشطة جماعية وتنافسية.

§ تنمية الروح الرياضية المنبثقة من تعاليم ديننا الإسلامي لديه، سواء أكان ممارساً أو مشاهداً.

§ إكسابه خبرات تعليمية وأنشطة تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديه.

**رابعاً : خصائص النمو لدى التلميذ واحتياجاته في المرحلة الثانوية (15 سنة إلى 18 سنة):**

### **1 - النمو العام وخصائص الهيئة:**

§ يتسارع النمو ويكتمل في نهاية هذه المرحلة.

§ تتضح الفروق الفردية في النمو الجسمي.

§ يظهر بوضوح النمو العرضي ( عرض الكتفين ، الصدر ، الحوض .. إلخ ).

### **2 - الخصائص الفسيولوجية:**

§ زيادة حجم الدم ومكوناته.

§ ينخفض معدل ضربات القلب.

§ زيادة في التهوية الرئوية بشكل أكبر عن المرحلة السابقة.

§ زيادة في استهلاك الأكسجين.

§ يزداد نشاط الأنزيمات ( تعمل على الإسراع لإنتاج الطاقة ) والتي تؤدي إلى زيادة القدرة الهوائية، والقدرة اللاهوائية.

### **3 - الخصائص النفس حركية:**

§ تحسن في الاستجابة الحركية ( رد الفعل ).

- § تطور في كفاءة التوافق العصبي العضلي.
- § زيادة إتقان المهارات الحركية وتكون الحركات أكثر توافقًا وانسجامًا.
- § تشهد القوة والقدرة العضلية تطور جيداً مقارنة بالمرحلة السابقة.

#### 4 - الخصائص النفسية:

- § تستمر الانفعالات قوية وتطغى عليها الحماسة.
- § يشعر بالخجل أثناء عملية التعلم خوفاً من الخطأ أو إخراجاً من موقفه أمام زملائه.
- § يهتم بالمظهر العام للجسم وتؤثر مظاهر النمو البدني على الناحية النفسية في هذه المرحلة.

#### 5 - الخصائص الاجتماعية:

- § يتكون لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية ومسايرة الجماعة.
- § يزداد لديه الوعي الاجتماعي والرغبة في الإصلاح الاجتماعي.
- § يمتاز بتنوع الميول.

#### احتياجات هذه المرحلة من الأنشطة البدنية:

- § تخصيص تدريبات لتحسين التحمل العام سواء الهوائي، أو اللاهوائي.
- § ممارسة مهارات حركية مركبة لقياس القدرات الفردية.
- § ممارسة المهارات الحركية التي تتميز بتنمية القدرة العضلية.
- § الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

#### رابعاً : خصائص النمو لدى التلميذ واحتياجاته في المرحلة الثانوية (15 سنة إلى 18 سنة)

#### 1 - النمو العام وخصائص الهيئة:

- § يتسارع النمو ويكتمل في نهاية هذه المرحلة.
- § تتضح الفروق الفردية في النمو الجسمي.
- § يظهر بوضوح النمو العرضي ( عرض الكتفين ، الصدر ، الحوض .. إلخ ).

## 2 - الخصائص الفسيولوجية:

- § زيادة حجم الدم ومكوناته.
- § ينخفض معدل ضربات القلب.
- § زيادة في التهوية الرئوية بشكل أكبر عن المرحلة السابقة.
- § زيادة في استهلاك الأكسجين.
- § يزداد نشاط الأنزيمات ( تعمل على الإسراع لإنتاج الطاقة ) والتي تؤدي إلى زيادة القدرة الهوائية، والقدرة اللاهوائية.

## 3 - الخصائص النفس حركية:

- § تحسن في الاستجابة الحركية ( رد الفعل ).
- § تطور في كفاءة التوافق العصبي العضلي.
- § زيادة إتقان المهارات الحركية وتكون الحركات أكثر توافقا وانسجاماً.
- § تشهد القوة والقدرة العضلية تطور جيداً مقارنة بالمرحلة السابقة.

## 4 - الخصائص النفسية:

- § تستمر الانفعالات قوية وتطغى عليها الحماسة.
- § يشعر بالخجل أثناء عملية التعلم خوفاً من الخطأ أو إخراجاً من موقفه أمام زملائه.
- § يهتم بالمظهر العام للجسم وتؤثر مظاهر النمو البدني على الناحية النفسية في هذه المرحلة.

## 5 - الخصائص الاجتماعية:

- § يتكون لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية ومسايرة الجماعة.
- § يزداد لديه الوعي الاجتماعي والرغبة في الإصلاح الاجتماعي.
- § يمتاز بتنوع الميول.

## احتياجات هذه المرحلة من الأنشطة البدنية:

- § تخصيص تدريبات لتحسين التحمل العام سواء الهوائي، أو اللاهوائي.

- § ممارسة مهارات حركية مركبة لقياس القدرات الفردية.
- § ممارسة المهارات الحركية التي تتميز بتنمية القدرة العضلية.
- § الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



## المراجع :

- ✓ إبراهيم حامد قنديل، برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية ، مطبعة مخيمر، 1998.
- ✓ إبراهيم عصمت مطاوع، واصف عزيز واصف ، التربية التعليمية وأسس وطرق التدريس، دار النهضة العربية للطباعة، بيروت، 1981.
- ✓ أمين أنور الخولي، أسامة كمال راتب ، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
- ✓ أمين أنور الخولي، أصول التربية البنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- ✓ أنطوان نعمة وآخرون : المنجد في اللغة العربية المعاصرة، 2001.
- ✓ بوتشيشة مقداد، كحلولة السعيد، التربية البدنية في الطور الأول من المدرسة الأساسية ،مذكرة تخرج فرع المديرين، المعهد التكنولوجي للتربية، المسيلة، 1997.
- ✓ تركي رايح ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- ✓ تركي رايح، تجربة الجزائر في تكوين المكونين للمنظومة التربوية ،وزارة التربية الوطنية، الجزائر.
- ✓ تكوين المكونين آفاق مستقبلية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر ، 1997.
- ✓ حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية الرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، 1969.
- ✓ حمدي عبد العزيز الصباغ، برنامج لتدريب معلمي العلوم بالمرحلة الثانوية العامة في ضوء احتياجاتهم التدريبية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد الثامن عشر، الجزء الثالث، القاهرة 1994.
- ✓ خالد طه الاحمد، تكوين المعلمين من الاعداد الى التدريب ،دار الكتاب الجامعي، ط1 ، العين الامارات العربية المتحدة، 2005..
- ✓ رداح الخطيب: تحديد الاحتياجات التدريبية. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، العدد (26) يونية 1995.
- ✓ زينب علي عمر ، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 2008 .
- ✓ صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، الجزء الأول ، بدون سنة .
- ✓ صالح على فضالة، مهارات التدريس الصّفي ،دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن، 2010.
- ✓ الطاهر زرهوني، التعليم في الجزائر قبل وبعد الاستقلال، مجلة الثقافة ،وزارة الثقافة والسياحة ، العدد93، الجزائر، 1986.
- ✓ طيب نايت واخرون : بيداغوجية المقاربة بالكفاءات، مفاهيم بيداغوجية في التعليم، دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع، 2004.
- ✓ عامر ابراهيم علوان وآخرون، الكفايات التدريسية و تقنيات التدريس مفاهيم وتطبيقات، داؤ اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ط1، عمان الاردن، 2011.
- ✓ عباس احمد صالح السامرائي - عبد الكريم محمود السامرائي: كفايات تدريسية في طرائق تدريس تربية بدنية ورياضية الجزء الثاني جامعة بغداد 1988.

- ✓ عبد الرحمان احمد السيار، رسالة دكتوراه، واقع التدريب أثناء الخدمة لمعلمي التربية الرياضية في المملكة البحرينية، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، م5، العدد الرابع، مؤسسة الأيام للصحافة والنشر والتوزيع ، كلية التربية جامعة البحرين، 2004 .
- ✓ عبد الرحمان أحمد عبد الله ، دور التربية العلمية في إعداد المعلمين، من دون سنة .
- ✓ عبد القادر يوسف، تنمية الكفايات التربوية وتدريب المعلمين أثناء الخدمة، دار الكتاب العربي 1998.
- ✓ عبد الكريم درويش وليلى تكلا: أصول الإدارة العامة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1980.
- ✓ عبد المجيد نشواني، علم النفس التربوي ، الطبعة 2، دار الفرقان للنشر والتوزيع جامعة اليرموك، أربد، 1985.
- ✓ عصام الدين متولي عبد الله ، بدوي عبد العال بدوي : طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية بين النظرية و التطبيق ، دار الوفاء، ط 1 ، مصر، 2006 .
- ✓ عصام الدين متولي عبد الله ، بدوي عبد العال بدوي : طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية بين النظرية و التطبيق ، دار الوفاء، ط 1 ، مصر، 2006 .
- ✓ عصام عبد الحق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، بدون طبعة .
- ✓ عطاء الله احمد : أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2006 .
- ✓ على البشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب ، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، ليبيا ، سنة 1983 .
- ✓ علي بن هادية و آخرون ، القاموس الجديد للطلاب ، الطبعة السابعة، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1991.
- ✓ غادة جلال عبد الحكيم : طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 2008.
- ✓ فايز محمد دندش ، الامين عبد الحفيظ ابو بكر ، دليل التربية العملية واعداد المعلمين، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1 ، الاسكندرية، 2002 .
- ✓ فؤاد أبو حطب والآخرون : التقويم النفسي ، مكتبة انجلو مصرية، القاهرة 1993 .
- ✓ كتاب دليل المعلم التربوي، السنة السادسة، وزارة التربية الوطنية، سنة دراسية 85-86.
- ✓ لحر عبد الحق ، مكانة ودور التربية البدنية و الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري ، رسالة ماجستير ، الجزائر ، 1993 .
- ✓ ليلى سيد فرحات، القياس والاختيار في التربية الرياضية، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2005.
- ✓ المجلة الجزائرية للتربية، البيداغوجية الجديدة بيداغوجية الإدماج، المري، العدد 05، المركز الوطني للوثائق التربوية، يناير- فبراير 2006.
- ✓ محب الدين الواسطي الزبيدي: شرح القاموس المسمى تاج العروس، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، 1965.
- ✓ محمد الخوالدة ، تصورات المشتغلين في إعداد المعلمين للكفايات التعليمية اللازمة لمعلمي المرحلة الإلزامية في الأردن ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، 1990 .

- ✓ محمد السرغيني، التربية لمدرء المعلمين و المعلمات و الطلاب ،منهاج الوزارة المعرفية ،مكتبة الرسالة ،الدار البيضاء، 1963.
- ✓ محمد الصالح حثروي : المدخل إلى التدريس بالكفاءات ، دار الهدى ، الجزائر ، 2002 .
- ✓ محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين: اختيارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986.
- ✓ محمد خليفة بركات، الطبعة الثالثة، دار التعليم، بيروت، 1979 .
- ✓ محمد سعد زغلول ،مصطفى السايح محمد ،تكنولوجيا اعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية ،دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1 ، الاسكندرية ،2004.
- ✓ محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، "تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية"، ط2، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- ✓ محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، منشأة معارف ، الإسكندرية ، 1996.
- ✓ محمد صبحي حسين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثانية ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- ✓ محمد عوض بسيوني، د فيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1987.
- ✓ محمد محمد الحماحي ، التدريب اثناء الخدمة في المجال التربوي -التعليم و التربية البدنية - ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة، 2007.
- ✓ محمد محي الدين مشرفي، محمد عبد الحميد الدوبري ،التكوين المهني لمعلمي المدارس الابتدائية، دارالكتاب العربي، القاهرة، 1981 .
- ✓ محمد مصطفى العبسي، التقويم الواقعي في العملية التدريسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الاردن، 2010.
- ✓ محمد مصطفى زيدان، الكفاية الإنتاجية للمدرس، دار الشروق، 1981 .
- ✓ محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2006 .
- ✓ محمود عبد الحليم عبد الكريم، ديناميكية تدريس التربية البدنية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر ، 2000.
- ✓ محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطفي ، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- ✓ محمود فتحي عكاشة ،محمد شفيق زكي، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية ،2002.
- ✓ مصطفى خليل الكسواني وآخرون، أساسيات تصميم التدريس، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2007 .
- ✓ المركز الثقافي للوثائق التربوية: الكتاب السنوب، حسين داي، الجزائر، 2000.

- ✓ مشروع الميثاق الوطني ،الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية1986.
- ✓ مصطفى نمر دعمس ،إعداد وتأهيل المعلم ، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان الأردن ، ط1 ، 2009.
- ✓ الميثاق الوطني لسنة 1976 .
- ✓ ناصر الدين زيدي،سيكولوجية المدرس ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 2007.
- ✓ ناهد محمود السعد ونيلا رمزي فهيم،طرق التدريس في التربية الرياضية ،الطبعة الثانية ،مركز الكتاب لنشر،مصرالجديدة،2004.
- ✓ وزارة التربية الوطنية ،تكوين المكونين آفاق مستقبلية،الجزائر،1997.
- ✓ وزارة التربية الوطنية ،مديرية التكوين والتربية خارج المدرسة ،همزة وصل ، مجلة التكوين والتربية، العدد 12 ،الجزائر، سنة 1977.
- ✓ وزارة التربية الوطنية ،مصفوفة مادة التربية البدنية و الرياضية، اللجنة الوطنية للمناهج،المجموعة المتخصصة لمادة التربية البدنية والرياضية،الجزائر،2003.
- ✓ وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمناهج التربية البدنية والرياضية السنة الثالثة من التعليم الثانوي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، يوليو 2004.
- ✓ يوسف قادري، بيداغوجية التدريس بالكفاءات، ولاية سعيدة، الجزائر، 2004.