



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم علم الحركة

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث ل،م،د تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

أثر الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية على تحسين بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) في ظل استراتيجية التدريس الحديثة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (13-14) سنة.

-دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ متوسطة الحاج بن نعمان محمد بلدية زمالة الأمير -ولاية تيارت-
إعداد الطالب الباحث:

تحت إشراف:

بومزراق شيخ

أ.د. عمار رواب

أعضاء اللجنة المناقشة:

| الإسم واللقب | الرتبة العلمية | الجامعة | الصفة |
|------------------|-----------------|----------------------|--------------|
| بن عميروش سليمان | أستاذ | بسكرة | رئيسا |
| عمار رواب | أستاذ | بسكرة | مشرفا ومقررا |
| جمالي مرابط | أستاذ محاضر "أ" | بسكرة | عضوا مناقشا |
| بقار ناصر | أستاذ محاضر "أ" | بسكرة | عضوا مناقشا |
| بن الدين كمال | أستاذ | المركز الجامعي البيض | عضوا مناقشا |
| العربي محمد | أستاذ محاضر "أ" | المركز الجامعي البيض | عضوا مناقشا |

السنة الجامعية: 2023/2022



كلمة شكر وعرافان

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله،

والحمد والشكر لله أولاً وأخيراً وبعد...

عملاً بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: {من لا يشكر الناس لا يشكر الله}

أول من أتقدم له بخالص الشكر والعرافان والتقدير إلى الأستاذ المشرف البروفيسور رواب عمار، لأنه قام بتسهيل وتذليل الصعاب لي، لأشق طريقي فكان نعم الموجه وكان له الفضل بعد الله عز وجل في أن خرجت هذه الرسالة في أبهى حلة، فنسأل الله له كل الخير والبركة والسداد ويجزيه خير الجزاء عنا وعن المسلمين.

ولا أنسى أن أتوجه بالشكر إلى كافة مسؤولي وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر -بسكرة-، كما أشكر كل عمال الإدارة والمكتبة على تقديم يد المساعدة والعون وتسهيل الخدمات.

كما يسعني ويشرفني أن أتقد بجزيل الشكر إلى السيد مدير متوسطة الحاج بن نعمان محمد على وقفته معي ومد يد المساعدة وإلى كافة عمال وإدارة المؤسسة في تسهيل العمل. وفي الأخير أشكر كل من ساهم من قريب ومن بعيد في إتمام هذا العمل.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هداني ووفقني لإنجاز هذا العمل والصلاة والسلام على سيدنا وحبيبنا محمد

(ص) أما بعد أهدي ثمرة جهدي إلى:

التي سهرت وتعبت لتعبي وضحكت إلى ضحكتي إلى أجمل شيء في الوجود إليك أُمي

الغالية حفظها الله وأطال الله في عمرها.

إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه أهدي ثمرة

نجاحي إليك أُمي الغالي رحمك الله وأسكنك فسيح جنانه.

إلى زوجتي الكريمة وبناتي " رَهْف ورشا وإيناس وإيلاف " وإلى كل إخوتي الذين أنير بهم

دربي

إلى جميع أصدقائي وزملائي والأقارب

أهدي هذا العمل

قائمة المحتويات

شكر وعرافان

إهداء

1-مقدمة:

الجانب التمهيدي

5 1- الخلفية العلمية:

5 1-1- النظريات المعرفية العلمية:

5 أ-نظريات التعلم : المدرسة السلوكية

6 ب-نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

7 ج-نظرية التعلم البنائية:

9 1-2- الإستفادة من النظريات:

9 2-الدراسات السابقة والمثابفة:

9 أ-الدراسات العربية:

15 ج-الدراسات الأجنبية:

18 2-1- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

19 2-3- الفجوة العلمية والبحثية للموضوع قيد الدراسة:

20 2-4-مكانة الدراسة الحالية:

21 3-إشكالية الدراسة:

24 4-الفرضيات:

24 4-1-الفرضية العامة:

24 5-تحديد مفاهيم البحث :

26 6-حدود البحث:

27 7-أهمية الدراسة:

27 8-أهداف الدراسة:

الجانب النظري

الفصل الأول

مادة التربية البدنية والحجم الساعي للحصة

- 1-المبحث الأول: مادة التربية البدنية والرياضية..... 32
- 1-1-تعريف التربية: 32
- 1-2-التربية البدنية: 32
- 1-3-التربية الرياضية: 32
- 1-4-مفهوم التربية البدنية و الرياضية: 33
- 1-5-المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضة: 33
- 1-5-1-التعليم البدني 33
- 1-5-2-البناء البدني: 33
- 1-5-3-الإعداد البدني: 33
- 1-6-اللياقة البدنية 34
- 1-7-خاصية التربية البدنية والرياضية: 34
- 1-8-أهمية مادة التربية البدنية والرياضية: 34
- 2-المبحث الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية..... 36
- 2-1-حصة التربية البدنية والرياضية: 36
- 2-2-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية: 37
- 2-3-فوائد حصة التربية البدنية والرياضية: 38
- 2-4-أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة: 39
- 2-5-أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية: 40
- 2-6-الحجم الساعي: 42
- 2-7-حمل حصة التربية البدنية والرياضية: 43
- 2-8-أنماط دروس التربية البدنية والرياضية: 44
- خلاصة الفصل: 47

الفصل الثاني

الصفات البدنية(القوة والسرعة) وكيفية تحسينها

| | |
|----|--|
| 49 | تمهيد: |
| 50 | 1-تعليمية الأنشطة الفردية في الوسط المدرسي: |
| 50 | 1-1-المنطق الداخلي |
| 50 | 1-2-تصنيف ألعاب القوى في الوسط المدرسي: |
| 50 | 2-تعريف الصفات البدنية: |
| 51 | 1-2-أنواع الصفات البدنية: |
| 51 | 3-المبحث الأول: القوة. |
| 51 | 3-1-القوة (القوة العضلية) وتعريفاتها: |
| 52 | 3-1-1-أهمية القوة العضلية: |
| 53 | 3-1-2-أنواع القوة: |
| 53 | 1-القوة القصوى (العظمى): |
| 53 | 2-القوة المميزة بالسرعة: |
| 54 | 3-تحمل القوة: |
| 54 | 4-القوة الانفجارية: |
| 54 | 4-المبحث الثاني: السرعة. |
| 54 | 4-1- مفهوم السرعة: |
| 55 | 4-3-أنواع السرعة: |
| 55 | 4-1-3-السرعة الإنتقالية: |
| 55 | 4-2-3-السرعة الحركية: |
| 55 | 4-3-3-سرعة الإستجابة: |
| 56 | 5-المبحث الثالث: كيفية تحسين القوة والسرعة. |
| 56 | 5-1-تحسين صفة القوة في الوسط المدرسي: |
| 57 | 5-2-تعليمية نشاط الجري السريع في الوسط المدرسي: |
| 57 | 5-1-2-معالجة نشاط السرعة: |
| 57 | 5-2-2-منهجية تعليم نشاط السرعة في الوسط المدرسي: |
| 58 | 5-3-تحسين صفة السرعة في الوسط المدرسي: |

| | |
|----|-------------------------------------|
| 59 | 6-الوثب الطويل في التعليم المتوسط: |
| 59 | 6-1-تعليمية الوثب الطويل: |
| 59 | 6-1-1-المراحل الفنية للوثب الطويل: |
| 61 | 6-2-منهجية تعليم نشاط الوثب الطويل: |
| 63 | خلاصة الفصل: |

الفصل الثالث

منهاج الجيل الثاني

| | |
|----|---|
| 65 | تمهيد: |
| 66 | 1-المبحث الأول: طرق التدريس |
| 66 | 1-1-ماهية وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية: |
| 66 | 1-1-1-طريقة التدريس الحديثة: |
| 66 | 1-1-2-تحليل العملية التدريسية: |
| 67 | 1-2-طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية: |
| 67 | 1-2-1-الطريقة الكلية: |
| 68 | 1-2-2-الطريقة الجزئية: |
| 69 | 1-2-3-الطريقة الكلية الجزئية: |
| 70 | 1-2-4-طريقة المحاولة والخطأ: |
| 70 | 1-2-5-طريقة البرنامج: |
| 71 | 1-2-6-طريقة حل المشكلات: |
| 72 | 2-المبحث الثاني: منهاج الجيل الثاني. |
| 72 | 2-1-المفهوم الحديث للمنهج: |
| 72 | 2-2-مفهوم منهاج الجيل الثاني: |
| 73 | 2-3-المبادئ المؤسسة للمنهاج: |
| 74 | 2-4-شروط بناء منهاج الجيل الثاني |
| 74 | 2-5-دواعي وضع منهاج الجيل الثاني: |
| 75 | 2-6-دواعي الانتقال من الجيل الأول إلى الجيل الثاني: |

| | |
|----|---|
| 76 | 2-7- المقاربة بالكفاءات في الجيل الثاني: |
| 79 | 2-8- أهداف عملية تعديل وطباعة المناهج الجديدة: |
| 79 | 2-9- خصائص مناهج الجيل الثاني: |
| 79 | 2-10- كيفية بناء مناهج الجيل الثاني: |
| 80 | 2-11- شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني: |
| 80 | أ- الممارسة البيداغوجية: |
| 80 | ب- اختيار الطرائق: |
| 81 | ج- التحكم في الوسائل وحسن استغلالها: |
| 81 | 2-12- مكونات مناهج الجيل الثاني: |
| 82 | 2-13- معايير ومؤشرات التقويم: |
| 82 | 2-14- توجهات تربوية تتعلق بوضع المنهاج حيز التطبيق: |
| 82 | 2-15- القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني: |
| 83 | 2-16- آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني: |
| 83 | 2-16-1- دليل المقاطع التعليمية: |
| 84 | 2-16-2- اعتماد المقاربة بالكفاءات: |
| 85 | خلاصة الفصل: |

الفصل الرابع

المراهقة والأنشطة المناسبة لها

| | |
|----|-------------------------------------|
| 87 | تمهيد: |
| 88 | 1-المبحث الأول: المراهقة. |
| 88 | 1-1- المرحلة العمرية أقل من 14 سنة: |
| 88 | 1-2- المراهقة: |
| 89 | 1-3- مراحل المراهقة: |
| 89 | أ- مرحلة المراهقة المبكرة: |
| 89 | ب- مرحلة المراهقة المتوسطة: |

| | |
|----|---|
| 89 | ج-مرحلة المراهقة المتأخرة: |
| 89 | 1-4-خصائص فترة المراهقة |
| 90 | 1-5-1-مشاكل المراهقة المبكرة (12-14): |
| 90 | 1-5-1-المشاكل النفسية: |
| 91 | 1-5-2-المشاكل الانفعالية: |
| 91 | 1-5-3-المشاكل الاجتماعية: |
| 92 | 1-5-4-المشاكل الصحية: |
| 92 | 1-5-5-المشاكل الجنسية: |
| 92 | 1-6-6-خصائص النمو للمرحلة العمرية (13-14)سنة: |
| 92 | 1-6-1-مفهوم النمو: |
| 93 | 1-6-2-خصائص المراهقة: |
| 97 | 2-المبحث الثاني: الأنشطة الرياضية المناسبة للمراهق: |
| 97 | 2-1-تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق (13-14)سنة: |
| 97 | 2-2-أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق (13-14)سنة: |
| 97 | 2-3-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين: |
| 98 | 2-4-نصائح وإرشادات عند تعليم التلاميذ في الطور المتوسط (12-14) سنة: |
| 99 | خلاصة الفصل: |

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

| | |
|-----|--------------------------------|
| 102 | -تمهيد |
| 103 | 1-خطوات سير البحث الميداني: |
| 103 | 1-1-الدراسة الإستطلاعية: |
| 103 | 1-2-الغرض من الدراسة: |
| 103 | 1-3-عينة الدراسة الاستطلاعية : |

| | |
|----------|--|
| 105..... | 4-1-الدراسة الأساسية: |
| 105..... | 1-4-1-المنهج المتبع: |
| 105..... | 2-4-1-المجتمع وعينة الدراسة: |
| 106..... | 3-4-1-ضبط متغيرات أفراد العينة: |
| 107..... | 5-1-مجالات الدراسة: |
| 107..... | 1-5-1-المجال الزمني: |
| 108..... | 2-5-1-المجال المكاني: |
| 108..... | 3-5-1-المجال البشري: |
| 108..... | 6-1-أدوات البحث: |
| 109..... | 7-1-طرق البحث: |
| 109..... | 1-7-1-طريقة جمع المادة الخبرية: |
| 109..... | 2-7-1-طريقة الإختبارات: |
| 109..... | 3-7-1-طريقة إجراء الإختبارات: |
| 109..... | 8-1-الأسس العلمية للإختبار: |
| 109..... | 1-8-1-الصدق: |
| 109..... | 2-8-1-الصدق الظاهري وصدق المحتوى للإختبارات: |
| 110..... | 3-8-1-ثبات الإختبار: |
| 112..... | 4-8-1-موضوعية الإختبار: |
| 113..... | 9-1-الإختبارات المستخدمة: |
| 113..... | 2-9-1-مواصفات الإختبار: |
| 115..... | 10-1-طريقة استخدام عينة البحث للبرنامج التعليمي: |
| 115..... | 11-1-تصميم البرنامج التطبيقي للدراسة: |
| 115..... | 1-11-1-التطبيق الأول: |
| 116..... | 2-11-1-التطبيق الثاني: |
| 118..... | 12-1-الوسائل الإحصائية: |

| | |
|----------|---|
| 121..... | 13-1-المنهج الإحصائي: |
| 121..... | 1-13-1-دواعي استعمال الاختبار الاحصائي: |
| 121..... | 14-1-صعوبات الدراسة: |
| 122..... | -خلاصة: |

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج وتفسيرها

| | |
|----------|---|
| 124..... | -تمهيد: |
| 125..... | 1-المبحث الأول: عرض نتائج الدراسة. |
| 125..... | 1-1-عرض نتائج الدراسة: |
| 125..... | 1-1-1-عرض نتائج الفرضية الأولى: |
| 126..... | 1-1-2-عرض نتائج الفرضية الثانية: |
| 127..... | 1-1-3-عرض نتائج الفرضية الثالثة: |
| 129..... | 1-1-4-عرض نتائج الفرضية الرابعة: |
| 130..... | 1-1-5-عرض نتائج الفرضية الخامسة: |
| 132..... | 2-المبحث الثاني: تحليل ومناقشة وتفسير النتائج. |
| 132..... | 2- تحليل وتفسير نتائج الدراسة: |
| 132..... | 2-1- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: |
| 133..... | 2-2- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: |
| 134..... | 2-3- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: |
| 136..... | 2-4- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: |
| 137..... | 2-5- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: |
| 139..... | 3- المبحث الثالث: مناقشة فرضيات الدراسة حسب الدراسات السابقة. |
| 139..... | 3-1- مناقشة فرضيات البحث: |
| 139..... | 3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى: |
| 139..... | 3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية: |
| 140..... | 3-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة: |

- 141 مناقشة فرضية البحث الرابعة: 4-1-3
- 142 مناقشة فرضية الدراسة الخامسة: 5-1-3
- 143 مناقشة فرضية الدراسة العامة: 6-1-3
- 144 الإستنتاجات: 4
- 147 الإقتراحات والدراسات المستقبلية:

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول، الأشكال والصور

| رقم الجدول | عنوان الجدول | الصفحة |
|-------------|---|--------|
| جدول رقم 01 | يوضح تصنيف الخبير الروسي ماتيفيف والخبير الجيكوسلوفافي خوتكا للشدة | 44 |
| جدول رقم 02 | يوضح تصنيف الخبير الألماني هارة للشدة | 44 |
| جدول رقم 03 | يوضح تقسيم الشدة بالنسبة لتدريبات القوة | 45 |
| جدول رقم 04 | يوضح تقسيم الشدة للسرعة | 45 |
| جدول رقم 05 | يوضح طريقة تنمية القوة | 56 |
| جدول رقم 06 | يوضح إصلاح المناهج من المستوى التصوري | 77 |
| جدول رقم 07 | يوضح الجانب البيداغوجي لإصلاح المناهج | 78 |
| جدول رقم 08 | يوضح الجانب الديدانكتيكي لإصلاح المناهج | 78 |
| جدول رقم 09 | يوضح خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية | 96 |
| جدول رقم 10 | يوضح عينة البحث والعينة الإستطلاعية | 106 |
| جدول رقم 11 | يوضح مواصفات العينة التجريبية للدراسة في متغيرات السن والطول والوزن | 106 |
| جدول رقم 12 | يوضح تواريخ إجراءات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لعينة الدراسة | 108 |
| جدول رقم 13 | يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول الإختبارات المقترحة | 110 |
| جدول رقم 14 | يوضح معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة الإختبار ومعامل الصدق الذاتي | 111 |
| جدول رقم 15 | يوضح معامل الثبات لإستبيان الإختبار عن طريق التجزئة النصفية | 112 |
| جدول رقم 16 | يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي وصفة القوة) من خلال التطبيق الأول | 125 |
| جدول رقم 17 | يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي وصفة السرعة) من خلال التطبيق الأول | 126 |
| جدول رقم 18 | يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي وصفة القوة) من خلال التطبيق الثاني | 128 |

| | | |
|-----|--|-------------|
| 129 | يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي وصفة السرعة) من خلال التطبيق الثاني | جدول رقم 19 |
| 130 | يوضح العلاقة الإرتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول والتطبيق الثاني | جدول رقم 20 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | رقم الشكل |
|--------|---|------------|
| 67 | يوضح مراحل التدريس | شكل رقم 01 |
| 106 | يوضح كيفية تمثيل العينة | شكل رقم 02 |
| 107 | يوضح كيفية قياس الطول والوزن للعينة التجريبية | شكل رقم 03 |
| 114 | يوضح كيفية أداء إختبار الوثب العمودي (سارجنت) | شكل رقم 04 |
| 115 | يوضح كيفية أداء اختبار السرعة 30م | شكل رقم 05 |
| 117 | يوضح البروتوكول المطبق في الدراسة للتطبيق الأول | شكل رقم 06 |
| 118 | يوضح البروتوكول المطبق في الدراسة للتطبيق الثاني | شكل رقم 07 |
| 125 | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي-القوة) من خلال التطبيق الأول | شكل رقم 08 |
| 127 | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي-السرعة) من خلال التطبيق الأول | شكل رقم 9 |
| 128 | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي-القوة) من خلال التطبيق الثاني | شكل رقم 10 |
| 129 | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي-السرعة) من خلال التطبيق الثاني | شكل رقم 11 |
| 131 | يوضح معامل الإرتباط بين صفة القوة والسرعة في التطبيق الأول | شكل رقم 12 |

| | | |
|-----|---|------------|
| 131 | يوضح معامل الارتباط بين صفة القوة والسرعة في التطبيق الثاني | شكل رقم 13 |
|-----|---|------------|

قائمة الصور

| الصفحة | عنوان الصورة | رقم الصورة |
|--------|---|---------------|
| 107 | توضح وضعية قياس الطول والوزن | الصورة رقم 01 |
| 114 | توضح طريقة أداء إختبار الإرتقاء العمودي من الشبات(سارجنت) | الصورة رقم 02 |
| 115 | توضح طريقة أداء إختبار السرعة الإنتقالية | الصورة رقم 03 |

مقدمة

-مقدمة:

ينظر مالك بن نبي إلى "التربية على أنها مشروع حضاري في غاية الأهمية ووسيلة عامة ذات منهج منظم للتثقيف والتغيير والتجديد، إنها عملية إنسانية متكاملة ومستمرة لا يحدها إطار زمني ولا مكاني، تشمل كافة منامي الحياة باعتبارها مراقب لأمراض النفس ومتطلباتها، وأمراض المجتمع ومشاكله، حتى يمكننا الوصول إلى سلوك الفرد الصالح والسوي في المجتمع الذي ينتمي إليه". (العابد ميهوب، 2014، صفحة 15)

فهي تمثل جانبا هاما من جوانب التربية العامة، والتي حضيت باهتمام خاص لما لها من دور اساسي وفعال في تربية النشئ نحو خلق مواطن صالح لمن تتوفر فيهم صفة التفوق وخاصة في مختلف فعاليات الالعاب الفردية (بن سي قدور الحبيب، 2008، صفحة 02)، هذه الاخيرة التي تعد من أهم أنشطة التربية البدنية ومن الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية للفرد.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية بالمدرسة احدى علوم المواد الاكاديمية مثل العلوم الاخرى التي تتبثق عن التربية العامة، لكنها تختلف عنها كونها تعمل على اكساب التلاميذ خبرات حركية وهذا من خلال العملية التدريسية، بذلك أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدان هاما وعنصرا قويا تزود التلميذ بالمهارات الحركية الواسعة تجعله يساير عصره. (بن قناب الحاج، 2006، صفحة 01)

ان الرؤية الحسنة لافاق النجاح في ميادين التدريس تراهن على مدى قيمة الحجم الساعي للمادة والتحضيرات ووضع المخططات والبرامج من خلال الحصص التعليمية والمواقف عند حل المشكلات ، بحيث "...ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، ورشاقته وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 39) ولهذا فإن الاهتمام والاعتناء بالتربية البدنية مرتبط بحصة التربية البدنية والرياضية والتي تعتبر الوحدة المسطرة في البرنامج الدراسي، حيث أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل ولا سيما النمو البدني والاجتماعي وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر التي تبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، هذا الذي هو محور دراستنا الداعم لتحسين الصفات البدنية وتطويرها واعطاء الخلفية النظرية للبحث بالاعتماد على نظريات التعلم والتي تركز أساسا على حل المشكلات.

و من بين الاهداف التعليمية لخصص التربية البدنية في المدارس هو تنمية الصفات البدنية للتلميذ كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، والأداء المهاري للنشاط المبرمج بمختلف الفعاليات الفردية والجماعية في الفصل الدراسي، ويكون ذلك عن طريق الاستثمار الجيد للحجم الساعي في كل حصة، الذي

يجب أن يكون موزع على فترات خلال الأسبوع، ليساعد التلميذ على اعطاء درجة كبيرة من الحرية في التعامل مع المادة المتعلمة وهذا بالتدريب والممارسة المستمرة ، لما له أثر على تنمية هذه الصفات للحصول على الانجاز الذي يرتقي بالمستويات المهارية والبدنية ذات الانسيابية.

وباعتبار الجزائر جزء من هذا العالم فهي تسعى لمواكبة التغيرات الجارية في العالم وتحديث مختلف القطاعات بما فيها النظام الذي مسته، وكذلك التغيرات في طرق ومناهج التدريس مما أدى بالمنظومة التربوية بإعادة النظر في مادة التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وحصص التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة بإعطائها العناية الفائقة، وذلك بإعادة النظر في الكثير من التعلّمات سواء في الكفاءات أو بالمنشآت والوسائل والبرنامج التعليمي واستبداله بنظام يتماشى مع طموحات المادة من جهة والتطورات الحاصلة في ميادين التربية والتدريس من جهة أخرى بما يضمن لها مسايرة المستجدات التي طرأت في الساحة العالمية ويتمثل هذا النظام في تبني استراتيجية تدريس حديثة تعتمد في هذا المنهاج أو النظام على "الانتقال من منطلق التعليم والتلقين إلى منطلق التعلم عن طريق الممارسة، والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها في الحياة اليومية للفرد، ولذلك فهي تجعل المتعلم محورا أساسيا للتعلم ويكون المعلم بمثابة المنشط، المنظم، الموجه، والمتعلم شريك مسؤول على التعلم ذاته، حيث يبادر في تحديد مساره التعليمي عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه" (محمد منير مرسي، 1994، صفحة 17(بتصرف)).

وتبعاً لاطلاع الباحث على جملة من الدراسات السابقة والمشابهة، واعتباراً لكوني أستاذاً في الميدان، لاسيما في المتوسطات التربوية، وبالمناقشة مع الأستاذ المشرف حول ماتضمنته تلك الدراسات جاءت الفكرة في كيفية البحث في الموضوع المقترح من طرف لجان التكوين في الدكتوراه والموسوم بأثر الحجم الساعي لمادة التربية البدنية في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة العضلية - السرعة) في نشاط الوثب الطويل كون ان هذه الفعالية مبرمجة ضمن المنهاج والفصل الدراسي، وكون أن الحجم الساعي غير كاف ويلقى فيها التلاميذ صعوبات في التكيف مع الوضع اثناء تحسين مستوياتهم لهذه المرحلة العمرية من (13-14) سنة.

ولتحقيق الغرض من هذه الدراسة اعتمد الباحث على بايين،الباب الاول تمثل في الجانب النظري والباب الثاني للجانب التطبيقي.

الباب الأول: الدراسة النظرية: وقد خصصها الباحث للتعريف بالدراسة من حيث الخلفية العلمية والاشكالية وصياغة الفرضيات، وأهداف البحث وأهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع والتعريفات بمصطلحات البحث، ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة.

الخلفية النظرية: وتخص الجانب النظري الذي ضم أربعة فصول، حيث جاء فيه جميع متغيرات الدراسة، كمادة التربية البدنية والحجم الساعي والصفات البدنية (القوة والسرعة)، واستراتيجية التدريس الحديثة (الجيل الثاني) والمرحلة العمرية (13-14) سنة في مرحلة التعليم المتوسط.

الباب الثاني: جاء فيه الجانب التطبيقي والذي تضمن فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: تناول المنهج المتبع في الدراسة، والاجراءات الميدانية.

الفصل الثاني: تم فيه عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والإطار النظري العام.

وفي الأخير صب جل الإهتمام على تقديم أهم وأبرز النتائج وتحليلها والوصول إلى الاستنتاجات النهائية والخاتمة، بالإضافة إلى التوصيات والاقتراحات، ثم قائمة المراجع والمصادر.

الجانب التمهيدي

التعريف بالدراسة

1- الخلفية العلمية للدراسة

2- الدراسات السابقة والمشابهة

3- إشكالية الدراسة

4- فرضيات الدراسة

5- تحديد مفاهيم الدراسة

6- حدود الدراسة

7- أهمية الدراسة

8- أهداف الدراسة

1- الخلفية العلمية:

1-1- النظريات المعرفية العلمية:

اجتهد العلماء من الذين اهتموا بشأن التعلم في البحث والتجارب، فقد قام العالم "جيمس ف. ماكونيل"، بتجارب عدة ليتوصل إلى نظرية الاشتراط الكلاسيكي، كما قام العلماء (عالم النفس الروسي "إيفان بافلوف"، و"ولفجانج كوهلر" والعالم "ماكس فرتهايمر") بتجارب عدة، وغيرهم من العلماء الذين كرسوا جهودهم للبحث العلمي، وخرجوا بنظرياتهم بتعدد مشاربها، وأصبحت تلك النظريات مرجعا معينا على وضع مناهج وطرائق التدريس، كما تجد الشروح العديدة لتلك النظريات، منها الحافزية أو التحفيز والدافعية والاستعداد و الممارسة والتكرار .

فالحافزية أو التحفيز، يراها العلماء بأنها إحساس أو شعور أو عامل يثير لخيارات سلوكية محددة، وتتأثر مباشرة

بطبيعة ودرجة التحفيز، أما الدافعية فيصفونها بأنها مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل، وبخصوص الاستعداد فيعرفه العلماء بأنه حالة أو مجموعة من الصفات أو

الخصائص النفسية العقلية، المعرفية، الحركية أو الوجدانية.

وكل هذه الخصائص النفسية والوجدانية لا يكون لها شأن إذا لم تتم عملية الممارسة، فالممارسة أو التكرار كما يفضل بعض العلماء وصفها بأنها تؤدي إلى تغير السلوك بسبب الخبرة التي تؤدي إلى تشكيل السلوك لإنشاء نمط سلوكي لتعزيز الخبرة، وتكرار السلوك المعزز للخبرة يؤدي إلى اكتمال عملية التعلم، وبمعنى أدق، الممارسة من أجل التعلم تتطلب التكرار، والتكرار يتطلب مزيدا من الوقت، فإذا اضمحلت الحافزية والدافعية ينقص الاستعداد، فعملية التعلم تأتي عن طريق الممارسة والتكرار وتحتاج الى مزيد من الوقت.

وهذا الأسلوب يزيد في الحصول على المعلومة والاحتفاظ بها، والمقصود هنا تكرار الأداء، من قبل المتعلم أو التلميذ؛ حيث إن هذا التكرار له أثر إيجابي في تنمية وتطوير المهارات خلال التعلم، ويزيد من نسبة الاحتفاظ بالمهارة، وكذلك بقاء أثر التعلم بشكل أكبر، وهي طريقة فعّالة يحصل بها التفاعل بين المعلم والمتعلم و من أهم هذه النظريات هي:

أنظريات التعلم : المدرسة السلوكية

ظهرت المدرسة السلوكية سنة 1912 م في الولايات المتحدة الأمريكية، ومن أشهر مؤسسيها **جون واطسون**.

من مرتكزات النظرية المتمركز حول مفهوم السلوك من خلال علاقته بعلم النفس، والاعتماد على القياس التجريبي، وعدم الاهتمام بما هو تجريدي غير قابل للملاحظة والقياس.

حيث ساهمت المدرسة السلوكية في بناء مفهوم جديد للتعليم ركزت على سلوك المتعلم والظروف التي يحدث في ظلها التعلم، حيث تغير ارتباط مفهوم التعليم في إحدى مراحل تطوره من المثيرات إلى السلوك المعزز، فهذه المرحلة تؤكد ضرورة استخدام الأدوات لمساعدة المعلم على التعزيز بدل الاكتفاء بالإلقاء، لأن المعلم غير قادر على تحقيق هذا التعزيز لوحده، وتساعدته تقنية التعليم بشكل كبير في خلق هذا التعزيز وتتميته تربوياً.

من أهم خصائص التعلم لهذه المدرسة :

- 1- يحدث التعلم عند الاستجابة الصحيحة التي تتبع مثير معين .
- 2- يمكن التحقق من حدوث التعلم بالملاحظة الحسية للمتعم على فترات زمنية.
- 3- يركز على القياسات والملاحظات السلوكية .
- 4- يستخدم مبدأ أن المتعلم صندوق ما يحدث بالداخل غير معلوم .
- 5- يركز على العلاقة بين متغيرات البيئية والسلوك .
- 6- التعليم يعتمد على استخدام التعزيز والمتابعة لسلوك المتعلم .
- 7- السلوك يوجه بالأغراض والغايات .
- 8- الأسباب تعزى للسلوك.

ب- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

إن طريقة ثورنديك في البحث كانت تقوم على المشاهدة وحل المشكلات وذلك على النحو التالي:

وضع المتعلم في موقف يتطلب حل المشكلة.

ترتيب توجهات المتعلم.

اختيار الإستجابة الصحيحة من بين عدة خيارات.

مراقبة سلوك المتعلم.

تسجيل هذا السلوك في صورة كمية.

و قد كان ثورنديك من أوائل علماء النفس الذين حاولوا تفسير التعلم بحدوث ارتباطات تصل أو تربط بين المثيرات والاستجابات ويرى أن أكثر أشكال العلم تميزاً عند المتعلم، وهو التعلم بالمحاولة والخطأ ويتضح هذا النوع من التعلم عندما يواجه المتعلم وضعية مشكلة يجب حلها للوصول إلى الهدف المنشود.

ومن بين قوانين التعلم عند ثورندايك هو:

قانون التدريب أو التكرار:

إن تكرار عملية الربط بين المثير المحدد والاستجابة المحددة يؤدي إلى تثبيت الرابطة وتقويتها وبالتالي إلى تعلم أكثر رسوخا في ذهن المتعلم، ويمكن صياغة هذا القانون على النحو التالي: (إذا تكونت رابطة قابلة للتعديل بين مثير واستجابة وكانت العوامل الأخرى متعادلة فإن التكرار يزيد هذه الرابطة قوة).

ج-نظرية التعلم البنائية:

تعتبر نظرية التعلم البنائية (أو التكوينية) من أهم النظريات التي أحدثت ثورة عميقة في الأدبيات التربوية الحديثة خصوصا مع **جان بياجيه**، الذي حاول انطلاقا من دراساته المتميزة في علم النفس الطفل النمائي أن يمدنا بعدة مبادئ ومفاهيم معرفية علمية وحديثة طورت الممارسة التربوية.

كما أنه طبق النتائج المعرفية لعلم النفس النمائي على مشروعه الأبيستيمي "الابستمولوجيا التكوينية"، ولمقاربة هذه النظرية البنائية في التعلم سيتم أولا التعريف على أهم المفاهيم المركزية المؤطرة لها، ثم أهم مبادئها، وبعد ذلك سيتم التعرف على الأبعاد التطبيقية لهذه النظرية في حقل التربية،

تهتم النظريات المعرفية بدراسة العمليات العقلية الداخلية التي تحدث داخل عقل المتعلم من كيفية اكتسابه للمعرفة، وتنظيمها، وتخزينها في ذاكرته:

- 1- تنظر إلى عملية التعلم كعملية نشطة بناءة.
- 2- عرض عمليات ذات مستويات عليا في التعلم.
- 3- الطبيعة التراكمية للتعلم والدور المهم الذي تلعبه المعرفة السابقة لدى المتعلم.
- 4- الاهتمام بالطريقة التي تعرض بها المعلومات.
- 5- الاهتمام بتحليل مهام التعلم والأداء بما يتفق مع العمليات الذهنية.

أ-المفاهيم الرئيسية في نظرية التعلم البنائية:

1- مفهوم التكيف: التعلم هو تكيف عضوية الفرد مع معطيات وخصائص المحيط المادي والاجتماعي عن طريق دمجها في مقولات وتحويلات وظيفية، والتكيف هو غاية عملية الموازنة بين الجهاز العضوي ومختلف حالات الاضطراب واللاإنتظام الموضوعية أو المتوقعة، والموجود في الواقع، وذلك من خلال آليتي التلاؤم والاستيعاب:

2- التلاؤم: هو تغيير في استجابات الذات بعد استيعاب معطيات الموقف، أو الموضوع باتجاه تحقيق التوازن.

3- الاستيعاب: هو إدماج للموضوع في بنيات الذات، والملائمة هي تلاؤم الذات مع معطيات الموضوع الخارجي.

4- مفهوم الاستيعاب والتلاؤم: هو مفهوم أخذ بياجيه من البيولوجيا، فالاستيعاب هو أن تتم عملية دمج المعارف والمهارات ضمن النسيج المعرفي حتى تصبح عادة مألوفة، والتلاؤم هو عملية التغير والتبني الهادفة للحصول على التطابق بين المواقف الذاتية مع مواقف الوسط والبيئة.

5- مفهوم الموازنة والضبط الذاتي: الضبط الذاتي هو نشاط الذات باتجاه تجاوز الاضطراب، والتوازن هو غاية اتساقه.

6- مفهوم السيرورات الإجرائية: إن كل درجات التطور والتجريد في المعرفة، وكل أشكال التكيف، تنمو في تلازم جدلي، وتتأسس كلها على قاعدة العمليات الإجرائية، أي: الأنشطة العملية الملموسة.

- مفهوم التمثل والوظيفة الرمزية: التمثل، عند جان بياجيه، ما هو سوى الخريطة المعرفية التي يبنها الفكر عن عالم الناس والأشياء، وذلك بواسطة الوظيفة الترميزية، كاللغة، والتقليد المميز، واللعب الرمزي... والرمز يتحدد برابط التشابه بين الدال والمدلول، أما التمثل، فهو إعادة بناء الموضوع في الفكر بعد أن يكون غائبًا.

7- مفهوم خطاطات الفعل: الخطاطة هو نموذج سلوكي منظم يمكن استعماله استعمالاً قصدياً، وتتناسق الخطاطة مع خطاطات أخرى لتشكل أجزاء للفعل، ثم أنساقاً جزئية لسلوك معقد يسمى خطاطة كلية، وإن خطاطات الفعل تشكل، كتعلم أولي نكاه عملياً هاماً، وهو منطلق الفعل العملي الذي يحكم الطور الحسي- الحركي من النمو الذهني.

8- من أهم مبادئ التعلم في هذه النظرية: التعلم لا ينفصل عن التطور النمائي للعلاقة بين الذات والموضوع؛ التعلم يقترن باشتغال الذات على الموضوع وليس باقتناء معارف عنه؛ الاستدلال شرط لبناء المفهوم، حيث المفهوم يربط العناصر والأشياء ببعضها البعض والخطاطة تجمع بين ما هو مشترك وبين الأفعال التي تجري في لحظات مختلفة، وعليه فإن المفهوم لا يبنى إلا على أساس استنتاجات استدلالية تستمد مادتها من خطاطات الفعل، الخطأ شرط التعلم، إذ أن الخطأ هو فرصة وموقف من خلال تجاوزه يتم بناء المعرفة التي نعتبرها صحيحة؛ الفهم شرط ضروري للتعلم؛ التعلم يقترن بالتجربة والتكرار وليس بالتلقين؛ التعلم هو تجاوز ونفي للاضطراب.

ب- النظرية البنائية في حقل التربية:

حسب جان بياجيه التعلم هو شكل من أشكال التكيف من حيث هو توازن بين استيعاب الوقائع ضمن نشاط الذات، وتلاؤم خطاطات الاستيعاب مع الوقائع والمعطيات التجريبية باستمرار، فالتعلم هو سيرورة استيعاب

الوقائع ذهنياً والتلاؤم معها في نفس الوقت، كما أنه وحسب النظرية البنائية مادام الذكاء العملي الإجرائي يسبق عند الطفل الذكاء الصوري، فإنه لا يمكن بيداغوجياً بناء المفاهيم والعلاقات، والتصورات والمعلومات، ومنطق القضايا إلا بعد تعقيد هذه البناءات على أسس الذكاء الإجرائي.

وعليه وحسب بياجيه، يجب تبني الضوابط التالية في العمل التربوي والتعليمي: جعل المتعلم يكون المفاهيم، ويضبط العلاقات بين الظواهر بدل استقبالها عن طريق التلقين؛ جعل المتعلم يكتسب السيرورات الإجرائية للمواضيع قبل بنائها رمزياً؛ جعل المتعلم يضبط بالمحسوس الأجسام والعلاقات الرياضية، ثم الانتقال به إلى تجريدها عن طريق الاستدلال الاستنباطي؛ يجب تنمية السيرورات الاستدلالية الفرضية الاستنباطية الرياضية بشكل يوازي تطور المراحل النمائية لسنوات التعلم؛ إكساب المتعلم مناهج وطرائق التعامل مع المشكلات، واتجاه المعرفة الاستكشافية عوض الاستظهار؛ تدريبه على التعامل مع الخطأ كخطوة في اتجاه المعرفة الصحيحة؛ اكتساب المتعلم الاقتناع بأهمية التكوين الذاتي.

1-2- الإستفادة من النظريات:

من خلال ما تم تقديمه ومناقشته من نظريات ودراسات نجد أن هناك ترابط بين النظريات والتعلم، لأن نظريات التعلم وضعت من طرف الباحثين في هذا المجال لإيجاد ومعرفة القوانين المتحكمة في العملية التعليمية والقدرة على التحكم بها وفق مبادئها وعناصرها وأساليبها من خلال التدريب المستمر والممارسة وتكرار عملية التعلم، ومن ثم تسهيل عملية الاستثمار الجيد في مخرجاتها لتمكين الفرد أي المتعلم من الحصول على سلوكيات جديدة وأفكار مختلفة تجعله يستطيع التكيف مع البيئة التي ينتمي إليها والتي تعرف هي الأخرى ديناميكية متسارعة وتشهد تغيراً مثيراً داخلياً وخارجياً، ما حتم على القائمين على التربية والتعلم مساندة هذا التغير من خلال تلك النظريات والدراسات رغم اختلافها وتنوعها والمراحل التي مرت بها، إلا أنها ساهمت بشكل كبير ومنظم في تطور عملية التعلم وفق أنساق ومناهج مضبوطة منطقياً.

2- الدراسات السابقة والمشابهة:

نظراً لندرة الدراسات التي تطرقت لهذا الموضوع، تم مراجعة بعض الدراسات المرتبطة والمشابهة ذات الصلة بموضوعنا ليطم الإستعانة بها في هذه الدراسة ومنها:

أ- الدراسات العربية:

1-دراسة حزام عصام وكمال بن مصباح (مقال علمي) سنة (2018) بعنوان: "أثر استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم، ولدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق خضراوي أحمد سدراتة بـ (20) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق اتحاد سدراتة بـ (20) لاعبا (العينة الضابطة)، وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي، معتمدا في ذلك على أداة اختبار سارجنت للوثب العمودي، واختبار العدو 30م، والحجل برجل واحدة لمسافة 10م لكلتا الرجلين).

وبعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج استخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية (السرعة، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة)، في حين لم يكن هناك أي تحسن للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي.

1-1- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على مدى تطور الصفات البدنية عن طريق برنامج مبني بالألعاب المصغرة والتي تكمن في التدريس بالجيل الثاني، والتي هي محل دراستنا.

2- دراسة مرزوقي سمير ونبييل كرفس (مقال علمي) (2018) بعنوان: "فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (09سنوات)".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لتلاميذ المدرسة الابتدائية (المشي، الحجل، الوثب العريض من الثبات، رمي الكرة، مسك الكرة، الجري، الرشاقة، التحمل) لتلاميذ 9سنوات، واستخدم المنهج التجريبي لملائمته أهداف الدراسة الحالية باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة وتكونت عينة البحث من 66 تلميذ (32 المجموعة التجريبية، 34 المجموعة الضابطة)، واستخدمنا في هذا البحث المعاملات الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، واختبار ت. وتوصلنا في هذا البحث إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

1-2- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على مدى تأثير برنامج التربية البدنية في تطوير الصفات البدنية (الوثب من الثبات "القوة") التي هي محل دراستنا.

3- دراسة جمال مقراني (مقال علمي) (2018) بعنوان: "أثر الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لدى التلاميذ (12-13) سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى التلاميذ (12-13) سنة و عليه افترض الباحثون أن الألعاب الصغيرة المقترحة تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) و بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (المراوغة والتسديد) ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد الباحثون في بحثهم على المنهج التجريبي حيث طبقت التجربة على عينة من التلاميذ (12-13) سنة من مرحلة التعليم المتوسط قدر حجمها ب 30 تلميذا مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية تحت إشراف الباحثين ، حيث طبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة ، والعينة الضابطة طبق عليها التمرينات العادية التقليدية وعلى أثر هذه التجربة وبعد عرض النتائج والمعالجة الإحصائية استنتج الباحثون بأن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية لها أثر ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث في فعالية كرة اليد لدى التلاميذ (12-13) سنة و عليه يقترح الباحثون بضرورة استخدام الألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية و الرياضية في المرحلة التعليم المتوسط.

3-1- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على تأثير الألعاب المصغرة في دروس التربية البدنية وأثرها في تحسين الجانب البدني والإستفادة من نتائج هذه الدراسة التي تساعدنا في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

4-دراسة شنوف خالد وآخرون (مقال علمي) (2018) بعنوان: "أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والرشاقة والمرونة) خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم المتوسط".

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم المتوسط (12-14) سنة، أين اعتمدوا على المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ذو التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تكون مجتمع البحث من التلاميذ المسجلين للعام الدراسي (2018/2019) في أقسام السنة ثانياة والثالثة بالمتوسطة المحدد عددهم

ب (80) تلميذ وتلميذة، وبلغ عدد أفراد العينة (60) أين تم اختيارهم وتقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة بطريقة عشوائية بمعدل (30) فرد لكل مجموعة بين تلميذ وتلميذة، واستخدموا أيضا كأداة للدراسة كل من الاختبارات (الوثب العريض من الثبات، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، اختبار الجري المتعرج لفليشمان) وذلك من أجل قياس بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، المرونة، الرشاقة)، واعتمدوا في المعالجات الإحصائية برنامج (spss) المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، حيث توصلوا إلى النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية عند مستوى دلالة (0.05).

4-1- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على مدى فاعلية الألعاب في دروس التربية البدنية وتأثيرها على الصفات البدنية كالقوة، لدى تلاميذ الطور المتوسط والتي هي محل دراستنا.

5- دراسة جعدم بن ذهبية (مقال علمي) (2013) بعنوان: "تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية" هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الرياضة المدرسية، ومعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للتلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة القدم، كما تهدف الدراسة إلى معرفة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للدراسة، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة قوامها (30) تلميذ من الطور المتوسط تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تتراوح أعمارهم بين (13-14) سنة موزعين على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل منهما يضم (15) تلميذ، والمجموعة التجريبية هي التي تمثل الفريق المدرسي لمتوسطة 08 ماي بمستغانم، مستخدما في ذلك الوسائل الإحصائية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون وت ستيودنت لمعرفة الفروق بين المجموعات، واعتمد في اجراء الدراسة على الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والمهارات الأساسية لنشاط كرة القدم، بعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي طبقت عليها البرنامج التدريبي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة وهي لصالح الاختبارات البعدية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.

-إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للفرق المدرسية.

5-1- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على تأثير البرامج التدريبية في تحسين الجانب البدني والمهاري، الموجهة للفئة العمرية (13-14) سنة والمتمدرسين في الطور المتوسط التي بدورها تتمثل في عينة الدراسة.

6-دراسة قادري عبد الحفيظ (مقال علمي) (2013) بعنوان: "تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتنمية

بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة" هدفت الدراسة إلى إعطاء توجيهات ومؤشرات حول تأثير برنامج مبني على الألعاب الصغيرة في تطوير بعض العناصر البدنية (السرعة والمرونة والرشاقة)، بحيث اعتمد على المنهج التجريبي على عينة مكونة من 70 تلميذ في سن (11-12) سنة متمدرسين في الطور الأول من التعليم المتوسط، كما اعتمد في جمع البيانات على مجموعة من الإختبارات البدنية والحركية لقياس الصفات البدنية، واستخدم الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وإختبارات ستودنت.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن البرنامج المبني على الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) عند المقارنة في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ومن بين التوصيات التي اقترحها الباحث هي:

-استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية وإعطائها الأهمية الكبيرة لتأثيرها الفعال في تنمية الصفات البدنية.

-التنوع في استخدام الألعاب الصغيرة في حصص التربية البدنية مع استثمار الأدوات المتاحة في تنفيذها مما يساهم في تنمية الجانب البدني للتلاميذ.

- ضرورة التأكيد على اتباع الأسس العلمية عند وضع المنهج التعليمي من حيث اختيار التمارينات والتكرار والوقت والراحة بين التمارينات وتنوع الأدوات المستخدمة لما لها من أهمية في التأثير على مستوى اللياقة البدنية. (قادري عبد الحفيظ ص: 01، 06، 126، 128، 185)

6-1- الإستفادة من الدراسة:

معرفة البرنامج المبني على الألعاب الصغيرة ومدى فاعليته في تحسين الصفات البدنية، التي أثبتتها نتائج هذه الدراسة.

7- دراسة حسين م دكتوراه سنة (2011) بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة 08 أسابيع وبواقع 03 وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والعناصر المهارية لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية".

-هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة 08 أسابيع وبواقع 03 وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل العام) والعناصر المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، معتمدا في ذلك لجمع المعلومات على مجموعة من الاختبارات البدنية، والأساليب الاحصائية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار ت ستيودنت.

ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج : هي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل).

وأهم ما أوصى به الباحث هو اعتماد الاتحاد الفلسطيني على هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للإرتقاء بالناشئين على الصعيد البدني أو المهاري.

7-1- الإستفادة من الدراسة:

من خلال نتائج هذه الدراسة تبين لنا أن الحجم الساعي له تأثير إيجابي في تحسين وتطوير المتغيرات البدنية (القوة والسرعة) والمهارية، لذا يمكن أن نقارنه بمحتوى البرنامج الذي هو محل دراستنا، وهذا ما يسعدنا في مناقشة نتائج الدراسة.

8-دراسة ماهر أحمد حسن البياتي -ماجستير سنة(2003) بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم " .

دراسة ميدانية على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة، حيث تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير وتنمية بعض القدرات البدنية (الرشاقة والسرعة الإنتقالية والمرونة والقوة والمطاولة الخاصة)، وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته للدراسة، وتمثلت عينة البحث في نادي الحسين تحت سن 17 سنة المشاركة في الدوري للموسم (2003/2004)، حيث كان قوامها 40 لاعب مع استبعاد حراس المرمى عددهم (04)، والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين كل مجموعة تحتوي على 20 لاعبا، واعتمدا على الأدوات في جمع البيانات على مجموعة من الإختبارات البدنية والحركية لقياس الصفات البدنية، كما اعتمدا على الأساليب الإحصائية كالمتوسط الحسابي والإلتحاف المعياري واختبار ت ستيودنت، حيث تم تطبيق برنامج المدرب العادي على المجموعة الضابطة والبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية ب 03 وحدات تدريبية في الأسبوع، وتوصلت إلى النتائج التالية:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة الخطأ ≥ 0.05 في نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المهارات الأساسية لصالح الإختبار البعدي. وهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة الخطأ ≥ 0.05 في نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية ولصالح الإختبار البعدي. أن هناك فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرة البدنية (المرونة والرشاقة والسرعة الإنتقالية والقوة والمطاولة الخاصة).

8-1- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على مكونات البرنامج المقترح الذي طبق من طرف الباحث لتطوير بعض القدرات البدنية كالسرعة الانتقالية، ومعرفة أهم النتائج لإستثمارها في مناقشة النتائج.

ج-الدراسات الأجنبية:

9- دراسة درويش سويدان رسالة ماجستير(2015) بعنوان: " فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية -فلسطين-".

-هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية (التحمل العام، السرعة الإنتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة ، والقوة القصوى، والرشاقة) لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة عند أفراد المجموعة التجريبية، وإلى معرفة فاعلية استخدام التدريب التقليدي على اللياقة البدنية عند أفراد المجموعة الضابطة، معتمداً في ذلك على المنهج التجريبي لملائمته للدراسة، على عينة قوامها (30) ناشئاً تتراوح أعمارهم ما بين (11-14) سنة، موزعين إلى مجموعتين كل منهما يضم (15) ناشئاً، واستخدم الباحثان الإختبارات الخاصة بالصفات البدنية التالية (عدو 30م، اختبار تحمل السرعة 200م، التحمل العام جري 1500م، اختبار القوة الانفجارية الوثب العريض من الثبات...)، حيث كانت مدة تطبيق البرنامج (08) أسابيع وبمعدل 03 وحدات تدريبية أسبوعية، واعتمد الباحثان في المعالجة الإحصائية على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال استخدام المتوسطات الإحصائية والانحرافات المعيارية واختبار ت ستودنت، وبعد تحليل النتائج توصلت الدراسة إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح فاعلية كبيرة في التأثير على المتغيرات البدنية وأظهر تقوفاً واضحاً على البرنامج التدريبي التقليدي كما له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الإنتقالية، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة)، وتحمل السرعة، وتحمل القوة وتحمل السرعة، والرشاقة)، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية البرنامج التقليدي للتدريب للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة باستثناء متغير السرعة الانتقالية.

9-1- الإستفادة من الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتؤكد أن للحجم الساعي أثر إيجابي وله دور أساسي في تحسين الصفات البدنية، وهذا ما أظهرته نتائج هذه الدراسة وأوضحت الفرق بين البرنامج التقليدي والبرنامج التدريبي المقترح لمدة 08 أسابيع وبواقع 03 وحدات تدريبية خلال الأسبوع، الذي أثبت نجاعته في تحسين المتغيرات البدنية، والذي يدعم دراستنا الحالية في مناقشة النتائج.

10-دراسة جوفانوفك وآخرون مقال علمي (Jovanovic,et all, 2011) بدراسة بعنوان: أثر برنامج

تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة ومن خلال عدو 05أمتار، والتسارع من خلال عدو 10م،

وأقصى سرعة من خلال عدو 30مترا، والقدرة للرجلين من خلال اختبار بوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (08) أسابيع وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على السرعة والتسارع وأقصى سرعة، والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

10-1- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على أن البرنامج المقنن الخاص بمختلف الأنشطة الرياضية، له دور أساسي وإيجابي للوصول إلى الهدف المحدد.

11-دراسة سبيرلتش وآخرون مقال علمي(Sperltch, et all, 2011) بعنوان: " أثر برنامج لمدة (05) أسابيع للتدريب الفتري عالي الشدة والتدريب عالي الحجم على الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين، والسرعة والقدرة العضلية للرجلين لدى ناشئي كرة القدم "

هدفت إلى تحديد أثر برنامج لمدة (05) أسابيع للتدريب الفتري عالي الشدة والتدريب عالي الحجم على الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين، والسرعة والقدرة العضلية للرجلين لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (19) ناشئا قسمت إلى مجموعتين تجريبيتين، متوسط أعمارهم (14) سنة، المجموعة الأولى تدربت باستخدام التدريب الفتري عالي الشدة وبشدة (90%) من أقصى نبض، بينما تدربت مجموعة الحجم العالي بشدة (60-70%) من أقصى نبض، واستخدم الباحث الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والفسيولوجية، معتمدا في ذلك على الأدوات الإحصائية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وت ستيوذنت، وبعد المعالجة الاحصائية في تحليل النتائج والتي أظهرت أن التدريب الفتري عالي الشدة حسن الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين بنسبة(7%)، بينما نقص في طريقة التدريب عالي الحجم بنسبة (-) 10%)، وحدث تحسن في عدو 30متر عند كلا المجموعتين، بينما لم يحدث أي تحسن في الوثب العمودي.

11-1- الإستفادة من الدراسة:

التعرف على أن البرنامج التدريبي العالي الشدة، له أثر إيجابي في تحسين السرعة خلال مدة 05 أسابيع، وهذا ما يدعم دراستنا في مناقشة النتائج من خلال موافقة الحجم الساعي مع البرنامج المقرر للمادة.

12-دراسة بطارسة مقال علمي سنة(1991): بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشئي كرة اليد".

حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشئي كرة اليد، على عينة مكونة من (30) لاعبا والتي تتراوح سنهم دون (17) سنة،

بواقع (15) لاعبا لكل مجموعة (تجريبية وضابطة)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة، واستخدام أدوات الدراسة كالاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (08) أسابيع بمعدل 03 مرات أسبوعيا، بعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى المجموعة التجريبية، وأن التدريب باستخدام الطريقة التقليدية أحدث تحسنا في المتغيرات البدنية والوظيفية ولكن هذا التحسن لم يصل إلى مستوى البرامج المقننة.

12-1- الإستفادة من الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتؤكد أن البرنامج المقنن ذا الحجم الساعي المناسب له دور أساسي في تحسين المتغيرات البدنية، وهذا ما أثبتته نتائج هذه الدراسة عن طريق تكرار الحصص التدريبية عدة مرات خلال الأسبوع مدة 08 أسابيع، وهذا ما يدعم فكرة دراستنا التي تبحث في التعرف على مدى فاعلية الحجم الساعي في تحسين القوة والسرعة.

2-1- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

بعد عرض مختلف النظريات المعرفية والدراسات السابقة والمثابرة لموضوع بحثنا "أثر الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) في ظل استراتيجية التدريس الحديثة لدى تلاميذ الطور المتوسط (13-14) سنة.

أظهرت لنا مختلف أهم الأساليب والبرامج التدريبية أو التعليمية الأكثر فاعلية في مختلف الأنشطة الرياضية سواء في الملاعب أو المؤسسات التربوية، وأنه توجد دراسات عديدة ومتنوعة لها علاقة بالجانب البدني في مختلف الألعاب الفردية أو الجماعية من حيث طرق تحسينها وتطويرها، إضافة إلى طرق قياسها وتطبيق إختبارها.

فبعد مراجعتنا لمختلف هذه الدراسات، تم اتخاذها كخلفية نظرية وعلمية لطرح الإشكالية التي تخص دراستنا وكذلك الإستفادة من نتائجها لمساعدتنا على تحقيق أهداف الدراسة، وفي الأخير سوف نتناول خصائص هذه الدراسات وعلاقتها بموضوع دراستنا:

من جانب الموضوع: نرى أن معظم الدراسات التي تم تناولها لها علاقة بموضوع دراستنا خاصة بالنسبة للمتغير التابع.

من جانب المنهج المستخدم: كل الدراسات المتأولة استخدمت المنهج التجريبي والذي يلائم موضوع دراستنا.

من جانب عينة الدراسة: تنوعت العينة في مختلف الدراسات بين لاعبين يتشطون في أندية رياضية لكرة القدم، وتلاميذ متمردين في التعليم المتوسط، بحيث أختيرت العينة بطريقة عمدية أو قصدية في مختلف الدراسات مثل ما قمنا به في دراستنا.

من جانب أدوات جمع البيانات: معظم الدراسات استخدمت الإختبارات الميدانية كأداة لجمع البيانات، أما في دراستنا استخدمنا الإختبارات الميدانية.

من جانب الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمت مختلف الدراسات السابقة أساليب ووسائل إحصائية متعددة من بينها: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، إختبار الفروق -ت ستودنت، معاملات الارتباط.

2-2- الإستفادة من هذه الدراسة:

- تجنب العشوائية في العمل.

- ضبط متغيرات الدراسة بشكل مناسب.

- الإستفادة من هذه الدراسات في طريقة اختيار العينة البحثية والوسائل الإحصائية المستعملة.

- مساعدة الباحث في تحديد ماهية وأهمية المشكلة محل الدراسة.

- الإستعانة بنتائج هذه الدراسات كونها تعالج أفكار متعلقة بدراستنا ومقارنتها بالنتائج المتوصل إليها.

- الإستفادة من الجانب العلمي والنظري لمختلف الدراسات لتكوين قاعدة علمية.

- إستخدام أدوات جمع البيانات التي تناسب طبيعة ومنهج دراستنا.

- الإستفادة من اقتراحات وتوصيات الدراسات السابقة.

2-3- الفجوة العلمية والبحثية للموضوع قيد الدراسة:

نستهل هذا بطرح التساؤل الذي قد يكون مفتاح لحل دراستنا هذه هو أن العلم هل أثبت أن حصة التربية البدنية والرياضية تحسن القوة والسرعة أو لم يثبت ذلك؟

لقد انصب اهتمام كل الدراسات السابقة والمشابهة المتناولة على جدية البرامج المقترحة في تحقيق الهدف المحدد للموضوع سواء في حصص التربية البدنية والرياضية أو في النوادي الرياضية، مع تأكيد نتائجها في ذلك في حين أهملوا عامل مهم وهو الممارسة المستمرة وعدد مرات تكرار الحصص التدريبية أو التعليمية الذي يتطلب حجم ساعي مناسب لتحقيق الهدف المطلوب خاصة فيما يخص تطوير أو تنمية صفة بدنية كالقوة والسرعة التي تعتبر من أهم الصفات البدنية والذي يحتاجها اللاعب أو التلميذ على حد سواء ليكون قادر على ممارسة حياته بصفة عادية.

لهذا مع التشاور مع السيد المشرف أردنا التسلط الضوء على مدى تأثير الحجم الساعي في تحسين هذه الصفات أو لا، وهذا مانراه في دراستنا التي نحن بصدد إنجازها.

2-4-مكانة الدراسة الحالية:

تكتسي الدراسة الحالية جانبا مهما تتمثل في مسابقة ما ترمي إليه مادة التربية البدنية والرياضية، والإصلاحات التي عرفتها المنظومة التربوية مؤخرا وما جاء في منهاج الجيل الثاني الذي يتطلب الحجم الساعي لتحقيق هذه الأهداف، حيث لا يمكن الخروج على النمط التدريبي للحصة ناهيك عن الجانب التعليمي.

مع الإشارة أن مكانة الدراسة الحالية تصب في الهدف الأسمى لمرامي التربية البدنية والرياضية والمتمثلة في تحقيق وعي صحي وقائي ثقافي ورياضي.

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً أساسياً من النظام التربوي، إذ تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف وتعمل على بلورة شخصية التلميذ وإعداده بدنياً ونفسياً وعقلياً في توازن تام (وزارة التربية الوطنية، 2016، صفحة 24)، حيث أن الاهتمام الذي توليه المنظومة التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية بوجه خاص يرجع إلى النشاط الذي يريد الأستاذ أن يمارسه للتلاميذ وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر، ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين مختلف أغراض حصة التربية البدنية حيث حدد كل من (عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، 1984، الصفحات 74-75)، أن من أهم أغراضها " تنمية الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي التكيف الاجتماعي"، كما لا ننسى الحجم الساعي الذي تمارس فيه الحصة في المدارس.

بحيث تعتبر التربية البدنية إحدى فروع التربية العامة، وهي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة (فردية وجماعية)، والتي لها دور كبير في تكوين التلاميذ، فمن الناحية البدنية تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث تظهر تغيرات فسيولوجية التي تعتبر في هذا السن مناسبة لتنمية وتطوير بعض جوانب اللياقة البدنية (التنسيق، التوازن، القوة، السرعة، ...) والأداء الجيد، وذلك عن طريق اتباع أساليب وطرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس لأنه لا يمكن حصر أهمية التربية البدنية والرياضية في الجانب الحركي، فهي تسعى إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال المحتوى المدرس، وهذا ما يدخل تحت مصطلح الكفاءة بأنواعها، ولعل أكثر ما يركز عليه أساتذة المادة هو الكفاءة البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للتلميذ بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه، وهذه القدرات لا يمكن الحديث عنها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل القوة، السرعة، المتانة، المرونة،، فهذه العناصر هي الهيكل الأساسي للأنشطة الرياضية الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية، والجزء الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية وتحقيق أهدافه وتنفيذ حصص التربية البدنية من واجبات الأستاذ، لأن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية، ومعرفية، والتي تميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، فهي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا، للاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة والحجم الساعي المخصص لها، لأن "حصة التربية البدنية والرياضية توضح لنا كيفية تطبيق الطرق المختلفة لتحسين الصفات البدنية وتنمية

مهارات التلاميذ والرفع في قدراته على إنجاز كل أعماله بكفاءة" (د.مصطفى السايح محمد، 2001، صفحة 56)، في المراحل السنوية المختلفة خاصة مرحلة الطور المتوسط، ويستند درس التربية البدنية على كل من الخبرة العملية المكتسبة في الحصة من ناحية وعلى استراتيجية التدريس وعلى تقدم العلوم الأخرى وتطبيقاتها في نفس المجال.

وقد اهتم العديد من الباحثين الجزائريين من خلال البحوث العديدة حول مواضيع اللياقة البدنية في الأوساط الرياضية المدرسية، وتضم جميع الأطوار التي يمارس فيها التلاميذ مادة التربية البدنية والرياضية خاصة الطور المتوسط الذي نعتبره قاعدة الممارسة، كدراسة شنوف خالد ولغرور عبد الحميد "أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والرشاقة والمرونة) خلال حصة التربية البدنية والرياضة، والتي أكدت أن هناك تأثير نسبي من الايجابية في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ (شنوف خالد وآخرون، 2019، صفحة 04)، وكما هو معلوم أن السرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الأنشطة الرياضية، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن رياضة لأخرى حيث يرتفع و ينخفض وذلك راجع إلى عدد المرات الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى المدة الزمنية للتحضير، وكذا العوامل الوراثية، بحيث يعتبر التلميذ في هذه المرحلة المميزة في نموه بشدة ميوله نحو اللعب والتعلم، لأنه يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للمتعلم عن طريق الاستغلال الأمثل والمتن لهذه الطاقة، والجدير بالذكر أن الصفات البدنية تولد مع الإنسان وتتمو بنموه ويؤثر ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة ودرجة نشاطه الحركي سواء كان هذا النشاط مقصودا أو غير مقصود، كما أن المهارات الحركية بشكل عام، لا يمكن نموها وتطويرها والسيطرة عليها دون نضج القدرات البدنية الخاصة بها، ولهذا تظهر الفروق الفردية الخاصة بمعدلات التطور في خلال المرحلة العمرية من (13-14 سنة) بين الجنسين بل حتى بين الجنس الواحد، حيث يظهر ذلك بوضوح عندما يجتاز التلميذ أو التلميذة مرحلة من المراحل الدراسية، إذ أن هذا الاختلاف هو معدل التطور في الصفات البدنية بين الجنسين ويتأثر ذلك بمؤثرات داخلية وخارجية، وهذا ما أوصى به منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط نجد أن التربية البدنية والرياضية تسعى كمادة تعليمية في مرحلة التعليم المتوسط إلى تأكيد المكتسبات البدنية و الحركية والسلوكات النفسية والاجتماعية المتتوالفة في هذه المرحلة، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ و صقلها من حيث تطوير وتحسين هذه الصفات المرتبطة

باللياقة البدنية للمتعلم. (وزارة التربية الوطنية، مارس 2015، صفحة 04)، وتعرّف أيضا مرحلة التعليم المتوسط على أنها " فترة مراهقة والتي يحاول فيها المراهق الانتقال من كائن معتمد على الآخرين إلى الرشد ومستقل متكيف مع ذاته حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم كما تعرف أيضا تغيرات عاطفية ونفسية وعقلية وبدنية مع ظهور مشاكل فيواجه التطوير النفسي وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع للاضطرابات في الرعاية والإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية (صالح عبدالعزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1982، صفحة 191).

ولتحقيق حاجات التلميذ المراهق يتم استغلال رغبته في التعلم داخل حصة التربية البدنية ومن جهة أخرى لتحسين قدراته البدنية ورفع كفاءة أجهزته الحيوية وتحسين الصحة، واكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد لديه، عن طريق التدرج في حمل التدريب الذي هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرامج التدريسية، مع التركيز على المدة الزمنية التي تمارس فيها هذه الأنشطة للإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي وصحة الفرد من خلال ممارسة حصة التربية البدنية ولمعرفة مدى تأثيرها على المؤشرات البدنية لدى التلاميذ أثناء مزاوله الحصة.

وانطلاقا مما سبق وعلى ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية التي أشرنا فيها على أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة متكررة وبمعدل ساعتين ثلاث مرات في الأسبوع له تأثير إيجابي على مختلف المؤشرات، يمكننا طرح التساؤل العام على النحو التالي:

-هل للحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية تأثير في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) لدى تلاميذ طور التعليم المتوسط في ظل استراتيجية التدريس الحديثة؟
-وينبثق عنه التساؤلات الجزئية التالية:

- 1-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في التطبيق الأول لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية-صفة القوة)؟
- 2-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في التطبيق الأول لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية-صفة السرعة)؟
- 3-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في التطبيق الثاني لمتغيرات الدراسة(الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة)؟

- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في التطبيق الثاني لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة)؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول وخلال التطبيق الثاني للعينة التجريبية؟

4-الفرضيات:

4-1-الفرضية العامة:

-هناك تأثير للحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضة في تحسين بعض الصفات البدنية(القوة والسرعة) لدى تلاميذ طور التعليم المتوسط في ظل استراتيجية التدريس الحديثة.

4-2-الفرضيات الجزئية:

- 1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة).
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة).
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).
- 5- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول وخلال التطبيق الثاني للعينة التجريبية.

5-تحديد مفاهيم الدراسة :

-أثر: الأثر مفرد، والجمع آثار ويطلق عليه مجموعة من المعاني منها: بقية الشيء وذكر الشيء، وخرجت في أثره أي بعده، والأثر ما بقي من رسم الشيء، والتأثير إبقاء الأثر في الشيء، وأثر في الشيء أي ترك فيه أثرا، والآثار الأعلام... (أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور، 1994، صفحة 05).

-الحجم الساعي: هو المدة الزمنية التي تدرس فيها حصة التربية البدنية والرياضة في الأسبوع والمقدرة (ب02 ساعات)، طبقا لمنهاج وزارة التربية الوطنية.

أما في عملية التعلم فيقصد به الممارسة أو تكرار الأداء سواء للحصة أو المهارات الحركية في فترة زمنية معينة، للوصول إلى الأداء المثالي أو تحسين اللياقة البدنية للتلميذ أو تعلم المهارة المطلوبة.

-حصة التربية البدنية: تعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الانسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (محمد عوض بسيوني وآخرون، 1992، صفحة 94)

-هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر. (حسن شلتوت، حسن معوض، صفحة 102)

-التعريف الاجرائي:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية هي اللبنة والوحدة المصغرة التي تبني لتحقيق الأهداف المنشودة لمحتوى منهاج التربية البدنية والرياضية، حيث تعتبر وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في المنهاج، والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتحسين مستوى الجانب المعرفي والبدني والحركي لمختلف الفعاليات الرياضية.

-تحسين: من فعل حسن، أي تغير نحو الأفضل، ونقول الأحسن على إرادة التقضيل، وحسنت الشيء تحسينا أي زينته. (أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور، 1994، صفحة 115).

-السرعة: تعتبر السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقل زمن ممكن و في ظروف معينة و يفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا . وتقيد السرعة كذلك في القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة و ناجحة في أقل وقت ممكن ... (قاسم حسن حسين، 1984، صفحة 45)

إجرائيا: هي قدرة التلميذ على التنقل من مكان لآخر أو قطع مسافة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة أو القدرة على التنقل أو الإنجاز في أقل مدة زمنية ممكنة.

-القوة: التي من أنواعها القوة الانفجارية التي تعد أهم الصفات البدنية والتي ترتبط ارتباطا ايجابيا بالأداء المهاري، فهي العامل الأساسي في القدرة على تطوير الأداء (محمد حسن علاوي، 1997، صفحة 91)

-كذلك هي عنصر مهم وضروري لتكوين الصفات البدنية المتعددة مثل تنمية عنصر السرعة والتحمل العضلي (محمد صبحي حسنين، 1987، الصفحات 168-170).

-كما لا ننسى الأهمية الكبيرة للقوة المميزة بالسرعة و التي ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري. (أبو العلا عبد الفتاح، 1997، صفحة 133).

-مرحلة التعليم المتوسط :

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية، وهي مرحلة محصورة بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي و تقع في موقع حساس في عملية التعليم(11-15) سنة، والتي يدخل فيها التلميذ إلى مرحلة المراهقة وتطراً عليه تغيرات كثيرة منها جنسية وجسمية، كما أن الذكاء يصل إلى ذروته في سن 16سنة.

-تعريف إجرائي : تعتبر مرحلة التعليم المتوسط من بين المراحل المهمة و الأساسية في تكوين الأفراد أو التلاميذ سواء من الجانب البدني أو الحركي و إكسابهم مختلف المعلومات أو المعارف لتحقيق عملية التعلم.
-مناهج الجيل الثاني: وهي مناهج تعتمد أيضا على المقاربة بالكفاءات ولكن بشكل متطور، والتي دخلت حيز التنفيذ أو التطبيق ابتداء من الموسم الدراسي: 2016/2017.

-التطبيق الأول المقترح: هو اجراء حصة التربية البدنية والرياضية بمعدل حصة واحدة في الأسبوع خلال مدة شهرين.(أنظر الصفحة رقم:116)

-التطبيق الثاني المقترح: هو اجراء حصة التربية البدنية والرياضية بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع خلال مدة شهرين.(أنظر الصفحة رقم:117)

6-حدود البحث:

-المتغير المستقل: "هو المتغير الذي يؤثر في النتائج والذي يتسبب فيها ويمكن التحكم به (تغييره)، أي أنه المتغير الذي إذا تغيرت قيمته يؤدي إلى إحداث تغيرات في قيم المتغير التابع، فهو المتغير الذي يؤثر في متغير آخر" (عبد الغفور ابراهيم أحمد،مجد خليل حسين، 2013، صفحة 67)، وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل هو: الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية

-المتغير التابع: "هو متغير يؤثر في المتغير المستقل، وهو الذي لا تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع" (محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب، 1999)، حيث أنه هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل ويبدله، وتعتبر صفتي القوة والسرعة هي المتغير التابع في دراستنا.

-**المتغيرات الدخيلة:** هي " تلك المتغيرات المستقلة التي لا تخضع إلى سيطرة الباحث ولا يمكن له من إدخالها في تصميم الدراسة وذلك لعدم قدرته على معرفتها أو تحديدها في وقت سابق لإجراءات الدراسة ولكن لهذه المتغيرات تأثيرات سلبية على نتائج الدراسة التي يهدف الباحث إلى دراستها وتحديد أثرها في المتغيرات التابعة أو قد يحاول إستبعاد تأثيرات هذه المتغيرات بناء على إفتراضاته لوجودها عند تصميم الدراسة" (عدنان حسين الجادري، 2016، الصفحات 94-95) وفي دراستنا هذه هناك مجموعة من المتغيرات الدخيلة قمنا بعزلها وتمثل في:

-التلاميذ الذين يتغيبون بكثرة عن حصة التربية البدنية والرياضية.

-التلاميذ الذين يتعرضون لإصابات أو أمراض تمنعهم من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

-التلاميذ الذين أجروا الاختبار القبلي ولم يتم اجراء الاختبار البعدي.

-التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بانتظام خارج أوقات الدراسة والمنتمين للنادي الرياضية.

7-أهمية الدراسة: تتلخص أهمية الدراسة في النقاط التالية:

يكتسب هذا البحث أهمية من عدة جوانب في مقدمتها مايلي:

-ندرة في البحوث التي تتناول العلاقة بين الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والجانب البدني وبالتالي فهذا البحث يوفر معلومات علمية تقودنا إلى البحث أكثر في هذا المجال.

- ان المعلومات المستقاة في هذا البحث تساعد المدرسين والمربين القائمين على تسيير حصة التربية البدنية إدراك مدى أهمية الحجم الساعي لتعلم مختلف الانشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على الصفات البدنية.

نظرا للأهمية التي توليها المنظومة التربوية في تسيير البرامج التربوية التي تسير الأنشطة التعليمية في المجال التربوي، فإن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية التي تجعلها من المواد التي لايمكن الاستغناء عنها في الطور المتوسط، وذلك بإعادة النظر في المنهاج من خلال مدة ممارستها خلال الأسبوع.

8-أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف أو أهداف تصبوا إليها، سواء أكان هذا الهدف ذا دافع علمي أو عملي، ومن خلال بحثنا هذا يهدف إلى:

8-1-الدافع العلمي:

أول هدف من البحث العلمي هو البحث والتقصي عن الحقائق، كما يهدف إلى إبراز مدى دور الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية، وبلوغ الهدف الأسمى التي تصبوا إليه هي تنشئة جيل ذا كفاءة بدنية، ومدى استخدام طرق التدريس الحديثة لتحسين الصفات البدنية(القوة والسرعة)، عن طريق استغلال جميع

الوسائل التعليمية وتوظيف وسائل الاختبار والقياس في العملية التعليمية والوقوف على نتائج التلاميذ، والتعرف على أهم المشاكل التي تعيق العملية التعليمية.

8-2-الدافع العملي:


انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية والتي هي عبارة عن حلول للمشكلة، وذلك للإستفادة من هذه الحلول في الميدان العملي، والتعرف على أهم المشكلات وكيفية تذليلها مستقبلاً، عن طريق المعرفة العملية والعلمية، وفي دراستنا هذه نبحت عن أثر الحجم الساعي لحصة التربية البدنية في تحسين الصفات البدنية (القوة والسرعة) لدى تلاميذ طور التعليم المتوسط (13-14) سنة، وذلك من خلال:

- معرفة أثر الحجم الساعي على تحسين القوة والسرعة.

- معرفة أثر حجم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصفة متكررة وبمعدل ثلاث مرات في الأسبوع على الصفات البدنية.

8-3-الدافع الذاتي:

من خلال تجربتي المتواضعة كأستاذ في القطاع وفي الطور المتوسط لاحظت أن التلميذ في هذا السن ذا طابع حركي، ولا يمكن التحكم فيه إلا من خلال الأنشطة الرياضية التي تمارس في مادة التربية البدنية ذات الحجم الساعي المختزل، ومع التشاور مع السيد المشرف ومن رغبتني الذاتية قررت أن أبحث في هذا الموضوع من أجل إيجاد حل للمشكلة قيد الدراسة.

A green scroll with a white background, tilted slightly to the right. The scroll has a green outline and two grey circular elements at the top and bottom left corners, representing the rolled-up ends. The text is written in black Arabic calligraphy.

الخلفية النظرية
لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

مادة التربية البدنية والحجم الساعي

-تمهيد

1-المبحث الأول: مادة التربية البدنية والرياضية

1-1-تعريف التربية

1-2-التربية البدنية

1-3-التربية الرياضية

1-4-مفهوم التربية البدنية والرياضية

1-5-المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم ت ب ر

1-6-خاصية التربية البدنية والرياضية

1-7-أهمية مادة التربية البدنية والرياضية

2-المبحث الثاني: حصة التربية البدنية والحجم الساعي

2-1-حصة التربية البدنية والرياضية

2-2-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

2-3-فوائد حصة التربية البدنية والرياضية

2-4-أهداف حصة ت ب ر في المرحلة المتوسطة

2-5-أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

2-6-الحجم الساعي.

2-7-حمل حصة التربية البدنية والرياضية

2-8-تنظيم الحمل خلال الحصة

2-9-أنماط دروس التربية البدنية والرياضية

-خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية جزء من مكونات المنظومة التربوية، والهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل للمناهج الموزع خلال السنة الدراسية إلى وحدات تعليمية وتعليمية تصبوا إلى تحقيق أهداف المنهاج ككل وفق حجم ساعي مخصص لها من طرف الوزارة الوصية، وتنفيذ حصص التربية البدنية أحد واجبات الأستاذ، حيث أن لكل حصة أغراضها التربوية فهي تعمل على تكوين الفرد من جميع النواحي التي تساعده على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة، عن طريق ممارسة النشاط البدني والرياضي في الحصص التربوية داخل المؤسسات التعليمية، والتي من خلالها تسمح للتلميذ بالإهتمام بسلامة جسمه وتحسين قدراته ولياقته البدنية، فوجود حصة التربية البدنية ضمن البرنامج الأسبوعي للتدريس دليل على الأهمية البالغة في كونها مادة أكاديمية يجب ممارستها و ليس حشوا داخل البرنامج أو أنها حصة ترفيهية، فهي تسعى إلى تحقيق الأهداف التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحجم الساعي المخصص لها.

1-المبحث الأول: مادة التربية البدنية والرياضية.

1-1-تعريف التربية:

-لغة : إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها للغوي العربي إلى الفعل (ربا-يربو) أي نما وزاد.. ورد في "الصاح" في اللغة والعموم أن التربية هي: "تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التنقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية أي عملية النمو والزيادة (محمد منير مرسى، 1994، صفحة 17).

والتربية هي جمع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته واتجاهاته وغير ذلك من أشكال القيم الايجابية للسلوك في المجتمع الذي يعيش فيه. (قاسم حسن حسين، 1990، صفحة 64).

-اصطلاحا: التربية اصطلاحا تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وانسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئة الظروف المساعدة لنمو الشخصية نموا متكاملًا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، والجسمية والروحية. (رابح تركي، 1990، صفحة 18)

و يرى ليتري (LITRE) التربية بأنها : هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو. (عبد الله عبد الدائم، صفحة 27)

1-2-التربية البدنية:

يرى kopexky koslik " أن التربية البدنية ترتبط بالتربية العامة التي تساهم في بناء الفرد، حيث يبرز تعريفه قائلاً أن: التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين الفرد بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف.

ومن العلماء من يربط التربية البدنية بالشخصية المتكاملة ومن هؤلاء العلماء "peterarnold" الذي عرف التربية البدنية: بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تنثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1998، الصفحات 35-36).

1-3-التربية الرياضية:

يعرفها المجلس الأعلى لرعاية الشباب في مصر العربية كالآتي: أن التربية الرياضية إحدى وسائل التربية التي تستخدم النشاط البدني الذي يمارسه الأطفال والفتيات والشباب وغيرهم بالنسبة لقيمته في النموالعظمي والوظيفي للإنسان وما يحدثه من تأثير على سلوكه الاجتماعي.

كما عرفها أيوب والعودة سنة 2002: تحقيق التوازن للطلبة في جوانب شخصياتهم المختلفة المعرفية، النفس حركية، والوجدانية، من خلال الأنشطة البدنية والحركية وأثرها في تحسين صحة الطلبة كحاجة من حاجاتهم وحاجة المجتمع وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام وخلاصة القول أن التربية الرياضية جزء من التربية العامة والتي تحقق أهدافها من خلال الأداء الحركي للوصول إلى النمو الشامل والمتوازن والمتكامل والسليم في جميع النواحي للأنشطة الحركية. (هنية محمود الكاشف، 2004، صفحة 17).

1-4- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

هي الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو والتي تمارس بإشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية وبذلك فان تعبير التربية الرياضية أوسع بكثير وأعمق دلالة بالنسبة لحياة الإنسان من كونه مجرد صحة البدن أو الثقافة البدنية أو التمرينات البدنية أو الألعاب الرياضية ، فيه مجال من المجالات التربوية الشاملة التي تشكل التربية الرياضية ميدانا حيا منه مشيرا إلى أن برامجه ليست مجرد تدريبا يؤدي، ولكنها بإشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الإنسان ملائمة لمتطلبات العصر. (أمين أنور الخولي، إديس محمود عبد الفتاح، صفحة 19(بتصرف)).

1-5- المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضة:

1-5-1- التعليم البدني : هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية، كتعليم السباحة ركوب الدراجات ،وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة للزمان والمكان. (ساري حمدان وآخرون، 1993، صفحة 23).

1-5-2- البناء البدني : هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها، وهو كمفهوم ضيق يعني تطور الجسم ،ويقاس ذلك عن طريق القياسات الأنثروبومترية المختلفة، كالطول وقياس الوزن وحالة العمود الفقري وقياس القامة...الخ. والبناء بالمفهوم الواسع في الجانب الرياضي هو إكساب لعناصر اللياقة البدنية(كالسرعة - القوة - التحمل... الخ) .

1-5-3- الإعداد البدني : هو أحد واجبات التربية البدنية والرياضة، والتي تركز عليه من أجل تكوين الخبرات الحركية لدى الرياضي، وهو ينقسم إلى قسمين :الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

1-6- اللياقة البدنية: هي كذلك من المهام الرئيسية للتربية البدنية والرياضة، وتعتبر أحد وجوه اللياقة الكاملة لدى الرياضي وتتكون من:

أ - **اللياقة الثابتة أو الطبيعية:** وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم الداخلية مثل: القلب والرئتين.

ب - **اللياقة المتحركة أو الوظيفية:** وتعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط الأعباء المجهدة.

ج - **اللياقة المهارية:** وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة.

1-7- خاصية التربية البدنية والرياضية:

* تعتمد التربية البدنية والرياضية على الحركة كونها وسيلة تعبير وتواصل بين الأفراد داخل تنظيم جماعي منظم.

* تساعد في تنمية السلوك الحسن واستعداد المتعلم لمواجهة المواقف المختلفة بتفعيل مهاراتها الحركية والبدنية عن طريق النشاطات البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية.

* تساعد على الحفاظ على سلامة العقل وصحة الجسم والتوافق بينهما.

* تساعد على غرس روح الاعتماد على النفس، واتخاذ القرارات لمواجهة المواقف وانتهاج حلول مناسبة لذلك.

* تمنح فرص البحث والتطلع إلى المعرفة لإستثمارها عند الحاجة. (اللجنة الوطنية للمناهج، مارس 2015، صفحة 140).

1-8- أهمية مادة التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية كبرى في كثير من النواحي نوجزها فيما يلي:

أ- من الناحية التربوية:

حيث تستثمر المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعد في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي.

ب- من الناحية الاجتماعية:

- تساعد المتعلم في الاندماج الاجتماعي بفضل المساهمة والعمل ضمن الجماعة.

- كما تساعد على التكيف مع مختلف النواحي الاجتماعية، وتتميز بقدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة، ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية والحركية والخلقية، كونها وسيلة تعزيز للعلاقات البشرية.

ج- من الناحية الصحية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية الوعاء المناسب الذي تنمو وتتطور فيه جميع الجوانب المكونة للفرد والمتمثلة عموماً في الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية الحركية والاجتماعية والأخلاقية والثقافية. كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع. (اللجنة الوطنية للمناهج، مارس 2015).

-كما تظهر أهمية التربية البدنية في جوانب أخرى مثل:

-تحسين وظائف القلب:

◀يصبح القلب سليماً وقادراً على تغذية سائر أنحاء الجسم.

◀يزداد حجم القلب مما يسهل عملية ضخ الدم.

-العضلات:

◀تزداد العضلات في الحجم من خلال ازدياد الألياف العضلية.

◀تتخلص العضلات بسهولة من نواتج الاحتراق الداخلي مثل: حمض اللبن..

◀تقل نسبة الشحوم حول العضلات.

◀تزداد قابلية العضلات على تحمل الأداء وتقليل الإحساس بالتعب.

-العظام:

◀المساهمة في تحقيق صلابة العظام.

◀تنشيط نخاع العظام خاصة وأنه المسؤول عن إنتاج الكريات الدموية الحمراء.

-الجهاز التنفسي:

◀تحسين كفاءة الرئتين بشكل ملحوظ.

◀تقوي عضلات القفص الصدري.

◀تساعد على زيادة تحمل الرئتين للأداء.

-الجهاز العصبي:

◀تساعد على التعلم الحركي الجيد والسريع.

◀تساعد على حفظ الاتزان العام للجسم.

2-المبحث الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية والحجم الساعي.

2-1-حصة التربية البدنية والرياضية:

يعتبر "محمد الشحات" بأن دروس التربية الرياضية تشكل حجر الزاوية في برنامج التربية الرياضية بالمدرسة، وهي وحدة المناهج التي تحمل جميع صفاته وتظهر فيها خصائصه وصفاته ومميزاته.(محمد الشحات، 1999، صفحة 185).

ويقول الدكتور عدنان درويش " الدرس يجب أن يكون شاملا ويجب أن يجمع رغبات التلاميذ في اللعب (قاسم حسن البصري، 1997، صفحة 100).

إذن تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حساته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية، وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه مع مجتمعه ووطنه، وحصة التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لإتساع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه لتلبية حاجياته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه ويساعده على الاندماج داخل المجتمع والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجاتهم البدنية، وإدراج قدراتهم الحركية، لذا تعتبر حصة التربية البدنية كحقل أساسي لتعليم وتربية النشء.

وحتى يكون درس التربية البدنية الرياضية له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف المسطرة يجب أن يشتمل صفات ضرورية أهمها:

*يجب الإهتمام بالعملية التربوية في درس التربية الرياضية، حيث أن نمو الفرد وتطوره لا يعتمد على الصفات الوراثية أو على عمليات النضج البيولوجية ولكن يتحدد عن طريق النشاط الهادف للفرد وعن طريق صراعه مع بيئته الاجتماعية. (عنايات محمد أحمد فرح، 1998، صفحة 40).

*في درس التربية البدنية يعتبر النشاط الحركي والمعارف والمعلومات أركاناً أساسية لنمو القوى الجسمانية الطبيعية للتلميذ للوول لمستوى قدرات رياضية وجسمانية تتناسب مع المتطلبات الاجتماعية للدرس.

*من أهم واجبات درس التربية البدنية كجزء أساسي في العملية التعليمية هو تحقيق التنمية الشاملة عن طريق الاكتساب والتدريب المستمر.

*النشاط الهادف يعتبر شرطا أساسيا في العملية التربوية في الدرس ويلعب هذا النشاط دورا أساسيا في عمليات النمو البدني إلى جانب القوانين الفسيولوجية والبيولوجية والميكانيكية التي يجب على المدرس أن يستفيد منه في دائرة عمله.

*يعمل درس التربية الرياضية الهادف المبني على أسس علمية على زيادة تحسين النشاط التعليمي والتدريس الذي يرتقي بنمو الناحية البدنية والعقلية والانفعالية.

*لتكوين شخصية التلميذ يجب الاهتمام بالفروق الفردية.

*القدرة على التربية الذاتية يعتبر نوعا جديا من التربية لذا يجب على التلاميذ في درس التربية الرياضية تأدية النشاط الرياضي ذاتيا على أن يستفيد التلميذ من جميع الامكانيات المتوفرة لجعله يلبي الاحتياجات الاجتماعية والعمل على اشتراك التلاميذ بحرية في أي نشاط رياضي. (عنايات محمد أحمد فرح، 1998، صفحة 41).

2-2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيمايلي:

أ-أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة من الأهداف الجزئية الآتية:

-تنمية الصفات البدنية مثل: القوة ، التحمل ، السرعة، الرشاقة ، والمرونة.

-تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.

-تدريس واكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية، (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، 1968، صفحة 64)، والتي يتطلب انجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً ، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج الى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

ب- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالاتي: (محمد عوض بسيوني وآخرون، 1992، صفحة 94).

ج- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مع سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، انكار الذات، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (عدنان درويش وآخرون، 1994، صفحة 30).

د- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يتعود على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشقة، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل إنجاز بالنسبة له، والتغلب على المعوقات والعراقيل التي تواجهه، وهذه الصفات كلها تهيئه لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية.

وتمثل التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها، عملا جسمانيا يربي عنده عادة إحترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة إحترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

هـ- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال ، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انساب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة ، أو جميلة بنوع خاص.

وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (عنايات محمد أحمد فرح، 1998، صفحة 11).

2-3- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

- لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية:

- ◀ المساعدة في الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- ◀ المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية و لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- ◀ المساعدة على تحسين الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة...إلخ.
- ◀ التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة.
- ◀ اكتساب المعلومات و الحقائق و المعارف على الأسس الحركية، و البدنية.
- ◀ الفسيولوجية و البيولوجية و البيوميكانيكية.
- ◀ تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق.
- ◀ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- ◀ تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية. (محمد عرفى بسيوني وآخرون، 1990، صفحة 96).

لذا نستنتج أن التربية البدنية لها دور فعال ومهم في المنظومة التربوية من خلال تأدية وظيفتها على أحسن وجه.

2-4- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

إن الأهداف المرسومة للتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة من التعليم، ترمي إلى تحصيل القيمة المعنوية للجسم. ومسايرة الحركية القائمة بين التلميذ وبين المحيط الفيزيائي والبشري، واعطاءه الفرصة للتعبير عن ذاته وامكانياته حسب ما تقتضيه الوضعية والحالة، باختيار الحلول المناسبة لها والمتماشية مع قدراته العقلية والبدنية. **ويمكن حصرها فيما يلي:**

- ◀ تسهيل النمو الحركي والتحكم في الجسم والأطراف ومدى تكاملها.
- ◀ إدراك قيمة المجهود ومدى تأثيره على الأجهزة الحيوية.
- ◀ تنمية وتطوير التوازن والإدراك والأداء للحركات الأساسية لتتبلور فيما بعد إلى حركات مركبة ومعقدة نسبياً.

- ◀ أهمية العمل الجماعي ومدى المساهمة في تحقيق الهدف بفضل المساهمة الفردية.
- ◀ قيمة التسيير والتنظيم ووضع الاستراتيجيات العلمية التي تحقق المبتغى.
- ◀ بناء الخطط الفردية والجماعية والبحث عن الحلول الرامية لحل المشاكل المواجهة في الميدان.
- ◀ الفهم المناسب للمواقف والوضعيات لمواجهتها.

«أخذ الطريق نحو التفتح على عالم المعرفة وانتقاء ما يلائم لبناء المعارف.

«السيطرة على النزوات والتحكم في الانفعالات امتثالا للقواعد والقوانين الاجتماعية (اللجنة الوطنية للمناهج، مارس 2015، صفحة 144).

2-5-أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية:

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية، لذا قبل التطرق إلى كيفية بناء درس التربية البدنية يجب التأكيد على ضرورة كيفية تطبيق أسس الوحدة التعليمية كالتحضير لها لمعرفة كيفية تنظيم ومسائر أقسام الدرس الثلاثة وهو التقسيم الشائع: مقدمة (إجراءات إدارية، إحماء)، جزء رئيسي (يحيوي نشاط تعليمي و تطبيقي) و جزء ختامي.

1-الإجراءات الإدارية: و هي خلق موافقة تربوية مناسبة في أول الدرس مع مراعاة الأوقات المختلفة كالنظام في تغيير الملابس، والنظام في حجرة خلع الملابس، أخذ الغياب، بدء الدرس في حينه، الدخول للدرس و إعلان التلميذ للاستعداد للدرس، التفتيش. (عنايات محمد أحمد فرح، 1998، صفحة 47).

2-الجانب التحضيري:

*انطلاقا من الوحدة التعلّمية ، استخراج الهدف الخاص.

*تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة)، وتحديد مبادئه الإجرائية.

*تحديد المحتوى (الوضعيّات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو....

*تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ...)

*تحديد مدّة الممارسة للوضعيّات.

*تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.

*توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم

3-الجانب التطبيقي:

-المبادئ المسيّرة للدرس:

بعد تحضير واعداد وحدة تعليمية / تعليمية، يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا واعطاء الأهمية الكبرى للحجم الساعي لكل مرحلة، وهذا يستوجب تطبيق المبادئ الآتية:

*يشرح ويوضح حركيا بنفسه أو عن طريق التلميذ

*يعلن عن بداية ونهاية العمل، بواسطة إشارات مفهومة

*يصحّ فردياً وجماعياً ويقوم أعمال التلاميذ.

*يوجه ويعدل التعلّات

*يثير، يشوق، يشجع، يطمئن، يساعد التلاميذ.

-المبادئ المتعلقة بالتسخين:

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصة التربية البدنية ، حيث أنه يضمن للجسم تحمّل شدة المجهود التي يتطلبها مضمون الحصة ومراعاة المدة الزمنية المخصصة لكل تمرين، لذا فعلى الأستاذ أن يسهر على:

-مبدأ تدرج صعوبة التمارين و الحركات.

-تكيف مدة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية.

-احترام مبدأ العمل والراحة.

-المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

من المعلوم أن الجزء الرئيسي من الحصة يضمن تحقيق الهدف المسطر ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث :

*اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.

*تنشيط أفواج العمل .

*مراقبة المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق:

-التدخلات الشفوية:

*الشرح الموجز والمبسط والمفهوم.

*تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.

*استعمال صوت مسموع وواضح.

-التدخلات العملية والحركية:

*استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة باليدين، وبالجسم كله وبالأداة المستخدمة

*استعمال إشارات مركبة بين الصوت والحركة.

*الانتقل بين الورشات ومراقبة الأعمال.

*التصحيح الفردي أثناء الممارسة.

*توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي.

*اقتراح بعض الحلول، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة.

-المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء):

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكد أنها:

-فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم.

-قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصة.

-تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة، والتحضير للحصة القادمة.

ملاحظة : تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين

بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.

2-6- الحجم الساعي:

يعتبر الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية من أبرز النقاط الأساسية لممارسة الأنشطة التعليمية

في الوسط المدرسي، وهو الفترة الزمنية الممارسة التي تحدد تطوير صفة بدنية أو تحسين مهارة حركية

للمتعلم.

لذا ماذا ننتظر من ممارسة نشاط في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية في الوسط المدرسي ؟

"كثيرا ما تعالج أنشطة الجري في الوسط المدرسي على أنه تطوير لصفة بدنية أو فسيولوجية، فعندما يقرر

الأستاذ القيام بوحدة تعليمية لنشاط المداومة مثلا متكونة من 07 أو 08 حصص، هناك أسئلة تطرح نفسها:

- هل نستطيع تنمية أو تطوير هذه الصفة الفسيولوجية عن طريق الجري لمدة 07 أو 08 حصص (واحدة

أسبوعيا مدتها 50 دقيقة عموما)؟.

خلال دورة تعليمية، هل نستطيع الحكم على تلميذ بأنه حقق نتيجة جيدة في الكشف النهائي، أو أن هذه صفة

قد تطورت لديه؟" ، بما في ذلك الفترة الزمنية التي تفصل حصص التربية البدنية والرياضية عن بعضها

طويلة جدا مايجعلها تقعد استمرارية التطور سواء من الناحية الفسيولوجية أو البدنية.(اللجنة الوطنية للمناهج،

2015، الصفحات 55-56(بتصرف)).

ومن هنا نستطيع القول أنه لتحقيق نتيجة ملموسة يجب دراسة جميع الظروف التي تحقق ذلك، بما في ذلك

الفترة الزمنية الكافية لممارسة أي نشاط.

2-7- حمل حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد الحمل أحد عناصر اللياقة البدنية، "كما تتضمن مفردات تدريب الحمل أغلب مناهج تدريب اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما له من أهمية في رفع و تعزيز قابلية الجهاز الدوري التنفسي و منع حدوث أمراض القلب و الدورة الدموية". (عامر فاخر شعاعي،فاضل كامل مذكور، 2010، صفحة 18).

ويفهم من حمل درس التربية البدنية بأنه كمية التأثير الواقع على الجهاز العضلي والعصبي والدوري التنفسي أثناء الدرس و يدخل في إطار هذا الحمل عدة تمرينات و تكرارات و زمن أدائها، "ويندرج تحت هذا المفهوم إعداد التلاميذ لتلقي الواجبات الحركية و ذلك برفع النبض إلى 120ض/د و يصل إلى القمة في النشاط التطبيقي و يقل بعد ذلك في الجزء الختامي" لذلك لا بد من مراعاة خصائص التلاميذ و إمكانياتهم.

2-7-1-تنظيم الحمل خلال الحصة:

إن توزيع الحمل والراحة في درس التربية البدنية عامل أساسي في تكوين الدرس ولتنظيم الحمل في الدرس يجب إتباع العناصر التالية:

- ✓التغيير في عدد التمرينات مع التدقيق في عدد مرات التكرار.
 - ✓مراعاة زمن الأداء مع استخدام درجات مختلفة من الشدة.
 - ✓مراعاة درجات التعقيد و التبسيط في التمرينات.
 - ✓استخدام الأجهزة المساعدة والتدرج في الصعوبة عند زيادة الحمل.
- كل هذه التعليمات "يجب أن تدخل سياق التنظيم العملي للحمل من حيث الشدة والكثافة و حجم وفترة دوام المثريات المقدمة بما يتناسب و خصائص السن لكل مرحلة من المراحل التعليمية..."، (صحراوي عبد الغفور، كحل عبد الكريم، 2008-2009، صفحة 23) أي أنه يجب الاهتمام بتحضير الدرس و مراعاة الحجم الساعي المناسب وتقنيته من البداية إلى النهاية.

2-7-1-1-تصنيف الشدة والحجم خلال الحصة:

لقد تعددت الآراء حول هذا الموضوع وكان أبرزها ذهب إليه كل من الخبير الروسي "مانتيف"، بحيث اتفق معه الخبراء الجيكوسلوفاكيين ومنهم "خوتكا"، وما جاء به الخبير الألماني "هارة".

جدول رقم: (01) يوضح تصنيف الخبراء "الروسي ماتيف و جيكوسلوفافي خوتكا" للشدة

| الترتيب | الشدة | النسب المئوية |
|---------|-------------------|---------------|
| 01 | الشدة العظمى | أكثر من 100% |
| 02 | الشدة القصوى | 100% |
| 03 | الشدة تحت القصوى | 90% |
| 04 | الشدة المتوسطة | 80% |
| 05 | الشدة تحت المتوسط | 70% |
| 06 | الشدة الخفيفة | 50% |

المصدر: د أسعد موفق الهيئي أساسيات التدريب الرياضي 2011

جدول رقم: (02) يوضح تصنيف الخبراء الألماني هارة" للشدة

| الترتيب | الشدة | النسب المئوية |
|---------|--------------------|---------------|
| 01 | شدة بطيئة | 30-50% |
| 02 | شدة أقل من المتوسط | 50-70% |
| 03 | شدة متوسط | 70-80% |
| 04 | شدة تحت القصوى | 80-90% |
| 05 | شدة قصوى | 90-100% |

المصدر: د أسعد موفق الهيئي أساسيات التدريب الرياضي 2011

وفي حالة الأخذ بما يحصل للأجهزة الداخلية من تأثيرات وتغيرات كرد فعل للعبء أو الحمل خلال الحصة الذي وقع على التلاميذ من جراء الحمل فإن قياس مستوى الشدة في حصة التربية البدنية يكون من خلال نبض القلب.

جدول رقم: (03) يوضح تقسيم الشدة بالنسبة لتدريبات القوة

| الترتيب | النسبة المئوية من أقصى مستوى للفرد على الإنجاز | عدد ضربات القلب | مجالات الشدة |
|---------|--|-----------------|--------------|
| 1 | 30-50% | 130-140ض/د | قليلة |
| 2 | 50-70% | 140-150ض/د | ضعيفة |
| 3 | 70-80% | 150-165ض/د | متوسطة |
| 4 | 80-90% | 160-180ض/د | تحت القصوى |
| 5 | 90-100% | 180ض/د | قصوى |

المصدر: د أسعد موفق الهيبي أساسيات التدريب الرياضي 2011

وكان لفوكس وماتئوس (1990) رأي آخر في تقسيم الشدة وفق أنظمة الطاقة كالسرعة.

جدول رقم: (04) يوضح تقسيم الشدة بالنسبة لتدريبات السرعة

| رقم الشدة | فترة دوام الحمل | مستوى الشدة | بالنسبة للنظام اللاهوائي | عدد ضربات القلب |
|-----------|-----------------|------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 | 1-15 ثا | أقصى مقدرة للفرد | 90-100% | 180ض/د |
| 2 | 15-60 ثا | قصوى | 80-90% | 165-180ض/د |

المصدر: د أسعد موفق الهيبي أساسيات التدريب الرياضي 2011

2-8- أنماط دروس التربية البدنية والرياضية:

تتكون أنماط درس التربية البدنية والرياضية من:

-دروس تهدف إلى اكتساب الصفات البدنية والوظيفية للتلاميذ وتطوير الأداء المهاري مع مراعاة قواعد التدريب والحمل والراحة، لما يتناسب مع أداء التمرينات والقدرات لدى التلاميذ.

-دروس تهدف إلى اكتساب المهارات الحركية وفيها يتم العمل على تعليم التلاميذ المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة للمنهاج.

-دروس تهدف إلى الجمع بين النمطين السابقين معاً، اكتساب الصفات البدنية والمهارات الحركية.

-دروس تهدف إلى تحسين وتطوير والارتقاء بمستوى الأداء، فهي تجمع بين النمط الأول والثاني معاً، للعمل على تثبيت واتقان المهارات الحركية والصفات البدنية لدى التلاميذ.

-دروس تهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ والتقويم بهدف معرفة مدى تحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية. (أمين أنور الخولي، إديس محمود عبد الفتاح، صفحة 02 (بتصرف))

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق تتجلى لنا الأهمية البالغة لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط، وما تلعبه من دور هام لدى التلاميذ وخاصة في المرحلة التي يمرون بها ألا وهي المراهقة، فالتربية البدنية والرياضية تعمل على رفع اللياقة البدنية وتحسين أجهزة الجسم والأعضاء الحيوية وتحسين الأداء المهاري والحركي بالإضافة إلى الجانب الذهني والنفسي لدى التلاميذ من أجل الوصول بهم إلى بناء جسم متكامل وصحي.

الفصل الثاني

الصفات البدنية وكيفية تحسينها

-تمهيد

1-تعليمية الأنشطة الفردية في الوسط المدرسي

2-تعريف الصفات البدنية

3-المبحث الأول: القوة

1-3- مفهوم القوة

2-3- أهمية القوة العضلية

3-3- أنواع القوة.

4-المبحث الثاني: السرعة

1-4- مفهوم السرعة

2-4- أهمية السرعة

3-4- أنواع السرعة

5-المبحث الثالث: كيفية تحسينها

1-5- تحسين صفة القوة في الوسط المدرسي

2-5- تعليمية نشاط الجري السريع في الوسط المدرسي

3-5- معالجة نشاط السرعة

4-5- تحسين صفة السرعة في الوسط المدرسي

6- الوثب الطويل

1-6- تعليمية الوثب الطويل

2-6- المراحل الفنية للوثب الطويل

3-6- بدء الإقتراب والتدرج في السرعة

4-6- ضبط الإقتراب والإرتقاء

5-6- مرحلة الطيران والسقوط

7-منهجية تعليم نشاط الوثب الطويل

-خلاصة الفصل

تمهيد:

تكمّن أهمية اللياقة البدنية في أن لها دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية، بحيث أن ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الفرد وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين... فضلا عن أن ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع، لذا تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية والفردية إعداد التلاميذ من الناحية البدنية مع الإندماج بالمهارات الأساسية للنشاط فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل نشاط من الأنشطة الجماعية والفردية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط إرتباطا وثيقا بعملية التكرار والممارسة الدائمة في الأداء.

فتتمية اللياقة البدنية للفرد أمر ضروري وهام في جميع الانشطة الرياضية وفي مختلف الفعاليات بتنوع أشكالها وأصنافها فردية أو جماعية، ونخص بالذكر المؤسسات التعليمية الذي يحتاج فيها المتعلم ممارسة التربية البدنية من أجل رفع مستواه البدني وتحسين أجهزته الدورية، والتنفسية والجهاز العضلي، الذي يعتبر من الشروط الهامة في التعلم الحركي.

1-تعليمية الأنشطة الفردية في الوسط المدرسي:

1-1-المنطق الداخلي:هي أنشطة بدنية فردية ترمي لأن تكون للرياضي الفعالية اللازمة بحيث يقوم بالجري بسرعة ليحافظ على إيقاع عال للجري بأكبر مدة، يربط مراحل الجري رغم الحواجز، له القدرة على ضبط معالمه وتكييفها خلال الجري، له قدرة الوثب لأعلى ولأبعد ما يمكن، له قدرة تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة التي يستخدمها.

-ففي التربية البدنية والرياضية تساهم ألعاب القوى في:

-معرفة الذات عن طريق مواجهة الطفل للنتائج المحصل عليها(المردود)، باعتبار أن النتيجة مقياس وتقويم في نفس الوقت أي:

*إحداث العلاقة بين القدرات الحركية والمقياس الخاص بالتنقيط.

*تحدي وتجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج.

*التعامل مع القوانين السانحة والمانعة واستثمارها في وقتها.

*الإحساس والتعامل مع الظواهر الفسيولوجية.

*تحمل المسؤولية في التخطيط والتنظيم. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، صفحة 52)

1-2-تصنيف ألعاب القوى في الوسط المدرسي: تصنف ألعاب القوى كالاتي:

1-الجري: جري سريع، جري التتابع، الجري المتوسط.

2-الرمي: دفع الجلة.

3-الوثب: الوثب الطويل.

2-تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للفرد، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن

والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن

اختلفوا حول بعض العناصر. (سيد عبيد جواد، 1984، صفحة 283)

والصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية , اللياقة البدنية , الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 179).

2-1- أنواع الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية أو ما تسمى بالعناصر البدنية هي صفات مورثة يتميز بها كل تلميذ عن تلميذ آخر، ويمكن أن تتحسن هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب و الممارسة، وتشمل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة... إلخ، إن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، وتتكون اللياقة البدنية من عدة أنواع من الصفات أهمها:

3-المبحث الأول: القوة.

3-1- القوة (القوة العضلية) وتعريفاتها:

-تعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة والتي لايمكن الإستغناء عن تحسينها وتنميتها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية في حصص التربية البدنية والرياضية، لأنها هي الأساس لجميع القدرات الحركية كما أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، والقوة هي "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات ببذل جهدا للتغلب على مقاومة أو عدة مقاومات، ويرى فوسكي ماتيو أن: "القوة هي أقصى قدرة دفاع مجموعة من العضلات ضد المقاومة". (francis trilles, 2002, p. 58)

وتعرف بأنها: " قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها. أو هي: "مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومة خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى إنقباض عضلي ممكن" (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 172). كما تعرف بأنها هي: "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

وهي من المكونات الأساسية، والعنصر الأساسي في تطوير الأداء الحركي الجيد والعامل المهم في حماية الرياضي من الإصابات وحوادث دروس التربية البدنية في المؤسسات التعليمية و تعرف القوة "بأنها مقدار ما

تبدله العضلة أو مجموعة عضلية مقابل مقاومة معينة أخرى". (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 90)، كما "تنمو مع الطفل و تزيد في مرحلتي الطفولة و المراهقة إلى سن الثلاثين فتصل إلى أقصاها وذلك في ضوء الفروق الفردية بين الأفراد" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 57)، وبما أن العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان، ومصدر القوة المسببة للحركة، فالجهاز العضلي هو الانسب لهذه الصفة البدنية، فلقد تعددت مفاهيم القوة فهي قدرة الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة اللاهوائية و نذكر من هذه التعاريف حسب اراء العلماء والمختصين:

- يرى كلارك KLARK أنها أقصى قوة تخرجها العظمة نتيجة انقباضة عضلية واحدة.

- ويرى العلماء أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، بحيث يرى خبراء في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها: "قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية داخلية)". (ليلي السيد فرحات، 2007، صفحة 190).

3-1-1- أهمية القوة العضلية:

نظرا للأهمية الكبيرة التي تقتضيها هذه الصفة البدنية في مجال التربية البدنية والرياضية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعا لدراساتهم و أبحاثه، فبذلك هناك أسباب تبين أهميتها وخاصة في الجانب المدرسي وعند التلاميذ هي:

- القوة ضرورية لحسن المظهر .

- مهمة جدا في الأداء المهاري.

- مقياس للياقة البدنية والمساهمة في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني.

- كما أنها تغطي على التشوهات والعيوب الجسمانية..

- تساهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى لتطوير البرامج التعليمية الرياضية الأخرى. (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 175).

- وتكمن كذلك أهمية القوة العضلية في تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للرياضي والمتعلم إذ تمنحه الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعا من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عنصر الشجاعة والجرأة.

- لها علاقة وطيدة بعنصر التحمل و بمكون السرعة فتعمل على زيادة الخطوة وطولها و الشد و ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية (كالقدرة، والسرعة).

3-1-2-أنواع القوة:

على الرغم من أن كل التعريفات للقوة فقد تركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته فقد يمكن أن يصل إلى أقصى إنقباض عضلي ثابت أو أقصى إنقباض عضلي متحرك، وتنقسم القوة إلى قسمين رئيسيين هما:

أ-القوة العامة: والتي يعبر عنها بأنها قوة عضلات الساقين، البطن، والظهر، والكتفين، ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق تمارين مع الزميل و تمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري (ناديوس بولتوفيسكي، صفحة 63)، إذن بدون تقوية القوة العامة وتحسينها يتعذر التدريب على القوة الخاصة حيث يعتبر الساس لها.

ب-القوة الخاصة: هي التقوية التي تمس بصفة خاصة للعضلات المشاركة في نوع اللعبة ويقول ثامر محسن: "القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة أو النشاط." (ثامر محسن وناجي، صفحة 14).

وتنقسم إلى عدة أنواع أهمها:

1-القوة القصوى (العظمى):

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى إنقباض إرادي (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 98)، وتعني كذلك أكبر قوة تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية. (علي فهمي البيك، 1992، صفحة 108). أو هي أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إراديا ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون هذه ثابتة مثل الثبات في الجمباز أو المصارعة وفي دفع مقاومات ثابتة، وتسمى في هذه الحالة القوة القصوى الثابتة، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل: أداء حركة الرمي، وتسمى في هذه الحالة القوة القصوى المتحركة.

2-القوة المميزة بالسرعة:

وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية كالقوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود انتظار لتجميع القوى، أو هي أقصى قوة يستطيع الفرد إخراجها في حالة الأداء بأقصى سرعة ممكنة. (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 172).

الأمر الذي يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة والسرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية سريعة في آن واحد كألعاب الوثب وألعاب العدو السريع.

3- تحمل القوة:

عرفها هارا بأنها: " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته " (Jurgen weinek, 2004, p. 181)

ويعرفها د.محمود الهيتي على أنها: " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية " (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 176).

4- القوة الانفجارية: فيقول علي فهمي البيك: "أنها قدرة التغلب على التعب وعلى مقاومة أقل من القصى في أسرع زمن ممكن.

4-المبحث الثاني: السرعة.

4-1- مفهوم السرعة:

تعد السرعة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية ولمختلف الأنشطة الحركية التي ترتكز عليها مادة التربية البدنية، فهي العنصر الأساسي في سباقات المسافات القصيرة والطويلة والرياضات.

-وتعرف السرعة: " بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 171)، كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية بالنسبة للفعاليات التي تتطلب الإنجاز أو الأداء بسرعة كما هو الحال لعداء الركض لمختلف المسافات (20م،30م، 50م،100م،...). وهناك عدة تعريفات ومفاهيم للسرعة من عدة جوانب سواء بيوميكانيكي أو رياضي أو فسيولوجي نذكر منها:

يعرفها كلارك klark " بأنها سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 91).

-ويعرفها البعض الآخر بكونها: أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

ويعرفها " ابراهيم سلامة" بكونها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقل زمن ممكن. (نفس المصدر السابق)

كما يعرفها كل من "خاطر والبيك" بأنها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية.

ونرى أن السرعة هي قدرة التلميذ أو الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

-وتعرف السرعة من الناحية الفسيولوجية بأنها قابلية حدوث الحركة وفق قواعد الجهاز العصبي العضلي

وتنفيذه في وحدة زمنية معينة، وكذلك تعرف بالدلالة على استجابات الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة

الانقباض العضلي والاسترخاء.

ومن جهة البيوميكانيك هي معدل تغيير المسافة بالنسبة للزمن.

ويرى " تشارلز أيبوكر Techarlse " أن السرعة هي القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن.

4-2- أهمية السرعة:

إن لصفة السرعة أهمية كبيرة في الأنشطة الرياضية العامة سواء الفردية أو الجماعية للوصول بالمستوى إلى أعلى درجة وخاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة، كما لها من الأهمية للتلاميذ من مختلف الجوانب المهارية والجماعية ككرة اليد والسلة ومختلف ألعاب القوى... إلخ، فهي تشكل الأساس في مختلف الرياضات التي تتطلب سرعة الأداء إلى جانب المهارة الحركية والتوقيت الصحيح والمناسب في الإنطلاق أو القفز أو أداء الحركات أو الاستجابة للمثير، كما تكمن أهميتها في التوافق الحركي.

4-3- أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الصفات البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات، وعليه تنقسم السرعة إلى عدة أنواع نذكر منها:

4-3-1- السرعة الإنتقالية:

هي قدرة التلميذ على قطع مسافة معينة أو التنقل من مكان لآخر في أقل زمن ممكن، وكلما زاد إنجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى، وكما يقول Harra في هذا الشأن بأنها التحرك للأمام بأسرع ما يمكن (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 87)، مثل سباقات العدو لمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (20م، 30م، 60م، 100م، ...).

4-3-2- السرعة الحركية:

تعني سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الإنقباض للألياف العضلية التي يلزمها الإنقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة أو المحاورة أو التمرير. (كورت ماينل "ترجمة عبد العلي نصيف"، 1987، صفحة 152).

4-3-3- سرعة الإستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الإتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ. (كمال جمال الربطي، 2004، صفحة 59)، أو هي القدرة على إستجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

5-المبحث الثالث: كيفية تحسين القوة والسرعة.

5-1-تحسين صفة القوة في الوسط المدرسي:

إن القوة العضلية صفة تحدد قدرة المتعلمين في التغلب على أي مقاومة خارجية بواسطة اشتراك عضلة أو مجموعة من العضلات في نشاط ما، أو الصمود اتجاه الأثر الخارجي.

فالقوة تؤثر في شخصية المتعلم وتزيد في مستواه البدني، ورفع متطلبات أدائه يكون عن طريق زيادة المقاومة مع ثبات سرعة الحركة أو الأداء الحركي الأسرع. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 188).

يبدو أن جميع الباحثين اتفقوا على ثلاث طرق للتدريب و هي طريقة التدريب المستمر أو الدائم والفتري والتكرار، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(05): يبين طريقة تنمية صفة القوة .

| عناصر القوة العضلية | طرق التدريب |
|------------------------|---|
| -القوة القصوى | -طريقة التكرار -طريقة التدريب الفتري بالشدة القصوى |
| -القوة المميزة بالسرعة | -طريقة التكرار -طريقة التدريب الفتري بالشدة القصوى |
| -تحمل القوة | -طريقة التدريب الفتري بالشدة تحت القصوى -طريقة التدريب الفتري بالشدة القصوى -طريقة التدريب الدائم (المستمر) |

المصدر: دراسة يحيى عبد الحميد وزبالح عبد القادر 2017 ص 23

ويمكن تحديد العمل المتعلق بالقوة الانفجارية في حصة التربية البدنية، عن طريق تكرار الأداء أو مختلف تمرينات الوثب أو الدفع، عن طريق القوة المبذولة بشكل سريع أو متعرج، ويكون التكرار من 04 مرات إلى 08 مرات في المجموعة الواحدة وأداء 2 من 3 مجموعات في ساعة درس الواحدة مع فترات الراحة كاملة بين المجموعات للتمرينات، أي أن التناوب بين حجم وشدة العمل والراحة تكون مناسبة لقدرة ومستوى التلاميذ خلال درس التربية البدنية (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 192(بتصرف)).

وتكون الزيادة في الشدة وحجم العمل المطلوب خلال الحصة وفق اتباع عدة خصائص، لكي يكون العمل مدروسا ومبنيا على أسس صحيحة ودقيقة يجب الإعتماد على المؤشرات التالية:

- 1- ما يتمتع ويتميز به التلميذ من خصائص وإمكانيات وقدرات.
- 2- مستوى الحالة الصحية للتلميذ.
- 3- الفروق الفردية بين التلاميذ
- 4- الجنس
- 5- الفئة العمرية
- 6- الحجم الساعي أو مدة التدريب أي تكرار عملية التعلم (تكرار الحصص).

5-2-2- تعليمية نشاط الجري السريع في الوسط المدرسي:

يعتبر نشاط الجري السريع في الوسط المدرسي من الركائز الأساسية التي يركز عليها الأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية، ومن ضمن اهتمامات جل التلاميذ، والتي يلجأ إليها المربي لاكتساب تلامذتهم مهارات وكفاءات تساعدهم على مواجهة ما يصادفهم يوميا من مشاكل يتوجب عليهم حلها.

5-2-1- معالجة نشاط السرعة:

نشاط يعتمد على التنقل السريع ما بين خطي الانطلاق والوصول، بحيث يجند العداء كل طاقاته الانفعالية والبدنية والفسيوولوجية والنفسية لبلوغ أكبر سرعة ممكنة في أقصر وقت ممكن، تضمن له قطع مسافة معينة في ظرف زمني مناسب.

5-2-2- منهجية تعليم نشاط السرعة في الوسط المدرسي:

إن تعليم مهارة الجري و تحسينها مرتبط أساسا بالأهداف المسطرة بعد التقويم الأولي للتلاميذ والذي يعتمد معايير الأهداف التعليمية، غير أن في منهاج التربية البدنية والرياضية يعتمد في تحسين السرعة على المراحل التالية:

5-2-2-1- تحسين الخطوة: هي اللبنة الأساسية للتنقل بشكل عام وعليها يعتمد الجري أساسا، بحيث

تعتمد في تطويرها على أداء تمارين أبجدية الجري مثل: (اتساع الخطوات، تبادل رفع الركبتين من المشي إلى الجري، جري سريع بشدة قصوى ومنخفضة)، وهي محددة بارتكازين وتتكون من:

*الإرتكاز: وهي عبارة عن ملامسة القدم للسطح ويكون عموما بالجزء الخلفي للقدم (تكون الرجل أمام الجسم).

***التعلق:** وهي الوضعية التي يكون فيها الجسم بدون ارتكاز (قصيرة جدا) على السطح وتكون ما بين نهاية دفع قدم الارتكاز وملامسة القدم الأمامية للسطح وتختلف باختلاف سعة الخطوة وكذا سرعة العداء. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، صفحة 54(بتصرف))

-**الجري على مسار معين:** خط مستقيم (مرحلتي الجري الممتد وإنهاء السباق):

-جري مسافات قصيرة 20م إلى 40م بإيقاع سريع (التركيز على وضعية الجسم، إرتخاؤه والتخلص من الحركات الزائدة، توافق عمل الذراعين والرجلين).

-**الإنتلاق والشروع:** عن طريق البحث عن سرعة رد الفعل والإنتلاق يكون من مختلف الوضعيات (الوقوف، نصف الإثشاء، الجثو).

5-3-تحسين صفة السرعة في الوسط المدرسي:

للسرعة أهمية كبيرة في شتى الألعاب الرياضية سواء الجماعية أو الفردية، وتتوقف عملية تنمية السرعة في درس التربية البدنية لدى التلاميذ على ما يبذله من تمارين بدنية لتحقيقها" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 197)، لأن غالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول إلى السرعة القصوى، ويكون التدرج في شدة الحمل أو التكرار سيؤدي في النهاية إلى تحسين وتنمية السرعة وخاصة إذا كان "استخدام التمارين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره لها، لأن ذلك سيؤدي إلى هبوط المستوى" (Dornhoff Martin, 1993, p. 82 ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين تمرين وآخر مناسبة لعودة نبضات القلب إلى حالتها الطبيعية، ثم العودة إلى التمرين أو التكرار.

فتتمية السرعة الإنتقالية يتمثل في تكرار العمل ثابت من البدء المنخفض إلى العالي لمسافات (20م، 30م)، وفترات الراحة بين التكرارات من 90ثا (1.30د) إلى 120ثا (2د) خلال حصة التربية البدنية.

أما تحسين السرعة الحركية لها دور مميز في تحسين الإنجاز، فبالنسبة لسرعة العدو القصوى يكون التكرار ثابت أو متغير في مسافات قصيرة (40م، 60م)، باستخدام أقصى سرعة وتكرار الأداء من 3-6 مرات خلال الحصة وفترات الراحة من 2د إلى 3د بين التكرارات (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 198).

وفيما يتعلق بتنمية سرعة الإستجابة (الإنتلاق والشروع): وهو البحث على سرعة رد الفعل ويتم تعليم الانطلاق عن طريق الألعاب التي يمكن أن تنمي سرعة الإستجابة:

-يجب أن تكون سرعة الإستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للتلميذ.

-القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

-المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة لسباقات المضمار أثناء الانطلاق أو بالنسبة للضربات والتصويبات أو الرميات المختلفة. ومن بين أهم الصعوبات التي تواجه الأستاذ والتلميذ معا ؛ "أنه كيف يستطيع تنمية أي صفة من الصفات البدنية في ظرف عدة أسابيع، هذا يفوق بكثير المدة التي يمارس فيها التلميذ مادة التربية البدنية والرياضية خلال الأسبوع.

وبغض النظر عن الفترة الزمنية التي تفصل حصص التربية البدنية والرياضية عن بعضها طويلة جدا ما يجعلها تفقد استمرارية التحسن والتطور من الناحية البدنية والفسولوجية". (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، صفحة 56(بتصرف))

6-الوثب الطويل في التعليم المتوسط:

6-1-تعليمية الوثب الطويل:

أ-المنطق الداخلي:

هو العمل على تحويل أكبر قدر من القوة إلى الجسم بعد جري إستعدادي وترجمة السرعة المكتسبة (سرعة خطية إلى سرعة زاوية)، بعد ارتقاء لقفز الجسم إلى أبعد نقطة ممكنة أماما (في الوثب الطويل الجسم قاذف ومقدوف في نفس الوقت) (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، صفحة 58)، ومن وجهة نظر علم الحركة الوصفي هي حركات وحيدة ثلاثية المراحل، حيث يعتبر الإقتراب بصفة عامة المرحلة التمهيديّة والارتقاء المرحلة الرئيسية، وما بعد ذلك المرحلة النهائية. (بسطويسي أحمد، 1997، صفحة 259)

6-1-1-المراحل الفنية للوثب الطويل:

"يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة تتمثل في الإقتراب، والارتقاء، الطيران، وأخيرا السقوط، ولكل مرحلة منها واجباتها الحركية الخاصة ولا يمكن فصل بعضها البعض من الناحية العملية" (بسطويسي أحمد، 1997، صفحة 288).

6-1-1-1-مرحلة الجري الإستعدادي (الإقتراب): تكون مسافته حوالي 15م بالنسبة لتلاميذ التعليم المتوسط وفيه:

1-السرعة متدرجة ومسترسلة إلى غاية الإرتقاء.

2-خطوات عالية نوعا ما وديناميكية.

3- ضبط المسافة لضمان وقع رجل الإرتقاء على خشبة الإرتقاء. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، صفحة 58). وللاقترب أهمية كبرى بحيث يعتمد على العضلات السفلى لأعضاء الجسم، فكلما كانت سرعة الإقتراب في تزايد زادت مسافة الوثب، ويمكن تقسيم هذه المرحلة إلى:

(أ)-بدء الإقتراب والتدرج في السرعة:

"يبدأ المتسابق من البدأ العالي، وتعرف بالسرعة الإبتدائية أو السرعة الأفقية وقت الإنطلاق، وتتوقف درجة ميل الجذع أماما على طريقة زيادة المتسابق لسرعته، فيتمكن من الوصول إلى سرعته القصوى في مسافة قصيرة" (علي الحسين القصبي، 1996، صفحة 98)، لذا على التلميذ ضبط خطوات الجري في المسافة المحددة.

(ب)-ضبط الإقتراب:

إن الرياضي أو المتسابق سواء في المنافسات أو في المدارس، أن يعمل على إيجاد مسافة الإقتراب معتمدا على:

-ثبات مسافة الإقتراب.

-عدد الخطوات وسرعتها تكون مستقرة في كل محاولة.

-التدرج في طول الخطوة واتساعها. (علي الحسين القصبي، 1996، صفحة 99)

6-1-1-2-مرحلة الإرتقاء:

يعد الهدف الأساسي من الإرتقاء الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للأمام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية وضع قدم الارتقاء للوح الارتقاء، وتنتهي بتركها لها بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض، وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل:

(أ)-وضع قدم الارتكاز على اللوح: تكون حين "توضع القدم على لوح الإرتقاء، مصحوبة بانكماش في الركبة والمفصل وتعمل مع الأرض בזاوية 0^{118} إلى 0^{120} " (علي الحسين القصبي، 1996، صفحة 100).

(ب)-الإرتكاز: الإعداد للدفع وثني مفصل رجل الإرتقاء والفخذ أفقي ويكون مركز ثقل لم يتعدى بعد الخط العمودي، فتكون كل حركات الارتقاء موجهة إلى أعلى.

(ج)-الدفع: العملية الفعلية للإرتقاء ومرجحة الرجل الحرة وتنتهي حتى يترك التلميذ الأرض، وهذا بمساعدة مرجحة الذراعان عن طريق الحركة إلى الأعلى والكوعان للخارج وبتوازن الجسم برفع الكتفين.

6-1-1-3-مرحلة الطيران:

"بانتهاى مرحلة الإرتقاء ومغادرة القدم للخشبة تبدأ مرحلة الطيران، بحيث يأخذ فيها الجسم الوضعية المناسبة للأسلوب المختار، إذ يحدد ويتبع مسارا في الهواء إلى غاية نفاذ القوة المكتسبة من الإرتقاء". (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015)

6-1-1-4-مرحلة السقوط:

بانتهاى الطيران يبدأ السقوط، بحيث تبدأ هذه المرحلة الأخيرة عندما "يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل" (بسطويسي أحمد، 1997، صفحة 300)، ويكون السقوط عموما على الرجلين مضمومتين ومنثيتين لإمتصاص الصدمة، حيث تكون عن طريق محاولة الإندفاع إلى الأمام لتفادي الرجوع للخلف، والخروج أماما من حفرة الوثب.

6-2-منهجية تعليم نشاط الوثب الطويل:

هناك عدة طرق يتم استخدامها من قبل المدرسين لتعليم كيفية الوثب للتلاميذ واتباع المنهاج تتم عن طريق:

أولاً) في مرحلة السقوط: تعليم التلاميذ كيفية السقوط المتزن وفيه:

-امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين.

-مرجحة الذراعين والإندفاع للأمام.

-الخروج للأمام لعدم تضييع ما تحقق من مسافة للوثبة.

ثانياً) مرحلة الطيران: أو التعلق في الهواء ويكون عن طريق:

-اختيار أسلوب الوثب (مثلا الوثب بالضم)

-العمل على التحكم في الجسم في الفضاء وإبقائه على المسار المحدد له.

-البحث عن الذهاب بعيدا باندفاع قوي (محاولة لمس شيء معلق باليدين ثم بالرأس).

ثالثاً) مرحلة الإرتقاء (الدفع والإندفاع): ويكون عن طريق:

-جري استعدادي من مسافات قصيرة ومضبوطة.(03خطوات، 05خطوات، 07خطوات)

-التركيز على وضع القدم على لوح الارتقاء.

-كيفية الإرتقاء:

*دخول الرجل الحرة منثية.

*بعث الذراعين أماما لجذب الجسم.

*المحافظة على حزام الكتفين عاليا.

*جلب رجل الارتقاء وإلحاقها بالرجل الحرة. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، صفحة 60)

رابعاً) الإقتراب: أو الجري الإستعدادي والتركيز على الزيادة في السرعة عن طريق:

-خطوات ديناميكية عالية نوعا ما.

-خطوات مترابطة وملتسلة بعيدا عن التقطعات.

-العمل على حساب الإقتراب وضبطه.

خلاصة الفصل:

إن التحضير البدني للتلاميذ في ممارسة أي نشاط سواء كان فردي أو جماعي داخل المؤسسات التعليمية، أمر ضروري لا بد منه، ولو في قلة الحجم الساعي المخصص لمادة التربية البدنية والرياضية لذا يتطلب منه بذل مجهود أكبر لتحسين الصفات البدنية خاصة صفتي القوة والسرعة، ليعود ايجابا على مستوى الإنجاز في جميع الأنشطة المبرمجة ومن أجل استقرار وثبات المستوى لدى التلاميذ، لما لها من أهمية في تكوين شخصية التلميذ خاصة في مرحلة التعليم المتوسط باعتبارها مرحلة منعرج بين الطفولة والمراهقة.

الفصل الثالث

استراتيجية التدريس الحديثة (الجيل الثاني)

-تمهيد

1-المبحث الأول: طرق التدريس

1-1- ماهية وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية.

1-2- طريقة التدريس الحديثة.

1-3- تحليل العملية التدريسية.

1-4- طرائق التدريس في التربية البدنية . 2-5-دواعي وضع مناهج الجيل الثاني.

2-6-دواعي الانتقال من الجيل الأول إلى الجيل الثاني.

1-4-1- الطريقة الكلية.

2-7-المقاربة بالكفاءات في الجيل الثاني.

1-4-2- الطريقة الجزئية.

1-4-3- الطريقة الكلية الجزئية. 2-8-أهداف عملية تعديل المناهج الجديدة.

1-4-4- طريقة المحاولة والخطأ. 2-9-خصائص مناهج الجيل الثاني.

1-4-4-2- طريقة البرنامج.

2-10-كيفية بناء مناهج الجيل الثاني.

1-4-6- طريقة حل المشكلات. 2-11-شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني.

2-المبحث الثاني: الجيل الثاني. 2-12-مكونات مناهج الجيل الثاني.

2-1-المفهوم الحديث للمنهج. 2-13-توجيهات تربوية تتعلق بوضع المنهاج حيز التطبيق.

2-2- مفهوم مناهج الجيل الثاني. 2-14-القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني.

2-3-المبادئ المؤسسة للمنهاج. 2-15-آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني

-خلاصة الفصل.

2-4-شروط بناء مناهج الجيل الثاني.

تمهيد:

مرّ التعليم في الجزائر على غرار سائر الدول بعدة إصلاحات وتعديلات في المنظومة التربوية مرورا بتبني المقاربة بالأهداف وصولا إلى المقاربة بالكفاءات كإستراتيجية جديدة للتدريس، بغية تحقيق تعليم يتماشى وخصوصيات المجتمع الجزائري من جهة، ولمواكبة التطورات والتغيرات الحاصلة على الصعيدين الداخلي والخارجي من جهة أخرى، ومع ظهور الحاجة من جديد إلى تحديث المناهج التعليمية وتعديلها، بحيث تأخذ بعين الاعتبار القدرة على اعتماد استراتيجيات وطرق التدريس الحديثة لتحويل المعارف وتجسيدها في خدمة الفرد والمجتمع، وإعداد جيل له كفاءات تساعده على حل المشكلات التي تصادفه في الحياة، وتحقيق الأهداف التربوية المنشودة عن طريق الإعتماد عن أساليب وطرق حديثة للتدريس بمناهج الجيل الثاني الذي يؤهل المتعلمين ويجعلهم فاعلين وقادرين على الابداع، ويكونون ضمن الاستثمار البشري.

1-المبحث الأول: طرق التدريس**1-1-1- ماهية وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية:**

إن طرق تدريس مادة التربية البدنية مثل تدريس بقية المواد تستمد أساسها النظري من نظريات التدريس، فأسس نظرية التدريس تطبق أيضا في مادة التربية البدنية والرياضية كما توضح لنا طرق تدريس المادة وكيفية تطبيق الطرق المختلفة لتنمية المهارات وتنمية الصفات البدنية، حيث تستند طرق التدريس في ذلك على خبرة المدرس العملية وتجاربه ومستواه المعرفي وغزارة معلوماته من ناحية، وعلى تقدم العلوم الأخرى، وتطبيق نتائجها مثل علم التدريب وعلم الحركة وعلم ميكانيك الحيوية وعلم النفس وغيرها من العلوم.

"وتساهم طرق تدريس التربية البدنية والرياضية في تربية المتعلم وبناءه بناءا متكاملًا جسميًا وعقلًا ونفسيًا حتى ينمو بشخصية متزنة، لذا فإنه يقع على عاتق المعلم أن يختار أحدث الطرق التي من شأنها أن تؤدي إلى تطوير شخصية المتعلم". (نوال ابراهيم شلتوت، وميرفت علي خفاجة، 2002، صفحة 67).

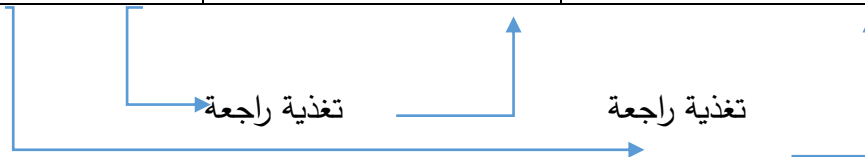
1-1-1-1- طريقة التدريس الحديثة:

هي سلسلة الفعاليات المنظمة التي يديرها المعلم داخل الشعبة الدراسية لتحقيق أهدافها، أي الكيفية التي ينظم بها المعلم المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة وفقا لخطوات منظمة، وذلك لإكساب المتعلمين المعرفة والمهارات والإتجاهات المرغوبة، أو هي النهج الذي يسلكه المعلم في توصيل ما جاء في المناهج الدراسية من معلومات ومعارف ونشاطات للمتعلم بسهولة ويسر. (أفنان نظير دروزه، 2000، صفحة 303).

1-1-2- تحليل العملية التدريسية:

مما لا شك فيه أن أي عملية تدريسية تضم جملة من الأنشطة قبل، أثناء، وبعد الموقف التدريسي (الموقف التدريسي يضم عدة عوامل منها المعلم، والمتعلم والأهداف التي يرجى تحقيقها في الدرس، كما يضم المادة الدراسية، والزمن المتاح، والمكان المخصص للتدريس)، حيث تنطوي هذه الأنشطة تحت ثلاث معالم أساسية وضحاها عزيز في الشكل التالي: (محمد ابراهيم عزيز، 1997، صفحة 08)

| 3-التقويم النهائي | 2-التنفيذ (الأداء) | 1-الإعداد (التخطيط) |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -نواتج التعلم -الإستراتيجيات المستخدمة -الأنشطة والوسائل -زمن الأداء | <ul style="list-style-type: none"> -تحديد نقطة البداية -التمهيد لموضوع الدرس -عرض موضوع الدرس -التقويم أثناء الدرس -التدريبات -إنهاء الدرس | <ul style="list-style-type: none"> -الأهداف -الخبرات السابقة -تحليل المحتوى -طرق، وأساليب التدريس -الأنشطة والوسائل -وسائل التقويم، نواتج التعلم -خطوات السير في الدرس |



-الشكل رقم (01): يوضح مراحل التدريس

1-2-2- طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية:

من المعروف أنه توجد عدة طرق مثالية في التدريس يمكن أن تكون صالحة لكل العمليات التعليمية ولكل المواد الدراسية وخاصة في حصة التربية البدنية والرياضية ولهذا فالأستاذ لا يمكن أن يتقيد بطريقة واحدة بل عليه أن ينوع فهو حر في اختيار ما يناسب أهداف حصته، فهناك عدة طرق للتعليم في التربية البدنية والرياضية منها:

1-2-1- الطريقة الكلية :

وهي إعطاء المهارة ككل للتلاميذ دون أن يتم تقسيمها إلى أجزاء، حيث أن العقل البشري لا يدرك المواقف الحسية كجزئيات ولكنه يدركها ككل متكامل، وما يميز هذه الطريقة "أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارات الحركية، مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها، كما أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة، نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة". (مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 113).

1-1-2-1- مميزات الطريقة الكلية: ولكي ننجح في الطريقة الكلية يجب أن نحترم الشروط التالية:

- أن تكون المهارة الحركية قصيرة، حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.
 - أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة، وذلك لتمكين المتعلمين من اكتساب التخيل الحركي الصحيح.
 - أن تكون المهارة الحركية سهلة الأداء، أي غير معقدة، ومناسبة لإمكانية المتعلمين المهارية والعقلية.
- (عباس أحمد السمراي وبسطويسي أحمد بسطويسي، 1984، صفحة 43)

ويضيف الباحث بأن التعلم بالطريقة الكلية تتناسب مع كثرة عدد المتعلمين في القسم مما يمكننا ربح وقت كبير في التعلم، وتساهم في خلق أسس تذكر المهارات الحركية ومن معرفتها بشكل كبير وكامل، ولكن صعوبة تطبيقها عندما يكون هناك خلل في أحد أجزاء المهارة، مما يحتم المدرس إلى تجزئتها وتعلمها كل جزء على حدى.

1-2-1-2- عيوب الطريقة الكلية:

- لا تحترم الفروق الفردية بين الطلاب.

- هناك بعض المهارات الحركية التي يصعب تعلمها.

1-2-2- الطريقة الجزئية:

وهذه الطريقة تعتمد على تجزئة المهارة الحركية إلى مراحل، وتعلم كل مرحلة بعد الأخرى، حتى يتم التمكن منها، ثم البدء في تجميع العناصر وأداء الحركة ككل، وعلى المعلم أن يدرك أن تقسيم الحركة لا يكون تلقائياً، ولكن يكون على أساس أن التمكن من كل جزء يساعد الناحية الفنية للحركة، وهذه الطريقة تستعمل في المهارات الصعبة والمعقدة، يقول عصام عبد الخالق: " هي أكثر شيوعاً في تعلم المهارة الصعبة، المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء " (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 178)، والمماثل لهذه الطريقة الطريقة الاستقرائية أي إدراك العلاقات بين العناصر، ومن خلالها إدراك القضايا الكلية

1-2-2-1- مميزات الطريقة الجزئية:

إن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الشروط التي يوضحها عباس أحمد صالح السامرائي فيما يلي:

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.

- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.

- عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة، والسيطرة على تلك الأجزاء، ثم المهارة ككل.

- عندما يكون المتعلمون صغار السن وتوفر وسائل الإيضاح. (عباس أحمد السمرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي، 1984، صفحة 43).

- تساعد على إتقان أجزاء الحركة.

- تساعد على فهم كل جزء من الحركة.

- تستخدم إذا كان عدد الطلاب بالفصل قليلاً.

-تراعي الفوارق الفردية بين الطلاب.

ويكون استخدام الطريق الجزئية في حالة وجود خلل عند أداء المهارة ككل، وكذلك عندما يكون جزء واحد من مجموع المهارة صعبا، وأيضا عندما تكون المهارة صعبة وفيها خطورة على التلاميذ.

1-2-2-2- عيوب الطريقة الجزئية:

-تظهر بعض التأثيرات السلبية كنتيجة لتقسيم الحركة، كالخلل في بعض أجزائها وعدم توافر الانسياب الكامل لها.

-تحتاج إلى وقت أطول أثناء التعلم.

1-2-3- الطريقة الكلية الجزئية :

"خليط من الطريقتين أعلاه، حيث يلجأ المدرس إلى الطريقة الكلية في الأجزاء البسيطة والمرنة غير المعقدة، ويلجأ إلى الطريقة الجزئية في المهارات المعقدة والشبيهة بها الطريقة الجمعية. ويميل البعض إلى استخدام الطريقة الكلية دائما، وذلك لأنه في الطريقة الكلية يتعرض المعلم للعناصر المكونة للحركة التي يقوم بتقديمها، وبهذا تكون قد استعملنا الجزئية، والعمل بهذه الطريقة يسمح لنا بالتغلب على عيوب كل طريقة من الطرائق السابقة الذكر فهناك بعض المهارات التي يجب أن نستعمل فيها الطريقتين حتى نصل إلى تحقيق الهدف المطلوب" (د.عطاء الله أحمد، 2006، صفحة 168)، وأيضا عند إتباعنا هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارة بإتقان، وبذلك يكون التلميذ قد فهم المهارة ككل.

1-2-3-1- مزايا الطريقة الكلية الجزئية: ولتطبيق هذه الطريقة يجب أن نراعي جملة من الشروط التالية:

-تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.

-تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة، مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية ومراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء. (د.عطاء الله أحمد، 2006، صفحة 169)

-تعطي الفرصة للطلاب ولو كانت صغيرة للتعلم حسب قدراتهم الحركية.

-تقلل من حدوث الإصابات، مقارنة بالطريقتين الكلية والجزئية.

-تقلل من الوقت اللازم في التعليم، وتقلل من الجهد العصبي المبذول.

ويمكن أن نستخلص بأنه لتعلم المهارة الحركية فيمكن أن نستعمل أي طريقة من الطرائق السابقة الذكر من أجل الربح في الوقت، والتقليل من التكاليف، واستغلال جميع الوسائل الموجودة في المؤسسة.

1-2-3-2- عيوب الطريقة الكلية الجزئية:

- عدم وضوح الهدف العام وضوحا تاما.
- تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة
- على المعلم أن يراعي الدقة في تقسيم الفعالية إلى وحدات.

1-2-4- طريقة المحاولة والخطأ:

هي الطريقة المتعارف عليها خاصة عند تعليم المهارات التي تتطلب بالتوافق العضلي العصبي، حيث يمر التلميذ بمراحل حس حركة قد يتعرض خلالها إلى الفشل أو النجاح، فهو يحتاج إلى العديد من المحاولات حتى يكتسب الشعور الحركي، فالتلميذ لا يؤدي الحركة كاملة لمجرد استيعابها أو ادراكها عقليا.

1-2-4-1- مميزات طريقة المحاولة والخطأ:

- أول محاولة عملية لتفسير عملية التعلم.
- وضع مجموعة من القوانين الأساسية والثانوية..
- ساهمت في تطور قياس الذكاء لدى الحيوان والإنسان.
- ساهمت في تطوير أساليب التدريب والممارسة وبالتالي أساليب التدريس.

1-2-4-2- عيوب طريقة المحاولة والخطأ:

- الاستجابات الصحيحة جاءت بالصدفة لذلك فإن دور الفهم ضعيف في عملية التعلم.
- هي مجموعة من القوانين والقواعد وليست نظرية بالمعنى العلمي.
- إهمال دور الفهم والتفكير في عملية التعلم.

1-2-5- طريقة البرنامج:

هي من أحدث الطرق المتبعة في مجال التربية البدنية، وفيها يعد المعلم كتابا يحتوي شرح المهارات التي يريد تعليمها، مستخدما الرسوم، والصور، والألفاظ وغيرها، وأيضا موضحا فيه بعض الملاحظات ومستوى الأداء المطلوب الذي وصل إليه الطالب، ثم يترك المعلم المجال للتلميذ لاستيعاب وتنفيذ ما ورد في الكتاب، ثم يقوم بتقويم أدائه وبتعديله بناء على ما ورد في البرنامج، والمماثل لهذه الطريقة هي "الطريقة التنقيبية" وميزة هذه الطريقة أن التلميذ يعتمد على نفسه، ويكون دور المعلم فيها التوجيه والإرشاد فقط.

1-2-5-1- مزايا طريقة البرنامج

- يتفوق التعليم المبرمج على طريقة التعليم الحالي في معدل التقدم في التعلم وفي اختصار كثير من وقت التعلم وجهده.

- يتفوق التعليم المبرمج في حجم التذكر، وطول مدة احتفاظ المتعلم بالخبرة المتعلمة في الذاكرة.

- يتفوق التعليم المبرمج في تجريد الخبرة وتعميقها و انتقال أثر التدريب إلى مواقف عديدة.

- يمكن استخدام حوافز داخلية أو دوافع أولية في التعلم بالطريقة التقليدية وغير أن هذه الحوافز تتأثر بعوامل عديدة مثل: شخصية المعلم، أو طبيعة المتعلم، وميله للخبرة المراد تعلمها، أما في التعليم المبرمج فإننا نلاحظ أن الحوافز الداخلية أو الدافعية الأولية تكون كنتيجة منطقية لاستخدام التعزيز والاستجابة بطريقة منتظمة.

1-2-5-2- سلبيات طريقة البرنامج:

لا يصل هذا النوع من التعلم لتحقيق الأهداف الانفعالية فمعظم اهتمامه بتحقيق الأهداف المعرفية والمهارية الأدائية.

- قد يؤدي إلى الملل بسبب خطواته الصغيرة المتتالية التي تؤدي إلى طول البرنامج.

- قد يتحول التعليم المبرمج إلى عمل آلي يهتم المتعلم فيه بالاستجابة بصورة آلية بكل خطوة على حدى دون مقارنتها أو ربطها بخطوة سابقة.

1-2-6- طريقة حل المشكلات:

تتطلب هذه الطريقة في التدريس من المدرس أن يقوم بتنظيم المعلومات والخبرات التي ينبغي أن يزود بها تلاميذه حول مشكلات تتصل بحياتهم وحاجاتهم ويطلب منهم العمل على بحث تلك المشكلات وحلها ويعتمد الطالب تمام الاعتماد على نفسه وعلى جهوده للتغلب على المشكلات التي يعرضها المدرس وفي نفس الوقت يشعر بمدى المشكلة التي تواجهه ويحس بضرورة التغلب عليها لأنها تمسه من قريب وبذلك يكون في موقف إيجابي مع هذه المشكلة، ويقول الدكتور أحمد ماهر في هذا الصدد "أن الشعور بالمشكلة من شأنه أن يجعل الفرد يضع الخبرات والمعلومات السابقة وأن يحول بخاطره وذهنه بعض الاقتراحات التي تؤدي إلى حل المشكلات التي تواجهه" (أحمد ماهر أنور حسين وعلي محمد عبد المجيد، 2010، صفحة 97).

1-2-6-1- مزايا طريقة حل المشكلات: يمكن أن نستخلص المميزات الرئيسية للتفكير السليم فيما يلي:

- القدرة على تمييز طبيعة المشكلة بوضوح.

- القدرة على استعاب المشكلة في الذهن عند دراستها.

-القدرة على ايجاد الحلول المناسبة والمقترحة بعد النقد. (أحمد ماهر أنور حسين وعلي محمد عبد المجيد، 2010، صفحة 98)

-تعمل هذه الطريقة على إثارة تفكير الطلاب ودفعهم إلى الاستطلاع.
-تحقيق مبدأ التعلم الذاتي.

-تتمى اتجاه التفكير العلمي لدى الطلاب.

-تتمى روح العمل الجماعي لدى الطلاب.

-تهيئ الطالب لأن يواجه مشكلات الحياة ويتدرب على طريقة حلها.

1-2-6-2- عيوب طريقة حل المشكلات :

-قلة المادة العلمية التي يحصل عليها الطلاب في وقت طويل تستغرقه دراسة المشكلة.

-طريقة معقدة، لأنها تدفع المتعلم إلى المحاولة والخطأ إلى أن يتعلم.

وهذا يساعد التفكير السليم على التخلص من مساوئ الحياة الإجتماعية ورفع مستوى التفكير البناء، ويشجع التلاميذ على حل المشكلات والتأقلم مع مختلف الظروف التي تجابههم في الحياة.

2-المبحث الثاني: مناهج الجيل الثاني.

2-1-المفهوم الحديث للمنهج:

هو جميع الخبرات والأنشطة التي تقدمها المدرسة للتلاميذ تحت إشرافها بقصد احتكاكهم وتفاعلهم معها، وعن طريق هذا الاحتكاك والتفاعل يحدث تطوير سلوكهم، وتعديله ويؤدي الى تحقيق النمو الشامل والمتكامل الذي يعد الهدف الأسمى للتربية. (عبلة بحري، 2011، صفحة 67).

كما عرفته وزارة التربية الوطنية:

بأنه جميع الأهداف والكفاءات بجميع مستوياتها والمحتويات والوضعيات والمواقف والأنشطة التعليمية والأنشطة اللاصفية والطرائق والوسائل وأدوات التقويم وأساليبه. (محمد الصالح حثروبي، 2012، صفحة 26).

2-2-مفهوم مناهج الجيل الثاني:

شهدت المنظومة التربوية في الجزائر في الفترة الأخيرة وبالضبط سنة 2016، ديناميكية متسارعة، حيث شرع في إصلاحات جديدة مست مناهج الإصلاح (المقاربة بالكفاءات) والتي بدأ العمل بها سنة (2003/2004)، وبعد مرور أكثر من عشرة أعوام دعت الضرورة الملحة إلى إصلاح ثان، وهذا نتيجة للانتقادات اللاذعة للمنظومة التربوية برمتها من حيث تدني المستوى، والرسوب وضعف التأطير، والخلط

الواضح في المصطلحات والمفاهيم، وعدم وجود روابط بين المناهج وبقية السندات التربوية وكذا اكتظاظ الأقسام... ومن هنا صار لزاما على الهيئة الوصية اتخاذ إجراء علمي هو إنهاء العمل بمناهج المقاربة بالكفاءات تدريجيا لعدم جدواها ومحدوديتها، واعتماد مناهج جديدة أطلق عليها تسمية مناهج الجيل الثاني، والتي تتبنى المقاربة الاجتماعية الثقافية والتي تعود إلى العالم الروسي " فيجو تسكي (levvygotsky)، وهي نظرية بنائية اجتماعية ثقافية، تركز على التعلم وكيفية فالفرد يبني المعنى من خلال الاحتكاك الإيجابي بالبيئة وعناصرها التطبيقية. (زينب بن يونس، 2017، صفحة 03).

فعبارة (الجيل الثاني) مجرد تسمية أو شعار، لأنه لا يستند إلى خلفية نظرية أو مرجعية جديدة طالما مازلنا في تطبيق (البنائية)، التي تؤكد أهمية بناء المتعلم للمعرفة في بيئته العقلية، معتمدا في ذلك على المعرفة السابقة، فكان بالإمكان تسميتها بالمناهج المعدلة أو المناهج التي أعيدت كتابتها، فمناهج الجيل الأول تبنت التدريس بالكفاءات، وهذه الأخيرة " عبارة مفتاحيه تدل على النهج أو الطريق الذي اختارته المدرسة الجزائرية لاكتساب المعارف وبناء الكفاءة، ولكنها تبقى عبارة مجازية، لأن عبارة الأدق تعني: التدريس بواسطة الوضعيات لبناء وتنمية الكفاءات " (زينب بن يونس، 2017، صفحة 05)، لهذا فمناهج الجيل الثاني تناولت التدريس بالوضعيات وهي لا تختلف عن مناهج الجيل الأول. وقد جاءت بقصد معالجة نقائص المناهج التي أعدت في ظروف استعجالية.

2-3- المبادئ المؤسسة للمناهج:

إن المناهج التعليمية بنية منسجمة لمجموعة من العناصر المنظمة في نسق تربطها علاقات التكامل المحددة بوضوح؛ وجاءت المبادئ المؤسسة للمناهج حسب ملخص مناهج الطور الأول من مرحلة التعليم المتوسط الصادر عن الوزارة الوطنية (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، صفحة 03)، في ثلاث مجالات هي:

المجال الأخلاقي (القيمي)، المجال الابدستيمولوجي (الفلسفي-العلمي)، المجال (المنهجي والبيداغوجي).

أ- في المجال الأخلاقي (القيمي): يشكل اختيار القيم ووضعها حيز التطبيق، أول مصدر لتوجيه المنظومة التربوية وغاياتها، وطرائق التعلم وطبيعة المناهج واختيار مضامينها على أساسها يمكن من إكساب كل متعلم قاعدة من الآداب والأخلاق المتعلقة أولا بقيم الهوية الوطنية المرجعية (الإسلام والعروبة والأمازيغية) وذلك بتناول التراث بكل مكوناته في سياقه الوطني الجزائري.

ب- في المجال الإبدستيمولوجي (المعرفي): على المناهج التعليمية أن تتجنب تكديس المعارف (الحفظ والاسترجاع فقط)، بل ينبغي أن تفضل المفاهيم والمبادئ والطرائق المهيكلة للمادة والتي تشكل

أسس التعليمات وتيسر الانسجام العمودي للمواد اللائمة لهذه المقاربة، إذ ينبغي أن تكون المعلومات عاملاً يساهم في تنمية الكفاءات وربط المواد ببعضها البعض لفك عزلة بعضها بعض أو جعلها في خدمة مشروع تربوي واحد في المجال المنهجي والبيداغوجي: تركز المناهج الجديدة على المقاربة بالكفاءات المستوحاة من البنيوية الاجتماعية، والتي تعتمد على منطق التعلم والمقاربة النسقية، قصد ضبط التعليمات للتلاميذ داخل القسم، فللمعلم حرية استعمال مختلف مقاربات الأساليب البيداغوجية.

2-4- شروط بناء مناهج الجيل الثاني: هناك مجموعة من الشروط لبناء المناهج، وردت في المرجعية العامة للمناهج الوطنية، (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، صفحة 02)، ويعتمد بناء المنهج على احترام المبادئ التالية:

أ- الشمولية: يقتضي بناء المناهج حسب المراحل التعليمية ثم حسب الأطوار والسنوات قصد ضمان الانسجام العمودي. أي بناء مناهج للمرحلة التعليمية.

ب- الانسجام: يهدف إلى وضوح العالقة بين مختلف مكونات المنهاج وتكوين وتنظيم المؤسسات التربوية على وجه الخصوص.

ج- قابلية الإنجاز: أي قابلية للتكيف مع ظروف الإنجاز والتكفل وعلى الخصوص ظروف التلاميذ النفسية والبيداغوجية.

د- المقروئية: أي البساطة ووضوح الهدف ودقة التعبير والدقة في صياغة البرنامج لجعله أداة سهلة الاستعمال.

هـ- الوجاهة: أي السعي إلى تحقيق التنسيق بين الأهداف التكوينية للمناهج والحاجات التربوية.

و- قابلية التقويم: أي احتواء معايير قابلة للقياس وللتمكن من إجراء تقويم تسييري يحدث ملائمة بين أهداف تكوين المنهاج والحاجات التربوية المقصودة.

ح- مبدأ الملائمة: التي تمكن من تكييف ظروف الإنجاز والتكفل وعلى الخصوص ظروف التلاميذ النفسية والبيداغوجية.

2-5- دواعي وضع مناهج الجيل الثاني:

هناك دواعي عديدة أهمها ما يلي:

- اعتماد مرجعيات (قانونية، فلسفية، هيكلية) القانون التوجيهي والمرجعية العامة والدليل المنهجي.

- اعتماد المقاربة النسقية لتحقيق الانسجام العمودي والأفقي.
- إدراج القيم والمواقف والكفاءات العرضية.
- ضبط المفاهيم القاعدية بالشرح، وتحديد أهميتها الاستراتيجية في بناء المناهج.
- الهيكلية الموحدة لجميع المواد مع استعمال نفس المصطلحات.
- اعتماد البنيوية الاجتماعية التي تضع في الصدارة الاستراتيجيات التي تمكن المتعلم من بناء معارفه ضمن العمل التشاركي.
- إعادة كتابة المناهج مراعاة لمبدأ الحداثة.
- التكفل بالملاحظات الواردة في عمليات الاستشارة حول المناهج 2013(عبد الله أوصيف، 2015، صفحة 04).

2-6-دواعي الانتقال من الجيل الأول إلى الجيل الثاني:

تخضع المناهج المدرسية ككل المناهج التكوينية دوريا ل:

- الضبط والتصحيح الظرفي الذي يعتبر أمرا عاديا في تسيير المناهج.
- للتحسين الذي يفرضه تقدم العلوم والتزايد الدائم للمعارف وذلك إدراج معارف أو مواد جديدة.
- للتغيير الشامل في بعض الأحيان استجابة لمتطلبات اجتماعية جديدة في مجال التربية أو إعادة النظر في صلاحياتها بعد تراجع المردود المدرسي.
- ما تفرضه العولمة في المجال الاقتصادي.
- نقص التنسيق بين الأطوار والمراحل التعليمية (الابتدائي، المتوسط، الثانوي) بحيث تم إصدار مناهج الجيل الأول سنة بعد سنة مما جعلها تفقد الانسجام والتماسك.

-الهيمنة الخارجية (الغربية) " على العالم العربي والإسلامي تحت ظل العولمة، باختراق المنظومة التعليمية لتلك البلدان باسم تطوير وتغيير المناهج التربوية والتي تتزامن مع مخططهم العالمي الجديد الرامي إلى الاستحواذ على مناطق الثورة والحضارة والرأس مال الرمزي للشعوب كالوكالة الأمريكية للتنمية الدولية التي تلعب دورا كبيرا في تغيير المناهج الداعية للأفكار الأصولية الإسلامية فالغاية من الإصلاح ليس الإصلاح الذي تنشده الأجيال وينتظره المجتمع والذي يهدف إلى ترقية مستوى الأداء التعليمي، وإنما الذي يستهدف منه تغيير وجهة المدرسة بإعطائها وجهة مغايرة وجعلها تتفصل تدريجيا عن مقومات مجتمعنا وخصوصياته الثقافية والحضارية، لتتفتح على العالم وتسايرالعصر فهم لا يريدون

أن تكون المدرسة الجزائرية شخصيتها وطنية وخصوصيتها المجتمعية، بل يريدونها مدرسة لا لون لها إلا العلم والمعرفة. والدليل على ذلك التعديلات والحذف والتغيير والترقيع في الكتاب والمناهج عند بداية كل موسم دراسي. (عبد القادر فضيل، 2009، صفحة 62).

2-7- المقاربة بالكفاءات في الجيل الثاني:

من أهم ما تدعو إليه المقاربة بالكفاءات في الجيل الثاني هو استمرار نفس المقاربة، فهي بيداغوجيا لها إطار عام، لها أهدافها وكذلك لها جهازها المفاهيمي الخاص بها والذي يميزها عن بيداغوجيات أخرى تتقاطع معها، فالمقاربة بالكفاءات تركز على تعويد المتعلم على توظيف واستثمار مكتسباته في مواجهة وضعيات ومشاكل تعترضه في حياته العملية، فإنه للوصول إلى ذلك كان يلزم إعادة النظر في طريقة اشتغال المعلم وضرورة تنويع مداخل التعليم وذلك باعتماد بيداغوجيات متنوعة، ويطلق عليها تسمية الفعالة أو النشيطة أو بيداغوجيا الإدماج. (زينب بن يونس، 2017، صفحة 36).

وتتميز بيداغوجيا الإدماج بخاصيتين أساسيتين هما:

1- التركيز على الكيف بدل الكم: أي التركيز على التعلم والتمكن من المهارات بدل التركيز

على المعرفة، فالمعرفة تبقى ضرورية حيث لا يمكن أبدا تخيل كفاءات أو بالأحرى قدرات دون معارف، ولكن حضورها لا يمثل غاية في حد ذاته بل ممرا طبيعيا لاكتساب القدرات ومن ثم الكفاءات.

2- التمرکز حول شخصية المتعلم: تهتم بالمتعلم بكل خصوصياته وامكاناته الحقيقية وليس المتخيلة،

لأنه محور العملية التعليمية/التعليمية.

لقد حققت المناهج الدراسية نقلة نوعية مع الإصلاح على مستويين: (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، صفحة 03).

3- على المستوى التصوري: من حيث وجاهتها مع غايات ومهام المدرسة الجزائرية وتطلعات المجتمع

وتتمثل عناصر المقاربة في العناصر الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح وضع اصلاح المناهج من المستوى التصوري.

| مناهج الاصلاح | | عناصر المقارنة |
|--|--|-----------------|
| الجيل الثاني | الجيل الأول | |
| تصور شامل وتنازلي للمناهج يضمن الإنسجام والوجاهة، الإيطار الموحد الذي يشمل كل برامج المواد(وحدة تعليمية شاملة). | تصور المناهج بترتيب زمني (سنة بعد سنة) وغياب النظرة الشمولية | تصور المنهاج |
| يهدف إلى تحقيق غاية شاملة مشتركة بين كل المواد مرساة في الواقع الإجتماعي. تتضمن قيم ذات علاقة بالحياة الإجتماعية والمهنية. | تم التعبير عنه بشكل غايات لكل مادة وتكفل ببعض القيم بشكل معزول وغير مخطط له. | ملمح التخرج |
| بنائي إجتماعي بوضع البنيوية الإجتماعية في صدارة كل الإستراتيجيات المنتهجة. | بنائي يستهدف الإستقلالية في بناء التعلم عن طريق تنمية كفاءات ذات طابع معرفي. | النموذج التربوي |

المصدر: دراسة يسير نورالدين وأورباشي بلال 2019 ص 22

4- على مستوى إعداد المناهج: نجد فيه عدة جوانب أهمها:

أ- الجانب البيداغوجي.

ب- الجانب الديدانكتيكي.

الجدول رقم (07): يوضح الجانب البيداغوجي لإصلاح المناهج.

| مناهج الاصلاح | | عناصر |
|--|---|----------------------|
| الجيل الثاني | الجيل الأول | المقارنة |
| المقاربة بالكفاءات التي تعرف بالقدرة على حل وضعيات المشكلة ذات دلالة . | المقاربة بالكفاءات التي تستدعي جملة من القدرات المعرفية. | المقاربة البيداغوجية |
| وضعيات مشكلة للتعلم ذات طابع اجتماعي مستنبطة من أطر الحياة. | نشاطات التعلم: التركيز على النشاطات التطبيقية التي تمكن من تحويل المكتسبات في وضعيات مدرسية جديدة | المدخل |
| التقويم يشكل أداة فعلية من أدوات التعلم ويهتم بالوظيفتين: التعديلية، الإقرارية عن طريق تقويم المسارات والكفاءات. | برز الإهتمام بالوظائف التالية للتقويم: التشخيصي، التكويني، التحصيلي. ارتقى إلى تقويم القدرات العليا مثل القدرة على حل المشكلات. | التقويم |

المصدر: دراسة يسير نورالدين وأورباشي بلال 2019 ص 22

الجدول رقم (08): يوضح الجانب اليداكتيكي لإصلاح المناهج.

| مناهج الاصلاح | | عناصر |
|--|--|----------------------|
| الجيل الثاني | الجيل الأول | المقارنة |
| تهيكلت المادة على أساس مفاهيم منتقاة حسب قدرتها الإدماجية ومنظمة في ميادين. | تهيكل على أساس مفاهيم أساسية منظمة في مجالات مفاهيمية. | هيكل المادة |
| حددت مستويات المفاهيم على أساس الصعوبات التي تطرح عند ممارستها في التعليم والتعلم. | حددت مستويات التناول حسب مستوى النضج العقلي للمتعلم ومكتسباته القبلية. | مستوى تناول المفاهيم |
| نظمت المحتويات على شكل مواد معرفية لخدمة الكفاءة. | نظمت المحتويات بشكل معارف أكثر ترابط لخدمة مجال مفاهيمي. | المضامين المعرفية |

المصدر: دراسة يسير نورالدين وأورباشي بلال 2019 ص 23

2-8- أهداف عملية تعديل وطباعة المناهج الجديدة:

تمت إعادة كتابة منهاج الجيل الثاني ل:

- معالجة الثغرات وأوجه القصور التي تم تحديدها في منهاج الجيل الأول.
- تعزيز المقاربة بالكفاءات كمنهج لإعداد البرنامج وتنظيم التعليمات.
- امتثال المناهج المدرسية للضوابط المحددة في القانون التوجيهي للتربية والمرجعية العامة للمنهاج والدليل المنهجي لإعداد المناهج. (عياد مليكة، 05 أبريل 2015).

2-9- خصائص منهاج الجيل الثاني:

- تتمثل باختصار فيما يلي: (طيب نايت سليمان، 2016، صفحة 14).
- يتمحور المنهاج حول التلميذ ويجسد خبراته كمشروع للحياة أو إعدادا لها.
- ينمي شخصية المتعلم بجميع جوانبها الوجدانية والعقلية والبدنية في شمول واتزان.
- يؤكد على ضرورة توظيف المعلومات والمهارات والخبرات التي يكتسبها التلميذ في حياته اليومية الحاضرة والمستقبلية.
- يهيئ الفرص لتنمية روح الإقدام والاكتشاف والاستقصاء والابتكار والقدرة على تحسين حسن الاختيار واتخاذ المواقف وحل المشكلات الحياتية.
- وهذه الخصائص تتماشى مع الاختيار المنهجي الذي نص عليه القانون التوجيهي للتربية الوطنية بالنسبة للمقاربة التي ينبغي اعتمادها في تقديم المناهج الجديدة.

2-10- كيفية بناء منهاج الجيل الثاني:

تم بناء منهاج الجيل الثاني وفق الوثيقة المرافقة (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، صفحة 02) كما يلي:

أ- من حيث القيم:

- 1- المقاربة النسقية والمنهجية : لقد أعدت المناهج على صعيدين: باعتبار المواد منفصلة، وباعتبار التشارك بين المواد وذلك وفق التنظيم الآتي:
 - من الغايات إلى ملامح التخرج من المرحلة والطور.
 - من الأطوار إلى الكفاءات الشاملة.
 - من الكفاءات الشاملة إلى الكفاءات الختامية.
 - من الكفاءات الختامية إلى المناهج انطلاقا من تحليل الكفاءات الختامية إلى مركبات.

ويشكل الانسجام الداخلي للمناهج الشغل الشاغل للجنة الوطنية للمناهج كما عبرت عنه في العديد من وثائقها، خاصة وثيقة أسباب إعادة كتابة أو تعديل المناهج.

انسجام بين الملامح والكفاءات الشاملة والكفاءات الختامية.

2- تدعيم القيم: تعتبر القيم أول مصدر للمناهج، هو اعتبار في محله لأنها أصل كل الفلسفات والعقائد، والأخلاق والثقافات التي تصاغ عنها السياسات التربوية، ولذلك ينبغي أن تتكفل بها المناهج الدراسية بإعطاء الأولوية للقيم المشكلة للهوية الوطنية، والضامنة للانسجام الوطني وممارسة المواطنة والتضامن الوطني.

ب- من حيث المنهجية: لماذا المقاربة بالكفاءات؟

قصد سد الثغرات التي خلقتها المقاربة بالأهداف، تعتبر المقاربة بالكفاءات المبنية على أسس بنوية اجتماعية المحور الرئيسي لهذا المنهج والتي:

توفر للمعلم إمكانية التجنيد بشكل ضمني لعدد من الموارد المندمجة في حل وضعيات مشكلة.

تفصل منطق التعلم الذي يركز على التلميذ وردود أفعاله في مواجهة الوضعيات المشكلة عن

منطق التعليم الذي يركز على اكتساب المعارف.

تجنبنا لتجزئة المعارف.

2-11- شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني:

يعتمد تطبيق هذه المناهج على جملة من الممارسات نوجزها فيما يلي:

أ- الممارسة البيداغوجية:

تقتضي الممارسة البيداغوجية في المقاربة بالكفاءات تنويع التدريس والتعلم النشط، فالتنوع يتمثل في استخدام المعلمين للأنشطة التعليمية العملية وابتكار طرق متعددة توفر للمتعلمين على اختلاف قدراتهم وميولهم واهتماماتهم احتياجاتهم التعليمية ... فرصا متكافئة لفهم واستيعاب المفاهيم واستخدامها في مواقف الحياة اليومية، كما تسمح بتحمل مسؤولية تعلمهم وتقييمهم من خلال التعلم الذاتي وتعلم الأقران والتعلم الفوجي.

ب- اختيار الطرائق : والتي تدفع المتعلم إلى المبادرة والأخذ بزمام الأمور ضمن الاختيارات البيداغوجية التي تعتمدها المقاربة بالكفاءات. وذلك في سياق مرافقة إيجابية من طرف الأستاذ ليضمن سلامة المسار قبل وأثناء وفي نهاية التعلم.

ج-التحكم في الوسائل وحسن استغلالها:

إن الوسائل التعليمية في العملية التدريسية لها قيمة كبيرة في التعلم، لأنه يمكن عن طريقها إشراك أكثر من حاسة لإيصال الخبرات إلى الطالب، وقد ثبت عند التربويين أنه كلما أمكن إشراك أكثر من حاسة خلال الحصة، كلما أدى ذلك إلى سرعة إدراكها واكتساب خبرة أوسع عن الدرس، حيث يتم بسهولة عن طريق استخدام وسائل تعليمية وتجسيدها قدر الإمكان في الحياة الواقعية وخبراتها، كما تعتبر من عناصر النظام الشامل لتحقيق أهداف الحصة وحل المشكلات التعليمية.

2-12-مكونات مناهج الجيل الثاني:

تتمثل مكونات مناهج الجيل الثاني فيما يلي: (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، الصفحات (08-09))

أ-ملح التخرج : ترجمة بيداغوجية للغايات الواردة في القانون التوجيهي للتربية، وهو مجموع الكفاءات الشاملة للمواد إذا كان متعلقا بالتخرج من المرحلة، ومجموع الكفاءات الختامية إذا كان متعلقا بالمادة الواردة.

ب-البرنامج السنوي : هو التعليمات السنوية المبرمجة، لكنه لا يقتصر على تحديد المحتويات، بل يربطها رباطا متينا بصفقتها موارد ضرورية لبناء القيم والكفاءات العرضية وكفاءات المواد ويقدم أنماط لوضعيات تعليمية، ومعايير التقويم ومؤشراته ومقترحات لتوزيع الحجم الساعي.

ج-الكفاءة الشاملة : هدف تسعى إلى تحقيقه في نهاية فترة دراسية محددة، وفق نظام المسار الدراسي، لذا نجد كفاءة شاملة في نهاية المرحلة وكفاءة شاملة في نهاية كل طور وكفاءة شاملة في نهاية كل سنة. **الميدان :** جزء مهيكّل ومنظم للمادة قصد التعلم وعدد الميادين في المادة يحدد عدد الكفاءات الختامية التي ندرجها في ملح التخرج.

د-الكفاءة الختامية : مرتبطة بكل ميدان من الميادين المهيكلة للمادة وتعبّر بصيغة التصرف عما هو منتظر من التلميذ في نهاية فترة دراسية لميدان مهيكّل.

هـ-مركبات الكفاءة : هو تجزئة للكفاءة الختامية تتناول مستوى واحد: المضامين المعرفية، توظيفها، تنمية القيم والكفاءات العرضية المناسبة لهذه المادة .

و-الموارد المعرفية : هي المضامين المراد إرساؤها لتحقيق الكفاءة والمستتنبطة من المصنوفة المفاهيمية.

س-الوضعية التعليمية: هي أنماط مقترحة من الوضعيات التعليمية، تمكن من التحكم في المعارف واستعمالها، وتشكل مركبات الكفاءة وأنماط الوضعيات الإدماجية.

2-13-معايير ومؤشرات التقويم:

أ-المعيار: هو حجر الزاوية لتقويم الكفاءات، وهو النوعية التي ينبغي أن يتصف بها المنتج: الدقة والوضوح، الانسجام والأصالة.

ب-المؤشر: هو الوجه العلمي للمعيار رمز ملموس قابل للملاحظة والقياس.

ج-أنماط النصوص: النمط عبارة عن المواصفات التي يتميز بها نص عن غيره تناسب موضوعه، ولكل فن تعبيرى نمط يلائمه، فالحكاية مثال يناسبها النمط السردى، والمقالة يناسبها النمط البرهانى أو التفسيري.

2-14-توجيهات تربوية تتعلق بوضع المنهاج حيز التطبيق:

إن الانطلاق من منطق التعليم إلى منطق التعلم الذي تتبناه المقاربة بالكفاءات، يستدعي تغييرا جذريا في الممارسة البيداغوجية داخل القسم لذا فالمدرس هو الفاعل الرئيس في كل عملية تربوية والذي ينبغي أن يكون واعيا بالتغيرات التي يحملها الإصلاح في مختلف جوانبه (المنهجية البيداغوجية والاستراتيجية)، ولا بد من تكوينه لتغيير ابستمولوجي حقيقي: (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، صفحة 134(بتصرف))

- يكون مرشدا مرافقا لتعليمات التلميذ، ويجعلهم في وضعيات تعليمية لا تعليمية تلقينية.
- يعد مخططا للتعليمات المبرمجة، مراعيًا في ذلك التدرج والمستوى العقلي لتلاميذه.
- يوفر لدرسه الوسائل الملموسة الضرورية، لاسيما في الطور الأول من هذه المرحلة التعليمية.
- يستغل المناسبات التاريخية والدينية كسياقات تعليمية لغرس القيم الوطنية والعالمية.
- يغير نمط التقويم بتقييم الكفاءات إلى جانب تقييم المعارف.
- يحدد معايير التقييم ومؤشراته وفق ما تقتضيه الوضعية.

2-15-القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني:

إن المناهج تتحمل النصيب الوافر في مجال نقل وإدماج القيم الوطنية والإنسانية المستمدة من الاختيارات الأساسية للدولة الجزائرية، وذلك بالتكامل مع المكونات الأخرى للنظام التربوي ويمكن حصر القيم الرئيسية التي تنميها حسب المرجعية العامة في:

مجال التأسيس الوطني (الهوية، المواطنة، الضمير الوطني):

عارفا مبادئ الانتماء للجزائر، وقادرا على التعبير عن احترامه للرموز التي تحملها.

عارفا مؤسسات الأمة الجزائرية، ومبدئيا تعلقه بها.

مكتسبا معرفة واسعة عن التراث التاريخي، والجغرافي، واللغوي، والثقافي، والديني للأمة.

مشاركا في الحياة ضمن مجموعة من أقرانه (في العائلة، زملاء الدراسة، أطفال الحي ...) ومؤديا أدوارا تقوم

على المسؤولية والتضامن واحترام القواعد المشتركة.

قادرا على اتخاذ مبادرات والمثابرة عليها.

في مجال التفتح على العالم.

واعيا بتعدد البلدان، والحضارات والثقافات عبر العالم إلى جانب بلده وحضارته وثقافته.

عارفا بالمشاكل الإنسانية التي يعاني منها العالم (الفقر، الأمن، الصحة، البيئة)، بوجود المؤسسات

والهيئات الدولية المعروفة في محيطه، وله فكرة عامة عن مهامه.

2-16-آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني:

تيسيرا لمقرونية المنهاج وتنفيذه وضعت وزارة التربية الوطنية مجموعة من الوثائق هي:

توضيح بعض مفاهيم المنهاج ومبادئه بواسطة أمثلة عملية من المضامين المعرفية والقدرات والكفاءات

والأهداف التعليمية.

توضيح بعض المعالم التي تساعد المعلم على اتخاذ القرارات المتعلقة بتناول المنهاج وتطبيقه وتنظيم

الأنشطة ضمن وحدة التعلم.

اقتراح بعض المعالم الأخرى التي تساعد الأستاذ على إعداد خططا ولعمل وتصميمه (محمد الصالح حثروبي،

2012، صفحة 37).

اعتمد في إعداد هذه الوثيقة على الغايات المحددة لها الدليل المرجعي لبناء المناهج، وهي غايات تعبر عن

سقف توقعات عال نتمنى أن نحققه والمتعاملين معها من خلال قدرتها على شرح وتوضيح ما ينبغي تعلمه

من جهة، والإطار الذي يجري فيه المعلم اختياراته البيداغوجية من جهة أخرى، ليكون التعليم مصدرا من

مصدرا من مصادر الإمتاع والإلهام للأستاذ إلى أفق النجاح والتفوق والتميز (طيب نايت سليمان، 2016،

صفحة 57).

2-16-1-دليل المقاطع التعليمية: ويعد هذا الدليل مكملا للمنهاج والوثيقة المرافقة له، وداعما للبرنامج

التكويني الذي قدمه المفتشون في الميدان، حيث يطرح العديد من الأفكار والتصورات، مع إتاحة الفرص لكل

جديد يساعد على تثبيت الأفكار واستيعابها، كما يقدم شرحا عمليا إجرائيا لمساعدة الأستاذ على الارتقاء بالأداء طبقا للمعايير المهنية. ويزوده بالكثير من المعلومات التي تساعد ليرتقي بمستوى تصوره وتخطيطه وأدائه للمقطع التعليمي.

2-16-2-اعتماد المقاربة بالكفاءات: أنه من المسلم به لدى الجميع ممن يهتم ويتابع المنظومة الجزائرية أنها في المقاربات السابقة كانت تركز على التعليم حيث يقوم الأستاذ بنقل المعارف من الكتب وتلقينها لتلاميذ ثم انتقلت إلى المقاربة بالكفايات والتي تركز على التلميذ وهو من يبني معارفه بنفسه، والذي يعتبر محور العملية التربوية.

خلاصة الفصل:

إن الإصلاحات الجديدة التي جاءت في مختلف المجالات، وطرأت على شتى الميادين لضرورة ملحة وهذا من أجل مواكبة مختلف التطورات التكنولوجية، والرقمي بمستوى جودة التعليم، والجزائر من بين الدول التي تسعى جاهدة من أجل مسايرة التحولات الكبرى على الصعيد العالمي، عن طريق الاهتمام بمؤسسات التربية والتعليم والذي يعتبر أساس كل تطور إجتماعي، من أجل تأهيل المتعلمين وجعلهم طرفا فاعلا ونشطا ومشاركا ومحورا في العملية التعليمية لذا تبنت المقاربات الحديثة في التعليم.

الفصل الرابع

المراهقة والأنشطة الرياضية المناسبة لها

-تمهيد

1-المبحث الأول: المراهقة

1-1-المرحلة العمرية أقل من 14 سنة

2-1-المراهقة.

3-1-مراحل المراهقة.

4-1-خصائص فترة المراهقة.

5-1-مشاكل المراهقة المبكرة (12-14) سنة.

6-1-خصائص النمو للمرحلة العمرية (13-14) سنة

2-المبحث الثاني: الأنشطة الرياضية المناسبة للمراهقة.

1-2-تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق (13-

14) سنة.

2-2-أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق (13-14) سنة

3-2-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين.

4-2-نصائح وإرشادات عند تعليم التلاميذ في الطور المتوسط

-خلاصة الفصل.

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتعليم وهذا ما يجعل الأخصائيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة، والممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا لكي تتجح، فمن المهم أن يعرف الأستاذ خصائص واحتياجات الفرد أو الفئة العمرية المتعامل معها والجوانب الملموسة لنموه وتطوره لكي يستطيع برمجة نظام تعليمي قائم على أسس وقواعد علمية، وتعد فترة المراقبة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية، والتي يمكن اعتبارها فترة ميلاد جديد. بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية قلقة وحرجة ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو الرجولة. وقد اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب وتعدد ثقافتهم وأختلافهم.

وإذا كان بعض العلماء قد اعتبرها فترة أزمة وقلق وتوتر واضطراب، إلا أن علم النفس الحديث اعتبرها فترة عادية وطبيعية في مسار نمو الإنسان، وأكثر من هذا فقد عولجت أزمة المراقبة في ضوء مقاربات مختلفة منها: المقاربة التاريخية، والمقاربة البيولوجية، والمقاربة النفسية، والمقاربة الاجتماعية، والمقاربة الأنثروبولوجية، والمقاربة التربوية.

1-المبحث الأول: المراهقة.

1-1-المرحلة العمرية أقل من 14سنة:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة، فالممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المعلم خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي قائم على أسس وقواعد علمية.

1-2-المراهقة:

أ- لغة: ورد في معجم لسان العرب أن المراهقة هي "الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"، ويقال (راهق) الغلام أي قارب الحلم، ويقال أيضا حسب (إبن منظور) راهق الغلام الحلم (محمد أحمد خطاب، 2014، صفحة 31).

ب- إصطلاحا: حسب(عبد الكريم عطا كريم) فهي "(Adolescence) باللغة الإنجليزية وهو مشتق من حقل (Adolecerps) في اللغة اللاتينية، وتعتبر الإقتراب التدريجي من النضج الجسمي والجنسي والعقلي والإنفعالي" (عبد الكريم عطا كريم، 2014، صفحة 30).

ج- مفهوم المراهقة : المراهقة حسب (عبد المنعم الميلادي) فهي " مرحلة إنتقالية بين مرحلتي الطفولة والرشد فالمراهقة مرحلة تذهب إلى مرحلة الرشد، وتعرف المراهقة أحيانا بإسم (The teen Years) أي نسبة لإمتدادهذه الفترة، ويعرف المراهقون بإسم (Teen Agers) حيث من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهاية المراهقة ويرجع ذلك إلى أن بدايتها تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهرالنمو المختلفة" (عبد المنعم الميلادي، 2004، صفحة 53)، كما عرفها (عبد الرحمان الوافي) "هي فترة زمنية يمر بها كل إنسان في حياته،حيث ينمو فيها نموا جسميا وفيزيولوجيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا، وفيها تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة في النسب غير أن أهم تغيير يحدث فيها هو البلوغ الجنسي" (عبد الرحمان الوافي، 2009، صفحة 161).

كما تعرف أيضا بأن لها "أهمية في تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار، مما يمكن المراهقين من بناء الجسر للعبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ويظهر التوتر على نحو طبيعي بسبب الضغوط التي سيواجهها المراهق بداية من البلوغ والنمو المعرفي والتغير في التوقعات الإجتماعية. (محمد أحمد خطاب، 2014، صفحة 03).

وأشار الدكتور فهمي مصطفى في مفهوم المراهقة بأنها، "التدرج نحو النضج البدني، والجنسي والعقلي والانفعالي"، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي، فالمراهقة هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية و الثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق" (عبد الرحمان عيسوي، 1999).

1-3- مراحل المراهقة :

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولت البنوية، ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها، وكم تدوم في حياة الانسان؟ وفي أي سن تنتهي؟، حيث يرى الباحثون وكل من (موريس سبريج) و (Berk) والعلماء الأمريكيون على تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل "عن طريق ضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة"، وفيما يلي مراحلها: (محي الدين مختار، صفحة 164).

أ-مرحلة المراهقة المبكرة :وتستمر ما بين (11- 14) سنة وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ، بحيث تمتد من بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى إلى السنة الثانية بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة، عند الفرد في هذه الحالة المبكرة يسعى المراهق إلى التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تعد جراً التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق (حامد عبد السلام زهران، 1986).

ب-مرحلة المراهقة المتوسطة :وتستمر ما بين(14- 18) سنة حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد إكتملت تقريباً، تقابل هذه المرحلة مرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً، و تزداد الحواس دقة و يقترب الذكاء على الاكتمال، و تضل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001)

ج-مرحلة المراهقة المتأخرة :وتستمر ما بين (18-21) سنة. (صالح محمد علي أبو جادو، 2011، صفحة 406) حيث ينسجم هذا التقسيم مع تسلسل المراحل الدراسية في كثير من دول العالم (صالح محمد علي أبو جادو، 2011، صفحة 407)، وعليه حسب عينة الدراسة التي نحن بصدد دراستها هي فئة التلاميذ المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط حيث تتراوح أعمارهم ما بين (13-14) سنة ويندرجون ضمن مرحلة المراهقة المبكرة(11-14) سنة.

1-4- خصائص فترة المراهقة: ويمكن توضيحها في النقاط التالية:

-المراهقة مرحلة تغيرات على إتجاهات الفرد وسلوكه، وتأثيرها في التكوين الجسمي للفرد وفي نموه العقلي والجنسي والإنفعالي .

- المراهقة مرحلة إنتقالية حيث ينتقل المراهق من الإعتماد على الآخرين إلى مرحلة الإعتماد على الذات والإستقلال الذاتي (حسام أحمد أبو سيف، 2011، صفحة 309).

-فترة المراهقة تعتمد على المجتمع فهي تطول وتقصر،وذلك حسب حضارة المجتمع وطبيعة الأدوار الملقاة على عاتق الفرد، وعلى سبيل المثال فإن المراهق في الإسلام يتحول إلى طاقة بناءة بسبب التربية العقيدية والسلوكات السليمة.

- النمو الجنسي عند المراهق لا يؤدي بالضرورة إلى أزمات فالمطلوب علاجها والتعامل معها بوعي كمظهر من عجزه عن التكيف، الأمر الذي ينتج عنه توتر واضطراب في السلوك نتيجة لعوامل إحباطية قد يتعرض لها في الأسرة و المدرسة والمجتمع. (سعيد رشيد الأعظمي، 2007، صفحة 59).

1-5-مشاكل المراهقة المبكرة (12-14):

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثيرات بالرياضة والأعمال الفنية، ففي الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها (عوامل نفسية كالعزلة، وعوامل اجتماعية كعدم الإمتثال للمجتمع أو العدوانية)، فيصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر مواقفه ويحس بأسسه الجديدة، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته ونموه وعناده إذا كان كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه. (خليل ميخائيل عوض، 1971، صفحة 72).

وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية:

1-5-1-المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به الى الاكتئاب والانعزال أو الى السلوك العدواني.وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي

والكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية. (عبد الرحمان الحيساوي، 1999، صفحة 41).

1-5-2-المشاكل الانفعالية:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

✓تمتاز هذه الفترة من المراهقة بفترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.

✓المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي. ✓يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة بما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في استياء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.

✓يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.

✓بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (بسطويسي أحمد، 1996، صفحة 183).

1-5-3-المشاكل الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقابله كرجل أو امرأة. كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على خلاف ألوانها مما يؤمن له شعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة "فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله". (توما جورج خوري، 2000، صفحة 111).

1-5-4-المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيط مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للأسماع الى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

1-5-5-المشاكل الجنسية:

أكد (friends) وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية سوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسة على أن الطفل يكون له إلاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (كمال الدسوقي، 1979، صفحة 134)، كما دلت دراسات " كينز " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90% من المراهقين في أمريكا يكون فاعلين نسبياً عند سن 15 سنة. (حامد عبد السلام زهران، 2001، صفحة 318).

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو جنسا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين مثل Freud .Winicoh يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزة عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو النشاطات كالرياضة و بعض الهوايات كالموسيقى. (فاخر العاقل، 1982، صفحة 119).

1-6-6-خصائص النمو للمرحلة العمرية(13-14)سنة:

1-6-1- مفهوم النمو: يشير النمو إلى تلك "التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض، الوزن والحجم، وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة، وهذه التغيرات ترتبط معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إن سلوك الفرد يكون ناتجا لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة." (سعدية محمد علي بهادر، 1980، صفحة 25)

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي والفيزيولوجي والحركي، النمو العقلي والمعرفي والنمو الانفعالي.

1-6-2- خصائص المراقبة:

1-6-2-1- النمو الجسمي: تتميز مرحلة المراقبة بطفرة في نمو الطول والوزن ولقد دلت الدراسات التي أجريت على المراقبين أن مظاهر الجسم تتألف طفرة قوية من الفترة بين العاشرة والسادسة عشر تبدأ عند البنين في حوالي سن الثانية عشر وتنتهي في حوالي سن الخامسة عشرة. (أحمد زكي صالح، 1972، صفحة 193)

"تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغدي والوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وتؤثر هذه النواحي على نمو الطول والوزن، كما يرتبط

الطول ارتباطاً قوياً بنمو الجهاز العظمي وتبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور

مقارنة بالإناث، حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة، بينما يستمر زيادة الطول عند الذكور حتى سن 17 سنة". (حامد عبد السلام زهران، 1990، صفحة 193)

كما يختلف النمو العظمي تبعاً لإختلاف الجنسين، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ويزداد اتساع المنكبين عند الذكور تبعاً لنموهم، كما يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهن في أماكن مختلفة من الجسم ويؤثر على النمو العظمي، حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح مقارنة بالإناث، وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطفرة من النمو بالإضافة إلى النمو العظمي الكبير للناشئ في هذه المرحلة إنما تحتاج إلى كمية كافية من الغذاء للطاقة وهذه أحد أسباب زيادة شهية المراهق للطعام.

1-6-2-2- النمو الفيزيولوجي:

أ- **الجهاز الدوراني القلبي:** يزداد معدل نمو القلب، ولكن ليست بنسب متعادلة مع نمو الشرايين ولذلك يجب تجنب النشاط والتمارين العنيفة في بداية هذه المرحلة، ويلاحظ تحسن قليل في بداية المرحلة وسرعان ما يتطور في النهاية، وقد تتساوى مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد وسرعان ما تزداد تلك الفروق وتميز الأولاد بمستواهم الجيد عن البنات أما بالنسبة للنمى عند الراحة فيستمر في الانخفاض، مع زيادته للبالغين. (محمد إبراهيم شحاتة، محروس محمد قنديل وفؤاد الشاذلي، 1996، صفحة 17)

1-6-2-3- الجهاز العصبي:

تعد هذه المرحلة أساسية لنضج الجهاز العصبي المركزي ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا يؤثر النمو بمراحله المختلفة إلا في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية ولعل لهذه الحقيقة العلمية أهمية قصوى في مظاهر نمو الذكاء، وتأثر الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي الذي يؤثر سلبا لحد ما على قابلية الفرد على تعلم حركات جديدة، وظهور الحركات المصاحبة والزائدة أثناء تأدية المهارات. (أحمد بسطويسي، 2008، صفحة 178)

1-6-2-4- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي، وفي مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية، وفي تحسين الرقي لتصل إلى درجة عالية الجودة. يستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها (محمد حسن علاوي، 1986، الصفحات 279-280)، ويذكر في هذا المجال "أن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه المرحلة، وتتطور كذلك دقة أهداف التصرف أثناء الحركية وبشكل عام النقل الحركي، الحركة الرياضية لا تتجح إلا بمشاركة الجسم كله فيها وهذه المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة." (فيصل عياش، 1987، صفحة 07)، ويقال "أصبحت الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي فيه الاستجابة." (كورت مانيل، ترجمة عبد العالي نصيف، 1987، صفحة 283).

إن المتغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي وذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تختلف حركات المراهق مع تدني أدائه، ويطغى عليه الارتباك، "إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يعثر المراهق ويصطدم بالأثاث ويسقط الأشياء من يده ويشعر بالحرع" (السيد عبد المقصود، 1985، صفحة 225)

كما يتم فيها تعلم المفاهيم المتعلقة بالمكان والزمان والمحددة بـ السرعة، الريتم، مزامنة وتنظيم التغيرات في الأماكن.

1-6-2-5- النمو العقلي المعرفي:

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا يجوبه التمايز والتباين تمهيدا لإعداد الفرد للتكيف الصحيح لبيئته المتغيرة المعقدة، ولهذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في المرافقة وأهمية الذكاء في الطفولة. يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال "تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة

فهي فتهدأ في المراهقة ويهدأ نموها نوعاً ما في أوائل هذه المرحلة ثم إلى الاكتمال في الفترة (15-18) سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية وتباين واختلاف مظاهر نشاطه، ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاء في التفكير وفي أعلى مستوى الطموح، وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى ما وراءها، كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه واهتمام جدي بمستقبله التربوي والمهني". (فؤاد البهي السيد، 1997، صفحة 330 (بتصرف))

تتضح الميول عند المراهق والتي ترتبط بالقدرات العقلية والذكاء ويذكر فؤاد البهي السيد في هذا المجال "تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد ويبدو اهتمامه العميق بأوجه النشاطات المختلفة التي يصل إليها من قريب أو بعيد، ويتأثر هذا الميول بمستوى الذكاء وبقدراته العقلية والعاطفية، وينشأ جوهرها من تمايز هذه القدرات، ونهدف به إلى الأنماط العملية التي يسلكها في حياته العقلية والمهنية المستقبلية.

1-2-6-6-النمو الاجتماعي:

يتصف النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بخصائص أساسية إلى حد ما عن مرحلتها الطفولة والرشد تبدو هذه المظاهر في تألف الفرد مع الأفراد الآخرين أو في نفوره منهم وعزوفه عنهم. فالسلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة يتحدد عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلاً من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب والعقاب، ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية وتفهم المراهق حقوق الجماعة التي يعيش فيها وفي رغبته في تلبية الواجب، ويذكر فؤاد البهي السيد أن "الحياة الاجتماعية في المراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة ومدى خضوعها للجماعة في استقلالها عنها، ومدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم، ثم من ذلك الاتصال القوي الصحيح بعالم القيم والمعايير والمثل العليا". (فؤاد البهي السيد، 1997، صفحة 330)

ويعيش المراهق في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة، وذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية والفيزيولوجية حيث يطغى عليه الخجل والشعور بالضعف والعزلة، إذ يصبح يميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات وحبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي.

1-2-6-7-النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد (مشيراتها واستجاباتها) وبالعالم الداخلي عبر شعورها بالوجدان وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، فالاستجابات تتغير تبعاً لتطور مراحل النمو، ولهذا تختلف

المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها، حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة، وتظهر هذه الانفعالات بصورة واضحة، بحيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة تلك التي تحول بين تطلعه إلى التحرر والاستقلالية إضافة إلى ذلك مشاعر الخوف في بعض المواقف. (حامد عبد السلام زهران، 1990، الصفحات 383-384)

إن المراهق في هذه المرحلة يبدي رغبته الكبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي ويبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار التي تقاسمه نفس الميول " ويتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ما له من حقوق وما عليه من واجبات. " (تركي رايح، 1989، صفحة 24).

جدول رقم: (09): يوضح خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية

| المراحل السنوية | المداومة | السرعة | القوة | التوافق |
|-----------------|--|--|--|---|
| 12 سنة | - مستوى متواضع مع تباين كبير للمستوى | - زمن رد الفعل يقترب من زمن البالغين. - سرعة الحركات المنعزلة تتحسن بسرعة. | - تطور سنوي ومستمر للقوة القصوى والسرعة المميزة للقوة. - وجود فروق فردية كبيرة ومستوى متواضع. | - تحسين القدرات التحليلية وقدرات التحكم. - الإقتصاد في الحركات. - ثبات التوافق الحركي. * نهاية التطور للقدرات التوافقية. |
| 13-14 سنة | - تطور ضعيف للمداومة. - تحسين القدرات اللاهوائية. - السن المميز لتطوير المداومة (نظراً لنمو جهاز الدوران). | - زمن رد الفعل يصل إلى أعلى مستوياته ويصعب تحسينه في المراحل اللاحقة ونفس الشيء بالنسبة للتوتر الحركي. | - السن الذي يجب فيه تطور القوة المميزة بالسرعة. - مستوى ضعيف لربط القوة بالحمل. | - التوافق على أساس بناء القدرات الحركية. - تغير في قيادة القدرات الحركية والمهارة. |
| 15-16 سنة | - تأثير التمارينات لتحسين مردود جهاز الدوران. - تحسينها له علاقة بالنمو البيولوجي (السن). - قدرات أحسن للحمل اللاهوائي اللبني. | - الوصول إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة البلوغ، كما أنه في 15 سنة يوجد إمكانية لتحسين: سرعة رد الفعل. - السرعة القصوى. | * رفع قدرات: - القوة المميزة للسرعة. - القوة القصوى. - مداومة القوة. | - تحسين الدقة بسبب استقرار الحركات. - تحسين قدرات التعلم الحركي. * تطور قدرات الإتيقان والملاحظة. |

المصدر: دراسة بوسفيرة عقبه 2018ص111

2-المبحث الثاني: الأنشطة الرياضية المناسبة للمراهق:

2-1-تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق(13-14)سنة:

يعتبر علماء النفس الرياضة أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزة فيها، كما تعتبر الرياضة أسلوبا هاما لدراسة و تشخيص وعلاج المشاكل النفسية، بحيث تؤدي الرياضة إلى تنفيس الطاقة الزائدة، كما تساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه، ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، و الكسب بدون غرور و كيفية تقبل مواقف التنافس لتلك المنافسة، التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذا فالرياضة هي النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، و هو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه.

"...إن الأنشطة الرياضية تساعد في تحقيق العلاج النفسي، فهي متنوعة وتتيح للفرد فرصة للتخفيف من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته" (مصطفى محمد زيدان ، صفحة 98).

2-2-أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق(13-14)سنة:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية منها والنفسية، ويكون هذا بتكليف برامج تتوافق بين الحصص المقدمة وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام في الأسبوع تحافظ على اللياقة البدنية و تساعد في الترويح عن النفس، لأن ممارسة حركات رياضية متناسقة ومنسجمة ومنظمة بصفة متكررة تنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وترفع معنوياته عاليا.

لذا "للأنشطة الرياضية أهمية بالغة الأثر في تكوين شخصية المراهق، حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثقة في الحياة". (محي الدين مختار، صفحة 164)

2-3-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يكتسب القيم والأخلاق الحسنة، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن يفسح المجال من أجل إنماء وتحسين القدرات البدنية والجانب

النفسى له، عن طريق الإهتمام بمادة التربية البدنية بزيادة حجم ممارسة حصتها خلال الأسبوع، وهذا "لإستعادة التلميذ نشاطه البدني والحركي والمهاري والنفسى، عن طريق الحركات الرياضية المنسجمة والمتناسقة التي تنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية". (حسين معوض وكمال صالح عبده، 1996، الصفحات 26-27)

2-4-نصائح وإرشادات عند تعليم التلاميذ في الطور المتوسط (12-14) سنة:

-أن يعي الأستاذ المهمة الموكلة إليه في تدريب وتعليم الناشئين، وأن يتسلح بالمعارف والخبرات والمهارات المتعلقة بالفئة العمرية المتعامل معها، ومعرفة قدراتهم الفسيولوجية وخصائصهم الجسمية والنفسية قبل التخطيط للعملية التعليمية.

-ضرورة معرفة الحجم الساعي المناسب والمخصص لكل أنواع التمارينات والتدريبات الخاصة بالصفات البدنية والمهارات الحركية مع التدرج في الحمل لمنع حدوث أي اصابات مهما كان نوعها.
-ينبغي تقسيم وتوزيع التلاميذ إلى مجموعات متكافئة بناء على نموهم الجسمي ونضجهم البيولوجي بغض النظر عن عمرهم الزمني.

-ضرورة اتباع الأسس العلمية في تحسين الجانب البدني بما في ذلك التدرج في الحمل وحجم العمل المناسب وإعطاء راحة كافية بين كل تمرين وآخر، مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في اللياقة البدنية والقدرات الحركية.

-ضرورة التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستعملة ومراعاة الأمن أثناء الحصة بشكل دوري.

-على الأستاذ أن يميز بين تشجيعهم على بذل أقصى جهد وطاقة ممكنة ودفعم بشدة خارج حدود مقدرتهم.

-على الأستاذ التركيز على تحسين قدراتهم البدنية وتطوير مهاراتهم الحركية الأساسية بشكل سليم.

خلاصة الفصل:

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد حيث يكون غير ناضج كليا وتتأثر هذه الأخيرة بعوامل متعددة داخلية أو خارجية، عقلية أو نفسية، تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته في المستقبل، وخاصة باعتبارها المرحلة التي تتفجر فيها طاقات المراهق، ومن أجل ذلك اهتم العلماء في ميدان التربية والتعليم بهذه المرحلة وأعطتها الدولة أهمية كبرى حتى يكون فردا صالحا في مجتمعه، باعتبار المراهقة مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد، وتتميز بعدة خصائص وتغيرات حسب البيئة التي يعيش فيها.



الجانب

التطبيقي

الفصل الأول

الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

-تمهيد

1-خطوات سير البحث الميداني

1-1-الدراسة الاستطلاعية.

2-1-الدراسة الأساسية.

1-2-1-المنهج المتبع.

1-2-2-1-المجتمع وعينة الدراسة.

1-3-2-1-ضبط متغيرات أفراد العينة.

1-3-1-مجالات الدراسة..

1-4-1-أدوات البحث.

1-4-1-طرق البحث.

1-5-1-الأسس العلمية للإختبار.

1-5-1-الإختبارات المستخدمة.

1-5-2-1-طريقة استخدام عينة البحث للبرنامج التعليمي.

1-6-1-البرنامج التعليمي.

1-7-1-الوسائل الاحصائية.

1-8-1-صعوبات الدراسة.

-خلاصة الفصل.

-تمهيد-

تعتمد الدراسات العلمية في تناول الظواهر والتشكيلات البحثية على الجانب التهيدي والنظري، مركزة في ذلك وبصورة كبيرة على الجانب التطبيقي، والذي نتطرق إليه من خلال الأسس المنهجية للدراسة الميدانية والتي تعتبر مرحلة ضرورية من مراحل البحث عن طريق اتباع كل الخطوات الميدانية في ذلك، وهذا قصد إيجاد حل للإشكال المطروح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها من خلال إخضاعها للتطبيق، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات الملائمة للترجمة المتعلقة بالبيانات، ولذلك سنحاول في هذا الفصل توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية، كما هو معروف، أي أن أي بحث علمي يميزه موضوعيته العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-خطوات سير البحث الميداني:

"تعد إجراءات البحث من أهم الخطوات الأساسية في إعداد البحث، حيث يتعين على الباحث أن يتناول توضيح الكيفية التي يتبعها الباحث في تصميم بحثه وتحديد خطواته الإجرائية" (يوسف لازم الكماش، 2016، صفحة 232)، حيث تم سير العمل من خلال التنسيق والتشاور مع المشرف على الخطوات التالية:

1-1-الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أول خطوة تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة وإجراءات البحث الميدانية لإختبار مدى صدق وثبات الإختبارات وتحدد مفردات نوعية وكذا معرفة الصعوبات المحتملة من إجراءاتها (وجيه محجوب، 2005، صفحة 223)، كالتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

1-2-الغرض من الدراسة: من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ الاختبارات وهذا لغرض مايلي :

☞ التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

☞ معرفة وضوح الاختبارات وفهمها من العينة المختبرة .

☞ معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار،

1-3-عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الاختبارات على 10 تلاميذ بالطريقة القصدية من أجل حساب المعاملات العلمية للاختبار، حيث أخذت هذه العينة من متوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر -تيارت- (أنظر الملحق رقم:02)، وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية، وشملت على مجموعة من الخطوات:

1-الإلتصال بإدارة المؤسسة بغرض توفير الوسائل وتسهيل عملية أداء الإختبارات.

2- توفير وقت للباحث.

3-تكشف للباحث عن صعوبات التطبيقات بالنسبة لأفراد العينة والوقت والمكان.

4-تعطي للباحث مزيدا من الخبرة والمهارة. (خالد يوسف العمار، 2015، صفحة 95).

5-تحديد مكان وزمان إجراء الإختبارات.

6-إلقاء نظرة تفقدية على المعطيات والإمكانات المتوفرة لإجراء التجربة الميدانية.

7-التعرف على مدى تجاوب عينة البحث مع إجراءات البحث الميدانية.

بعد الإلمام بالجانب المعرفي بالشكل المطلوب ومن خلال معرفتي الجيدة بمجتمع الدراسة، تم تحديد تفاصيل الإختبارات الميدانية الواجب التطرق إليها ثم القيام ببعض الإجراءات الخاصة، تمت الدراسة الإستطلاعية وفق الخطوات التالية:

أ- الخطوة الأولى:

في يوم 26 سبتمبر 2021 بمتوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر -تيارت، بعد أخذ موافقة السيد مدير المؤسسة(أنظر الملحق رقم:04)، وشرح له موضوع الدراسة وكيفية إجراءات سير العملية التعليمية خلصت النتائج إلى النقاط التالية:

✓ إعداد أرضية جيدة للعمل.

✓ ضبط قوائم الأقسام بصفة نهائية من طرف الإدارة للموسم الدراسي (2021-2022).

✓ الحصول على قوائم الأقسام المسندة لي، كأستاذ بالمتوسطة.

✓ تحديد وقت إجراء الإختبارات والقياسات على عينة الدراسة.

✓ تحديد الأدوات والوسائل المطلوبة لإجراء الإختبارات.

✓ تحديد بطاقة تسجيل نتائج الإختبارات.

✓ تحضير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الإختبارات.

ب- الخطوة الثانية:

في يوم 30 سبتمبر 2021 أجريت التجربة الإستطلاعية على عينة عددها 10 تلاميذ من عينة الدراسة الأصلية(أنظر الملحق رقم:01)، وقد تم إختيارها بالطريقة العشوائية بحيث تمت التجربة عليها عن طريق الإختبارات الميدانية وكان الغرض من ذلك هو:

1- التعرف على السلبيات والإيجابيات التي قد تظهر خلال إجراء الإختبارات لغرض تجاوزها.

2- تطبيق طرق القياس ومدى ملائمتها للإختبار.

3- التعرف على طريقة التسجيل.

4- مدى تجاوب أفراد العينة للإختبارات المستخدمة وصحة أدائهم لها.

ولقد خلصت إجراءات التجربة الإستطلاعية إلى:

-ملائمة الأدوات المستخدمة في الإختبارات.

-صلاحية الإختبارات وقدرة العينة على التطبيق.

-تحديد الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الإختبارات.

في يوم 10 أكتوبر 2021 تم:

- ضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة والمكونة من 15 تلميذ يتراوح سنهم ما بين (13-14) سنة.
- تحديد الإختبارات النهائية التي سوف تستخدم في هذه الدراسة.

1-4-1- الدراسة الأساسية:

في الفترة الممتدة ما بين 18 أكتوبر 2021 إلى غاية 05 مارس 2022، أجريت إختبارات الدراسة الفعلية على عينة الدراسة وتم ذلك بالتنسيق مع السيد المشرف.

1-4-1-1- المنهج المتبع:

إن الكثير من الحالات والظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج معين يتلائم والمشكلة، إذ أن طبيعة المشكلة هي الأساس التي على ضوءها يتم اختيار منهج الدراسة، ويقص بالمنهج بأنه: "الطريقة التي تتبع للكشف عن الحقائق بواسطة إستخدام مجموعة من القواعد العامة ترتبط بتجميع البيانات وتحليلها حتى نصل غلة نتائج". (أشرف صابر كامل، 2016، صفحة 29)، واعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العملية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلول إضافية باستخدام مجموعة واحدة وذلك بتطبيق الإختبار القبلي والبعدي على هاته العينة. (وجيه محمود، 1997، صفحة 198)

1-4-2- المجتمع وعينة الدراسة:

أ- المجتمع: "يعني جميع مفردات الظاهرة، إذن هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع البحث" (جودت عزت عطوي، 2015، صفحة 111)، حيث أن المجتمع الأصلي هو تلاميذ التعليم المتوسط الذين يتراوح سنهم ما بين (13-14) سنة على مستوى الولاية (تيارت)، ونظرا لعدم قدرتنا الوصول إليه، فقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المجتمع المتاح هو التلاميذ المتمدرسين بمتوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر -تيارت- خلال الموسم الدراسي (2021-2022)، والبالغ عددهم 200 تلميذ (أنظر الملحق رقم: 05).

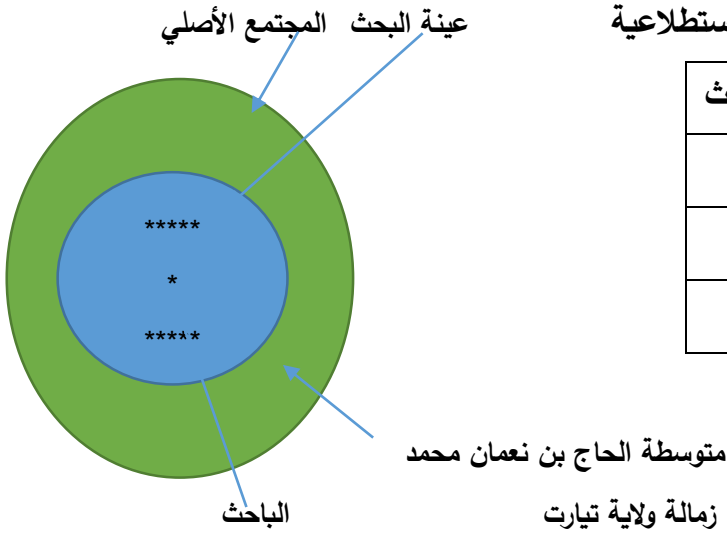
ب- عينة البحث: "تعتبر العينة جزء من النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني بغرض إتمام العمل العملي إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع دراسته فهي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية. (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334)، إذ عينة البحث هي التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها.

ج- عينة البحث: تم اختيارها بطريقة قصدية بحيث وقع اختيار الباحث على هذه العينة لأنه يقوم بتدريسها مما يسهل التعامل معها، حيث بلغ عددها 15 تلميذ (13-14) سنة، كلهم ذكور أي بنسبة 7.5% من

المجتمع المتاح الذي بلغ عدده 200 تلميذ (أنظر الملحق رقم:05)، والتي تعتبر كعينة ممثلة مع العلم أنهم غير ممارسين لأي نشاط رياضي. (أنظر الملحق رقم01)

-جدول رقم (10) يوضح عينة البحث والعينة الإستطلاعية

| الرقم | مجموعات البحث | عينة البحث |
|-------|--------------------------|------------|
| 01 | عينة الدراسة الإستطلاعية | 10 |
| 02 | العينة التجريبية | 15 |
| | المجموع | 25 |



مخطط بياني رقم (02) يمثل كيفية تمثيل العينة

1-4-3-ضبط متغيرات أفراد العينة:

1-3-4-1-العينة من حيث الوصفات والتجانس:

وقد اعتمد الباحث على دراسة مواصفات العينة التجريبية وتجانسها من حيث متغيرات (السن، الطول، الوزن) (أنظر الملحق رقم:02)، وهو ما نقوم بعرضه في الجدول الآتي:

جدول رقم (11) يوضح مواصفات العينة التجريبية للبحث في متغيرات السن والطول والوزن

| المعاملات للمتغيرات | الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---------------------|------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| السن | السنة | 13.8 | 0.414 | 14 | -1.44 | |
| الطول | السنتمتر | 164.2 | 5.031 | 165 | 0.47- | |
| الوزن | الكيلوغرام | 46.29 | 13.793 | 46 | 0.063 | |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss

-يتضح من الجدول أن قيم معامل الالتواء بالنسبة للعينة التجريبية في كل من السن والطول والوزن يتراوح ما بين (-1.44 و 0.06) وهو بذلك ينحصر بين (-3، و+3) مما يشير إلى تجانس وإعتدالية العينة في هذه المتغيرات.



-الشكل رقم (03): يوضح وضعية قياس الطول والوزن

1-5-5-مجالات الدراسة:

1-5-1-المجال الزمني:

لقد تم البدء في إجراء الدراسة ابتداءً من شهر أكتوبر 2021، ومن هنا بدأت الدراسة النظرية والتطبيقية وجمع المعلومات والبيانات المناسبة للموضوع، أما بالنسبة للإختبارات فقد أجريت اختبارات قبلية وبعديّة للمجموعة التجريبية.

-تم إجراء الإختبار القبلي في: 2021/10/18

-وبعدها انطلقت عملية التعليم بالتطبيق الأول وفق البرنامج التعليمي العادي بحجم ساعي مقدر بحصة

واحدة في الأسبوع خلال الفصل الأول، ثم إجراء الاختبار البعدي يوم 2022/01/03.

-ثم انطلقت عملية التعليم بالتطبيق الثاني وفق البرنامج التعليمي المقترح بالزيادة في الحجم الساعي المقدر

بثلاث (03) حصص في الأسبوع خلال الفصل الثاني، من 2022/01/08 إلى إجراء الاختبار البعدي يوم

2022/03/05. والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (12) يوضح تواريخ إجراء القياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة.

| العينة | نوع الإختبار | يوم الإختبار |
|-----------------------------|-----------------|----------------------|
| عينة الدراسة الأساسية | الاختبار القبلي | اليوم 18 أكتوبر 2021 |
| | الاختبار البعدي | اليوم 03 جانفي 2022 |
| | الاختبار القبلي | اليوم 03 جانفي 2022 |
| | الاختبار البعدي | اليوم 05 مارس 2022 |

المصدر: من إعداد الباحث

1-5-2-المجال المكاني:

أجريت الإختبارات البدنية القبلية والبعدي على مستوى متوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر-تيارت- (أنظر الملحق رقم: 03)، حيث أجريت وحدات البرنامج التعليمي على نفس المؤسسة. (أنظر الملحق رقم: 08)

1-5-3-المجال البشري:

أجريت الدراسة على تلاميذ المرحلة المتوسطة (لمتوسطة الحاج بن نعمان محمد) والذين يتراوح سنهم ما بين (13-14) سنة، والمقدر عددهم بـ 25 تلميذ، وزعوا على مجموعة واحدة تجريبية ب: 15 تلميذ، و 10 تلاميذ خاصة بعينة الدراسة الاستطلاعية. (أنظر الملحق رقم 01 و 02)

1-6-أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث ويكفيها مع المنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وللحصول على المعلومات والمعطيات التي تقيدها في موضوع بحثنا. (حسن أحمد الشافعي، رضوان أحمد مرسلي، د،س، صفحة 205).

حيث اعتمدنا في دراستنا على:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-الوسائل البيداغوجية المتمثلة في أقلام،كرات يد، شواخص، ميقاتي، شريط ديكامتر، صافرة،ميدان المؤسسة، ميدان الوثب الطويل.

1-7-7- طرق البحث:

1-7-7-1- طريقة جمع المادة الخبرية:

هي عملية جمع وسرد وتحميل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع الدراسة وهذا بالإعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية وآراء ومحاضرات الدكاترة المختصين.

1-7-7-2- طريقة الإختبارات:

تعتبر من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية وأنها أساس التقويم الموضوعي للتوصل إلى نتائج دقيقة وموضوعية وتمثلت في إختبارات بدنية التي تساهم في معرفة مستوى الصفات البدنية القوة والسرعة لدى التلاميذ.

1-7-7-3- طريقة إجراء الإختبارات:

تم تطبيق الإختبارات على عينة الدراسة في ميدان المؤسسة الحاج بن نعمان محمد-تيارت، وأشرف الباحث بنفسه على إنجاز الإختبارات القبلية والبعديّة للتجربة الإستطلاعية والأساسية.

1-8-8- الأسس العلمية للإختبار:

1-8-8-1- الصدق : يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد ، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا و ليس شيئا آخر ، و يبشر " تايلر " أن الصدق أهم اعتبار يجب توافره في الإختبار.

و يرى كل من " باروا " و "ماك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من أجله. (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 583)

1-8-8-2- الصدق الظاهري وصدق المحتوى للإختبارات:

يبدو المقياس أو الإختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها ،ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الإختبار ،وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الإختبار لتحديد نسبة كل منها للإختبار ككل. (عباس محمود عوض، 1998، صفحة 60)

لهذا قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء في علم طرائق التدريس ومنهجية التربية البدنية والرياضية وكان عددهم (6) ستة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة الاختبارات المقترحة ، إضافة أو حذف أو تعديل الاختبارات التي من شأنها إثراء الدراسة .
- و توصل الباحث من خلال رأي الأساتذة الخبراء إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي :
- تم عرض المحاور على الأساتذة الخبراء (أنظر الملحق رقم:06)، و الجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في المحاور المقترحة : ن = 6.

جدول رقم(13): يبين النسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات المقترحة(صدق الظاهري وصدق المحتوى)

| الاختبارات | مناسب | غير مناسب | رأى التعديل | النسبة المئوية للموافقة |
|----------------------------------|-------|-----------|-------------|-------------------------|
| السرعة الانتقالية | 5 | 1 | - | 33 ، 83 % |
| القوة الانفجارية - اختبار سارجنت | 6 | - | - | 100 % |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss

-و توصل الباحث من خلال الاستطلاع رأي الأساتذة الخبراء إلى ما يلي :
 قبول الاختبارات المقترحة (صفة القوة-صفة السرعة) والموزعة على الأساتذة المحكمين من خلال نسبة اتفاق تفوق 80 %.

1-8-3- ثبات الإختبار:

ويقصد بثبات الإختبار هو محافظة الإختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف، ويعرف ثبات الإختبار على أنه:"مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفين" (مقدم عبد الحفيظ، 1997، صفحة 563).

1-8-3-1- طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه: استخدم الباحث لحساب ثبات الإختبار طريقة " تطبيق

الإختبار وإعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الإختبار ، و لهذا قام الباحث بإجراء الإختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس

المكان)، حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00 , 01) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .
و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون .

- جدول رقم (14) يبين معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ومعامل الصدق الذاتي:

| الاختبار | الدراسة الاحصائية | حجم العينة | درجة الحرية | معامل الثبات | معامل الصدق | مستوى الدلالة |
|------------------|--------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| القوة الانفجارية | اختبار الوثب العمودي من الثبات | 10 | 09 | 0.919 | 0.958 | 0.05 |
| | اختبار جري 30متر | | | 0.803 | 0.896 | |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0.919 بالنسبة لاختبار الوثب العمودي من الثبات و0.803 بالنسبة لاختبار جري30متر وبعدها قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة 0.05 تبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.602 .

1-8-3-2- طريقة التجزئة النصفية :بالنسبة للاختبارات :

تم تجزئة نتائج التلاميذ في الدراسة الاستطلاعية الاختبار القبلي لكل من صفة السرعة و صفة القوة إلى قسمين ،هذا تم استخدام التقسيم على أساس وزن التلاميذ مجموعة ذات وزن مرتفع ومجموعة ذات وزن منخفض فتحصلنا على مجموعتين لكل مجموعة نتائجها في كل من صفة القوة و صفة السرعة ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بين نتائج المجموعتين فتحصلنا على قيمة لمعامل الارتباط لبيرسون وهي قيمة جزئية ونقوم بعدها بتطبيق معادلة سبيرمان براون(معامل الإطالة) لنتحصل على الارتباط الكلي والجدول التالي يوضح ذلك .

الجدول رقم(15): يبين معامل الثبات لاستبيان الاختبارات عن طريق التجزئة النصفية

| الاختبارات | المجموعتين | عددتها | معامل الارتباط | معامل الارتباط بعد التعديل | حجم العينة |
|------------|------------|--------|----------------|----------------------------|------------|
| صفة القوة | وزن مرتفع | 05 | 0.90 | 0.94 | 10 |
| | وزن منخفض | 05 | | | |
| صفة السرعة | وزن مرتفع | 05 | 0.85 | 0.92 | 10 |
| | وزن منخفض | 05 | | | |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss

1-بالنسبة لاختبار صفة القوة :

من خلال الجدول أعلاه وجدنا أن معامل الارتباط بعد التعديل 0.94 وهو يدل على معامل ارتباط عالي وأكبر من ر الجدولية المقدره ب0.602 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن اختبار القوة يتميز بدرجة ثبات عالية .

2-بالنسبة لاختبار صفة السرعة :

من خلال الجدول أعلاه وجدنا أن معامل الارتباط بعد التعديل 0.92 وهو يدل على معامل ارتباط عالي وأكبر من ر الجدولية المقدره ب0.602 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن اختبار السرعة يتميز بدرجة ثبات عالية .

1-8-4-موضوعية الإختبار:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين إلى انه" يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه.."، و ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية في الاختبار ما تظهر حينما تقوم المجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في النفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه العملية

بدرجة عالية ومتكافئة الموضوعية إذن هي "وصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريد أن تكون، ويجب على من يقوم بتطبيق الاختبارات أن يحدد التعليمات لكل إختبار وأن تكون واضحة"، (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 183).

وقد استخدم الباحث القوة الانفجارية والسرعة وهو اختبار يتميز بالسهولة والوضوح وذلك من خلال بساطة العتاد.

1-9-1- الاختبارات المستخدمة:

يطلق إسم الاختبار على مقياس الشخصية كما يقتصر استخدام تعبير كلمة اختبار على اختبارات القدرات بأنواعها المختلفة، وتهدف الاختبارات إلى تحديد حقائق معينة، حيث أنها مقاييس تؤدي إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء ما، كما أنها تستخدم لتقييم الأداء الحركي للاعب، ويستخدم مصطلح الاختبار في المدرسة وفي التدريب الرياضي وفي العديد من المجالات المتعددة (أمر الله أحمد البساطي، 2001، صفحة 242) **1-9-1- تعريف الاختبار:**

يعرفه "بارو barrow" و"ماجى magee" على أنه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات، تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه وقدراته واستعداداته وكفاءته. ويرى فؤاد أبو حطب، بأن الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى. (ليلى السيد فرحات، صفحة 38).

1-9-2- مواصفات الإختبار:

تم إجراء الإختبارات البدنية لمعرفة مستوى التلاميذ، وقد قمت بإجرائه بمساعدة زميل العمل المختص في التربية البدنية والرياضة والتي تضمنت مايلي:

1-9-2-1- الإختبارات البدنية:

بعد إجراء التلاميذ لعملية التسخين وبمساعدة الأستاذ تبدأ الإختبارات بالترتيب.

أ- اختبار الوثب العمودي للقوة الانفجارية " sargent test ":

-الهدف من الاختبار: هو قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

-الأدوات المستخدمة: أرضية مستوية، حائط بجانب الرياضي، مدرج أفقيا من 0-3.5 متر، مع وضع

خطوط عريضة بين خط وآخر تقدر ب 5سم (5-10-15سم...إلخ). (bayer,c, 1993, p. 46)

-كيفية الأداء:

قياس (أ): يقف اللاعب مواجه للحائط أو اللوحة بحيث أصابع قدميه ملامسة بأكملها للأرض، يلمح اللاعب يده ببذرة الطباشير ويقوم برفع يديه إلى أقصى مسافة دون رفع عقبيه من الأرض، ثم يقوم بوضع علامة على الحائط أو اللوحة بنهاية أصابعه.

قياس (ب): يقوم اللاعب بتثبيت قدميه في الأرض جيدا، ثم يقوم بالوثب عاليا بأقصى درجة ممكنة ويضع علامة بأصبعه من بذرة الطباشير.

للمختبر الحق في محاولتين تسجل أحسنها والنتيجة تكون بحساب الفرق بين القياس (أ) و(ب) بالسنتيمتر (hela.h et col, 1984, p. 29).



الشكل رقم(04) يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي sergent test

ب- اختبار جري 30متر:

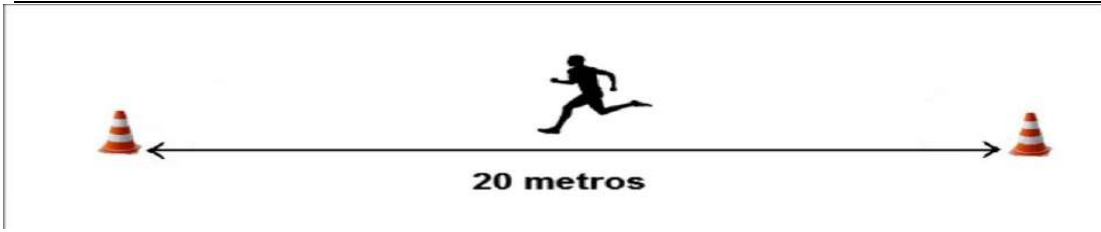
-الهدف من الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية.

-الأدوات المستخدمة: ميقاتي.

-مواصفات الإختبار: يرسم خطان متوازيان المسافة التي بينهما 30متر.

-طريقة الأداء: من وضع الإنطلاق الحالي يقوم المختبر بالجري فور سماع إشارة البدء من خط الإنطلاق إلى خط الوصول بمسافة 30متر.

-التسجيل: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصل المختبر (التلميذ) إلى خط النهاية. (كمال عبد الحميد، محمد صبجي حسنين، 1997).



الشكل رقم (05): يوضح إختبار السرعة 30متر

1-9-2-2-الإختبارات القبليّة:

أجري الإختبار على العينة مستخدماً في ذلك الإختبارات البدنية في ميدان متوسطة الحاج بن نعمان محمد بزماله الأمير عبد القادر -ولاية تيارت-، حيث استغرق الإختبار نصف يوم.

1-10-طريقة استخدام عينة البحث للبرنامج التعليمي:

بعد انتهاء من إجراء الإختبارات القبليّة على عينة البحث باشر الباحث في تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقة الأولى في العملية التعليمية أي تدريس العينة حصة في الأسبوع بمعدل ساعتين (02ساعات)، خلال الثلاثي الأول، وثلاث حصص في الأسبوع خلال الثلاثي الثاني من الموسم الدراسي (2021-2022)، بحيث كان المحتوى في هذا البرنامج تمارينات خاصة بالقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الإنتقالية لنشاط الوثب الطويل.

1-11-تصميم البرنامج التطبيقي للدراسة:

1-11-1-التطبيق الأول: إجراء حصة واحدة خلال الأسبوع.

-الهدف التعليمي:تحسين القوة والسرعة

1- تقويم
تشخيصي

-الإختبار
القبلي، إجراء
إختبار القوة
الإنفجارية
للإرتقاء
العمودي من
الثبات
(سارجنت)
واختبار
السرعة
الإنتنالية (عدو)

2-الأسبوع
الأول

الحصة (01).
الهدف
التعليمي:
اكتساب التلميذ
السرعة
القصى في
مضمار الوثب

3-الأسبوع
الثاني

الحصة (02).
الهدف
التعليمي: تعلم
الخطوات
التقريبية
والسقوط الأمن

4-الأسبوع
الثالث

الحصة (03).
حصة إدماجي
جزئي.
الهدف
التعليمي:
اكتساب التلميذ
السرعة وضبط
خطواته
التقريبية

5-الأسبوع
الرابع

الحصة (04).
الهدف
التعليمي:
تحسين القوة
الإنفجارية
للرجلين ثم
السقوط الأمن
في الحوض

6-الأسبوع
الخامس

الحصة (05).
الهدف
التعليمي:
تحسين كيفية
الإرتقاء ثم
الطيران مع
السقوط الأمن

7-الأسبوع
السادس

الحصة (06).
حصة إدماج
جزئي
الهدف
التعليمي:
تحسين القوة
الإنفجارية
والإرتقاء مع
السقوط الأمن

8-الأسبوع
السابع

الحصة (07).
حصة ادماج
كلي
الهدف
التعليمي:
الجري في
الرواق وضبط
الخطوات
التقريبية ثم
الإرتقاء

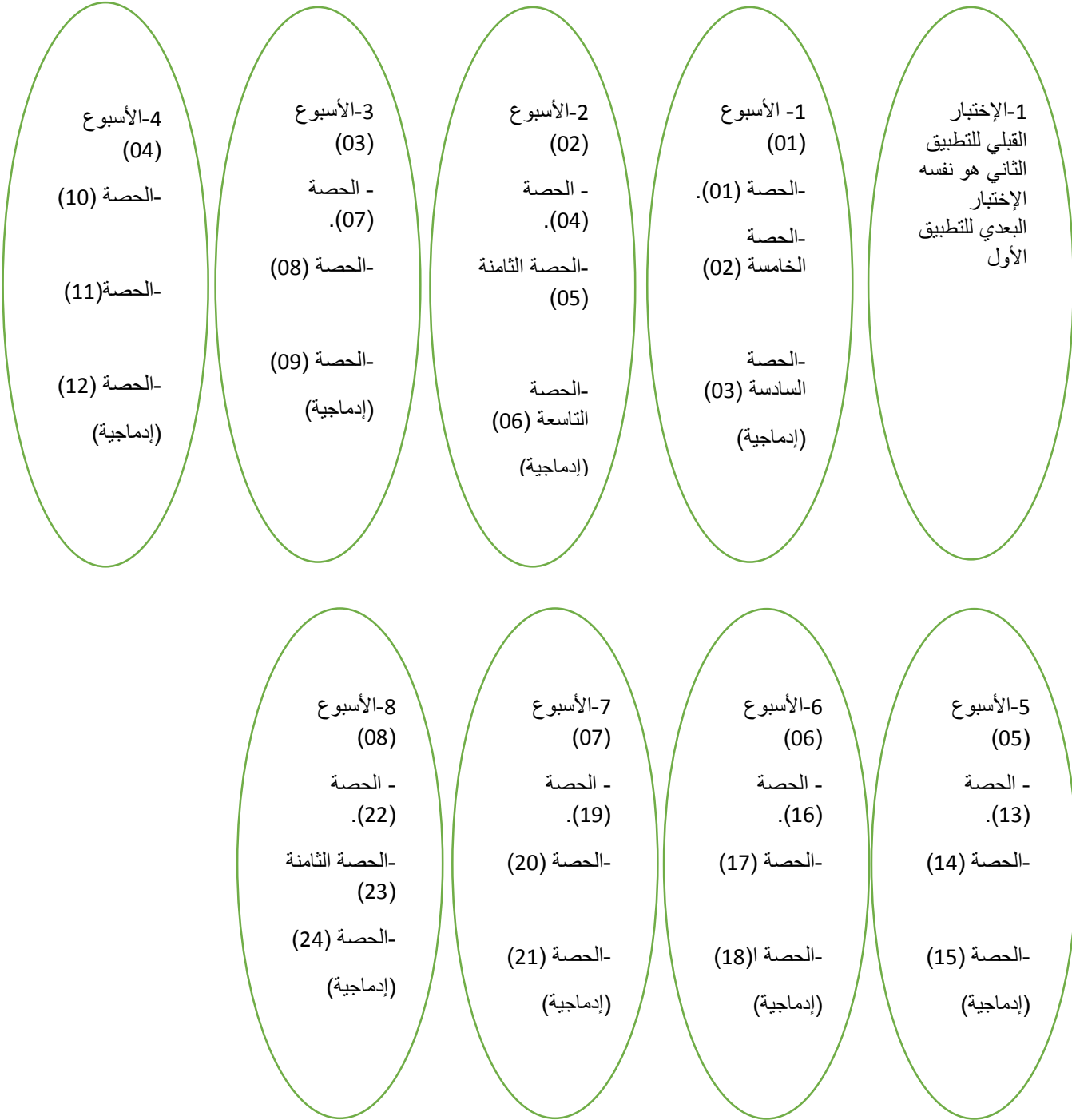
9-الأسبوع
الثامن

الحصة (08).
تقويم تحصيلي
-إجراء نفس
الإختبارات
السابقة للقوة
والسرعة مع
أخذ القياسات.

الشكل رقم: (06) يوضح البروتوكول المتبع في الدراسة للتطبيق الأول

1-11-2-التطبيق الثاني: إجراء ثلاث حصص في الأسبوع.

-الهدف التعليمي: تحسين القوة والسرعة



الشكل رقم: (07) يوضح البروتوكول المتبع في الدراسة للتطبيق الثاني

1-12-1- الوسائل الإحصائية:

استعملنا في بحثنا هذا التحليل والتفسير للنتائج المتحصل عليها من عدة عمليات إحصائية وكان الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا في التفسير والتحليل، تمثلت هذه المعادلات الإحصائية في:

1-12-1- المتوسط الحسابي La moyenne : هو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالاً حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموع المفردات أو القسم في المجموعة التي أجري عليها القياس X_1, X_2, \dots, X_n على عدد القيم ويعرف على أنه القيمة التي تأخذها جميع المفردات بالتساوي ويحسب للمتغيرات الكمية فقط، يعتبر أهم المقاييس الموضع الأكثر استخداماً في مجال الإحصاء الوصفي ويرمز له بالرمز "س" (مختار أبو بكر، 2015، ص124)، وباللغة الأجنبية "x" ويعبر عنه بالمعادلة التالية : (عبد الغفور ابراهيم أحمد، مجيد خليل حسين، 2013، صفحة 120).

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

1-12-2- الوسيط: هو القيمة أو المفردة الوسطى بين مجموعة من القيم أو المفردات عند ترتيبها تصاعدياً أو تنازلياً. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2008، صفحة 126)

1-12-3- الانحراف المعياري: " هو أحد مقاييس التشتت الأكثر شيوعاً، وهو يعرف بالجزر التربيعي للتباين، أو هو الجزر التربيعي لمجموع مربعات الانحراف عن وسطها الحسابي مقسوماً على حجم العينة ويرمز له بالرمز S ، حيث بالإمكان التعبير عن التشتت بوحدات قياسية اعتيادية وذلك عن طريق استخدام الانحراف المعياري (عدنان حسين الجادري، 2016، صفحة 411)، ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

1-12-4- معامل الارتباط: (CORRELATION COEFFICIENT) هو مقياس لقوة العلاقة بين متغيرين وهذا المقياس تستخرج قيمته عن طريق معامل الارتباط ويرمز له بالرمز R ، وإن هذا المعامل يعطي صورة واضحة فيما إذا كانت هذه العلاقة قوية أو متوسطة أو ضعيفة أو متوسطة أو معدومة، ويستخدم معامل الارتباط لإيجاد قوة العلاقة الارتباطية بين متغيرين أو أكثر (علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم، 2014، صفحة 225)، ومعامل الارتباط بين متغيرين يأخذ قيمة من القيم المحصورة بين -1 و $+1$ ، حيث معامل الارتباط

+1 يعبر عن علاقة تامة موجبة بين المتغيرين، و-1 يعبر عن علاقة تامة ولكنه سلبية بين المتغيرين، كما أن درجات تقويم الارتباط يعبر عنها على النحو التالي:

☞ معامل الارتباط +0.9 يعبر عن علاقة قوية بين متغيرين.

☞ معامل الارتباط +0.5 يعبر عن علاقة متوسطة بين متغيرين.

☞ معامل الارتباط +0.2 يعبر عن علاقة ضعيفة بين متغيرين.

☞ معامل الارتباط يساوي 0 فهذا يعني عدم وجود علاقة بين الظاهرتين المدروستين.

إذا كانت إشارة معامل الارتباط موجبة فهذا يعني وجود علاقة طردية بين المتغيرين، وإذا كانت إشارته سالبة دل ذلك على وجود علاقة عكسية بين المتغيرين. (جودت عزت عطوي، 2015، الصفحات 367-368).

إذا كانت $R=1$ دل ذلك على وجود علاقة تامة بين المتغيرين. (محمد حسن، ليبيبة حسب النبي العطار، 2013، صفحة 296).

1-12-5- معامل الارتباط بيرسون بالطريقة العامة:

يكتب على الشكل التالي:

$$R = \frac{N \cdot \sum(X \cdot Y) - \sum(X) \cdot \sum(Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum x)^2] [N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

حيث: R هي معامل الارتباط

X : متغير أول، و y: متغير ثاني.

الهدف منه: معرفة مدة العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون.

1-12-6- النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقارنين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (نبيل عبد الهادي، 1999، صفحة 141) و يعبر عنها بالمعادلة التالية: (stéphane champely, 2004, p.

64)

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{س}{ن} \times 100$$

حيث س : هو عدد التكرارات .

ن : حجم العينة .

1-12-7- الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات، فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن الثبات في الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذ أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ويحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\overline{\text{معامل الثبات}}}{\text{معامل الصدق الذاتي}}$$

1-12-8-الالتواء: وهو أن يكون المنحنى ليس متماثلا، أي ملتويا نحو جانب أو آخر بحيث تميل التكرارات الاعلى إلى التجمع قرب إحدى النهايتين، بدلا من التجمع فب الوسط، في هذه الحالة نجد أن المتوسط الحسابي يتجه ناحية الطرف الملتوي لانه يمثل مركز الثقل بالنسبة لمجموعة البيانات .

$$3(\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط})$$

معامل الالتواء =

الانحراف المعياري

1-12-9-حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية : يتم حساب معامل الثبات هنا بتقسيم الاختبار إلى جزئين أي توزيع الاسئلة على قسمين أو اختبارين متماثلين ثم يحسب معامل الارتباط بين القسمين أو الجزئين .

ثم نقوم بتصحيح معامل الثبات عن طريق تطبيق معادلة سبيرمان براون .

$$2 \times r$$

رك =

$$r+1$$

حيث: رك معامل الارتباط الكلي .

ر معامل الارتباط بين الجزئين الفردي والزوجي. (مقدم عبد الحفيظ، 2011، صفحة 160)

ت استودنت المحسوبة

حجم الأثر =

$$\sqrt{\frac{\text{حجم العينة}}{\text{حجم العينة}}}$$

إذا كانت قيمة حجم الأثر 0,2 أو أقل فإنه يعتبر حجم أثر صغير، وإذا كانت هذه القيمة أكبر من 0,2 وأقل من 0,8 يعتبر حجم أثر متوسط، إما إذا كانت قيمته 0,8 فأكثر فإنه يعتبر حجم أثر كبير . (سناء ابراهيم أبو دقة، 2012، صفحة 24)

1-12-10- اختبار تيستيونت:

يستعمل في المنهج التجريبي في دلالة المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لحساب الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الواحدة.

$$t = \frac{\bar{S}_F}{\sqrt{\frac{م ح ف^2}{ن(ن-1)}}}$$

درجة الحرية = ن-1 \bar{S}_F : متوسط الفروق أو الفرق بين المتوسطين.

$$\bar{S}_F = \frac{S_1^2 + S_2^2}{ن}$$

ف: الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

ح ف: انحراف الفروق عن المتوسط (ف- \bar{S}_F).

1-13-1- المنهج الإحصائي:

وهي المعادلات الإحصائية من أجل كشف النتائج المتوصل إليها وتحليلها وتفسيرها، وتم في استخدام برنامج Excel و Spss.

1-13-1-1- دواعي استعمال الاختبار الإحصائي:

يستعمل في المنهج التجريبي وكذلك يصلح في دلالة المقارنة بين العينات ولحساب الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الواحدة.

1-14-1- صعوبات الدراسة:

خلال إنجاز دراستنا واجهتنا مجموعة من الصعوبات تمثلت فيما يلي:

- قلة الدراسات المطابقة التي تناولت مثل هذه المواضيع.
- عناء التنقل بين الجامعات من أجل المراجع والمصادر.
- عدم السماح باقتناء المراجع خارج المكتبة بحجة أن الطالب يعتبر أجنبي وغير مصرح له بذلك.
- الوضع الصحي الذي مرت به البلاد والعالم أجمع (تقشي وباء كورونا)، مما أدى إلى غلق جميع المؤسسات التربوية والجامعات الوطنية، صعب من سيرورة البحث نوعا ما.

-خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل من خطوات علمية ومنهجية وحتى يتسنى للباحث حل مشكلة البحث بدءاً من الدراسة الاستطلاعية و نوع المنهج العلمي المستخدم الكمي (التجريبي) وعينة الدراسة, من ثم مروراً بالاختبارات وأدوات البحث المستعملة باستخدام الأدوات الإحصائية. وهذا ما يؤكد لنا أن النتائج المتحصل عليها مضبوطة ودقيقة، رغم الصعوبات التي واجهتنا أثناء الدراسة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتفسيرها

-تمهيد

-المبحث الأول: عرض نتائج الدراسة.

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى.

2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية.

3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة.

4-1- عرض نتائج الفرضية الرابعة.

5-1- عرض نتائج الفرضية الخامسة.

6-1- عرض نتائج الفرضية السادسة.

2-المبحث الثاني: مناقشة وتفسير النتائج.

1-2- تفسير نتائج الفرضية الأولى.

2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية.

3-2- تفسير نتائج الفرضية الثالثة.

4-2- تفسير نتائج الفرضية الرابعة.

5-2- تفسير نتائج الفرضية الخامسة.

6-2- تفسير نتائج الفرضية السادسة.

3-المبحث الثالث: الإستنتاجات ومناقشة الفرضيات.

-خلاصة الفصل.

-تمهيد:

نتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعتها، بحيث أن أجزاء البحث في تكامل وتناغم للوصول إلى الحقيقة العلمية، فبعد عرض الإطار المنهجي يأتي هذا الفصل ليستعرض النتائج المتوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية وتفسير النتائج والتحقق من فرضيات البحث والإستنتاجات والإقتراحات، وذلك انطلاقا من الخلفية النظرية التي بنيت عليها هذه الدراسة.

1-المبحث الأول: عرض نتائج الدراسة.

1-1-عرض نتائج الدراسة:

1-1-1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

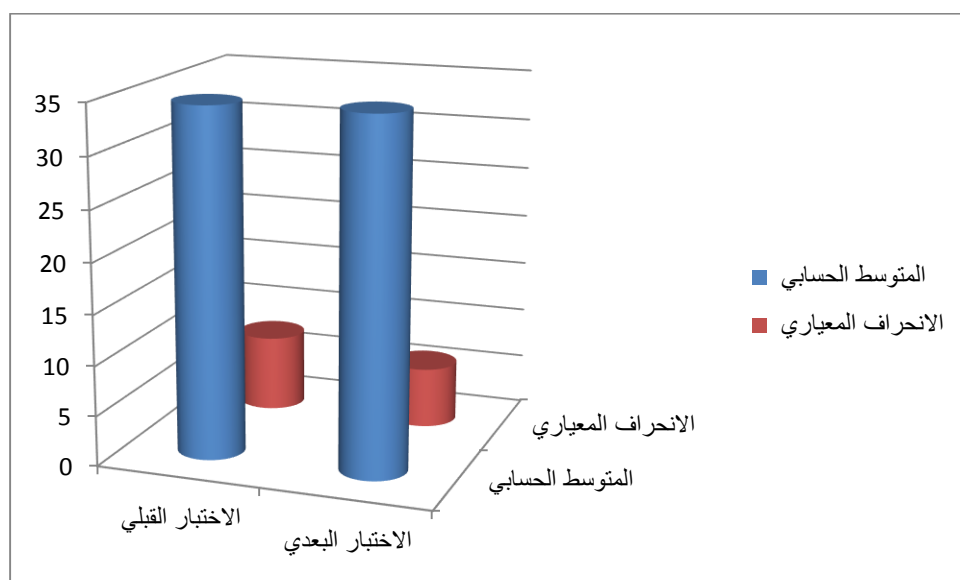
-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة).

-الجدول رقم:(16) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم

الساعي - وصفة القوة) من خلال التطبيق الأول

| التطبيق الأول | الاختبارات | العينة | المتوسط الحسابي | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت م | ت ج | نوع الدلالة | حجم الأثر |
|------------------|-----------------|--------|-----------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|------|------|-------------|-----------|
| العينة التجريبية | الاختبار القبلي | 15 | 34.46 | - | 7.59 | 14 | 0.05 | 0.27 | 2.14 | غير دال | 0.06 |
| | الاختبار البعدي | | 34.66 | - | 6.03 | 0.16 | | | | | |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss



الشكل رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي - وصفة القوة) من خلال التطبيق الأول

1-1-1-1-التعليق على الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم: (16) والتمثيل البياني رقم: (08) بالنسبة لإختبار الوثب العمودي من الثبات للقوة (سارجنت) متوسط حسابي يقدر ب: 34.46 سم بالنسبة للإختبار القبلي و 34.66 سم بالنسبة للإختبار البعدي وانحراف معياري يقدر ب: 7.59 سم بالنسبة للإختبار القبلي، و 6.03 سم بالنسبة للإختبار البعدي، في حين سجلنا قيمة ت المحسوبة مساوية لـ 0.27 عند درجة حرية 14، وهي أقل من ت الجدولية المقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة (سارجنت) بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي من خلال التطبيق الأول، ووجد حجم الأثر مساوي لـ 0.06، بالتالي فهو حجم أثر صغير لأنه أقل من 0.2، نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

1-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

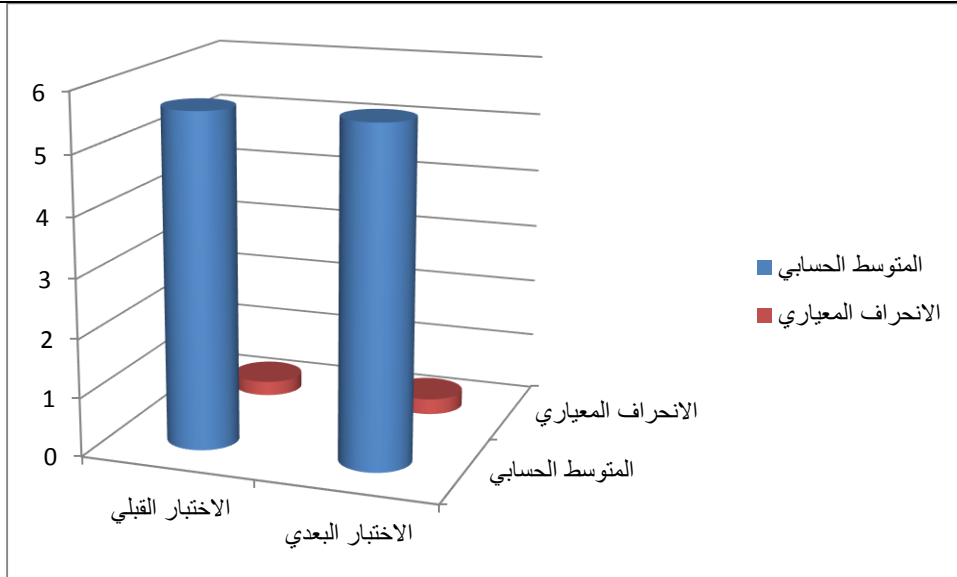
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).

-الجدول رقم (17) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم

الساعي - وصفة السرعة) من خلال التطبيق الأول

| التطبيق الأول | الاختبارات | العينة | المتوسط الحسابي | معامل الإلتواء | الانحراف المعياري | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت م | ت ج | نوع الدلالة | حجم الأثر |
|------------------|-----------------|--------|-----------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|------|------|-------------|-----------|
| العينة التجريبية | الاختبار القبلي | 15 | 5.63 | -0.8 | 0.25 | 14 | 0.05 | 0.21 | 2.14 | غير دالة | 0.05 |
| | الاختبار البعدي | | 5.64 | +0.44 | 0.27 | | | | | | |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss



الشكل رقم (09) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي - وصفة السرعة) من خلال التطبيق الأول.

1-2-1-1-التعليق على الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم:(17) والتمثيل البياني رقم: (09) بالنسبة لإختبار السرعة (30م)، متوسط حسابي يقدر ب:5.69 بالنسبة للإختبار القبلي و 5.64 بالنسبة للإختبار البعدي وانحراف معياري يقدر ب: 0.25 بالنسبة للإختبار القبلي، و 0.27 بالنسبة للإختبار البعدي، في حين سجلنا قيمة ت المحسوبة مساوية ل0.21 عند درجة حرية 14، وهي أقل من ت الجدولية المقدره ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الإنتقالية (عدو 30م) بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي من خلال التطبيق الأول، ووجد حجم الأثر مساوي ل 0.05، بالتالي فهو حجم أثر صغير لأنه أقل من 0.2، نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

1-3-1-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

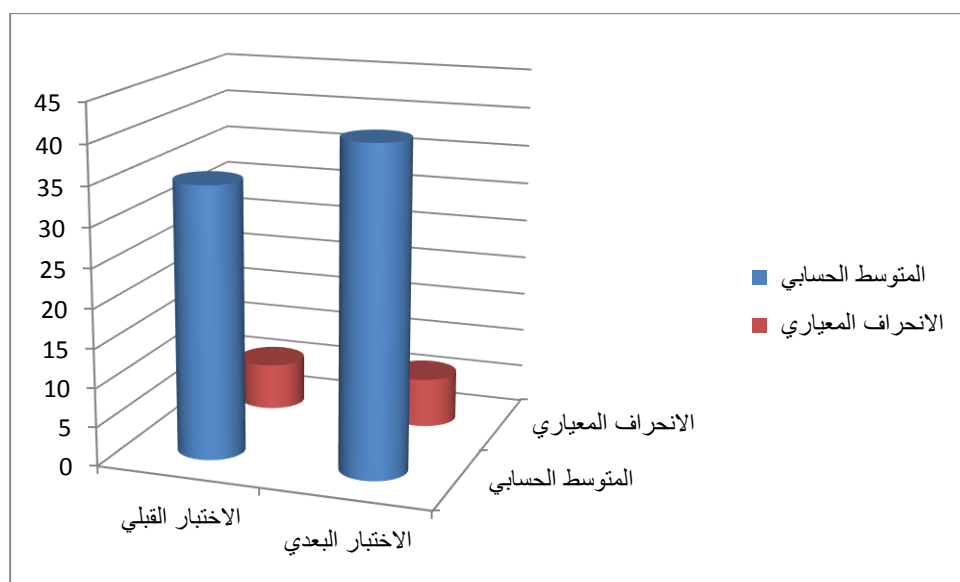
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التريبيه البدنية- صفة القوة).

-الجدول رقم(18) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم

الساعي - وصفة القوة) من خلال التطبيق الثاني

| التطبيق الثاني | الاختبارات | المتوسط الحسابي | معامل الإلتواء | الانحراف المعياري | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت م | ت ج | نوع الدلالة | حجم الأثر |
|------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|------|-----|-------------|-----------|
| العينه التجريبية | الاختبار القبلي | 34.66 | -0.16 | 6.03 | 14 | 0.05 | 8.16 | 2.1 | دالة | 2.1 |
| | الاختبار البعدي | 41.13 | - | 6.35 | | | | 4 | | 0 |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss



الشكل رقم (10) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في

متغيرات الدراسة (الحجم الساعي - وصفة القوة) من خلال التطبيق الثاني

1-3-1-1-التعليق على الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم:(18) والتمثيل البياني رقم: (10) بالنسبة لإختبار الوثب العمودي من الثبات للقوة (سارجنت) متوسط حسابي يقدر ب:34.66 سم بالنسبة للإختبار القبلي و 41.13سم بالنسبة للإختبار البعدي وانحراف معياري يقدر ب: 6.03 سم بالنسبة للإختبار القبلي، و6.35سم بالسبة للإختبار البعدي، في حين سجلنا قيمة ت المحسوبة مساوية ل 8.16 عند درجة حرية 14، وهي أكبر من ت الجدولية المقدره ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة (سارجنت)

بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي من خلال التطبيق الثاني، ويوجد حجم الأثر مساوي لـ 2.10، وبالتالي فهو حجم أثر كبير لأنه أكبر من 0.8، نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

1-1-4- عرض نتائج الفرضة الرابعة:

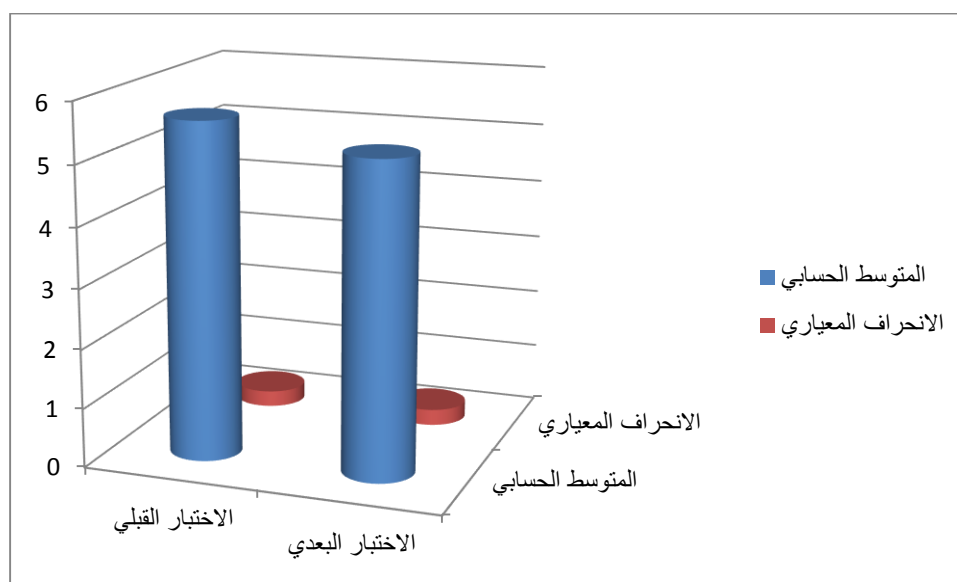
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).

-الجدول رقم(19) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم

الساعي - وصفة السرعة) من خلال التطبيق الثاني

| التطبيق الأول | الاختبارات | العينة | المتوسط الحسابي | معامل الإلتواء | الانحراف المعياري | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت م | ت ج | نوع الدلالة | حجم الأثر |
|------------------|-----------------|--------|-----------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|-------|------|-------------|-----------|
| العينة التجريبية | الاختبار القبلي | 15 | 5.64 | +0.44 | 0.272 | 14 | 0.05 | 10.59 | 2.14 | دالة | 2.82 |
| | الاختبار البعدي | | 5.24 | +0.51 | 0.274 | | | | | | |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss



الشكل رقم (11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي - وصفة السرعة) من خلال التطبيق الثاني

1-1-4-1-التعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم:(19) والتمثيل البياني رقم: (11) بالنسبة لإختبار السرعة (30م)، متوسط حسابي يقدر ب:5.64 بالنسبة للإختبار القبلي و 5.24 بالنسبة للإختبار البعدي وانحراف معياري يقدر ب: 0.272 بالنسبة للإختبار القبلي، و0.274 بالنسبة للإختبار البعدي، في حين سجلنا قيمة ت المحسوبة مساوية ل10.59 عند درجة حرية 14، وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الإنتقالية (عدو 30م) بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي من خلال التطبيق الثاني لصالح الإختبار البعدي، ووجد حجم الأثر مساوي ل 2.82، وبالتالي فهو حجم أثر كبير لأنه أكبر من 0.8، نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

1-1-5- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

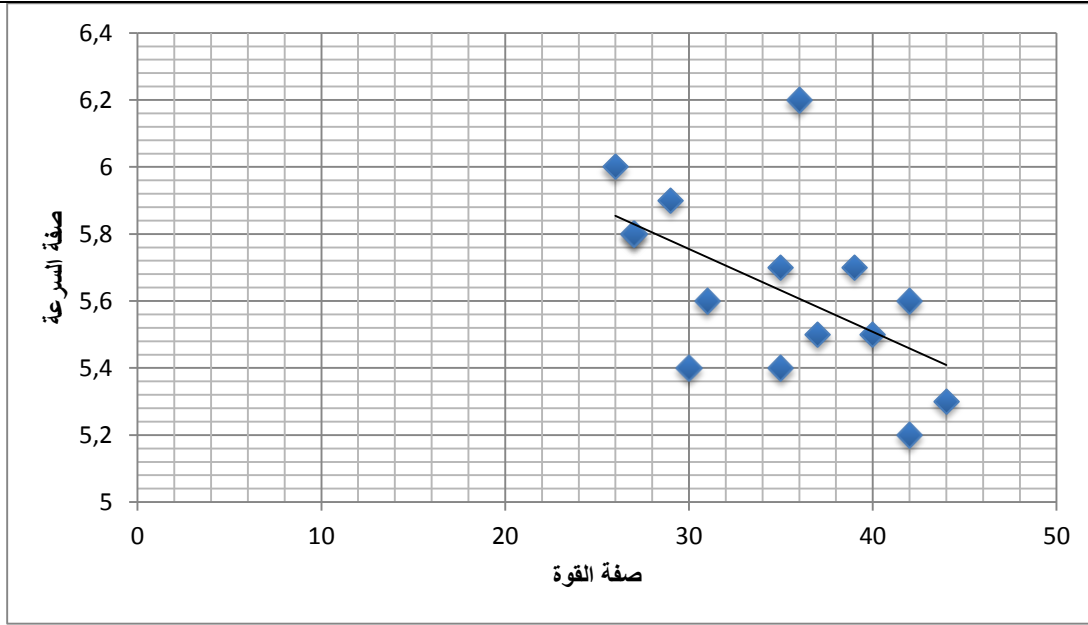
-العلاقة الارتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول وخلال التطبيق الثاني للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

5-الجدول رقم:(20) يوضح العلاقة الارتباطية بين صفة القوة والسرعة خلال التطبيق الاول وخلال

التطبيق الثاني

| الصفة-نوع التطبيق | معامل الارتباط | درجة الحرية ن-1 | ر الجدولية | نوع العلاقة والدلالة الاحصائية |
|----------------------------------|----------------|--------------------|------------|--------------------------------|
| القوة والسرعة- التطبيق الأول | -0.54 | 14 | 0.497 | دالة عكسية |
| القوة والسرعة- التطبيق الثاني | -0.38 | 14 | | طردية غير دالة |

المصدر: من إعداد الباحث حسب مخرجات برنامج spss



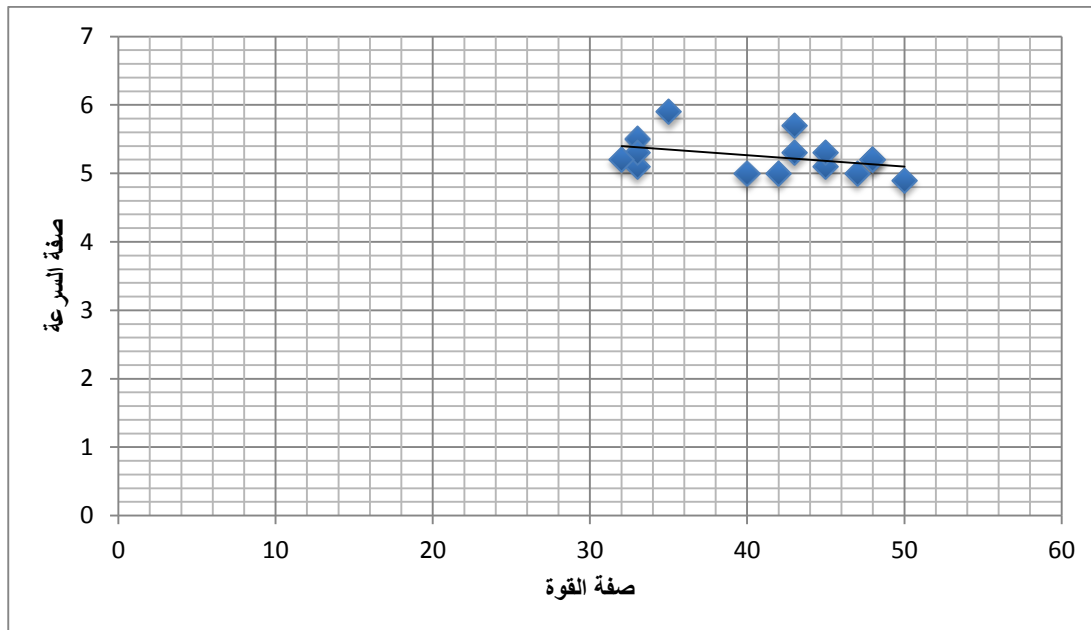
الشكل رقم: (12) يوضح معامل الارتباط بين صفة القوة وصفة السرعة في التطبيق الأول (البعدي)

1-4-1-1-التعليق على الجدول:

1-العلاقة الارتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة في التطبيق الأول (بعدي):

-لقد بلغ معامل الارتباط في الجدول رقم: (20) بين صفة القوة وصفة السرعة (-0.54) وهي قيمة أكبر من "الجدولية المقدره ب(0.497) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا.

أي أن زيادة تطور صفة القوة يقابله انخفاض محسوس في صفة السرعة.



الشكل رقم (13) يوضح معامل الارتباط بين صفة القوة وصفة السرعة في التطبيق الثاني (البعدي)

1-1-4-2- التعليق على الجدول:

2- العلاقة الارتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة في التطبيق الثاني (بعدي):

-لقد بلغ معامل الارتباط في الجدول رقم: (20) بين صفة القوة وصفة السرعة (-0.38) وهي قيمة أقل من "الجدولية المقدر ب(0.497) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة غير دالة احصائيا.

2-المبحث الثاني: تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

2- تحليل وتفسير نتائج الدراسة:

2-1- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من أجل التحقق من الفرضية الأولى والتي تقر بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والقوة) لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة من خلال التطبيق الأول.

إذ أنه وبالعودة إلى الجدول رقم: (16) نلاحظ أنه لا يوجد تحسن في القيم لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي فعند الأخذ بقيم التحليل الإحصائي لإختبار الوثب العمودي (سارجنت) من الثبات الممثل في نفس الجدول، والذي يهدف إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي 34.46 سم والانحراف المعياري 7.59 سم، في حين لم نشهد تحسن ملحوظ في قيم الإختبار البعدي والتي بلغت قيمة المتوسط الحسابي 34.66 سم والانحراف المعياري 6.03 سم ، وبالمقارنة بين ت المحسوبة والجدولية في الإختبارين كانت المحسوبة أقل من الجدولية مما يعني أن ليس هناك فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والإختبار البعدي من خلال التطبيق الأول.

ويرى الباحث أن سبب عدم التحسن في النتائج راجع إلى عدم نجاعة البرنامج التعليمي مع الطريقة المتبعة في تعليم هذه العينة بمعدل ساعة واحدة في الأسبوع لاتكفي لهذا الغرض وخاصة عند تحسين صفة بدنية كالقوة.

ويضيف الطالب الباحث أن الحجم الساعي المخصص لتنمية أو تحسين هذه الصفة يعتبر غير مؤثر حيث أن صفة القوة من الصفات التي تستثير مجموعة عضلية معينة لإنجاز تقلص عضلي أو التعلب على مقاومة خارجية ما، بحيث تعتبر القوة من المكونات الأساسية في تطوير الأداء الحركي الجيد والعامل المهم في حماية الرياضي من الإصابات والحوادث التي تقع في حصص التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات

التعليمية فحسب تعريف القوة بأنها " مقدار ما تبذله العضلة أو مجموعة عضلية مقابل مقاومة معينة أخرى" (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 90)، وحسب تعريف حسن العلاوي التي تعني "بأنها قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى إنقباض إرادي" (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 98)، لذا فإن تحسين القوة في هذه المرحلة مناسب بين الطفولة والمراهقة حتى تصل إلى أقصاها، ضف إلى ذلك تميزهم بالرغبة والحماس الكبيرين في التعلم، لأن مصدر هذه الصفة هو المسبب للحركة حيث يرى العلماء أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة...، ويرى خبراء في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجات عالية في القدرة البدنية العامة.

وعلى هذا الأساس فإن تنمية القوة تتطلب برنامجا خاصا وهذا البرنامج يتطلب حجم ساعي معتبر، وفي دراستنا من خلال التطبيق الأول بمعدل ممارسة حصة واحدة في الأسبوع لاتكفي لتحسين صفة القوة.

2-2- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من أجل التحقق من الفرضية الأولى والتي تقر بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والسرعة) لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة من خلال التطبيق الأول.

وبالإستدلال بالجدول رقم: (17) نلاحظ أنه لا يوجد تحسن في القيم لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي فعند الأخذ بقيم التحليل الإحصائي لإختبار السرعة (عدو 30 م) والممثل في نفس الجدول، والذي يهدف إلى قياس السرعة الإنتقالية، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي 5.63 ثا والانحراف المعياري 0.25، في حين لم نشهد تحسن ملحوظ في قيم الإختبار البعدي والتي بلغت قيمة المتوسط الحسابي 5.64 ثا والانحراف المعياري 0.27، وبالمقارنة بين ت المحسوبة والجدولية في الإختبارين كانت المحسوبة أقل من الجدولية مما يعني أنه ليس هناك فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والإختبار البعدي من خلال التطبيق الأول.

ويرى الباحث أن سبب عدم التحسن في النتائج راجع إلى عدم نجاعة البرنامج التعليمي مع الطريقة المتبعة في تعليم هذه العينة بمعدل ساعة واحدة في الأسبوع لاتكفي لهذا الغرض وخاصة عند تحسين صفة بدنية كالسرعة أو مهارية.

كما يضيف الطالب الباحث أن الحجم الساعي المخصص لتنمية أو تحسين هذه الصفة يعتبر غير مؤثر حيث أن صفة السرعة هي صفة تتعلق بأقل زمن لإنجاز واجب حركي بحيث تعد السرعة من أهم الصفات

البدنية بالنسبة للفعاليات التي تتطلب الإنجاز أو الأداء بسرعة كما هو الحال لعداء الركض لمختلف المسافات (20،30،50م...)، ولمختلف الأنشطة الرياضية الأخرى التي تركز عليها مادة التربية البدنية الرياضية.

وحسب تعريف السرعة بأنها "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 171)، ويعرفها كلارك klark بأنها" سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 91)، وتتوقف عملية تنمية وتحسين السرعة في درس التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ ما يبذله من تمارين بدنية لتحقيقها" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 197)، لأن غالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول إلى السرعة القصوى الذي يتطلب حجم ساعي مناسب إضافة إلى التدرج في شدة الحمل أو التكرار الذي يؤدي في النهاية إلى تحسين وتنمية السرعة، خاصة إذا كان "استخدام التمارين بصورة انسيابية وبعيدة عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدر لها، لأن ذلك سيؤدي إلى هبوط المستوى" (Dornhoff Martin، 1993، صفحة 82)، فتحسين السرعة الإنتقالية تتمثل في تكرار العمل التدرج في الشدة والحجم والعمل وتنظيم فترات الراحة خلال حصة التربية البدنية والرياضية. وعلى هذا الأساس يمكن أن نستنتج أن تنمية السرعة تتطلب حصصا تدريبية كثيرة أي تتطلب حجم ساعي معتبر، وفي دراستنا من خلال التطبيق الأول حصة واحدة لا تكفي لتحسين صفة السرعة.

2-3- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من أجل التحقق من الفرضية الثالثة والتي تقر بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والقوة) لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة من خلال التطبيق الثاني.

ومن منطلق الإستدلال بالجدول رقم: (18) نلاحظ أنه يوجد تحسن في القيم لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي فعند الأخذ بقيم التحليل الإحصائي لإختبار الوثب العمودي (سارجنت) من الثبات الممثل في نفس الجدول، والذي يهدف إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي 34.66 سم والانحراف المعياري 6.03 سم، في حين لاحظنا أن هناك تحسن في القيم للإختبار البعدي والتي بلغت قيمة المتوسط الحسابي 41.13 سم والانحراف المعياري 6.35 سم ، وبالمقارنة بين ت المحسوبة والجدولية في الإختبارين كانت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعني أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والإختبار البعدي من خلال التطبيق الثاني.

ويرى الباحث أن سبب التحسن في النتائج راجع إلى الزيادة في الحجم الساعي خلال تطبيق البرنامج التعليمي بمعدل ثلاث (03) ساعات في الأسبوع ساعد بدرجة كبيرة في تحسين الصفات البدنية كالقوة، خاصة أنها كما أشرنا سابقا تعتبر مقياس للياقة البدنية وتساهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني، فهي تغطي التشوهات والعيوب الجسمانية، كما أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، والقوة هي إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات ببذل جهد للتغلب على مقاومة أو عدة مقاومات، ويرى فوسكي ماتيو أن "القوة هي أقصى قدرة دفاع مجموعة من العضلات ضد المقاومة" (Francis Trilles, 2002, صفحة 58)، وتعرف بأنها قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها، أو هي "مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومة خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى إنقباض عضلي ممكن" (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 172)، ومن المعروف أن "القوة تساهم في تقدير الصفات البدنية لتطوير البرامج التعليمية الأخرى" (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 175)، وتكمن تنمية صفة القوة في حصة التربية البدنية عن طريق اختيار التمارينات المناسبة لقدرات التلاميذ كالوثب والدفع وتكرار الأداء من 04مرات إلى 08مرات في المجموعة الواحدة وأداء 02 من 03 مجموعات في ساعة الدرس الواحدة مع الأخذ في عين الاعتبار فترات الراحة البينية بين التمارينات وبين المجموعات للتمارين، أي التناوب بين الحجم والشدة في العمل خلال الحصة (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 192 (بتصرف))، ويرى الطالب الباحث أن سبب التحسن في القيم لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية يعود إلى تطبيق البروتوكول المتبع بشكل جيد ومستمر عن طريق الزيادة في الحجم الساعي للحصص التعليمية مراعين في ذلك التدرج في شدة الحمل التدريبي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد والمركب في الحصة خلال تنفيذ التمرينات ضمن الوحدات التعليمية.

كما أن اختيار طريقة التدريس الملائمة (الطريقة النشطة) واعتمادها في المنهج التعليمي أو التدريبي المطبق له أثر كبير في تنمية القوة العضلية خاصة بالنسبة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (13-14) سنة، لأن الصفات البدنية كالقوة العضلية تساهم في تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للرياضي والمتعلم، إذ تمنحه الثقة في النفس وتضفي عليه نوعا من الإبتزان الإنفعالي وتدعم لديه عنصر الشجاعة والجرأة، كل هذا يصب في وعاء واحد وهو تحقيق هدف وقائي صحي وبالتالي الإرتقاء بالمستوى الدراسي والمعرفي والعلمي للمتعلم.

وعلى هذا الأساس فإن تنمية القوة تتطلب حصصا تدريبية كثيرة أي تتطلب حجم ساعي معتبر، وفي دراستنا هذه نرى أن التطبيق الثاني ب03 حصص خلال الأسبوع يعتبر مقبول ومؤثر لتنمية وتحسين هذه صفة القوة.

2-4- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من أجل التحقق من الفرضية الرابعة والتي تقر بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والسرعة) لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة من خلال التطبيق الثاني.

ومن خلال نتائج الجدول رقم:(19) نلاحظ أنه يوجد تحسن في القيم لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي فعند الأخذ بقيم التحليل الإحصائي لإختبار السرعة (عدو 30 م)، والممثل في نفس الجدول الذي يهدف إلى قياس السرعة الإنتقالية، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي 5.64 ثا والانحراف المعياري 0.272، في حين لاحظنا أن هناك تحسن في قيم الإختبار البعدي والتي بلغت قيمة المتوسط الحسابي 5.24 ثا والانحراف المعياري 0.274، وبالمقارنة بين ت المحسوبة والجدولية في الإختبارين كانت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعني أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والإختبار البعدي من خلال التطبيق الثاني.

ويرى الباحث أن سبب التحسن في النتائج راجع إلى زيادة الحجم الساعي خلال تطبيق البرنامج التعليمي بمعدل ثلاث (03) ساعات في الأسبوع ساعد بدرجة كبيرة في تحسين الصفات البدنية كالسرعة. ويضيف الباحث أن السرعة الإنتقالية تتمثل في قدرة التلميذ على قطع مسافة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة وهذا يتوافق على ما يقول Harra في هذا الشأن "بأنها التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 87)، مثل سباقات العدو لمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (20م، 30، 50، 100م...).

والسرعة في حد ذاتها من أهم الصفات البدنية والتي تشترك في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية سواء الفردية أم الجماعية التي تركز عليها مادة التربية البدنية والرياضية، لذلك يمكن أن نتحقق "السرعة في عملية الإنقباضات للألياف العضلية التي يلزمها الإنقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة كحركة التصويب والرمي أو استقبال الكرة أو المحاورة أو التمرير" (كورت مانيل، ترجمة عبد العالي نصيف، 1987، صفحة 152). ويمكن أن نقصد بها "سرعة التحرك لأداء يتبع مثير معين كسرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الإتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ، أو سرعة الإنطلاق عند العداء" (كمال جميل الربطي، 2004، صفحة 59(بتصرف)).

فمعالجة نشاط السرعة في الوسط المدرسي الذي يركز عليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية لأنه من ضمن اهتمامات جل التلاميذ التي يلجأ إليها المربي لإكساب التلاميذ مهارات وكفاءات تساعدهم

على مواجهة ما يصادفهم يوميا من مشاكل يتوجب عليهم حلها لذا " تتوقف عملية تنمية السرعة في درس التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ على ما يبذلونه من تمرينات بدنية لتحقيقها" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 197)، لأن تنمية السرعة الإنتقالية "يتمثل في تكرار العمل ثابت من البدء المنخفض إلى العالي لمسافات (20م، 30م) وفترات الراحة بين التكرارات من 90ثا (1.30د) إلى 120ثا (2د)، خلال حصة التربية البدنية والرياضية، أما فيما يخص تحسين سرعة العدو القصوى يكون التكرار ثابت أو متغير في مسافات قصيرة (40م-60م) باستخدام أقصى سرعة وتكرار الأداء من 03-06 مرات خلال الحصة وفترات الراحة من 02د إلى 03د بين التكرارات " (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 198 (بتصرف))، ويرى الطالب الباحث مع كل هذا العمل الذي يقوم به الأستاذ في تحسين الصفات البدنية يتطلب حجم ساعي مناسب لكل حصة وخلال، وعلى هذا الأساس فإن تنمية السرعة تتطلب حصصا تدريبية كثيرة أي تتطلب حجم ساعي معتبر، وفي دراستنا فإن التطبيق الثاني ب03 حصص يعتبر مقبول ومؤثر لتنمية وتحسين هذه صفة السرعة.

2-5- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

2-5-1- العلاقة الارتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول (البعدي) وخلال التطبيق

الثاني للعينه التجريبية:

من أجل التحقق من الفرضية الخامسة والتي تقر بأن هناك العلاقة الارتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول والتطبيق الثاني (للإختبار البعدي) للعينه التجريبية في متغيرات الدراسة (القوة والسرعة) لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم: (20) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين صفة القوة وصفة السرعة في التطبيق الأول، فعند الأخذ بقيم التحليل الإحصائي للإختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (القوة والسرعة)، بلغ معامل الإرتباط بينهما (-0.54) وهي قيمة أكبر من ر الجدولية المقدره ب(0.497) عند مستوى الدلالة 0.05.

ويرى الطالب الباحث أن صفة القوة وصفة السرعة يمكن تطويرها جنباً إلى جنب إذا كان الحجم الساعي كاف ونوع التمرينات المستهدفة حيث يعمل تدريب القوة الانفجارية في حصة التربية البدنية، "عن طريق تكرار الأداء أو مختلف تمرينات الوثب أو الدفع، عن طريق القوة المبدولة بشكل سريع أو متعرج، ويكون التكرار من 04 مرات إلى 08 مرات في المجموعة الواحدة وأداء 2 من 3 مجموعات في ساعة درس الواحدة مع فترات الراحة كاملة بين المجموعات للتمرينات، أي أن التناوب بين حجم وشدة العمل والراحة تكون

مناسبة لقدرة ومستوى التلاميذ خلال درس التربية البدنية" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 192 (بتصرف))، أما السرعة فهي غالبا ما يستخدم "التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول إلى السرعة القصوى، ويكون التدرج في شدة الحمل أو التكرار سيؤدي في النهاية إلى تحسين وتنمية السرعة وخاصة إذا كان "استخدام التمرينات بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدر لها، لأن ذلك سيؤدي إلى هبوط المستوى" (Dornhoff Martin, 1993, p. 82) ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين تمرين وآخر مناسبة لعودة نبضات القلب إلى حالتها الطبيعية، ثم العودة إلى التمرين أو التكرار.

فتتمية السرعة الإنتقالية يتمثل في تكرار العمل ثابت من البدء المنخفض إلى العالي لمسافات (20م، 30م)، وفترات الراحة بين التكرارات من 90 ثا (1.30د) إلى 120 ثا (2د) خلال حصة التربية البدنية، لهذا يرى الطالب الباحث أن المدة الزمنية الفاصلة خلال التطبيق الأول هي كانت السبب في انخفاض مستوى السرعة أكثر من القوة.

وعلى هذا الأساس فإن القوة في دراستنا تناسب عكسيا مع صفة السرعة وذلك لنقص الحصص التطبيقية خلال التطبيق الأول.

أما بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة في التطبيق الثاني (بعدي): وبالعودة إلى النتائج الموضحة في الجدول السابق رقم: (20) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين صفة القوة وصفة السرعة في التطبيق الثاني، فعند الأخذ بقيم التحليل الإحصائي للإختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (القوة والسرعة)، بلغ معامل الارتباط بينهما (-0.38) وهي قيمة أقل من ر الجدولية المقدره ب(0.497) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة غير دالة احصائيا.

أي أن نمو صفة القوة يقابله انخفاض ضعيف في صفة السرعة، ويرى الطالب الباحث أن الزيادة في الحجم الساعي خلال التطبيق الثاني زادت القوة والسرعة معا حتى ولو كانت نسبية بالنسبة للسرعة، وعلى هذا الأساس فإن متغيرات الدراسة تتحسن جنبا إلى جنب عند الزيادة في الحصص التطبيقية خلال التطبيق الثاني.

3- المبحث الثالث: مناقشة فرضيات الدراسة حسب الدراسات السابقة.**3-1- مناقشة فرضيات البحث:**

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (16) حيث تحصلنا على أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي والإختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والقوة) من خلال تطبيق البرنامج التقليدي ، وهذا ما توافق و دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف (2003)، حيث توصلت أنه لم يكن هناك أي تحسن في القدرات البدنية للمجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج العادي خلال مدة الإختبار، واتفقت دراستنا مع دراسة مرزوقي سمير ونبيل كرفس (2018)، والتي توصلت إلى نتيجة لم يكن هناك أي تحسن ملحوظ لصالح المجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج العادي لمادة التربية البدنية والرياضية وبحجم ساعي حصة في الأسبوع، وتناقضت دراستنا مع دراسة خالد روجي ودرويش سويدان (2015)، التي توصلت نتائجها إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لفاعلية البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي على المتغيرات البدنية قيد الدراسة كالقوة العضلية أي حدث تحسن أو تطوير في القوة العضلية، ولم تتفق كذلك دراستنا مع دراسة جفدم بن زهية (2013)، التي توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينة الضابطة التي طبقت البرنامج التقليدي ولم تشارك في الفرق الرياضية المدرسية وهي لصالح الاختبارات البعيدة.

وفي الأخير ومن خلال ماتوصلنا إليه نستطيع القول أن فرضية البحث الأولى القائلة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة) قد تحققت.

3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (17) حيث تحصلنا على أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والسرعة) من خلال تطبيق البرنامج التقليدي ، واتفقت دراستنا مع دراسة خالد روي ودرويش سويدان (2015)، التي توصلت نتائجها إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لفاعلية البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي على المتغيرات البدنية قيد الدراسة بإستثناء السرعة الإنتقالية التي لم يطرأ عليها أي تحسن وهذا لعدم كفاية الحجم الساعي، واتفقت دراستنا مع دراسة شنوف خالد ولغرور عبد الحميد وقادة دين (2018)، والتي توصلت إلى نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات البدنية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، واتفقت دراستنا مع دراسة مرزوقي سمير ونبيل كرفس (2018)، والتي توصلت إلى نتيجة لم يكن هناك أي تحسن ملحوظ لصالح المجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج العادي لمادة التربية البدنية والرياضية وبحجم ساعي حصة في الأسبوع، واتفقت دراستنا كذلك مع دراسة حجام عصام وكمال مصباح (2018)، والتي أشارت نتائجها أنه لم يكن هناك أي تحسن للمجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج العادي، ولم تتفق كذلك دراستنا مع دراسة جغدم بن ذهبية(2013)، التي توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة التي طبقت البرنامج التقليدي ولم تشارك في الفرق الرياضية المدرسية وهي لصالح الاختبار البعدي، وفي الأخير ومن خلال ماتوصلنا إليه نستطيع القول أن فرضية البحث الثانية القائلة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة) قد تحققت.

3-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (18) حيث تحصلنا على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي والإختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والقوة) من خلال تطبيق برنامج التطبيق الثاني ، واتفقت دراستنا مع دراسة مرزوقي سمير ونبيل كرفس (2018)، حيث توصل إلى نتيجة إلى أن البرنامج المقترح والمقن لمادة التربية البدنية له فاعلية وتأثير لتحسين الصفات البدنية أو المهارية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

لصالح الإختبار البعدي، واتفقت مع دراسة **جغدم بن زهية (2013)**، والتي أشارت نتائجها إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح بواقع 03 وحدات تدريبية خلال الأسبوع ولمدة 08 أسابيع، وتوافقت دراستنا كذلك مع دراسة **دراسة حسين م (2011)**، والتي توصلت بعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بواقع 03 حصص تدريبية في الأسبوع ولمدة 08 أسابيع له أثر إيجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية، بحيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية كالقوة واتفقت دراستنا كذلك مع دراسة **جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et all, 2011)**، والتي أشارت نتائجها أن بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بحجم ساعي لمدة 08 أسابيع وبواقع 03 وحدات خلال الأسبوع تبين أن له أثر إيجابي على السرعة وعلى قدرة الوثب العمودي، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ولم نجد أي دراسة تتناقض مع دراستنا من حيث أن الزيادة في الحجم الساعي ليس له تأثير أم لا في تنمية الصفات البدنية أو المهارية سواء خلال حصة التربية البدنية أو في النوادي الرياضية، وعلى هذا الأساس نستطيع أن نؤكد من خلال ما توصلنا إليه من نتائج نقول بأن فرضية البحث القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة) قد تحققت.

3-1-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (19) حيث تحصلنا على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الحجم الساعي والسرعة) من خلال تطبيق برنامج التطبيق الثاني، واتفقت دراستنا مع دراسة **بطارسة (1991)**، والتي أشارت نتائجها أن التدريب لمدة 08 أسابيع وبمعدل 03 وحدات أسبوعياً له تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية كالسرعة، و دراسة **سبيرلتش وآخرون (Sperltch, et all, 2011)**، التي أشارت أن التدريب لمدة 05 أسابيع بشدة عالية (90%) من الحد الأقصى للنبض مكن من تحسين السرعة الإنتقالية (عدو 30 م) والتي أكدت أن الزيادة في المدة الزمنية للتدريب مع حجم وشدة مناسبة يؤدي إلى التطور في الصفات البدنية والمهارية، واتفقت مع دراسة **شنوف خالد ولغرور عبد الحميد (2018)**، والتي نتائجها إلى أن هناك

فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لجميع الإختبارات البدنية عند مستوى الدلالة (0.05)، التي اعتمد فيها الباحث على وحدات تحوي الألعاب الصغيرة وهي من ضمن منهاج الجيل الثاني المعتمد حالياً في التدريس، ودراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف (2003)، والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرات البدنية (السرعة الإنتقالية والقوة والرشاقة والمرونة) التي طبقت البرنامج المقترح بـ 03 وحدات تدريبية في الأسبوع أي أن زيادة الحجم الساعي كان له تأثير في تحسين الصفات البدنية، واتفقت مع دراسة جفدم بن ذهبية (2013)، والتي أشارت نتائجها إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح بواقع 03 وحدات تدريبية خلال الأسبوع ولمدة 08 أسابيع، وتوافقت دراستنا كذلك مع دراسة دراسة حسين م (2011)، والتي توصلت بعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بواقع 03 حصص تدريبية في الأسبوع ولمدة 08 أسابيع له أثر إيجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية، بحيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية كالقوة واتفقت دراستنا كذلك مع دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic,et all, 2011)، والتي أشارت نتائجها أن بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بحجم ساعي لمدة 08 أسابيع وبواقع 03 وحدات خلال الأسبوع تبين أن له أثر إيجابي على السرعة وعلى قدرة الوثب العمودي، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ولم نجد أي دراسة تتناقض مع دراستنا من حيث أن الزيادة في الحجم الساعي ليس له تأثير أم لا في تنمية الصفات البدنية أو المهارية سواء خلال حصة التربية البدنية أو في النوادي الرياضية، وعلى هذا الأساس نستطيع أن نؤكد من خلال ما توصلنا إليه من نتائج نقول بأن فرضية البحث القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة) قد تحققت.

3-1-5- مناقشة فرضية الدراسة الخامسة:

-العلاقة الارتباطية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول (البعدي) وخلال التطبيق الثاني للعينة التجريبية:

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (20) حيث أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية متوسطة بين القوة والسرعة خلال التطبيق الأول، واتفقت دراستنا مع دراسة خالد روجي

ودرويش سويدان (2015)، والتي توصلت نتائجها إلى أن البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، له أثر إيجابي في تطوير جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة بإستثناء السرعة الإنتقالية والتي كان تحسنها بنسبة ضعيفة وهذا لقلة الحجم الساعي المناسب في تنميتها، ورجح الطالب الباحث ذلك إلى المدة الفاصلة بين الحصص لأن السرعة تفقد تكيفها في التحسن لطول فترة الراحة بين كل حصة تدريب وأخرى ناهيك عن شدة التمرينات وعدد التكرارات المعتمدة.

وعلى هذا الأساس يرى الطالب الباحث أن صفة القوة وصفة السرعة يمكن تطويرها جنباً إلى جنب إذا كان الحجم الساعي كاف ونوع التمرينات المستهدفة في المستوى.

وبالعودة إلى النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا من خلال الجدول السابق رقم(20)، والتي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية طردية بين القوة والسرعة خلال التطبيق الثاني، واتفقت دراستنا مع ودراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف (2003)، والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرات البدنية (السرعة الإنتقالية والقوة والرشاقة والمرونة) التي طبقت البرنامج المقترح ب03 وحدات تدريبية في الأسبوع أي أن زيادة الحجم الساعي كان له تأثير في تحسين الصفات البدنية، واتفقت كذلك دراستنا مع دراسة جمال مقراني (2018)، الذي استخدم الألعاب الصغيرة في الوحدات التعليمية واستنتج بأن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية قيد الدراسة لدى تلاميذ (12-13) سنة.

وعلى هذا الأساس يرى الطالب الباحث أن بزيادة الحجم الساعي يرتفع مستوى القوة والسرعة حتى ولو كان تحسن السرعة طفيف، مما يدل على أنه كلما كانت الزيادة أكثر في الحجم الساعي كان له تأثير على كل المتغيرات البدنية خاصة صفة القوة.

3-1-6- مناقشة فرضية الدراسة العامة:

مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول أن الفرضية العامة والتي تقول أن هناك تأثير للحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضة في تحسين بعض الصفات البدنية(القوة والسرعة) لدى تلاميذ طور التعليم المتوسط في ظل استراتيجية التدريس الحديثة، قد تحققت.

4-الإستنتاجات:

في ضوء الإجراءات العلمية لهذه الدراسة وفي حدود الأسلوب المنهجي المستخدم والخصائص العمرية لهذه المرحلة وبناء على أسلوب التطبيق العلمي وبالاعتماد على عرض وتحليل ومناقشة نتائج دراسة أثر الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية على تحسين بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) في ظل استراتيجية التدريس الحديثة لدى تلاميذ الطور المتوسط (13-14)سنة، فقد توصلنا إلى النتائج التالية:

1- أن استخدام التطبيق الأول الذي يعتمد على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرة واحدة في الأسبوع لا يكفي لتنمية وتحسين الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة الإنقلالية، ولا تؤثر بصورة أفضل فيها لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي وهذا ما يؤكد اختبار الوثب العمودي من الثبات

(سارجنت) الخاص بالقوة، واختبار عدو (30م) الخاص بالسرعة، حيث لم يكن هناك أي تحسن في صفة القوة العضلية والسرعة الإنتقالية للعيننة التجريبية، وقد أثبتته الفرضيتين الأولى والثانية.

2- وأن استخدام التطبيق الثاني الذي يعتمد على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ثلاث مرات في الأسبوع يكفي لتنمية وتحسين الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة الإنتقالية، وهذا ما دل في اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) الخاص بالقوة، واختبار عدو (30م) الخاص بالسرعة، أن هناك تطور ملحوظ في الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي، راجع إلى العمل المستمر بزيادة حجم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية خلال الأسبوع، ساعد في تطوير وتحسين القوة العضلية وعلى رفع كفاءتها وعمل على تحسين تقنية الجري السريع خاصة عند تقليص الفاصل الزمني بين الحصص الذي يمكن أن يؤثر سلبا على ذلك، خاصة في صفة السرعة الإنتقالية، هذا ما أثبتته الفرضيتين الثالثة والرابعة.

3- وبالنظر إلى العلاقة الإرتباطية بين صفة القوة العضلية والسرعة الإنتقالية نجد أن بزيادة تطور صفة القوة يقابله زيادة في السرعة حتى ولو كانت نسبية، لأنه كلما كانت الزيادة أكثر في حجم ممارسة حصة التربية البدنية، زاد في تحسن القوة العضلية والسرعة الإنتقالية، لهذا يمكن القول أن القوة والسرعة يمكن تطويرها جنبا إلى جنب إذا كان الحجم الساعي كاف ونوع التمرينات المستهدمة ملائمة لها.

الإقتراحات

والدراسات المستقبلية

-إقتراحات ودراسات مستقبلية:

نظرا للتطور المستمر للرياضة بصفة عامة، أصبح من الواجب علينا في وقتنا الراهن إعطاء أكثر أهمية لهذه المادة التربوية خصوصا وأن قطاع التربية يواكب جملة إصلاح جديدة حتى يكون التدريس في التربية البدنية والرياضية ذو أهداف و كفاءات سامية لذا كان لابد لي كطالب باحث أن أقوم بعرض هذه الدراسة وتحليل نتائج الاختبارات لتبين لنا أن الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية له أثر إيجابي في تحسين الصفات البدنية لدى المتعلمين ومن خلال هذا البحث نقوم باقتراح مجموعة من الاقتراحات نذكر منها:

-إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية لما له من أهمية كبيرة في حياة التلميذ على ضوء هذا لتسهيل العمل بمحتوياته و للمزيد من تحقيق نتائج تربوية إيجابية على الصعيد الرياضي.

-يجب تنفيذ برنامج التربية البدنية والرياضية لطور المتوسط بشكل يتماشى مع قدرات التلاميذ البدنية والحركية، بمدة زمنية مناسبة لرفع الكفاءة والمستوى العلمي والبدني والتربوي للتلاميذ .

-رفع معامل المادة و إعطائها أهمية كبرى، لما لها أثر إيجابي في إعادة توازن الحياة داخل المؤسسات التربوية.

-ضرورة الإستفادة من الدراسات النظرية في الجانب التطبيقي.

-تعزيز رغبة التلاميذ للمشاركة في المنافسات الرياضية عن طريق الإهتمام بالجانب البدني للمتعلم يزيد الثقة بالنفس لديه وبالتالي زيادة المستوى العلمي والمعرفي وتحقيق نتيجة أفضل.

-ضرورة ادراج مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم الإبتدائي خاصة لكون التلميذ في هاتين المرحلتين (التعليم الإبتدائي والمتوسط)، بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.

-اتباع أسس تطبيق استراتيجية التدريس الحديثة التي تعتمد على التعلم بطريقة اللعب لإستثارة دافعية التعلم.

-العودة إلى نظام التدريس عن طريق القسم الرياضي الذي كان معتمدا في العقود الماضية.

-على أساتذة التربية البدنية والرياضية إعطاء أهمية كبيرة للصفات البدنية أثناء التدريس.

- انتقاء تمارينات ذات علاقة بالأهداف المسطرة من أجل تحسين الصفات البدنية.

- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

قائمة المصادر
والمراجع

1. عبد الحميد محمد الشاذلي (2001) الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
2. أبو العلا عبد الفتاح، (1997) ، التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية-دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور، (1994)، لسان العرب، المجلد (03) دار صادر بيروت، لبنان.
4. أحمد بسطويسي، (2008)، أسس ونظريات التدريب الرياضي .دار الفكر العربي، القاهرة-مصر. -
5. أحمد زكي صالح، (1972)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
6. أحمد ماهر أنور حسين وعلي محمد عبد المجيد، (2010)، التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق .دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
7. أشرف صابر كامل، (2016)، أسس البحث العلمي، الدار الجامعية، الإسكندرية-مصر.
8. أفنان نظير دروزه، (2000)، النظرية في التدريس وترجمتها عمليا، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
9. السيد عبد المقصود، (1985)، تطور حركة الإنسان وأسسها، دار المعرفة، القاهرة.
10. العابد ميهوب، (2014)، الفكر التربوي عند مالك بن نبي، رسالة الدكتوراه في علم الاجتماع التربية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
11. اللجنة الوطنية للمناهج، (2015)، الوثيقة المرافقة لمادة التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر.
12. اللجنة الوطنية للمناهج، (2016)، الإطار العام للوثيقة المرافقة ومناهج التعليم في الجزائر، وزارة التربية الوطنية، الجزائر.

13. اللجنة الوطنية للمناهج، (مارس، 2015)، منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط. الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
14. أمر الله أحمد البساطي، (2001)، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم تخطيط-تدريب-قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية، القاهرة.
15. أمين أنور الخولي، (1991)، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. أمين أنور الخولي، (1996)، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر.
17. أمين أنور الخولي وآخرون، (1998)، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. أمين أنور الخولي، إدريس محمود عبد الفتاح، (s.d.)، التربية الرياضية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي.
19. بسطويسي أحمد، (1996)، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر.
20. بسطويسي أحمد، (1997)، سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، مصر.
21. بوقشوط أحمد، بلوفة بوجمعة، سامي عبدالقادر، (جوان 2019)، (أثر الزيادة في حجم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي على نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المراهقين ذكور في عمر (16-18) سنة. المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية.
22. تركي رابح، (1989)، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية.
23. توما جورج خوري، (2000)، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، بيروت.
24. ثامر محسن وناجي، (s.d.)، كرة القدم وعناصرها الأساسية.
25. جودت عزت عطوي، (2015)، أساليب البحث العلمي مفاهيمه-أدواته-طرقه الإحصائية. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.

26. حامد عبد السلام زهران، (1986)، علم النفس النمو والمراهقة، علم الكتب، القاهرة.
27. حامد عبد السلام زهران، (1990)، علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة.
28. حامد عبد السلام زهران، (2001)، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
29. حسام أحمد أبو سيف، (2011)، علم نفس النمو، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
30. حسن أحمد الشافعي، رضوان أحمد مرسلي (د،س)، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
31. حسن أحمد الشافعي، عابدين سوزان أحمد علي، (2009)، مبادئ البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
32. حسن شلتوت، حسن معوض، (s.d)، التنظيم والإدارة في التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
33. حسين معوض وكمال صالح عبده، (1996)، أسس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
34. خالد يوسف العمار، (2015)، أبجديات البحث وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الإحصاء العلمي للنشر والتوزيع، عمان -الأردن.
35. خليل ميخائيل عوض، (1971)، مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر.
36. د.عطاء الله أحمد، (2006)، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر.
37. د.مصطفى السايح محمد، (2001)، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط 1 أبو قصر، كلية التربية البدنية، الاسكندرية، مصر.
38. رايح تركي، (1990)، أصول التربية، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

39. رشيد زرواتي،(2007)، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، شركة دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة -الجزائر .-
40. ريان مجيد خريبط،(1989)، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، العراق.
41. زينب بن يونس،(2017)، كيف نفهم الجيل الثاني من المقاربة بالكفاءات إلى بيداغوجية الإدماج، الجزائر.
42. ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم،(2016)، اللياقة البدنية والصحية، ط 1 دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
43. ساري حمدان وآخرون،(1993)، ليل معلم التربية للصفوف، وزارة التربية والتعليم، الأردن.
44. سعد حماد الجميلي،(2014)، التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار دجلة عمان، الأردن.
45. سعدية محمد علي بهادر،(1980)، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت.
46. سعيد رشيد الأعظمي،(2007)، أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة نظريات حديثة ومعاصرة، جبهة للنشر والتوزيع، عمان -الأردن.-
47. سناء ابراهيم أبو دقة،(2012)، تطبيقات علمية في البحث التربوي والنفسي باستخدام spss، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
48. سيد عبيد جواد،(1984)، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، جامعة حلوان، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة.
49. شنوف خالد وآخرون،(جوان 2019)، أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) خلال حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم المتوسط، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

50. صالح عبدالعزيز، عبد العزيز عبد المجيد، (1982)، التربية وطرق التدريس، دار المعارف للنشر، القاهرة.
51. صالح محمد علي أبو جادو، (2011)، علم النفس التطوري والطفولة والمراهقة، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
52. صحراوي عبد الغفور، كيجل عبد الكريم، (2008-2009)، أثر برنامج فصلي في درس التربية البدنية والرياضية على تنمية صفة المرونة لدى الطور المتوسط (12-15) سنة، مذكرة تخرج شهادة لسانس.
53. طه اسماعيل عمر، أبو المجد، (1989)، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
54. طيب نايت سليمان، (2016)، دليل المعلم. كتاب السنة الثانية من التعليم الإبتدائي، الجزائر.
55. عامر فاخر شعاعي، فاضل كامل مذكور، (2010)، اتجاهات حديثة في تدريب التحمل، القوة، الإطالة، التهيئة، ط 1، مكتبة المجمع العربي، عمان.
56. عباس أحمد السمرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي، (1984)، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، العراق.
57. عباس محمود عوض، (1998)، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية.
58. عبد الرحمان الحيساوي، (1999)، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار راتب الجامعية، بيروت.
59. عبد الرحمان الوافي، (2009)، مدخل إلى علم النفس، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
60. عبد الرحمان عيسوي، (1999)، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت.

61. عبد الغفور ابراهيم أحمد، مجيد خليل حسين، (2013)، المدخل إلى طرق البحث العلمي، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
62. عبد القادر فضيل، (2009)، المدرسة في الجزائر حقائق وإشكالات، دار الأمة، الجزائر.
63. عبد الكريم عطاء الله كريم، (2014)، الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
64. عبد الله أوصيف، (2015)، مناهج الجيل الثاني من التصميم إلى التنفيذ في الجزائر، الملتقى الوطني لسلك التفتيش-ثانوية أحمد زبانة-، الجزائر.
65. عبد الله عبد الدائم، (s.d.)، التربية، ط5 دهر العلم للملايين بيروت، لبنان.
66. عبد المنعم الميلادي، (2004)، سيكولوجية المراهقة، بدون طبعة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.
67. عبلة بحري، (2011)، اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو المناهج الدراسية ودافعيتهم نحو الإنجاز، جامعة الجزائر، الجزائر.
68. عدنان حسين الجادري، (2016)، الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية والانسانية، إثراء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
69. عدنان درويش وآخرون، (1994)، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
70. عصام عبد الخالق، (1992)، التدريب الرياضي.
71. علي الحسين القصعي، (1996)، الوثب والقفز في ألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة.
72. علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم، (2014)، الإحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن.
73. علي فهمي البيك، (1992)، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة توني بيروت، لبنان.

74. عنايات محمد أحمد فرح، (1998)، المناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
75. عياد مليكة، (05 أبريل 2015)، تطور المناهج المدرسية، المجموعة المتخصصة، اللجنة الوطنية للمناهج.
76. فاخر العاقل، (1982)، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين.
77. فاطمة عبد المالح وآخرون، (2011)، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات، ط 1، جامعة بغداد، العراق.
78. فؤاد البهي السيد، (1997)، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة-مصر.
79. فيصل عياش، (1987)، الموجز في علم الحركة، منشورات ومطبوعات المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم-الجزائر.
80. قاسم حسن البصري، (1997)، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة بغداد، العراق.
81. قاسم حسن حسين، (1984)، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، بغداد، العراق.
82. قاسم حسن حسين، (1990)، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، لبنان.
83. قاسم حسن حسين، (1998)، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر، الأردن.
84. كمال الدسوقي، (1979)، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية.
85. كمال جمال الربطي، (2004)، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، الأردن.
86. كمال درويش، محمد صبحي حسانين، (1984)، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
87. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، (1997)، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية، دار الفكر العربي-القاهرة، مصر.

88. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية-الأعداد البدني-طرق القياس، ط 3، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
89. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
90. كورت مانيل"ترجمة عبد العلي نصيف"، (1987)، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة بغداد، العراق.
91. ليلى السيد فرحات، (2007)، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
92. ليلى السيد فرحات، (s.d.)، القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
93. محمد ابراهيم شحاتة، محروس محمد قنديل وفؤاد الشاذلي، (1996)، أساسيات التمرينات البدنية، نشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
94. محمد ابراهيم عزيز، (1997)، مهارات التدريس الفعال، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر.
95. محمد أحمد خطاب، (2014)، التحليل النفسي للعنف لدى المراهقين، المكتب العربي للمعارف، القاهرة-مصر.
96. محمد الشحات، (1999)، كيف تكون معلما ناجحا في التربية البدنية والرياضية، ط1، مكتبة الأمان والعلم، مصر.
97. محمد الصالح حثروبي، (2012)، الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي، دار الهدى، الجزائر.
98. محمد حسن علاوي، (1986)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة-مصر.
99. محمد حسن علاوي، (1994)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.

100. محمد حسن علاوي،(1997)، علم التدريب الرياضي، ط 2، دار المعارف، القاهرة، مصر.
101. محمد حسن علاوي، كامل راتب،(1999)، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة-مصر.
102. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان،(2008)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
103. محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب،(1999)، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
104. محمد حسن، لبيبة حسب النبي العطار،(2013)، الإستدلال الإحصائي والتنقيؤ، بدون طبعة، دار التعليم الجامعي، الإسكندرية، مصر.
105. محمد سلمان الخزايلة، صفي محمد الخزايلة،(2009)، التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية البدنية، ط1، المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
106. محمد صبحي حسانين،(1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، القاهرة، مصر.
107. محمد صبحي حسانين،(1987)، القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
108. محمد صبحي حسانين،(1995)، القياس والتقويم في التربية، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.
109. محمد عرفي بسيوني وآخرون،(1990)، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية.
110. محمد عوض بسيوني وآخرون،(1992)، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية.

111. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر.
112. محمد منير مرسي، (1994)، أصول التربية، المطبعة النموذجية للأوغسبت.
113. محي الدين مختار، (s.d)، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
114. مصطفى محمد زيدان، (s.d)، نمو نفس الطفل و المراهق و أسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ليبيا.
115. مفتي ابراهيم حماد، (1996)، التدريب الرياضي للجنسين، القاهرة، مصر.
116. مفتي ابراهيم حماد، (2009)، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، ط 1، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
117. مقدم عبد الحفيظ، (1997)، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
118. مقدم عبد الحفيظ، (2011)، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
119. ممدوح اسماعيل عيسى يوسف، (2015)، قواعد ومهارات الكرة الطائرة، ط 1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
120. موفق أسعد محمود الهيتي، (2011)، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار.
121. نادياوس بولتوفيسكي، (s.d)، نظرية التدريب الرياضي.
122. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، (1968)، طرق التدريس في التربية البدنية.
123. نبيل عبد الهادي، (1999)، القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس، الصفى، دار وائل للنشر.

124. نصر الدين رضوان، حسن علوي،(1994)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
125. نوال ابراهيم شلتوت، وميرفت علي خفاجة،(2002)، طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الثاني في التدريب للتعليم والتعلم، ط 1، دار النشر مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
126. هارا، ترجمة علي نصيف،(1990)، أصول التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، بغداد، العراق.
127. هنية محمود الكاشف،(2004)، دور التربية الرياضية في نوعية الوعي السياسي، دار الوفاء للطباعة والنشر.
128. وجيه محجوب،(2005)، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط 1، دار المناهج للنشر والتوزيع.
129. وجيه محمود،(1997)، طرق البحث العلمي، دار الكتاب، الكويت.
130. وزارة التربية الوطنية،(2016)، منهاج التربية البدنية والرياضية السنة الثالثة ثانوي، الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر.
131. وزارة التربية الوطنية (مارس 2015)، المنهاج والوقيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية لمرحلة التعليم المتوسط، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية الجزائر.
132. يوسف لازم الكماش،(2016)، البحث العلمي مناهجه-أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

133. bayer,c. (1993). hand ball,la formation du joueur, (Vol. 3ad). vignot , paris .
134. Clarke,H,H. (1967). Application of Measurement to Health and physical Education ,(Vol. 4th). prentice,Hall ,inc,Englewood, cliffs Newjersey.

135. Dornhoff Martin. (1993). *l'éducation physique et sportives*, office de publication universitaire, alger.
136. francis trilles. (2002). *les techniques et méthodes de l'entrainement sportifs*, édition de concept.
137. hela.h et col. (1984). *évaluation de la paquer physique des athletes*.
138. Jurgen weinek. (2004). *manuelle d'entrainement* , (Vol. V4). édition vigot, france.
139. stéphane champely. (2004). *statistique appliquée au sport, cours exercices*, Editions de boeck université, brussels.

الرسائل الجامعية:

140. دراسة خالد روجي درويش سويدان: فاعلية استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضية، الضفة الغربية، فلسطين، 2015.
141. دراسة كل من ماهر حسن البياتي وفارس سامي يوسف: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير، بكلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2003.

المقالات والدوريات:

142. دراسة حزام عصام وكمال بن مصباح: أثر استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد: 07، العدد: 03، 2018.
143. دراسة سمير مرزوقي ونبيل كرفس: فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (09 سنوات)، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد: 05، العدد: 03، 2018.

144. دراسة جمال مقراني: أثر الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لدى التلاميذ (12-13) سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد: 03، العدد: 03، 2018.
145. دراسة شنوف خالد ولغرور عبد الحميد وقادة دين: أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ الطور الثاني من التعليم المتوسط، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد: 02، العدد: 01، 2018.
146. دراسة جعدم بن ذهيبية: تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد: 10، 2013.
147. دراسة سبيرلتش وآخرون (Sperltch, et all, 2011) : أثر برنامج لمدة (05) أسابيع للتدريب الفكري عالي الشدة والتدريب عالي الحجم على الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين، والسرعة والقدرة العضلية للرجلين لدى ناشئي كرة القدم، مجلة البحوث للقوة والشروط البدنية، ماي 2011، المجلد: 25، الرقم الدولي 5، الولايات المتحدة الأمريكية.
148. دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et all, 2011): أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، مجلة البحوث للقوة والشروط البدنية، ماي 2011، المجلد: 25، الرقم الدولي: 5-، الولايات المتحدة الأمريكية.
- مواقع الأنترنت:

<https://physical-education.ahlamontada.com/t15-topic>

<https://sites.google.com/a/alaml.tzafonet.org.il/amalsport/>

الملاحق

الملحق رقم (01): النتائج الخام للدراسة الأساسية

استمارة العينة التجريبية

متوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر-تيارت- السنة الدراسية: 2021/2022

| الرقم | الاسم واللقب | العمر (السنة) | الطول (السنتمتر) | الوزن (كغ) | التطبيق الأول | | | | التطبيق الثاني | | | |
|-------|--------------------|---------------|------------------|------------|----------------------|--------|--------------------------|--------|----------------------|--------|--------------------------|--------|
| | | | | | اختبار القوة العضلية | | اختبار السرعة الانتقالية | | اختبار القوة العضلية | | اختبار السرعة الانتقالية | |
| | | | | | سارجنت | القبلي | القبلي | البعدي | سارجنت | القبلي | القبلي | البعدي |
| 01 | حسيني العجال | 14 | 165سم | 43.7كغ | 29سم | 35سم | 5.80تأ | 5.70تأ | 35سم | 48سم | 5.70تأ | 5.20تأ |
| 02 | حمر العين سيف الله | 13 | 162سم | 44كغ | 40سم | 42سم | 5.10تأ | 5.20تأ | 42سم | 50سم | 5.20تأ | 4.90تأ |
| 03 | تاجموتي منصور | 14 | 165سم | 51كغ | 35سم | 37سم | 5.50تأ | 5.50تأ | 37سم | 42سم | 5.50تأ | 5.00تأ |
| 04 | سفراني فاروق | 14 | 162سم | 48كغ | 35سم | 36سم | 6.00تأ | 6.20تأ | 36سم | 43سم | 6.20تأ | 5.70تأ |
| 05 | حمر العين يوسف | 14 | 168سم | 44.2كغ | 25سم | 27سم | 5.70تأ | 5.80تأ | 27سم | 33سم | 5.80تأ | 5.50تأ |
| 06 | سفراني توفيق | 13 | 160سم | 43كغ | 37سم | 35سم | 5.50تأ | 5.40تأ | 35سم | 45سم | 5.40تأ | 5.10تأ |
| 07 | سفراني مصطفى | 14 | 162سم | 46كغ | 30سم | 31سم | 5.60تأ | 5.60تأ | 31سم | 33سم | 5.60تأ | 5.10تأ |
| 08 | سعد الدين سامي | 14 | 158سم | 42كغ | 45سم | 42سم | 5.70تأ | 5.60تأ | 42سم | 48سم | 5.60تأ | 5.20تأ |
| 09 | سعد الدين أمين | 14 | 157سم | 41كغ | 41سم | 39سم | 5.90تأ | 5.70تأ | 39سم | 45سم | 5.70تأ | 5.30تأ |
| 10 | بناجي أحمد | 14 | 165سم | 62كغ | 27سم | 29سم | 5.90تأ | 5.90تأ | 29سم | 33سم | 5.90تأ | 5.30تأ |
| 11 | ريوح أمجد | 14 | 168سم | 49كغ | 31سم | 30سم | 5.30تأ | 5.40تأ | 30سم | 40سم | 5.40تأ | 5.00تأ |
| 12 | بوعزة عمر الفاروق | 13 | 175سم | 65كغ | 27سم | 26سم | 5.90تأ | 6.00تأ | 26سم | 35سم | 6.00تأ | 5.90تأ |
| 13 | حمر العين أحمد | 14 | 169سم | 66.5كغ | 45سم | 40سم | 5.40تأ | 5.50تأ | 40سم | 43سم | 5.50تأ | 5.30تأ |
| 14 | حمر العين إسلام | 14 | 169سم | 54.9كغ | 46سم | 44سم | 5.50تأ | 5.30تأ | 44سم | 47سم | 5.30تأ | 5.00تأ |
| 15 | محمودي سيد أحمد | 14 | 158سم | 40.7كغ | 24سم | 27سم | 5.70تأ | 5.80تأ | 27سم | 32سم | 5.80تأ | 5.20تأ |

الملحق رقم: (02) النتائج الخام للدراسة الإستطلاعية

استمارة عينة الدراسة الاستطلاعية

السنة الدراسية: 2021/2022

متوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر-تيارت-

| اعتماد طريقة الإختبار وإعادة الإختبار test-retest (بعد أسبوع) | | | | الإختبارات | | | | |
|--|--------------------|-----------------------|--------------------|------------|-----------------|--------------|--------------------------|-------|
| إختبار السرعة عدو 30م | | إختبار القوة (سارجنت) | | الوزن (كغ) | الطول (سنتيمتر) | العمر (السن) | الاسم واللقب | الرقم |
| الإختبار القبلي | الإختبار البعدي | الإختبار القبلي | الإختبار البعدي | | | | | |
| 5.60 | 5.70 | 47سم | 45سم | 59.2 كغ | 163سم | 14 | فرحي محمد نسيم | 01 |
| 5.80 | 5.90 | 37سم | 35سم | 58.9 كغ | 161سم | 13 | هاشمي أبو زيد | 02 |
| 5.50 | 5.40 | 30سم | 28سم | 42.5 كغ | 167سم | 14 | زهوان سيد علي | 03 |
| 5.40 | 5.70 | 40سم | 37سم | 54.6 كغ | 174سم | 14 | حمر العين فيصل | 04 |
| 5.30 | 5.20 | 31سم | 29سم | 52.1 كغ | 169سم | 13 | حمر العين مصطفى | 05 |
| 5.30 | 5.30 | 33سم | 35سم | 51 كغ | 170سم | 14 | حمر العين الطيب | 06 |
| 5.80 | 5.70 | 40سم | 36سم | 40.6 كغ | 172سم | 14 | قادري مصطفى | 07 |
| 6.00 | 5.80 | 39سم | 32سم | 60.3 كغ | 162سم | 13 | سفراني أحمد تقي الدين | 08 |
| 5.70 | 5.90 | 32سم | 30سم | 47.9 كغ | 155سم | 13 | محمودي زكرياء | 09 |
| 6.10 | 5.90 | 30سم | 27سم | 61.8 كغ | 166سم | 14 | ش.ح عبد الرحمان | 10 |

الملحق رقم (03) : متوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة
الأمير عبد القادر (تيارت) حسب تطبيق google earth

9/24/22, 4:08 PM

Google Maps

Google Maps متوسطة الحاج بن نعمان محمد



Imagery ©2022 CNES / Airbus, Maxar Technologies, Map data ©2022 100 m

الملحق رقم (04): يمثل التراخيص

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

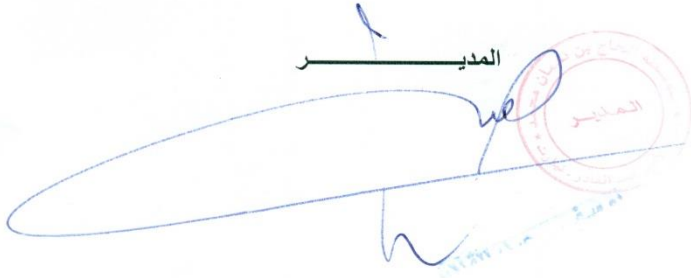
مديرية التربية لولاية تيارت
متوسطة: الحاج بن نعمان محمد

الموضوع: ف/ي تسهيل عمل الطالب الدكتور بومزراق
الشيخ

بناء على الطلب المقدم من طرف سيادتكم رقم 02/ن.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2021 بتاريخ
2021/09/20 وخدمة للبحث العلمي، قمنا بتسهيل مهمة السيد: بومزراق الشيخ في أداء بحثه
الموسوم ب: أثر الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية على تحصيل بعض الصفات
البدنية القوة والسرعة مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية لذلك ولكون الأستاذ عضوا
في المجموعة التربوية للمؤسسة نفسها.

زمالة الأمير عبد القادر 2021/09/22

المدير



الملحق رقم (05) : يمثل احصاء عينة البحث

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

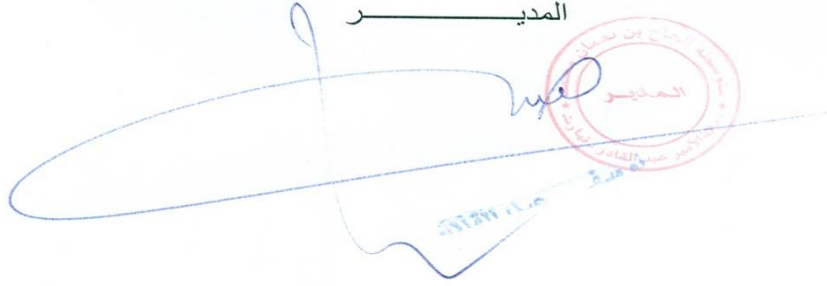

مديرية التربية لولاية تيارت
متوسطة الحاج بن نعمان محمد
زمالة الأمير عبد القادر

جدول إحصاء التلاميذ للموسم الدراسي 2021/ 2022

| المجموع العام | 15 سنة | | 14 سنة | | 13 سنة | | الأفواج | سنوات التدريس |
|---------------|--------|---|--------|----|--------|----|---------|---------------|
| | / | / | / | / | / | / | | |
| | / | / | / | / | / | 30 | | 2 متوسط |
| | / | / | / | / | / | 90 | | 3 متوسط |
| | / | / | / | 80 | / | / | | 4 متوسط |
| 200 | / | / | / | / | / | / | | المجموع |


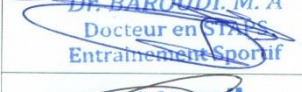

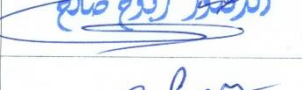


زمالة الأمير عبد القادر في 2021/09/22

المدير

الملحق رقم (06) : يمثل قائمة تحكيم الإختبارات

بيان أسماء السادة الخبراء

| التوقيع | الوظيفة | الإسم واللقب |
|--|----------------------|----------------------|
|  Dr. BAROUDI M. A Docteur en STAPS Entraînement Sportif | أستاذ محاضر "أ" | بو صغزة محمد لعيني |
|  | أستاذ ممارس "أ" | جارون بلال محمد أمين |
|  BOUCIF Ismail Enseignant en STAPS Centre Universitaire Tissemsilt | أستاذ محاضر أ | بوسفي اسماعيل |
|  الرجحور ربيع صالح | أستاذ التعليم العالي | الرجحور ربيع صالح |
|  | أستاذ ممارس ب | لفظا ربيع عبد القادر |
|  | أستاذ محاضر ب | مجاهد مصطفى |

الملحق رقم (07): يمثل قائمة تحكيم الوحدات التعليمية

قائمة الأساتذة المحكمين

| الإسم واللقب | الوظيفة | التوقيع |
|--------------------|-----------------------|---|
| يوسف اسماعيل | أستاذ محاضر أ |  |
| يوسف محمد أمين | أستاذ محاضر أ |  |
| ريوح صالح | رئيساء التعليم العالي |  |
| لخضر بن عبد القادر | أستاذ محاضر ب |  |
| بن لخرجة محمد | أستاذ التعليم العالي |  |
| بن ساسي محسن | أستاذ محاضر أ |  |
| حمزة صديقا | أستاذ محاضر أ |  |

أ.د. بن لخرجة محمد
جامعة تلمسان
د. بن ساسي رضوان
جامعة تلمسان
د. صديق حمزة

بن زراح خير الدين أستاذ التعليم العالي

الملحق رقم (08): نماذج الوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية

رقم المذكرة: 01

الموسم الدراسي: 2022/2021

الفصل الأول

| | | | |
|--------------|-----------------------------|------------------------|---------------------|
| مكان الانجاز | مدة الانجاز | النشاط البدني والرياضي | المستوى الدراسي |
| ملعب المؤسسة | ساعة واحدة | وثب طويل | السنة الرابعة متوسط |
| | تحسين القوة والسرعة | | الهدف التعليمي |
| | تقويم تشخيصي | | الهدف التعليمي |
| | شواخص, حواجز, حبل, صافرة... | | وسائل الانجاز |

| التوصيات والتوجيهات | المدة | محتوى الانجاز | محتوى التعلم | فترات التعلم |
|--|-------|--|---|------------------------|
| 10 دقائق عمل. التنظيم الجيد. الإحماء الجيد لتفادي الإصابات. | 08د | الحالة التعليمية رقم 01: (15 د عمل) جري خفيف حول الملعب - بطاقة الملاحظات الخاصة بالأستاذ. القيام بتمارين خاصة بالنشاط لجميع العضلات والمفاصل. | . تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا . التسخين البدني العام والخاص. | المرحلة التحضيرية |
| التنظيم في العمل تجنب السقوط على حوض الجسم أداء محاولات في القفز | 45د | الحالة التعليمية رقم 02: (30 د عمل) الموقف رقم 01: الجري في المضمار بأقصى سرعة عند الإقتراب من الحوض -قيام التلاميذ بأداء وثبات في حوض القفز الموقف 02: إجراء منافسة تطبيقية مع تسجيل النتائج. | . القيام بألعاب شبه رياضية في الوثب الطويل . للتعود على حوض الاستقبال و مسافة الجري. | مرحلة الانجاز الرئيسية |
| 7 د عمل . تقييم العمل. . تقديم النتائج. | 07د | الحالة التعليمية رقم 03: (7 د) . جري خفيف حول الملعب. . القيام بتمارين الاسترخاء . . مناقشة الحصّة. | الرجوع بأجهزة الجسم الوظيفية إلى حالتها الطبيعية الأولى. | المرحلة الختامية |

| مكان الانجاز | مدة الانجاز | النشاط البدني والرياضي | المستوى الدراسي |
|--|-------------|------------------------|---------------------|
| ملعب المؤسسة | ساعة واحدة | وثب طويل | السنة الرابعة متوسط |
| تحسين القوة والسرعة | | | الهدف التعليمي |
| اكتساب التلميذ السرعة القصوى في مضمار الوثب (أبجدية الوثب) | | | الهدف التعليمي |
| شواخص, حواجز, حبل, صافرة... | | | وسائل الانجاز |

| التوصيات والتوجيهات | المدة | محتوى الانجاز | محتوى التعلم | فترات التعلم |
|--|-------|---|---|-------------------------------|
| 10 دقائق عمل. التنظيم مع التركيز والانتباه. التأكيد على الإحماء الجيد. المشاركة الجماعية | 08د | الحالة التعليمية رقم 01: جري خفيف حول الملعب - بطاقة الملاحظات الخاصة بالأستاذ. القيام بتمارين خاصة بالنشاط لجميع العضلات والمفاصل | - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا - التسخين البدني العام والخاص. | المرحلة التحضيرية |
| التنظيم في العمل تجنب السقوط على حوض الجسم الوثب برجل و السقوط برجلين مضمومتين أداء محاولات في القفز | 45د | الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: من 10 -15د/ عمل تقسيم التلاميذ إلى أفواج متساوية و عند الإشارة الجري في المضمار مع المحافظة على السرعة عند الإقتراب من الحوض -أداء وثبات في حوض الرمل. الموقف 02: من 10 إلى 15د / نفس العمل لكن بوضع حاجز قرب الحوض بارتفاع 30سم . الموقف 03: إجراء منافسة تطبيقية | - القيام بألعاب شبه رياضية في الوثب الطويل . للتعود على حوض الاستقبال و مسافة الجري. الوثب برجل واحدة و السقوط برجلين مضمومتين | مرحلة الانجاز الرئيسية |
| 7 د عمل - تقييم العمل. - تقديم النتائج. - تحفيز التلاميذ وتعزيز قدراتهم | 07د | الحالة التعليمية رقم 03: القيام بتمارين استرخاء المفاصل والعضلات | الرجوع بأجهزة الجسم الوظيفية إلى حالتها الطبيعية الأولى | المرحلة الختامية |

| مكان الانجاز | مدة الانجاز | النشاط البدني والرياضي | المستوى الدراسي |
|--|---|--|-------------------------------|
| ملعب المؤسسة | ساعة واحدة | وثب طويل | السنة الرابعة متوسط |
| تحسين القوة والسرعة | | | الهدف التعليمي |
| أن يتعلم التلميذ الخطوات الإقترايبية وكيفية السقوط الآمن | | | الهدف التعليمي |
| شواخص, حواجز, حبل, صافرة... | | | وسائل الانجاز |
| التوصيات والتوجيهات | محتوى الانجاز | محتوى التعلم | فترات التعلم |
| <p>12-08 دقيقة عمل.</p> <p>. الحفاظ على النظام</p> <p>. التسخين الجيد للجسم لتجنب حدوث الإصابة.</p> <p>. المشاركة الجماعية.</p> | <p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <p>. جري خفيف حول الملعب</p> <p>- بطاقة الملاحظات الخاصة بالأستاذ.</p> <p>. القيام بتمرنات خاصة بالنشاط لجميع العضلات والمفاصل</p> | <p>. التحضير النفسي و البدني للتلاميذ</p> <p>. الإحماء العام والخاص.</p> | <p>المرحلة التحضيرية</p> |
| <p>. أداء الوضعية بشكل صحيح مع التحكم في أداء الوثب</p> <p>تجنب السقوط على الجسم أو برجل واحدة</p> <p>احترام الأدوار</p> <p>تطبيق هدف الحصاة</p> | <p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف 01: من 10 -15د/ عمل</p> <p>. تقسيم التلاميذ إلى أفواج متساوية و عند الإشارة الجري مع أداء وثبات في الحوض الرمل مع وضع كرة معلقة في الهواء ومحاولة لمسها أثناء الطيران و السقوط برجلين مضمومتين.</p> <p>الموقف 02: من 10 إلى 15 د / عمل.</p> <p>نفس العمل والمحافظة على السرعة في المضمار لكن بوضع حلقات في الحوض و محاولة السقوط داخلها شرط أن يكون الرجلين داخل الحلقة</p> <p>الموقف 03:</p> <p>إجراء منافسة تطبيقية</p> | <p>الوثب برجل واحدة و السقوط برجلين مضمومتين</p> | <p>مرحلة الانجاز الرئيسية</p> |
| <p>08 د عمل</p> <p>. تقديم الملاحظات</p> <p>. أهمية التقييم.</p> | <p>الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>. القيام بحركات الاسترخاء</p> | <p>الرجوع بأجهزة الجسم الوظيفية إلى حالتها الطبيعية الأولى</p> | <p>المرحلة الختامية</p> |

| المستوى الدراسي | النشاط | مدة الانجاز | مكان العمل | المجال | وسائل الانجاز |
|--|---|-------------|---|---|-------------------|
| الرابعة متوسط | الوثب الطويل | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | الأول | صافرة مضمار القفز |
| تحسين القوة والسرعة من خلال الوثب الطويل | | | | | الهدف التعليمي |
| أن يكتسب التلميذ السرعة القصوى مع ضبط خطواته التقريبية | | | | | الهدف التعليمي |
| المراحل | ظروف الانجاز | المدة | محتوى التعلم | التوصيات | |
| مرحلة التحضير | - الاصطفاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية - حساب نبض القلب - التحية الرياضية. - اجراء لعبة الأرقام والإتجاهات | 08د | الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. - تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. - تقسيم المتعلمين الى افواج | دقيقة عمل. الحفاظ على النظام التسخين الجيد للجسم لتجنب حدوث الإصابة. المشاركة الجماعية. | |
| مرحلة الانجاز الرئيسية | الموقف الاول: 10د -جري 30متر عدة محاولات بشدة قوية. الموقف الثاني: 10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مضمومتين. -القفز على الحواجز بارتفاع 40سم ثم الجري بأقصى سرعة على طول المضمار. الموقف الثالث: 10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. - الوضعة الإدماجية : محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....: 15د | 45د | القدرة على تنمية السرعة القصوى. -تحسين الاداء الحركي يتطلب تطوير في الاجهزة الداخلية وخاصة الجهاز العضلي. -اكتساب اكبر قوة واقصى سرعة بفعل الدمج الهادف الفعال للصفقتين بالتمارين. -القدرة على تنسيق العمليات الفردية حسب أقاع وشدة معينة. -قوة الأطراف السفلية مؤشر البداية الفعلية للسرعة وللإرتقاء اثناء الوثب. -تعلم حركة الطيران في نشاط الوثب. -الملاحظة الجيدة | . التأكيد على التحكم في أداء الوثب و الاستقبال الآمن في حوض الرمل . عدم القيام بحركات بملوانية التنظيم في العمل تجنب السقوط على حوض الجسم أداء محاولات في القفز | |
| مرحلة التقييم | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح | 07د | العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | من 02 إلى 07 د عمل . تقديم النشاط . تقييم العمل | |

| | | | |
|---|-------------|------------------------|---------------------|
| مكان الانجاز | مدة الانجاز | النشاط البدني والرياضي | المستوى الدراسي |
| ملعب المؤسسة | ساعة واحدة | وثب طويل | السنة الرابعة متوسط |
| تحسين القوة والسرعة | | | الهدف التعليمي |
| أن يتمكن من تحسين القوة الانفجارية للرجلين والسقوط الآمن في الحوض | | | الهدف التعليمي |
| شواخص, حواجز, حبل, صافرة... | | | وسائل الانجاز |

| التوصيات والتوجيهات | المدة | محتوى الانجاز | محتوى التعلم | فترات التعلم |
|--|-------|---|--|------------------------------|
| 08-12 دقيقة عمل. الحفاظ على النظام التسخين الجيد للجسم لتجنب حدوث الإصابات. المشاركة الجماعية. | 08د | الحالة التعليمية رقم 01: جري خفيف حول الملعب - بطاقة الملاحظات الخاصة بالأستاذ. القيام بتمرينات خاصة بالنشاط لجميع العضلات والمفاصل | . التحضير النفسي و البدني للتلاميذ . الإحماء العام والخاص. | مرحلة التحضير |
| أداء الوضعية بشكل صحيح مع التحكم في أداء الوثب تجنب السقوط على الجسم أو برجل واحدة احترام الأدوار تطبيق هدف الحصة | 45د | الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: من 10-15د/ عمل تقسيم التلاميذ إلى أفواج متساوية و عند الإشارة الجري في المضمار دون القفز فيه -أداء وثبات في حوض الرمل, مع وضع حبل بارتفاع معين عند لوح الارتفاع. الموقف 02: من 10 إلى 15د / نفس العمل لكن بوضع حلقات في الحوض و محاولة الجري بأقصى سرعة والسقوط داخلها شرط أن يكون الرجلين داخل الحلقة. الموقف 03: من 08 إلى 10د / عمل إجراء منافسة تطبيقية . | الوثب برجل واحدة و السقوط برجلين مضمومتين | مرحلة الانجاز الرئيسية |
| 08 د عمل تقديم الملاحظات أهمية التقييم. | 07د | الحالة التعليمية رقم 03: جري بشدة منخفضة حول الملعب. القيام بتمرينات المرونة مناقشة هدف الحصة. التحية والانصراف | الرجوع بأجهزة الجسم الوظيفية إلى الحالة الطبيعية الأولى. | مرحلة التقييم |

| | | | |
|--|-------------|------------------------|---------------------|
| مكان الانجاز | مدة الانجاز | النشاط البدني والرياضي | المستوى الدراسي |
| ملعب المؤسسة | ساعة واحدة | وثب طويل | السنة الرابعة متوسط |
| تحسين القوة والسرعة | | | الهدف التعليمي |
| أن يحسن التلميذ من كيفية الاقتراب و الارتقاء و الطيران ثم السقوط الآمن | | | الهدف التعليمي |
| شواخص, حواجز, حبل, صافرة... | | | وسائل الانجاز |

| التوصيات والتوجيهات | المدة | محتوى الانجاز | محتوى التعلم | فترات التعلم |
|--|-------|---|--|------------------------|
| <p>08-12 دقيقة عمل.</p> <p>الحفاظ على النظام</p> <p>التسخين الجيد للجسم لتجنب حدوث الإصابة.</p> <p>المشاركة الجماعية.</p> | 08د | <p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <p>جري خفيف حول الملعب</p> <p>- بطاقة الملاحظات الخاصة بالأستاذ.</p> <p>القيام بتمارين خاصة بالنشاط لجميع العضلات والمفاصل</p> | <p>التحضير النفسي و البدني للتلاميذ</p> <p>الإحماء العام والخاص.</p> | مرحلة التحضير |
| <p>أداء الوضعية بشكل صحيح مع التحكم في أداء الوثب</p> <p>تجنب السقوط على الجسم أو برجل واحدة</p> <p>احترام الأدوار</p> <p>تطبيق هدف الحصاة</p> | 45د | <p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول: من 10-15د/ عمل</p> <p>تقسيم التلاميذ إلى أفواج متساوية و عند الإشارة الجري بأقصى سرعة في مضمار ميدان الوثب</p> <p>أداء وثبات في الحوض الرمل مع وضع كرة معلقة في الهواء ومحاولة لمسها أثناء الطيران و السقوط برجلين مضمومتين.</p> <p>الموقف 02: من 10 إلى 15د / عمل .</p> <p>نفس تقسيم الأفواج لكن عند الانطلاق الجري مع تعيين رجل الارتكاز ثم الاقتراب بأخذ 05 أو 07 أو 11 خطوة قبل لوح الارتقاء في وسط الحلقات</p> <p>الموقف 03: من 08 إلى 10د / عمل</p> <p>إجراء منافسة مع تطبيق</p> | <p>التحكم في الارتكازات</p> <p>الاقتراب و دفع الجسم للأعلى و الأمام, مع مرجحة اليدين للأمام</p> <p>ثم السقوط على رجلين مضمومتين في حوض الاستقبال</p> | مرحلة الانجاز الرئيسية |
| <p>من 04 إلى 08 د عمل</p> <p>أهمية التقييم.</p> <p>تقديم الملاحظات.</p> | 07د | <p>الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>جري بشدة منخفضة لينتهي بالمشي.</p> <p>القيام بتمينات المرونة</p> <p>مناقشة عامة ثم التحية والانصراف.</p> | <p>العودة بأجهزة الجسم الوظيفية الداخلية إلى حالتها الطبيعية الأولى.</p> | مرحلة التقييم |

الوحدة التعليمية

رقم المذكرة: 07

الفصل الأول

(حصة إدماجية جزئية 02)

الموسم الدراسي: 2022/2021

| المستوى الدراسي | النشاط | مدة الانجاز | مكان العمل | المجال | وسائل الانجاز |
|--|--|-------------|---|--|-------------------|
| الرابعة متوسط | الوثب الطويل | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | الأول | صافرة مضمار القفز |
| تحسين القوة والسرعة | | | | | الهدف التعليمي |
| أن يحسن التلميذ القوة الانفجارية للرجلين ثم الإرتقاء والسقوط الآمن | | | | | الهدف الخاص |
| المراحل | ظروف الانجاز | التوقيت | محتوى التعلم | التوصيات | |
| مرحلة التحضير | الاصطاف - اخذ الغيايات - مراقبة البدلة الرياضية - حساب نبض القلب - التحية الرياضية. - اجراء لعبة الأرقام والإتجاهات | 08د | تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... - ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين - تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو - التسلسل في اداء حركات الجسم - اتباع رئيس الفوج | دقيقة عمل. . الحفاظ على النظام . التسخين الجيد للجسم لتجنب حدوث الإصابة. المشاركة الجماعية | |
| مرحلة الإنجاز الرئيسية | الموقف الاول:10د -جري 20متر عدة محاولات (اربع مرات بشدة قوية). الموقف الثاني:10د - القفز على الحواجز بعلو 40سم في مضمار السباق. الموقف الثالث:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. -الوضعة الإدماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. مع الوقت الراحة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي العضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | التأكيد على التحكم في أدء الوثب و الاستقبال الآمن في حوض الرمل . عدم القيام بحركات مجلوانية التنظيم في العمل تجنب السقوط على حوض الجسم أداء محاولات في القفز | |
| مرحلة التقييم | الحالة التعليمية رقم 03: . القيام بتمرينات الاسترخاء. . حوصلة عامة حول الحصة. . التحية الرياضية ثم الانصراف | 07د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | من 02 إلى 07 د عمل . تقديم النشاط . تقييم العمل | |

الوحدة التعليمية

المذكرة: 08

الموسم الدراسي: 2021/2022

(حصة إدماجية كلية)

الفصل الأول

| المستوى الدراسي | النشاط | مدة الانجاز | مكان العمل | المجال | وسائل الانجاز |
|------------------------|--|-------------|--|--|---|
| الرابعة متوسط | الوثب الطويل | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | الأول | صافرة مضمار القفز |
| الهدف التعليمي | | | | | تحسين القوة والسرعة |
| الهدف التعليمي | | | | | أن يتعلم التلميذ الجري في الرواق وضبط خطواته التقريبية ثم الإرتقاء والطيران مع السقوط الآمن |
| المراحل | ظروف الانجاز | المدة | محتوى التعلم | التوصيات | |
| مرحلة التحضير | الاصطفاف - أخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية - حساب نبض القلب - التحية الرياضية. - إجراء لعبة التمريرات العشرة | 08د | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج | دقيقة عمل. . الحفاظ على النظام . التسخين الجيد للجسم لتجنب حدوث الإصابة. المشاركة الجماعية | |
| مرحلة الإنجاز الرئيسية | الموقف الاول:10د -جري 20متر بتكرارات متعددة (اربع مرات بشدة قوية). الموقف الثاني:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. الموقف الثالث:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. -الوضعة الإدماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الزراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين أثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | التأكيد على التحكم في أداء الوثب و الاستقبال الآمن في حوض الرمل . عدم القيام بحركات بملوانية التنظيم في العمل تجنب السقوط على حوض الجسم أداء محاولات في القفز | |
| المرحلة الختامية | الحالة التعليمية رقم 03: . القيام بتمرينات الاسترخاء. . حوصلة عامة حول الحصة. . التحية الرياضية ثم الانصراف | 07د | تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية | من 02 إلى 07 د عمل . . تقديم النشاط . . تقييم العمل | |

| | | | |
|-----------------------------|-------------|------------------------|---------------------|
| مكان الانجاز | مدة الانجاز | النشاط البدني والرياضي | المستوى الدراسي |
| ملعب المؤسسة | ساعة واحدة | وثب طويل | السنة الرابعة متوسط |
| تحسين القوة والسرعة | | | الهدف التعليمي |
| تقويم تحصيلي. | | | الهدف التعليمي |
| شواخص, حواجز, حبل, صافرة... | | | وسائل الانجاز |

| التوصيات والتوجيهات | المدة | محتوى الانجاز | محتوى التعلم | فترات التعلم |
|---|-------|--|---|------------------------|
| 03-06 دقيقة عمل. الحفاظ على النظام التسخين الجيد للجسم لتجنب حدوث الإصابات. المشاركة الجماعية. | د08 | الحالة التعليمية رقم 01: جري خفيف حول الملعب - بطاقة الملاحظات الخاصة بالأستاذ. القيام بتمرنات خاصة بالنشاط لجميع العضلات والمفاصل | . التحضير النفسي و البدني للتلاميذ - الإحماء العام والخاص. | مرحلة التحضير |
| . التأکید على التحكم في أداء الوثب و الاستقبال الآمن في حوض الرمل عدم القيام بحركات بملوانية التنظيم في العمل تجنب السقوط على حوض الجسم أداء محاولات في القفز | د45 | الحالة التعليمية رقم 02: (30 د عمل) الموقف رقم 01: قيام التلاميذ بأداء وثبات في حوض القفز الموقف رقم 02: الجري بأقصى سرعة لمسافة 15م (محاولتين) الموقف رقم 03: إجراء منافسة تطبيقية مع تسجيل النتائج. | القيام بألعاب شبه رياضية في الوثب الطويل . للتعود على حوض الاستقبال و مسافة الجري. إجراء منافسة تحائية بين التلاميذ في الوثب الطويل | مرحلة الانجاز الرئيسية |
| من 02 إلى 07 د عمل تقديم النشاط. تقييم العمل | د7 | الحالة التعليمية رقم 03: القيام بتمرنات الاسترخاء. حوصلة عامة حول الحصة. التحية الرياضية ثم الانصراف. | الرجوع بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية الأولى. | مرحلة التقييم |

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدّة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|--------|---|---|
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الاصطفااف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلث.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت- التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول:10د -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. الموقف الثالث:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 50سم للذكور. - الوضعة الادماجية : محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | -تباين الحمل بال تكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي العضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على الراحة البنينة الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الجري المنعرج والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 02
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة.

| معايير النجاح | محتوى التعلم | المدة | وضعيات التعلم | الأهداف التعليمية | المراحل |
|--|---|-------|--|--|-----------------------------|
| -احترام الوقت- التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتنسخين | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو- التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | د8 | -الاصطاف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضيّة -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف - تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدئي خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج. | المرحلة التحضيرية |
| تعيات مستقرة. في اعطاء الراحة جائية بين كل في نفس الموقف. الاسلوب الامثل كل المواقف. لتوازن كل مرة. حسب الايقاع شكاله ونوعيته. لراجعة الذاتية. للحصة المقبلة | طوات في المكان مع التنفس القصير باقصى زفرة. مع الرجل اليسرى والعكس. لقفز من الحركة والثبات في ط حركة القدمين والرجلين. اتساع الخطوة وكيفية وضع ركبية مع مرجحة الذراعين. طاقة بالنظام اللاهوائييعطي الحركي الاقوى والاسرع. الطيران مع السقوط برشاقة | د45 | الموقف الاول.....:10د -لعبة المطاردة، بحيث تكون المسافة بين تلميذ وآخر 3م ثم وضع سلم بلاستيكي في بداية الرواق ويرفع الركبتين عاليا ثم الإنطلاق بأقصى سرعة لمسافة 20م. الموقف الثاني.....:10د -قفز الحجل مسافة 10م ذهاب واياب مع التبديل. -القفز علىالحواجز بعلو 30 سم مسافة 10م الموقف الثالث.....:10د لعبة الإشارات والألوان لتنمية سرعة الإستجابة. -الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | السرعة القصوى. كفي يتطلب تطوير في ة وخاصة الجهاز ضلي. واقصى سرعة بفعل للصفتين بالتمارين. يق العمليات الفردية وشدة معينة. سلبية مؤشر البداية للارتقاء اثناء الوثب. ان في نشاط الوثب. ظة الجيدة | مرحلة التعلم الرئيسية |
| -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | د7 | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | المرحلة الختامية |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

مذكرة رقم: 04

النشاط : الوثب الطويل

الموسم الدراسي: 2021/2022

المستوى: الرابعة متوسط

الفصل الثاني

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|--|-------|--|---|
| المرحلة التحضيرية | الإعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الاصطاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمغففين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت- التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | العمل بالورشات: الورشة الأولى::08د -القفز على الحواجز علو 40سم لمسافة 10-07م (التباين بين العمل والراحة أي الشدة وحجم العمل) الورشة الثانية::08د -القفز برجل واحدة مع تبديل الرجل في كل مرة مدة 2د ثم 1د. الورشة الثالثة::08د -القيام بقفزات الغزال لمسافة 10م. الورشة الرابعة::08د -الجري بأقصى سرعة عدة محاولات لمسافة 10م. -الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة مع الوقت الراحة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البنينة الإيجابية بين كالموقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناس رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب التآرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| مرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 05
النشاط: الوثب الطويل

الموسم الدراسي: 2021/2022
المستوى: 4م
الفصل الثاني

| هدف الميدان البدني: ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرع | | | | | |
|--|---|---|-------|---|---|
| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام- تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة - تقسيم المتعلمين - الى افواج | -الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف - تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | د8 | -تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري-تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول:10د -جري 30متر من البدء المرتفع بشدة مرتفعة. -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم1د. -القفز على علو بارتراف 40سم. الموقف الثالث:10د -الوثب العرّيض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. - الوضعة الادماجية : محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د | د45 | -تباين الحمل بال تكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البينية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | د7 | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2021/2022

المستوى: 4م

الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

مذكرة رقم: 07

النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: -ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| معايير النجاح | محتوى التعلم | المدة | وضعيات التعلم | الأهداف التعليمية | المراحل |
|--|--|-------|--|---|-----------------------------|
| <p>-احترام الوقت-التركيز . -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تقادي الاصابات بالتسخين</p> | <p>-تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.</p> | 8د | <p>-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.</p> | <p>الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.</p> | المرحلة التحضيرية |
| <p>-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأيجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تقادي السقوط من وضع الوقوف لامتناص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.</p> | <p>-تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.</p> | 45د | <p>الموقف الاول.....:10د -جري 30متر من البدء المرتفع بشدة مرتفعة. -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني.....:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. -القفز على علو بارتفاع 40سم. الموقف الثالث.....:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. -الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د</p> | <p>-القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السلفية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة.</p> | مرحلة التعلم الرئيسية |
| <p>-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.</p> | <p>-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية.</p> | 7د | <p>-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.</p> | <p>-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.</p> | المرحلة الختامية |

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|-------|--|--|
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسى في بداية الحصة التريوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | - الاصطاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضيّة -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | د8 | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو- التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول 10د- جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية مع تكرار العملية عدة مرات. الموقف الثاني 10د- القفز على دوائر في الأرض من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. -وبرجل واحدة الموقف الثالث 10د- الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. -الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د | د45 | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البينية الأيجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | د7 | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتويات التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|-------|---|--|
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسي في بداية الحصة الترويحية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتمشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | - الاصطفاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية - حساب نبض القلب-التحبة الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | -تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول:10د -جري 30متر من البدء المرتفع بشدة مرتفعة. -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. -القفز على علو بارتراف 40سم. الموقف الثالث:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. - الوضعة الامامية : محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | -تباين الحمل بال تكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الزراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأيجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| مرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي والهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| معايير النجاح | محتوى بالتعلم | المدة | وضعيات التعلم | الأهداف التعليمية | المراحل |
|--|--|-------|--|--|-----------------------|
| <p>-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الإصابات بالتسخين</p> | <p>-تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.</p> | 8د | <p>-الاصطاف -أخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات ألعاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.</p> | <p>الاعداد النفسى في بداية الحصة التدريبية تحضّر بدني عام- تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة تقسيم المتعلمين الى افواج-</p> | المرحلة التحضيرية |
| <p>-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناصص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.</p> | <p>-تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.</p> | 45د | <p>الموقف الاول.....: 10د- جري 20متر ذهاب وإياب أربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني.....: 10د- -القفز على الحبل من الثبات برجلين مضمومتين. -القفز على علو بارتفاع 40سم. الموقف الثالث.....: 10د- -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. - الوضعة الاماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د-</p> | <p>-القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريس المنمذج في الحصة. -الملاحظة الجيدة.</p> | مرحلة التعلم الرئيسية |
| <p>-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.</p> | <p>-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبط. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية.</p> | 7د | <p>-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبط القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.</p> | <p>-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي -الهادف.</p> | مرحلة الختامية |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

مذكرة رقم: 13

النشاط: الوثب الطويل

الموسم الدراسي: 2021/2022

المستوى: 4م

الفصل الثاني

هدف الميدان البدني:- ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| معايير النجاح | محتوى التعلم | المدة | وضعيات التعلم | الأهداف التعليمية | المراحل |
|---|---|-------|---|---|-----------------------|
| <p>-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تقادي الاصابات بالتسخين</p> | <p>-تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.</p> | د8 | <p>-الاصطفاة -اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.</p> | <p>الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.</p> | المرحلة التحضيرية |
| <p>-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تقادي السقوط من وضع الوقوف لامتناس رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.</p> | <p>-تباين الحمل بال تكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الزراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.</p> | د45 | <p>الموقف الاول.....: 10د -جري 15متر ذهاب واياب أربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني.....: 10د -قفزات الغزال لمسافة 10م. الموقف الثالث.....: 10د -القفز على الحبل. -الوضعة الإدماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د</p> | <p>-القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة.</p> | مرحلة التعلم الرئيسية |
| <p>-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.</p> | <p>-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية.</p> | د7 | <p>-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.</p> | <p>-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.</p> | مرحلة الختامية |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

مذكرة رقم: 14

النشاط: الوثب الطويل

الموسم الدراسي: 2022/2021

المستوى: 4م

الفصل الثاني

هدف الميدان البدني: -ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتووا التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|-------|--|---|
| المرحلة التحضيرية | الإعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افراج. | -الاصطاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحبة الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمغفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت- التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والانفراج للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للفقر. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدریس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول :10د- جري 20متر ذهاب واياب أربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني :10د- -القفز على علو بار تفاع 40سم داخل حفرة الوثب. الموقف الثالث :10د- -الوثب العريض من الثبات تدخل حفرة الوثب. -الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي العضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناس رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

مذكرة رقم: 16

النشاط: الوثب الطويل

الموسم الدراسي: 2021

المستوى: 4م

الفصل الثاني

هدف الميدان البدني: -ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|-------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | <ul style="list-style-type: none"> -الاصطفاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضيّة -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | <ul style="list-style-type: none"> -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | <ul style="list-style-type: none"> -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | <ul style="list-style-type: none"> -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدریس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | <ul style="list-style-type: none"> الموقف الاول:.....:10د -جري 15متر ذهاب واياب أربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني:.....:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين معا. الموقف الثالث:.....:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 50سم - الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | <ul style="list-style-type: none"> -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | <ul style="list-style-type: none"> -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأيجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | <ul style="list-style-type: none"> -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | <ul style="list-style-type: none"> -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | <ul style="list-style-type: none"> -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | <ul style="list-style-type: none"> -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

مذكرة رقم: 17

وثب طويل

النشاط:

الموسم الدراسي: 2022/2021

المستوى: 4م

الفصل الثاني

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|--|--|-------|--|--|
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. -تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الاصطفاف -أخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحبة الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف - تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | -تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت- التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تقادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول.....: 07د- -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني.....: 15د- لعبة المطاردة: في رواق السباق عند الإنطلاق يحاول التلميذ مسك زميله الذي أمامه قبل وصوله إلى خط النهاية مع احتساب النقاط. الموقف الثالث.....: 07د- -الوثب العرّض من الثبات واستخدام حبل علوه 50سم. -الوضعة الاماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الزراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تقادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحبة الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2021/2022

المستوى: 4م

الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

مذكرة رقم: 19

النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|-------|--|---|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدئي خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | <ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | <ul style="list-style-type: none"> -تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | <ul style="list-style-type: none"> -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجمع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | <ul style="list-style-type: none"> -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | <p style="text-align: center;">العمل بالورشات:</p> <p>الورشة الأولى:.....:10د</p> <p>-جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية.</p> <p>الورشة الثانية:.....:10د</p> <p>-القفز على السلم الابقاعي برجل واحدة و برجلين معا عدة محاولات.</p> <p>الورشة الثالثة:.....:10د</p> <p>-القفز على الحواجز بارتفاع 40سم.</p> <p>-الوضعة الاماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د</p> | 45د | <ul style="list-style-type: none"> -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | <ul style="list-style-type: none"> -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناس رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | <ul style="list-style-type: none"> -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | <ul style="list-style-type: none"> -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | <ul style="list-style-type: none"> -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | <ul style="list-style-type: none"> -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021
المستوى: 4م
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 20
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| معايير النجاح | محتوى التعلم | المدة | وضعيات التعلم | الأهداف التعليمية | المراحل |
|--|---|-------|---|---|-----------------------|
| <p>-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين</p> | <p>-تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.</p> | 8د | <p>-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى -احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف - تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.</p> | <p>الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.</p> | المرحلة التحضيرية |
| <p>-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأيجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناس رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.</p> | <p>-تباين الحمل بال تكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.</p> | 45د | <p>الموقف الاول:10د -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية. الموقف الثاني:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. -القفز على علو بار تفاع 40سم ذكور و20سم اناث. الموقف الثالث:10د - المشي المنخفض عن طريق ثني الرجلين معا لمسافة 10م. -الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د</p> | <p>-القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريب المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة.</p> | مرحلة التعلم الرئيسية |
| <p>-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.</p> | <p>-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية.</p> | 7د | <p>-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.</p> | <p>-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.</p> | المرحلة الختامية |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

الموسم الدراسي: 2021 / 2022

المستوى: 4م

مذكرة رقم: 22

الفصل الثاني

النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: -ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراح ل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتو بالتعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|-------|--|--|
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. -تحضّر بدني خاص يتمشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف - تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد. | 8د | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة ا. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير قوة الوثب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدریس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | العمل بالورشات: الورشة الأولى::05د القفز على حواجز بارتفاع 40سم. الورشة الثانية::05د الجري باستعمال السلم الإيقاعي الموقف الثالث::05د قفزات الغزال. الورشة الرابعة::05د -الجري بأقصى سرعة لمسافة 10م (اجراء عدة محاولات) - الوضعة الانماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناسص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي والهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2021/2022
المستوى: 4م
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 23
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: -ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| معايير النجاح | محتوى التعلم | المدة | وضعيات التعلم | الأهداف التعليمية | المراحل |
|---|--|-------|--|---|-----------------------|
| <p>-احترام الوقت- التركيز . -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تقادي الاصابات بالتسخين</p> | <p>-تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو- التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.</p> | 8د | <p>-الاصطفا - اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحبة الرياضية. جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى- احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.</p> | <p>الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.</p> | المرحلة التحضيرية |
| <p>-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تقادي السقوط من وضع الوقوف لامتناص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.</p> | <p>-تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تنمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.</p> | 45د | <p>الموقف الاول :10د -جري 30متر بمحاولات متكررة. الموقف الثاني :10د -القفز برجل واحدة لمسافة 10م، بتكرارات متعددة مع تبديل الرجل في كل محاولة. الموقف الثالث:10د -الوثب العمودي باستخدام الحبل مدة 01د -الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د</p> | <p>-القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة.</p> | مرحلة التعلم الرئيسية |
| <p>-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.</p> | <p>-تمديد واستظالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحبة الختامية.</p> | 7د | <p>-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.</p> | <p>-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.</p> | المرحلة الختامية |

الوحدة التعليمية

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد الموسم الدراسي: 2022/2021

المستوى: 4م

مذكرة رقم: 03

الفصل الثاني

(حصة إدماجية الأولى)

النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعية التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|--|-------|--|---|
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسي في بداية الحصة الترويحية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضيّة -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. إجراء لعبة التمريرات العشرة | 8د | -تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو- التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز . -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | العمل بالورشات: الورشة الأولى:10د -جري 30متر اربع مرات بأقصى سرعة. الورشة الثانية:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مضمومتين الورشة الثالثة:10د -القفز على حلقات في الأرض ثم الانطلاق بأقصى سرعة. -الوضعة الإدماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الجري المنعرج والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي والهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021
الفصل الثاني
المستوى: 4م

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 06 (حصة إدماجية الثانية)
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتو التعلم | معايير النجاح |
|-------------------|--|--|-------|--|--|
| المرحلة التحضيرية | الإعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتمشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الإصطفاف -أخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. -إجراء لعبة التمريرات العشرة | 8د | -تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -أبعاد المصابين والمرضى والمعينين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجمع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| المرحلة الرئيسية | السرعة القصوى. الحركي يتطلب تطوير في القوة وخاصة الجهاز العضلي. قوة واقصى سرعة بفعل فعال للصفين بالتمارين. تنسيق العمليات الفردية، أفاع وشدة معينة. الف سفلية مؤشر البداية والارتفاع اثناء الوثب. الطيران في نشاط الوثب. ملاحظة الجيدة | الموقف الاول10د- لعبة المطاردة، بحيث تكون المسافة بين تلميذ وآخر 3م ثم وضع سلم بلاستيكي في بداية الرواق ويرفع الركبتين عاليا ثم الإنطلاق بأقصى سرعة لمسافة 20م. الموقف الثاني10د- قفز الحجل مسافة 10م ذهاب واياب مع التبديل. -القفز على الحواجز بعلو 30 سم مسافة 10م الموقف الثالث10د- لعبة الإشارات والألوان لتنمية سرعة الإستجابة. -الوضعة الإدماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د | 45د | -تردد الخطوات في المكان مع التنفس القصير بأقصى زفرة. مع اليمنى مع الرجل اليسرى والعكس. فرق بين القفز من الحركة والثبات في تنشيط حركة القدمين والرجلين. عمل على اتساع الخطوة وكيفية وضع ومفصل الركبة مع مرجحة الذراعين. -إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائييعطي على الاداء الحركي الاقوى والاسرع. نح منحى الطيران مع السقوط برشاقة | تخاذ وضعيات مستقرة. أكيد على اعطاء الراحة البيئيةالأجائية بين كل قف وفي نفس الموقف. ريقة او الاسلوب الامثل في انجاز كل المواقف. بتعادة التوازن كل مرة. -الاداء حسب الايقاع مختلف اشكاله ونوعيته. -التغذية الراجعة الذاتية. التحضير للحصة المقبلة |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد

(حصة إدماجية ثالثة)

مذكرة رقم: 09

الفصل الثاني

المستوى: الرابعة متوسط

النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القووة السرعة

| معايير النجاح | محتوالتعلم | المدة | وضعياتالتعلم | الأهدافالتعليمية | المراحل |
|---|---|-------|--|--|-----------------------|
| <p>-احترام الوقت-التركيز .</p> <p>-الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين.</p> <p>-التنفس السليم عند الجري</p> <p>-تفادي الاصابات بالتسخين</p> | <p>-تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة....</p> <p>-ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين</p> <p>-تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم</p> <p>حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.</p> | 8د | <p>-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية</p> <p>-حساب نبض القلب-التحية الرياضية.</p> <p>إجراء لعبة شبيه رياضية. (لعبة الاشارات)</p> | <p>الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية.</p> <p>-تحضّر بدني عام.</p> <p>تحضّر بدئي خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة.</p> <p>-تقسيم المتعلمين الى افواج.</p> | المرحلة التحضيرية |
| <p>-التأكيد على اعطاء الراحة البنينة الإيجابية بين كلموقف وفي نفس الموقف.</p> <p>-التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية.</p> <p>-تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم.</p> <p>-تجنب التآرجح.</p> <p>-التغذية الراجعة الذاتية.</p> <p>-التحضير للحصة المقبلة.</p> | <p>-تباين الحمل بالتكرارات المناسبة مع الوقت الراحة.</p> <p>-وضع الجسم في المحور المناسب للجري.</p> <p>-تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين.</p> <p>-استخدام مشط القدمين اثناء القفز.</p> <p>-تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة.</p> <p>-تكرار حركة السقوط في الرمل.</p> <p>-اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه.</p> <p>اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.</p> | 45د | <p>العمل بالورشات:</p> <p>الورشة الأولى.....:08د-</p> <p>-القفز على الحواجز علو 40سم لمسافة 07-10م (التباين بين العمل والراحة أي الشدة وحجم العمل)</p> <p>الورشة الثانية.....:08د-</p> <p>-القفز برجل واحدة مع تبديل الرجل في كل مرة مدة 2د ثم 1د .</p> <p>الورشة الثالثة.....:08د-</p> <p>-القيام بقفزات الغزال لمسافة 10م.</p> <p>الورشة الرابعة.....:08د-</p> <p>-الجري بأقصى سرعة عدة محاولات لمسافة 10م.</p> <p>-الوضعة الإدماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د</p> | <p>-القدرة على تنمية السرعة الحركية.</p> <p>-القدرة على الحفاظ على مسار الجري.</p> <p>-تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات.</p> <p>-قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب.</p> <p>-القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز.</p> <p>-التدريب الدائري والتدريب بالورشات.</p> <p>-استخدام التدریس المدمج في الحصة.</p> <p>-الملاحظة الجيدة.</p> | مرحلة التعلم الرئيسية |
| <p>-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات.</p> <p>-احترام اراء الاخرين.</p> <p>-اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.</p> | <p>-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف.</p> <p>-التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير.</p> <p>-وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض.</p> <p>-اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن.</p> <p>-التحية الختامية.</p> | 7د | <p>-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد.</p> <p>-استخدام تمارين التمديد.</p> <p>-اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة.</p> <p>-معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء.</p> <p>-التعلم التعاوني لب النجاح.</p> | <p>-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء.</p> <p>-القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة.</p> <p>-القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.</p> | مرحلة الختامية |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021
المستوى: 4م
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 12 (حصة إدماجية رابعة)
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرع.

| معايير النجاح | محتويات التعلم | المدة | وضعيات التعلم | الأهداف التعليمية | المراحل |
|---|--|-------|---|--|-----------------------------|
| <p>-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين</p> | <p>-تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.</p> | د8 | <p>-الاصطفاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. - اجراء لعبة الاتجاهات</p> | <p>الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.</p> | المرحلة التحضيرية |
| <p>-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.</p> | <p>-تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.</p> | د45 | <p>الموقف الاول 10د.. لعبة الأرقام الخاصة بالاستجابة السمعية والبصرية الموقف الثاني 10د.. -جري بأقصى سرعة لمسافة 20م مع عدة محاولات الموقف الثالث 10د.. - اجراء قفزات الحجل برجل واحدة. -الوضعة الإدماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د</p> | <p>-القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريس الدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة.</p> | مرحلة التعلم الرئيسية |
| <p>-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.</p> | <p>-تمديد واستطالة المفاصل والاطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية.</p> | د7 | <p>-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.</p> | <p>-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.</p> | المرحلة الختامية |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021
المستوى: 4م
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 15 (حصّة إدماجية خامسة)
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: -ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المرحلة | الأهداف التعليمية | وضعيّات التعلم | المدة | محتووا التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|--|---|-------|---|--|
| المرحلة التحضيرية | الإعداد النفسي في بداية الحصّة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصّة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الإصطفاف -أخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضيّة -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. - لعبة التمريرات العشرة | 8د | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -إبعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري-تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصّة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول:10د -جري 20متر بتكرارات متعددة (اربع مرات بشدة قوية). الموقف الثاني:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. الموقف الثالث:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. الوضعة الإدماجية : محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعلم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصّة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصّة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصّة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021
المستوى: 4م
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 18 (حصة ادماجية سادسة)
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: -ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتويات التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|---|-------|---|---|
| المرحلة التحضيرية | الاعداد النفسى في بداية الحصة التربوية. -تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الاصطفاف -اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. -اجراء لعبة شبيه رياضية (لعبة الاتجاهات) | د8 | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز . -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول:10- -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية مع تكرار العملية عدة مرات. الموقف الثاني:10- -القفز على دوائر في الأرض من الثبات برجلين مدة 2د ثم1د. -وبرجل واحدة الموقف الثالث:10- -الوثب العريض من الثبات واستخدام جبل علوه 40سم. -الوضعة ادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15 | د45 | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز . -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البنينة الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتصاص رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| المرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي والهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | د7 | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2021/2022
المستوى: 4م
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 21 (حصّة ادماجية ساعة)
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيّات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|--|--|-------|--|--|
| المرحلة التحضيرية | الإعداد النفسي في بداية الحصّة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشي مع هدف الحصّة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الاصطفاف - اخذ الغيابات - مراقبة البدلة الرياضيّة -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. لعبة التمريرات العشرة | 8د | -تشكيلات نصف دائرة، مربعة، مثلثة... -ابعاد المصابين والمرضى والمعيقين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الأطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريب بالورشات. -استخدام التدرّج المدمج في الحصّة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول:10د -جري 20متر عدة محاولات (اربع مرات بشدّة قوية). الموقف الثاني:10د - القفز على الحواجز بعلو 40سم في مضمار السباق. الموقف الثالث:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. -الوضعة ادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....:15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الأطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناس رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصّة المقبلة. |
| مرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصّة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي والهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصّة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

الوحدة التعليمية

الموسم الدراسي: 2022/2021
المستوى: 4م
الفصل الثاني

المؤسسة: متوسطة الحاج بن نعمان محمد
مذكرة رقم: 24 (حصة إدماج كلي)
النشاط: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني: - ان يتمكن المتعلم من تحسين القوة والسرعة

| المراحل | الأهداف التعليمية | وضعيات التعلم | المدة | محتوى التعلم | معايير النجاح |
|-----------------------|---|--|-------|--|---|
| المرحلة التحضيرية | الإعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. تحضّر بدني عام. تحضّر بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. تقسيم المتعلمين الى افواج. | -الإصطفاف -أخذ الغيابات -مراقبة البدلة الرياضية -حساب نبض القلب-التحية الرياضية. -إجراء لعبة الأرقام والإتجاهات. | 8د | -تشكيلات نصف دائرة،مربعة،مثلثة.... -إبعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج. | -احترام الوقت- التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين |
| مرحلة التعلم الرئيسية | -القدرة على تنمية السرعة الحركية. -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات. -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب. -القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة. | الموقف الاول.....:10د -جري 30متر عدة محاولات بشدة قوية. الموقف الثاني.....:10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مضمومتين. -القفز على على الحواجز بارتفاع 40سم ثم الجري بأقصى سرعة على طول المضمار. الموقف الثالث.....:10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 40سم. - الوضعة الادماجية: محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د | 45د | -تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تتمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف. | -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الأجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية. -تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتناس رد فعل الارض على المتعلم. -تجنب الزقزاق والتأرجح. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة. |
| مرحلة الختامية | -العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف. | -جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -اعادة حساب النبض القلب في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح. | 7د | -تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية. | -التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة. |

ملخص أطروحة دكتوراه تحت عنوان: أثر الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية على تحسين بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) في ظل استراتيجية التدريس الحديثة لدى تلاميذ الطور المتوسط (13-14) سنة.

دراسة ميدانية بمتوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر-تيارت-

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الحجم الساعي في تحسين القوة والسرعة من خلال حصص التربية البدنية والرياضية، لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (13-14) سنة، ولإنجاز هذه الدراسة تم اتباع المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة دراستنا، ولقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية نظرا لتوفرها لشروط الدراسة ولمعرفة الباحث بها، والمتمثلة في تلاميذ متوسطة الحاج بن نعمان محمد لولاية تيارت، ويبلغ عددها 25 تلميذ، موزعين ب 15 تلميذ لعينة المجموعة التجريبية و10 تلاميذ لعينة الدراسة الإستطلاعية التي استبعدت عن الدراسة الأساسية، ولقد تم تطبيق الدراسة من خلال إجراء الإختبار القبلي الذي يشمل إختبار الإرتقاء العمودي من الثبات (سارجنت) لصفة القوة، وإختبار (عدو 30 متر) لصفة السرعة الإنتقالية، إضافة لقياس الطول والوزن، ثم بعد ذلك إجراء التطبيق الأول للبرنامج العادي لحصة التربية البدنية والرياضية بحجم ساعي مرة واحدة في الأسبوع خلال الفصل الأول وفي النهاية إجراء الإختبار البعدي بعد مدة تقدر بتسعة أسابيع من تطبيق الإختبارات السالفة الذكر، والذي يعتبر بدوره الإختبار القبلي للتطبيق الثاني لبرنامج حصة التربية البدنية والرياضية بزيادة الحجم الساعي ثلاث مرات في الأسبوع خلال الفصل الثاني وبعد نفس المدة السابقة تم إجراء الإختبار البعدي للتطبيق الثاني بنفس الإختبارات السابقة الذكر، ولقد تم الإعتماد على الوسائل الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار الفروق ت ستودنت، معامل الإرتباط، مستوى الدلالة، درجة الحرية) وقد أسفرت نتائج دراستنا على مايلي:

ك- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة).

ك- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الأول في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).

ك- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة القوة).

ك- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية من خلال التطبيق الثاني في متغيرات الدراسة (الحجم الساعي لحصة التربية البدنية- صفة السرعة).

ك- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صفة القوة وصفة السرعة خلال التطبيق الأول وخلال التطبيق الثاني للعينة التجريبية.

Abstract

This study purposed to know the effect of the hourly volume in improving strength and speed through physical education and sports classes for middle school students 13-14 years old. The sample of the study was chosen in an intentional manner due to its availability on the conditions of the study and the researcher's knowledge of it, which is represented in the middle school students of Hadj Ben Naaman Muhammad in the state of Tiaret. It is 25 students distributed as 15 students for the sample of the experimental group and 10 students for the sample of the exploratory study that was excluded from the basic study.

The study was applied by conducting a pre-test procedure, which includes the vertical ascent test from Sargent's stability for strength, and the 30-meter sprint test for transitional velocity, in addition to measuring height and weight, and then conducting the first application of the regular program for the physical and sports education class at a courier size once. per week during the first semester and at the end the post-test after a period of nine weeks of previous applications.

Which in turn is considered the pre-test for the second application of the physical and sports education class program by increasing the hourly volume three times a week during the second semester and after the same applied period, the post-test for the second application was conducted with the same previous tests, and the statistical means were relied on: the arithmetic mean, the standard deviation Difference test, correlation coefficient, significance level, degree of freedom, and the results were as follows

-There are no statistically significant differences in the pre and post test of the experimental sample through the first application in the study variables (the hourly size of the physical education class, strength trait).

- There are no statistically significant differences in the pre and post test of the experimental sample through the first application in the study variables (the hourly size of the physical education class, speed trait).

- There are no statistically significant differences in the pre and post test of the experimental sample through the second application in the study variables (the hourly size of the physical education class, strength trait).

- There are no statistically significant differences in the pre and posttest of the experimental sample through the second application in the study variables (the hourly size of the physical education class, speed trait).

There is no statistically significant correlation between force and speed through the first and second application of the experimental sample