

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تخصص: التربية و الحركة

مدى مواكبة أساتذة التربية البدنية والرياضية التدريس بمنهاج الجيل الثاني في
الطور المتوسط

إشراف الأستاذ:
- بومعزة محمد الأمين

إعداد الطلبة:
- أوقاسي حكيم
- يوسف يوسف

السنة الجامعية:
2017-2016

إهداء

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

η إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في
عطائها ، إلى نور الحياة وبهجتها ،
إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى
أرواحنا

≈ ≈ **أمي** ≈ ≈

حفظها

η إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في
عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها ،
إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي
والنفيس

إلى الأستاذ الفاضل : بومعزة محمد الامين

إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب
إلى كل الزملاء
والى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب
أو من بعيد

تشكرات

بعد شكرنا لله تعالى على فضله و مننه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين،

نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندنا لنا في مشوارنا الدراسي

إلى الأستاذ * بومعزة محمد الأمين *

الذي تابع عملنا هذا، ولم ينخل علينا

بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم ينخل علينا بوقته الثمين، إلى أعضاء اللجنة المناقشة .

إلى كل من أمدنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد.

ألف تحية وشكر

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	- شكر وتقدير
ب	- الإهداء
ج	- قائمة المحتوى
د	- قائمة الجداول
هـ	- قائمة الأشكال

الفصل التمهيدي	
	- مقدمة
02	- الإشكالية
02	- أهداف البحث
03	أهمية البحث
03	فرضيات البحث

03	-تحديد المفاهيم والمصطلحات
05	-الدراسات السابقة والمشاهدة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية	
08	-تمهيد.
09	1- التربية العامة والتربية البدنية والرياضية
10	1-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية
10	2 - علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية
10	3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
10	4- أهداف التربية البدنية والرياضية
11	1-4 الجانب البدني
11	2-4 الجانب الاجتماعي
11	5- التنمية المعرفية
12	6- التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية

12	7- أهمية التربية البدنية والرياضية
12	8- خصائص التربية البدنية والرياضية
14	9- ماهي حصة التربية البدنية والرياضية
14	10- صفات حصة التربية البدنية والرياضية
15	11- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
15	12- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية
15	13- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
17	14- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
17	14-1 أقسام الخطة الرئيسية
18	14-1-1 الجزء التمهيدي
18	14-1-2 الجزء الرئيسي
19	14-1-3 الجزء الختامي
21	15- تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية
22	16- علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية

23	17- إسهامات مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم في المرحلة المتوسطة
26	خلاصة
	الفصل الثاني منهاج الجيل الثاني
28	1- تقديم المادة
28	1-1 خاصية التربية البدنية
28	1-2 أهميتها
29	1-3 أهدافها
30	2- الإسهام في تحقيق الملمح
31	1-2 الموارد المجددة
33	3- تقديم الملامح
35	1-3-1 شبكة ملامح التخرج من مراحل التعليم الأساسي في مادة : التربية البدنية والرياضية
37	1-3-2 شبكة ملامح التخرج من سنوات التعليم المتوسط في مادة : التربية البدنية و الرياضية
39	4- . تقديم مخطط الموارد لبناء الكفاءات
39	1-4 الميدان البدني

40	2-4 الميدان الجماعي
40	3-4 الميدان الجماعي
42	4-4 مخطط الموارد لبناء الكفاءات
44	5- تقديم البرامج
44	1-5 الميدان البدني
45	2-5 الميدان الجماعي
46	3-5 الميدان الجماعي
47	6- برنامج السنة الأولى متوسط لبناء ونمو الكفاءات
51	6- 1 برنامج السنة الثانية متوسط لبناء ونمو الكفاءات
54	6-2 برنامج السنة الثالثة متوسط لبناء ونمو الكفاءات
59	6-3 برنامج السنة الرابعة متوسط لبناء ونمو الكفاءات
65	7- وضع المنهاج حيز التنفيذ
68	8- الوسائل
68	8-1 البرمجة
69	8-2 الوسائل التعليمية
69	9- التقويم

69	1-9 تقويم الكفاءات والأهداف
70	10- شبكة تقييمية لكفاءة
70	1-10 كيفية ملء الشبكة
71	11- تقييم التلاميذ
71	1-11 التنقيط في الأنشطة الجماعية
71	12- شبكة تقويم الأنشطة الجماعية
73	13- . الجانب التصريفي
73	1-13 التنقيط في النشاط الجماعي
	الفصل الثالث المراهقة المبكرة
75	تمهيد
76	1- تعريف المراهقة
76	1-1 لغة
76	1-2 التعريف الاصطلاحي
77	1-3 التعريف النفسي

77	2- النظريات المفسرة للمراهقة
78	1-2 النظرية النفسية
78	2-2 النظرية البيولوجية:
79	3- المراهقة المبكرة
79	4- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:
79	1-4 التغيرات الفيزيولوجية
80	2-4 النمو المرفولوجي
80	3-4 النمو الحركي
81	4-4 النمو الانفعالي
81	4-5 - النمو النفسي
82	4-6 النمو الاجتماعي
83	4-7 النمو العقلي
83	5- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
83	5-1 الحاجة إلى الأمن

84	2-5 الحاجة إلى مكانة الذات
84	3-5 الحاجة إلى الإشباع الجنسي
84	4-5 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار
84	5-5 الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات
85	6- أشكال المراهقة المبكرة
86	1-6 المراهقة التوافقية
86	2-6 المراهقة الإنسحابية المنطوية:
87	3-6 المراهقة العدوانية المتمردة
87	1-3-6 سماتها العامة هي
87	2-3-6 المراهقة المنحرفة
88	7 - تأثير القلق العام على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
89	8- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
92	خلاصة

الباب الثاني
الدراسة الميدانية
الفصل الأول: الإطار المنهجي

95	1. المنهج
95	2. مجتمع الدراسة
95	3- عينة الدراسة
96	4- المجال الزماني والمكاني للدراسة
96	5- أدوات جمع البيانات
96	6- متغيرات البحث
97	7- الصدق والثبات
98	8- المعالجة الإحصائية
الفصل الثاني عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
101	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الموجه لاساتذة الطور المتوسط.....
123	2- الاستنتاج العام
124	3- مناقشة الفرضيات في ضل النتائج المتحصل عليها
125	4- الخاتمة

126	-5 التوصيات
	-1 قائمة المراجع
	-2 الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم و عنوان الجدول
35	جدول رقم(01) شبكة ملامح التخرج من مراحل التعليم الأساسي في مادة : التربية البدنية والرياضية
37	جدول رقم(02) شبكة ملامح التخرج من سنوات التعليم المتوسط في مادة : التربية البدنية و الرياضية
42	جدول رقم (03) مخطط الموارد لبناء الكفاءات
43	جدول رقم (04) مخطط الموارد لبناء الكفاءات
47	جدول رقم(05) برنامج السنة الأولى متوسط لبناء ونمو الكفاءات
51	جدول رقم(06) برنامج السنة الثانية متوسط لبناء ونمو الكفاءات
55	جدول رقم(07) برنامج السنة الثالثة متوسط لبناء ونمو الكفاءات
60	جدول رقم(08) برنامج السنة الرابعة متوسط لبناء ونمو الكفاءات
70	جدول رقم(09) شبكة تقويمية لكفاءة

71	جدول رقم(10) شبكة تقويم الأنشطة الجماعية
72	جدول رقم(11) الجانب التصرفي
73	جدول رقم(11) المستوى الجمالي
101	جدول رقم(12) مثل الشهادة المتحصل عليها .
102	جدول رقم(13) يوضح الخبرة المهنية للأساتذة
103	جدول رقم (14) مدى فاعلية المنهاج الجديد من خلال برنامج التربية البدنية والرياضية.
104	جدول رقم (15) معرفة مدى توفر المنهاج الجديد
105	جدول رقم (16) معرفة مدى اطلاع اساتذة الطور المتوسط على منهاج الجيل الثاني.
106	جدول رقم(17) يوضح سهولة تطبيق المنهاج الجديد ميدانيا
107	جدول رقم(18) يوضح الإمكانيات المسخرة لتطبيق المنهاج الجديد.
108	جدول رقم(19) التغييرات الجديدة التي يحملها المنهاج الجديد.
109	جدول رقم(20) معرفة تحسن أداء التلاميذ من خلال التغييرات الجديدة
110	جدول رقم(21) يبين شمولية التغييرات لمنهاج الجيل الثاني مع متطلبات البرنامج والرياضية
111	جدول رقم(22) يوضح الصعوبات في التأقلم مع التغييرات الجديدة

112	جدول رقم(23) نسبة تغير المنهاج القديم؟
113	جدول رقم(24) يوضح تماشي الإمكانيات المتوفرة مع المنهاج الجديد
114	جدول رقم(25) يبين تكيف التلميذ مع متطلبات المنهاج الجديد من خلال تطبيق
115	جدول رقم(26) يوضح توظيف محتوى المنهاج وأهدافه حسب الإمكانيات المتوفرة.
116	جدول رقم(27) كفاية الحصص المبرمجة لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية
117	جدول رقم(28) نسبة تحقيق أهداف وإمكانيات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية.
118	جدول رقم(29) : الفرق بين المنهاج الجديد والمنهاج القديم.
119	جدول رقم(30) الفروق بين المنهاج الجديد المنهاج القديم من الناحية المعرفية..
120	جدول رقم (31) مدى الفرق الموجود بين المنهجين.
121	جدول رقم (32) أثر المنهاج الجديد في تحسن أداء التلاميذ عن المنهاج القديم.
122	جدول رقم (33) يوضح المنهاج الأفضل بالنسبة للأساتذة من خلال طريقة تدريسهم.

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم و عنوان الجدول
100	شكل رقم(01) ما هى الشهادة المتحصل عليها.
101	شكل رقم (02) ماهى خبرتكم المهنية .
102	شكل رقم (03) هل درستم أثناء مرحلة التكوين منهاج التدريس .
103	شكل رقم (04) هل يتوفر لديكم المنهاج الجديد .
104	شكل رقم (05) هل قمتم بالاطلاع على هذا المنهاج .
105	شكل رقم (06) هل لديكم سهولة في تطبيق المنهاج.
106	شكل رقم (07) هل يتطلب تسخير إمكانيات لتطبيقه .
107	شكل رقم (08) هل التغيرات الجديدة التي يحملها المنهاج أتت بأشياء جديدة.
108	شكل رقم (09) هل التغيرات الجديدة حسنت من أداء التلاميذ ميدانيا.
109	شكل رقم (10) هل التغيرات شملت كل البرنامج.

110	شكل رقم (11) هل هناك صعوبة في التأقلم مع التغييرات الجديدة؟
111	شكل رقم (12) ما هي نسبة تغير المنهاج القديم.
112	شكل رقم (13) هل تتماشى الإمكانيات المتوفرة لديكم مع المنهاج الجديد.
113	شكل رقم (14) هل يتكيف التلميذ مع متطلبات المنهاج الجديد من خلال تطبيقه حسب رأيك.
114	شكل رقم (15) : هل يتم من طرفكم توظيف المنهاج وأهدافه حسب الإمكانيات المتوفرة .
115	شكل رقم (16) هل الحصص المبرمجة كافية لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية.
116	شكل رقم (17) ما هي نسبة تحقيق أهداف وإمكانيات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية.
117	شكل رقم (18) هل توجد فروق بين المنهاج الجديد والمنهاج القديم.
118	شكل رقم (19) هل هناك فروق بين المنهاج الجديد والمنهاج القديم من الناحية المعرفية.
119	شكل رقم (20) : ما مدى الفرق الموجود بين المنهجين.
120	شكل رقم (21) هل كان للمنهاج الجديد أثر تحسن أداء التلاميذ عن المنهاج القديم.
121	شكل رقم (22) من خلال طريقة تدريسك ماهو المنهاج الأفضل الذي تفضله .

1- مقدمة البحث:

في هذا العصر، عصر العلم والتكنولوجيا، تتضاعف أهمية التعليم بشكل عام والتعليم في مجال الترفيه البدنية والرياضية بشكل خاص، إذ أنها القوة المؤثرة في حياة الأمم والشعوب ويعتبر أساس كل تنمية اقتصادية واجتماعية فعالة، بالتعليم أيضا يستطيع المجتمع إعداد وتكوين أفراد على النمط الذي يرغبه، حيث لم يعد التعليم عملية استهلاكية بل أصبح عملية استثمارية لها عائد اقتصادية واجتماعي ملموس. ومن زاوية النظر هذه فإن المدرسة تعد مؤسسة اجتماعية أنشئت لتعليم الفرد وتوجيهها وتوجيهها سليما، وحتى تتحققه هذه الغاية يستخدم المنهج التربوي كأداة تساعد على تنمية وتكوين قدرات ومهارات، واتجاهاتها تعد شخصية المتعلم، وبناء على هذا كله يعتبر منهج التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التدريسية الوسيلة التي تستخدمها المدرسة أو النظام التربوي العام في تكوين وتطوير شخصية في مختلف جوانبها، وجاء المشروع التربوي للجيل الثاني الذي يهدف الى نقل التلميذ من اكتساب المعارف عن طريق الحفظ و الاسترجاع الى التفكير و التحليل و ابداء الرأي و النقد و المبتغى الأساسي من مناهج الجيل الثاني هو خلق عملية تفاعلية داخل القسم من خلال عمل الأفواج الذي يسمح بالتفاعل الاجتماعي للتلميذ مع المعلم والزملاء مما يساعده على تطوير كفاءاته. ، ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة الحساسة حجرة زاوية والعمود الفقري للعملية التربوية لما يمتاز بها من احتكاك مباشر بالتلميذ لذا وجب توفير التكوين اللازم والخبرة الكافية له وكذا إلمامه بجميع مستجداتها الحديثة ولهذا اعتمدنا في بحثنا هذا على آراء ووجهات نظر أساتذة التعليم المتوسط. وقد قسمنا دراستنا الى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي:

والذي يحتوي على اشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات و أخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري:

والذي يحتوي على ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة. في الفصل الأول تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية ومفهومها وأهميتها وأهدافها و خصائصها. أما الفصل الثاني تطرقنا فيه الى الجيل الثاني . أما الفصل الثالث تحدثنا فيه عن المرحلة العمرية وخصائصها.

الجانب التطبيقي:

والذي بدوره قسمناه الى فصلين, الفصل الأول " طرق ومنهجية البحث " وشملت الدراسة الاستطلاعية, المنهج المستخدم , اجراءات التطبيق الميداني , حدود الدراسة, المعالجة الاحصائية. وفي الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج, خلاصة الاختبار, استنتاج عام, التوصيات والاقتراحات, الخاتمة.

2-الإشكالية:

كان لتطور العلوم والفنون وأدوات التكنولوجيا ووسائل الاتصال والتجريب العلمي في القرن العشرين ولاسيما بعد الحرب العالمية الثانية دور فعال في جعل التعليم يبحث عن إطارات جديدة وفق معايير مدروسة. وضمن إستراتيجيات علمية وبيداغوجية واضحة المعالم لتطوير تقنيات التدريس وأساليبه. لذلك توصلوا بعد أبحاث كثيرة إلى ابتكار نموذج التدريس بالمقاربة بالكفاءات وأخضعوه لشروط ومعايير دقيقة، غير أن هذا النموذج لم يطل أمده كثيرا وإذا برياح التغيير تظاله بسبب الانتقادات التي وجهت إليه، فعرف تراجعاً أمام منهاج جديد أطلق عليه منهاج الجيل الثاني.

ولاجدال أن التربية والتعليم من المهام الرئيسية للمدرسة ، غير أن الفعل التربوي والتعليمي في مفهوم الإصلاح التربوي يتجاوز بكثير ذلك التصور البسيط الذي يجعل منها مجرد عملية تلقين المعارف الجاهزة أو مسعى لتكيف عقول المتعلمين لأغراض نفعية محضة.

و ما وصلت إليه الرياضة في جميع أنشطتها لم يكن وليد الصدفة أو بطريقة عشوائية وإنما نتيجة أعمال مدروسة علميا وكانت نتيجة جهود مبدولة من طرف الساهرين على نجاح هذا القطاع وهذا ما يلاحظ جليا في سنوات الإصلاح التي يشهدها القطاع خاصة في الطور المتوسط الذي تم فيه تسيير منهاج جديد خاص ببرنامج وأهداف درس التربية البدنية والرياضية والذي أطلق عليه اسم "الجيل الثاني" بداية بأقسام الأولى متوسط لذا هل يعتمد الأساتذة بمنهاج الجيل الثاني ومواكبته على تلاميذ المرحلة المتوسطة مما جعلنا نطرح التساؤلات التالية:

1. هل أساتذة التربية البدنية والرياضية لأقسام المتوسط على دراية بمحتوى التدريس بمنهاج الجيل الثاني ؟

2. هل التدريس بمنهاج الجيل الثاني أتى بتغيرات خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية؟

3. هل هناك فرق بين منهاج الجيل الثاني والمنهاج القديم وفيما يكمن هذا الفرق؟

3- أهداف البحث:

لقد تم اختيارنا لهذا الموضوع قصد الوصول إلى اهداف أساسية وإظهارها للمسؤولين في ميدان التربية البدنية والرياضية:

1. معرفة إذا ما كان أساتذة التربية البدنية والرياضية على دراية بمحتوى منهاج الجيل الثاني

2. معرفة التغيرات التي أتى بها منهاج الجيل الثاني

3. معرف الفروق بين منهاج الجيل الثاني والمنهاج القديم

4. معرفة ما إذا كان اعتماد هذه البيداغوجيا - أي منهاج الجيل الثاني - ساري المفعول وهذا من خلال مواقف

أهل الاختصاص (الأساتذة) وكذا الزيارات الميدانية.

5. إثراء المكتبة الجامعية بمرجع يساعد الطلبة أثناء القيام ببحوث أو مطالعة على المنهاج الجديد.
6. مدى فعالية هذه الإصلاحات الجديدة في تطوير طرق ممارسة التربية البدنية والرياضية.
7. التعرف على واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية في ظل الإصلاحات الحديثة في بعض المؤسسات التربوية.

4- أهمية البحث:

إن أهمية أي بحث تتوقف على أهمية الظاهرة التي تتم دراستها، وعلى قيمتها العلمية وما يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها وتكتسب دراستنا هذه أهميتها من:

- 1) مدى فعالية هذا الموضوع وفق متطلبات العصرنة (عصر التكنولوجيا).
- 2) الإمام بالتغيرات التي طرأت على التدريس والأستاذ والدرس في ظل الإصلاحات الحديثة.
- 3) معرفة ما إذا كان هناك حقاً تطبيق للمنهاج الجديد ميدانياً كما هو مسطر.
- 4) البحث عن الأسباب التي عطلت استغلال هذا المنهاج في الميدان من خلال التوجيهات المتوصل إليها.
- 5) تيسير الحلول التي قد تجلي الغموض الذي يعترض تطبيق الأساتذة لهذه البيداغوجيا.

5- الفرضيات:

5-1 الفرضية العامة :

جل أساتذة التعليم المتوسط تواكب التدريس بمنهاج الجيل الثاني

5-2 الفرضيات الجزئية:

- معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية لأقسام الطور المتوسط على دراية بمحتوى التدريس بمنهاج الجيل الثاني
- منهاج التدريس بالجيل الثاني لم يأتي بتغييرات خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية
- هل هناك فرق بين منهاج الجيل الثاني و التدريس بالكفاءات ميدانياً ومعرفياً.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 التربية البدنية والرياضية:

التربية:

*لغة:

بالعودة إلى معاجم اللغة، نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية هي:

الأول: ربا، يربو، ربوا بمعنى ا زد ونما، وأربيته: تَمَّيْتَهُ قال تعالى " :ويربي الصدقات."

الثاني: ربي يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم " لك نعمة تربها"

أي تراعيها.

الثالث: رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه .

اصطلاحا:

يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية، والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، وإطار ثقافته، وأنشطته المختلفة: الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية، والعلمية، على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر، واحتمالات المستقبل، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتفردة، وبما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات، تجعل كل فرد مواطنا، يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفا مع نفسه، ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج، قضايا أمته، والإنسانية جمعاء.

ب- الرياضة:

* لغة:

- راض، يروض ورياضي ورياضة ، راض ، مروض.
- القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.
- مصدرها راض ورياضة بدنية² .

* اصطلاحا:

الحقيقة أن الكلمة الإنجليزية sport ترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة de sport ومعناها التطبيق، والواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني وبهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16م.

-الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية الممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية و العقلية³ .

6-2 الأستاذ :

هو حجر الزاوية في العملية التربوية والتدريسية وظيفته الأساسية هي تعليم الطلاب أو التلاميذ وتربيتهم وتوصيل كل ما تشمل عليه عمليات التربية من أهداف إلى عقولهم وقلوبهم .

6-3 التلميذ : هو ذلك الفرد الصغير الذي يسلم نفسه للمعلم حتى يتعلم منه صفة أو علم رسميا في طلب العلم وفي مفهوم آخر هو ذلك الشخص الذي يتلقى درسا معيناً في مجال معين.

6-4 المرحلة المتوسطة:

يختص بالمعلمين الذين هم في سن المراهقة المبكرة فهو من أعظم مراحل التعلم خطورة، ويتراوح أعمار التلاميذ فيه من سن (11-15) والمدة التي يستغرقها هي 04 سنوات بحصول التلميذ على شهادة المتوسط.

-6-5 المتوسطة:

هي مؤسسة تربوية تابعة لوزارة التربية والتعليم أوهي المدرسة التي ينتقل إليها التلاميذ ما بعد الابتدائية تجهيزا لدراستهم بالثانوية.

6-6 الجيل الثاني :

هو خلق عملية تفاعلية داخل القسم من خلال عمل الأفواج الذي يسمح بالتفاعل الاجتماعي للتلميذ مع المعلم والزملاء مما يساعده على تطوير كفاءاته.

7- الدراسات المشابهة :

تكمن أهمية الدراسات المشابهة في كونها مصدر معرفة حيثيات وأبعاد المشكلة مع الاستفادة المباشرة من ضبط التغيرات والتخطيط المحكم ومناقشة النتائج بأسلوب علمي.

-من خلال استفساراتنا واطلاعنا على الدراسات السابقة قمنا بالبحث والتقصي على المواضيع التي لها علاقة لبحثنا هذا ووجدنا دراسات تناولت موضوعنا كأجزاء أو عناصر من بحثنا والتي نذكر من بينها *فعالية استعمال أسلوب المقاربة بالكفاءات في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية لدى الطالب.

من إعداد الطالب بوجعطات أحمد ، تحت إشراف الدكتور صحراوي مراد
معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، مذكرة ماجستير، 2009 .

*دراسة مقارنة بين طريقتي التدريس بواسطة لامقاربة بالكفاءات والتدريس بالأهداف خلال تحليل وتقييم مكونات تحمل الدرس.

من إعداد الطلبة:

- فرحاني حسين

- عقوي حبيب

- معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر

- مذكرة ليسانس 2007

* تقويم فعاليات منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط في ضوء المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط.

من إعداد الطلبة:

- عكرمي ناصر وآخرون

- كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية و الرياضية

- مذكرة ليسانس، 2004 .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول:

التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الرّكيزة الأساسية في برنامج التربية البدنية والرياضية والدراسية وهي بمثابة أصغر جزء من هذا البرنامج، الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية، عن طريق النشاط المشترك للمدرس والتلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي، ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعاً للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي.

وفي هذا الفصل أدرجت ماهي حصة التربية البدنية والرياضية، صفاتها وأهدافها إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وإخراجها وتنظيمها وأيضاً إلى التربية البدنية والرياضية وأهميتها.

➤ التربية العامة والتربية البدنية والرياضية:

1) مفهوم التربية البدنية والرياضية:

نجد في تعريف التربية البدنية والرياضية عدة تصورات فهناك من يرى أنها مرادفة لمفاهيم مثل: الألعاب ، التمرينات، الترويح، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن في الحقيقة هذه المفاهيم كلها تعبر عن أطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي، الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

ومنه التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية، حيث تشكل النواة الأولى للشباب السليم وتغرس فيه كل القيم الروحية والإنسانية السليمة.

ويشير شارمان sharmann "أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية".

أما ويليام وبراونل وفيرنيو william ,brownell et vernier فيقولون: "أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط"⁽¹⁾

2) علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية المختارة والمواجهة لإعداد الفرد إعداد متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات وأنواعها والبعض الآخر أنها عضلات، عرق، أو تدريب تأتي عن طريق الممارسة ذكرت على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم عبارات جديدة بطريقة أفضل ولذلك يختلف نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري وذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق

(1) تشالز، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عيدوا: أسس التربية البدنية، الطبعة 1، بدون سنة، ص40.

النشاط الجسمي وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوكيات الاجتماعية والوجدانية والجمالية أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي من الأمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربة الفرد، لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد في كل ميادين المجتمع...⁽¹⁾

3) علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

جاء الربط بين مفهوم التربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد بحيث نشأ نشأة حية فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق أي بين التربية والتربية البدنية والرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان " **تربية بدنية ورياضية**"، وأصبح ارتباطهما واضحا وجليا متفقين في الغرض والمعنى والمظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشء من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسس المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا...⁽²⁾

4) أهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والرياضية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب بل تعداها إلى منافع في الجانب النفسي والاجتماعي والجانب العقلي والمعرفي.

(1) عادل خطاب، كمال زكي: التربية البدنية والرياضية، دار النهضة العربية للنشر، 1966، ص(42،43).

(2) علي بشير الأفندي، إبراهيم رحومة رايد، فؤاد عبد الوهاب: المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان، طرابلس: 1983، ص20.

ومن هنا نحاول أن نوضح أهم الأهداف للتربية البدنية والرياضية التي تمس عدة جوانب منها:

4-1) الجانب البدني:

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على الشفاء والمقدرة على مقاومة التعب، كما تتمثل أهمية هذا الهدف انه من الأهداف المقصورة على التربية البدنية والرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذلك الطب.

وهكذا ما ذكره المربي الألماني: جوتس موتسر " أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم" (1)

4-2) الجانب الاجتماعي:

تعتبر التربية البدنية والرياضية أسهل وسيط للدعوة إلى الإيحاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معاً، كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها.

وتهيأ التربية البدنية خلال أوجه نشاطاتها العديدة فرصة من أثنى الفرص لهذه العمليات التكيفية شريطة وجود القيادة الملائمة.

وهذا ما أكده العالم كلارك : " عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي والمسؤولية اتجاه المجموعة..."

وكلما تساعده على أن تكون علاقته بالغير طابعها الانسجام كما تساعده على أن يكون مواطناً صالحاً.

(1) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة (02)، مصر: 1997، ص(166-193).

3-4 الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى بردي كوبر كان أن التربية البدنية: "تعني الفرد وشخصيته لمعارك الحياة"⁽¹⁾ إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطبية والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد. ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية مع إنتاجه فرص المتعة والبهجة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحرية بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغوط ويشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة.

4-4 التنمية المعرفية:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن... الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرار.

5) التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية:

حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات

(1) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، المرجع السابق، ص (167، 166).

والميول التي يحملها الأفراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه ألوان وأنواع رياضية مختلفة بشكل خاص.

إن برامج التربية البدنية والرياضية تهدف وتهتم بتعليم المهارات وما يصاحبها من سلوكيات مثله في ذلك مثل الاهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لأدوار درامية.

إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء.

إن مزاولة النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعترك

الحياة...⁽¹⁾

6) أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه للمهارات الأساسية وزيادة قدرته الجسمانية كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفردا...⁽²⁾

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس بدون استخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة. والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ...⁽³⁾

ومن هذا المنطق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحية وسليمة للتلاميذ ومنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية، إن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع

(1) يوسف حرشاوي: دور التربية والرياضية في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير (غير منشورة) مستغانم: 1995، ص 49.

(2) أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية، دار الفكر العربي، مصر: 1982، ص 35 .

(3) محمد سعيد عظمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية: 1996، ص 61 .

بشكل جيد، فبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صدقات مع زملائهم، غالبا ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم ومن الهام جدا أن تعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية، وذلك قصد تنمية مهاراتهم الشخصية وتنمية العمل الجماعي، وانتمائهم اتجاه التربية البدنية والرياضية.

إن وجود برنامج رياضي تعليمي يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجعهم وهذا أمر هام جدا وعلى ذلك فمن غير المفترض أن كل التلاميذ يؤدون المهارات بنفس الكفاءة...⁽¹⁾

7 خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية من غيرها من النظم التربوية بعدة من الخصائص أهمها...⁽²⁾ :

- تعتمد على اللعب بشكل رئيسي للأنشطة.
- تعتمد على التنوع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق لدى التلاميذ.
- ترتبط بالرياضة فإنها تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية.
- كما أن الخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب، يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة وفي ظروف ديناميكية بعيدة عن التلقين، ولقد أوردت ويست بوتشر 1987 بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية البدنية والرياضية والنظام التربوي، منها:
- تساهم التربية البدنية والرياضية في التحصيل المدرسي.
- للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في فهم جسم الإنسان.

(1) علي أحمد مذكور: مناهج التربية الرياضية، أسسها وتطبيقها، دار الفكر العربي، مصر: 1998، ص20.

(2) وثيقة من قضايا التربية: التربية البدنية و الرياضية، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر: 1997، ص87.

- توجه التربية البدنية والرياضية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها وتعمل على تنمية قيمة التعاون.
- تساهم في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضية أو غيرها، بما أنها تفيد في الترويح في أوقات الفراغ.

➤ حصة التربية البدنية والرياضية:

1) ماهي حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات الفيزياء، العلوم واللغة... الخ، إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل يتعدى تزويدهم أيضا بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية إضافة، إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية: التمرينات، الألعاب المختلفة الفردية والجماعية، هذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض...⁽¹⁾

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية ويختلف عن غيره من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي للدراسي...⁽²⁾

(1) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي : النظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1968 ص94 .

(2) عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة: 1998 ، ص30 .

(2) صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية).
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقية ومناسبة لسن التلاميذ دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون والمنافسة، الروح القتالية).
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
- أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
 - أ- أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
 - ب- عدم إضاعة الوقت من الدرس.
 - ت- أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
 - ث- أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.
 - ج- أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
 - ح- أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.
 - خ- العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة...⁽¹⁾

(3) أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج، على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة، تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية نعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من أي مجال من المجالات.

(1) عدنان جواد خالف وجبوري والآخرين: المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، بغداد: 1988 ص (141،142).

- تكوين شخصية متكاملة و متزنة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب مهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية، نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلقية) التي يساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة الشجاعة، الاعتماد على النفس.
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الإبتكاري للتمرينات البدنية.

4) محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في إختبار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، تعد من العوامل الهامة التي نعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر على عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن : (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد إتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية، ويرى البعض الآخر أنها نضام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس اختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويثير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات).
- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تناسب أساليب السلوك السنوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.

- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة...⁽¹⁾

5 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة للتربية البدنية والرياضة يجب الاهتمام، بتنمية جميع جوانب الشخصية واستمرار اكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الاهتمام دائما بوضع الدرس بالنسبة للعملية التربوية، إذ أنه يعد كحل أساسي للتعليم وتربية الناشئ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة الإلزام.

- أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فعالية العملية التعليمية والتربوية.

- أن يكون الدرس في جميع مراحل السنية تبعا لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد.

- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس والنشاط الرياضي خارج الدرس وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفا أساسيا لجميع البرامج، التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة...⁽²⁾

6 تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الاهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ومن تم فعلى المدرس أن يكون ملما إماما كافيا للمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.

- اختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.

(1) - عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة: 1998 ، ص (17- 19) .

- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة.
- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل المهارات اعتمادا على ما درس من قبل وممهدا لها وهو قادم.
- احتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.
- التخطيط الزمني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.
- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشبعون رغباتهم في اللعب.
- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعية للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية.
- إعداد الحصة مسبقا مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس...⁽¹⁾

7) إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تضاربت الآراء واختلفت وجهات النظر حول إخراج الحصة في التربية البدنية والرياضية فالإتحاد السوفياتي ودول أوروبا الشرقية تقسمه إلى ثلاثة أقسام: جزء تمهيدي جزء رئيسي وجزء ختامي.

أما في الدول الغربية الولايات المتحدة فتقسمه إلى أربع أقسام: مقدمة، تمرينات، نشاط تطبيقي وجزء ختامي .

أما في الجزائر فهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء: جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي ونورد هنا ثلاث من وجهات النظر بالنسبة للجزء التمهيدي والجزء الختامي ومن وجهات نظر فسيولوجية نفسية وتربوية وهي ترتبط ببعضها البعض، ارتباطا وثيقا، فوجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كالاستعداد للعمل، أما في الجزء الختامي فيكون للتهدة ومن وجهة النظر النفسية فيتطلب أولا في الجزء التمهيدي إيقاظ البهجة والاهتمام والرغبة في الحركة وفي الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية

(1)-(2) عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص (47-89)90.

ومن الوجهة التربوية يحب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه وفي الختام يهتم بموازنة تربوية...⁽²⁾

1-7 أقسام الخطة الرئيسية:

تنقسم خطة حصة التربية البدنية والرياضية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1-1-7 الجزء التمهيدي:

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصة التربية البدنية والرياضية ثلاث أهداف (موقف تربوي، إعداد بدني، إيقاظ الاستعداد للتمارين).

– خلق موافقة تربوية مناسبة في أول الحصة مع مراعاة الأوقات المختلفة، النظام في تغيير الملابس، النظام في حجرة الملابس، أخذ الغيابات، يبدأ الدرس في حينه، التفتيش على الملابس الرياضية (النظافة)، نزع الساعات، السلاسل، الخواتم، الحفاظ على التشكيلات النظامية.

– الإعداد البدني عن طريق ما يسمى بالتدفئة ليؤثر في الدورة الدموية، العضلات، الأربطة المجموعة العصبية، العمليات البيوكيميائية التمثيل الغذائي والاهتمام بالتدفئة يمنع الإصابات ويساعد اللاعب على رفع مستوى العمل الأصعب والأقوى، يراعي في التدفئة زيادة الحمل تدريجياً، بناء على توفر الإمكانيات أن يتصرف جميع التلاميذ في نفس الوقت وعلى المدرس أن يعطى نقاطاً تعليمية قصيرة ويقوم بإصلاح الخطأ أثناء التمرين، حتى يمكن تجنب فترات الراحة الكبيرة ويتجنب الشرح الطويل ويجب اختيار التمارين والحركات والألعاب السهلة والغير معقدة، والتي لا تؤدي إلى زيادة الحمل مع مراعاة تنفيذها بأشكال متعددة ومتنوعة حتى لا تدخل الملل بتاتا إلى التلاميذ، ففي الجري مثلا يكفي تبديل شكله، الجري بدائرة، صفا، خط منعرج، خط مائل، الجري في صفين، قاطرة موانع...⁽¹⁾

تعد الألعاب الصغيرة والحركات البدنية (خاصة تمارين الارتقاء، تمارين تسخين العضلات) مناسبة جدا لهذا الجزء من الدرس ويجب على المدرس أن يغير وينوع دائما في

(1) عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص48

التمرينات وأن تكون متدرجة الصعوبة بالنسبة للجنسين، كما يجب أن يتناسب الجزء التمهيدي مع نوع النشاط الممارس في الدرس، حيث يمكن مباشرة انتقال إلى تدريس الجزء الثاني من الدرس (الجزء الأساسي).

يجب حث التلاميذ في بداية الدرس على الاستعداد للتعلم والوصول إلى مستوى أفضل ولا يأتي هذا إلا بتوضيح الهدف من الدرس للتلاميذ، شرحا يكون شيقا ومميزا ليوقظ اهتمامهم ورغبتهم للعمل مع مراعاة أن يناسب الهدف من التلاميذ.

2-1-7) الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء تتحقق جميع الواجبات والأهداف الموضوعية والمطلوبة من درس التربية البدنية والرياضية، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، المتداومة...) تعلم النواحي الفنية والخطية وتوصيل واكتساب الرياضة والعادات الجيدة والذي يوافق تعليم المهارات الحركية عن طريق النصح والإرشاد ويجب على الأستاذ أن يكون مرنا وأن يغير من العمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة في استخدام أماكن اللعب والأدوات ويجب أن يراعي في تخطيطه ما يناسب الطلاب ويحقق أغراض الحصة الأساسية المرسومة...⁽¹⁾

3-1-7) الجزء الختامي:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لحصة التربية البدنية والرياضية الأهداف التالية:

– العمل على تهدئة الجسم والوصول مرة أخرى إلى حمل عالي الشدة، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب بالكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم، على أنه من الممكن أيضا الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة، ثم تمرينات منشطة ومشوقة مع إتباع فترة ارتخاء قصيرة.

– تناسب الختام مع الشعور: يجب الاهتمام ببعث البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض هذا شعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة، بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ للمستوى الذي

(1) - (2) عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص (49،50،51).

وصل إليه، إن أداء المهارات الحركية الصعبة والتمرينات السهلة والأساسية لمتابعة المستوى يعمل على إيقاظ الشعور بالمعايشة...⁽²⁾

– عمل ختام ذي قيمة تربوية : بعد الانتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز ويتبع ذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض من خلال ما توصل إليه من نتائج في الحصة كنوع من التقويم وأن يمنح المجتهد ويدلي بالملاحظات وبأداء التحية للمدرس، ينتهي الدرس وعلى التلاميذ ترك الملعب لتغيير الملابس...⁽¹⁾

8) تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية :

تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية، هامة جدا لنجاح الحصة، وهي العلاقة بين المدرس والتلميذ، وكذلك العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض، وتعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاحها، واكتساب التلاميذ القدرة على معاشتها وفهمها ومن خلالها تعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها وكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية، مع مراعاة صحة التلاميذ أثناء الأداء (الوقاية والسلامة) واحترام زمن كل مرحلة من مراحل الحصة، حتى يمكن ضمان سهولة انسيابية واقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ والأنواع الأساسية للتنظيم وإخراج الحصة وهي موضحة في الجدول رقم (01)...⁽²⁾ :

أنواع تقسيم التلاميذ	أنواع التشكيلات	تشكيلات نظامية
1) الفصل ككل (مجموعة واحدة) يعملون في وقت واحد.	أ- تشكيلات مترابطة: الصف القاطرة، الصفين المقابلين، الدائرة، نصف دائرة، المربع، المثلث.	تشكيلات لتقدم والمشي: -أوضاع أساسية. -النظر لليمين واليسار. -العد، تغيير التشكيل المكان
2) مجموعة (أقسام) أكثر		

(1)-(2) عنيات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق،ص(93-101).

تغيير التشكيل في الحركة.	(مترابطة) ب- تشكيلات غير منتظمة: -الوقوف الحر بصورة فردية. -الوقوف الحر بصورة جماعية.	الأنواع استخداما. 3) مجموعات طبقا للمستوى : حسب الفروق الفردية. 4) مجموعات متغيرة طبقا للمستوى. 5) فرق: يكون أثناء المنافسات. 6) زوجي (أكثر من اثنين): يرعى زميل من نفس القامة والوزن. 7) فردي:(كل تلميذ بمفرده) 8) الفصل كمجموعة واحدة.
أساليب الأداء		
الأداء في صفوف (أداء موجه) الأداء في محطات، الأداء الدائري. الأداء في مجموعة (أقسام) متوازية أو منع تبادل المجموعات. الأداء في مجموعات (أقسام) باستخدام الوجبات الإضافية.		

جدول رقم 01: يمثل كيفية تنظيم التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

9) علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

يجب أن ننظر إلى أهمية علم النفس بكل مدارسه وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية، لاسيما أن المادة التي يدرسها تهدف إعداد الفرد لحياة المجتمع إعدادا كاملا يتناول فيه مختلف التوجيهات الفردية والخلقية والاجتماعية، كما تعمل على توجيه ميول واستعداده، وذلك لجعل منه قوة فعالة وعضوا نافعا في المجتمع الذي نعيش فيه، كذلك يعتني علم النفس بالفرد من الناحية الشخصية، فالفرد يجب أن يعمل لمصلحة المجتمع وأن

يتعامل مع أعضائه، ويمكننا أن نقول بعد ذكر العلاقة بين علم النفس ومادة التربية البدنية والرياضية، أنه يجب على المربي أن يكون ملماً بأهم مبادئ علم النفس وذلك كي يسهل اختيار التمرينات والألعاب التي تتناسب مع نفسية التلميذ وعقليته وما يناسب الذكور والإناث...⁽²⁾

هذه المعرفة لا تنسب له بسهولة إلا إذا درس علم النفس دراسة واقعية، بواسطته يتمكن من فهم نفسية وحاجيات التلاميذ من مختلف مراحل نموهم، فعلى المدرس أن يعمل مثلاً: كلما طال فترة العمل من أجل التأثير في تلاميذه حتى يسهل عليه قيادتهم. ولعل أهم شيء على الأستاذ أن يتركز عليه وهو معرفة الاختلافات والفروق الفردية لأنه توجد مجموعة متجانسة، وكل فرد يختلف عن غيره، فبعض الأفراد أذكىء وبعضهم أغبياء، وبعضهم ذوي استعدادات كبيرة، والبعض الآخر ذوي استعدادات قليلة، وهكذا فإن الاهتمام بالتلاميذ وملاحظة نشاطاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ليتمكن للتلاميذ التوصل إلى نتائج مفيدة ودقيقة.

10) إسهامات مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم في المرحلة المتوسطة:

تعتمد التربية البدنية والرياضية على مختلف النشاطات الحركية العامة وتناولها يتمشى مع المقاربة المعتمدة من حيث تنمية الجانب البدني والمهارات الفكرية والحركية وبناء شخصية التلميذ، ولما كانت المدرسة تبخل من المسعى الحيوي الهام فان التعليم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية ويدفع به إلى التعايش مع محيطه المألوف...⁽³⁾

وللاستجابة إلى انشغالات التلميذ ومواكبة هذا التعايش، حددت مقاييس عملية بيداغوجية تسيير وتنظم نشاطات المادة حتى تساهم بكل فعالية في تنمية الكفاءات المنتظرة في المسار الدراسي حيث:

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، التنسيق، التوازن).

(2) سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، دون مطبعة، 1976، ص176.

(3) وزارة التربية الوطنية: الوثيقة الرفقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية (السنة الثانية متوسطة)، الطبعة (01)، الجزائر: 2003، ص81.

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الفكرية وال نفسية والحركية انطلاقا من القدرات المكتسبة وتحويلها من ممارسة بسيطة إلى ممارسة فعلية.
- تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب أثناء تأديته لمهمة أو عمل من جهة والتحكم في مواجهة المحيط المادي والبشري من جهة أخرى.
- تساعد على تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية والعملية بعد ذلك.
- تعليم كيفية مواجهة المواقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية ومدى فعالية وتأثير أفعالها وتصرفاتها من أجل تحسينها وتطويرها في مواقف جديدة.
- تمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة من تعلم مفيد صالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث تدفع به إلى التعليم الذاتي والإبداعي.
- تعلم التذوق، الجهد والتعبير الحركي، تنمية روح المسؤولية وروح الانضباط.
- تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة وتوفير أحسن ظروف النجاح.
- تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي المدرسي...⁽¹⁾

(1) وزارة التربية الوطنية: الوثيقة الرفقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية (السنة الأولى متوسط)، الطبعة (01)، الجزائر: 2003، ص104.

خلاصة الفصل:

إن دراسة الجوانب المختلفة لحصّة التربية البدنية والرياضية اختلفت أهدافه ومحتوياته وطرق إخراجة أو بنائه، تساهل حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ، تربيتهم وإبراز إمكانياتهم العقلية والحركية والنفسية.

من خلال الأهداف المسطرة السنوية والثلاثية ومدى اندماج التلاميذ في الحصّة وتعاونهم مع المدرس هذا من جهة، ومن جهة أخرى قدرته على تسيير الحصّة وتوصيل المعلومات من خلال استغلال الإمكانيات المادية والبشرية للوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

الفصل الثاني

منهاج الجيل الثاني

1 - تقديم المادة :

التربية البدنية جزء مندمج في النظام التربوي الشامل ، تسعى إلى تكريس طموحات الأمة الصّحية والثقافية إن والاجتماعية ، شأنها شأن بقية المواد التعليمية الأخرى ، بإيجاد الصيغ الملائمة لتنشئة الأجيال و بما يجعل منهم مواطنين فاعلين ، قادرين على الاضطلاع بأدوارهم في كل مجالات الحياة على أكمل وجه . ففي ظلّ المقاربة المعتمدة " المقاربة بالكفاءات " وفي منظورها العام للتعلّم حيث المتعلّم محور الاهتمام في العملية التعلّمية، تماشياً مع قدراته البدنية والنفسية الحركية والمعرفية، تصبح فضاء مميّز بما توفره من تنوّع للأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية، وخاصّة التي تقوم على روح التعاون والمواجهة والإبداع والتعبير ، وما يتطلّب من المتعلّم المعيشة . من تكييف لتصرفاته وسلوكاته مع ما يتوافق والوضعية

1.1 خاصية التربية البدنية:

- تعتمد التربية البدنية والرياضية على الحركة كونها وسيلة تعبير وتواصل بين الأفراد داخل تنظيم جماعي منظم.
- تساعد في تنمية السلوك الحسن واستعداد المتعلّم لمواجهة المواقف المختلفة بتفعيل مهاراته 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 لاستثمارها عند الحاجة.

• أهميتها:

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

أ . الناحية التربوية:

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

ب . الناحية الاجتماعية:

- تساعد المتعلم في الاندماج الاجتماعي بفضل المساهمة والعمل ضمن الجماعة.
- كما تساعد على التكيف مع مختلف النواحي الاجتماعية، وتنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل
- من خلال نشاط مبني على مواقف تعلمية منتظمة وهادفة ، ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية الحركية والخلقية كونها وسيلة تعزيز للعلاقات البشرية .

ج . الناحية الصحية :

- تعتبر التربية البدنية والرياضية الوعاء المناسب الذي تنمو وتتطور فيه جميع الجوانب المكونة للفرد والمتمثلة
- عموما في الجوانب البدنية والفسيولوجية والنفسية الحركية والاجتماعية والأخلاقية والثقافية .
- كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع.

• أهدافها:

- إنّ الأهداف المرسومة للتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة، ترمي إلى تحصيل القيمة المعنوية للجسم.
- الفرصة للتعبير عن ذاته وإمكانياته والبشري، وإعطائه ومسايرة الحركية القائمة بين الطفل وبين المحيط الفيزيائي المناسبة لها والمتماشية مع قدراته العقلية والبدنية. حسب ما تقتضيه الوضعية والحالة، باختيار الحلول

ويمكن حصرها في ما يلي :

- تسهيل النمو الحركي والتحكّم في الجسم والأطراف ومدى تكاملهما.
- إدراك قيمة المجهود ومدى تأثيره على الأجهزة الحيوية.
- تنمية و تطوير التوازن والإدراك والأداء للحركات الأساسية لتتبلور فيما بعد إلى حركات مركّبة ومعقدة نسبيا.

- أهمية العمل الجماعي ومدى المساهمة في تحقيق الهدف بفضل المساهمة الفردية .
- قيمة التسيير والتنظيم ووضع الاستراتيجيات العملية 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 .

2.1 الإسهام في تحقيق الملمح

تساهم مادة التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات في التطور الدائم والنافع. حيث أنها تعتبر الوسط الأمثل الذي يكون فيه الطفل محور عملية التعلم، وذلك لما تتمتاز به من توفير لفرص الممارسة العملية والحقيقية ، والتي يختبر فيها المتعلم معارفه ومهاراته، ويجتد ما يتلاءم مع طبيعة الموقف الذي يواجهه ، وما يتماشى مع قدراته وإمكاناته ، بانتهاج سبل وخطط معيارها الزمان والمكان . كل هذا يجد مدها في أنشطة (الأنشطة البدنية والرياضية)، ذات أبعاد تربوية هادفة بفضل تنظيم العمل في إطار التعاون والتضامن والتكامل مع الزملاء وتحقيق مردود نافع ومفيد. كما أنها تساهم في اكتساب كفاءات ترمي إلى تنمية وترسيخ معنى الاستقلالية، ومسايرة المستجدات، بمشاركة طوعية للمتعلم فتكون مبنية على الاندماج الاجتماعي و قدرة التسيير و التنظيم.

وهي بذلك تساهم في تحقيق الملمح العام لطفل التعليم المتوسط في إطار التكامل الشامل بين جميع المواد التعليمية، بما تضمنه من اكتساب للمهارات اللازمة لمواجهة امتحان شهادة التعليم المتوسط (نهاية الطور المتوسط الموالية للسنة الرابعة) أي الانتقال إلى درجة أكثر وعي ومعرفة. وترتكز أساسا على الأنشطة البدنية

والرياضية في قالب استراتيجيه منطلق تعليم/تعلم، من خلال طريقة نشيطة تأخذ في الحسبان فروقات التلاميذ

بعيدا عن منطق التدريب الرياضي الموجّه للموهوبين فقط.

وعموما فبفضل هذه المساهمة فإنها تسمح:

- بتأكيد سلوك المواطن المسؤول. - بالتمتع بالتوازن الاجتماعي.

- بتطوير الشخصية وصقلها.

- بإثراء المعارف والمهارات واكتساب كفاءات جديدة تضمن حياة أفضل.

ومن خلال التجارب المعيشة أثناء الدراسة يتمكن المتعلم بفضل ممارسة نشاطات المادة من:

- تحقيق نتائج مرتبطة بالزمان والفضاء.

- التكيف مع مختلف المواقف بفضل التنوع الذي تمنحه الأنشطة البدنية والرياضية.

- بناء وتحقيق عمليات ذات طابع رياضي، فكري، وجمالي.

- مواجهة الغير حسب القواعد والأسس والأخلاقيات التي يفرضها التنافس.

وفي نفس الوقت تدفع بالمتعلم إلى:

- الانخراط في أنشطة وتحمل مخاطرها.

- التحكم في الانفعالات والسيطرة عليها خلال عمليات التعلم.

- تطوير الموارد الذاتية لبلوغ أفضل معرفة.

- بناء مشروع أو مخطط تعليمي مبني على مفاهيم علمية.

- تذوق تأثيرات الممارسة النافعة.

– التمتع بروح المواطنة خلال التعاملات .

3.1 الموارد المجنّدة

تتماز هذه المرحلة بارتفاع شدة العمل نوعاً ما استجابة لاهتمامات التلميذ المتزايدة ، والمطالب بالقيام بأكثر جهد و أكبر مردود في العمل. مما يستلزم الرفع من نسبة العمل و سرعة تنفيذه ومضاعفة ديناميكية وتيرة الجهد.

إذ يسعى التلميذ خلال هذه المرحلة إلى تأكيد مكانته ضمن الجماعة التي ينتمي إليها. وشعوره بالنمو المتسارع

يؤثر على تصرفاته ، مما يدفع إلى ظهور حركات عشوائية غير مقصودة الشيء الذي يجعله يرتبك عند

مواجهة مشكل في ميدان الممارسة . مما يستدعي اختيار حالات كسند يبعث الاستقرار والتوازن والطمأنينة.

ويتمثل هذا في :

- ترسيخ السيولة الحركية والمهارات المكتسبة في المرحلة الابتدائية.

- السعي لاستثمار المعارف المكتسبة وتفعيلها خلال الممارسة النشيطة، بدفع المتعلم إلى تقلد أدوار ضمن

الجماعة، وتحقيق مشاريع شخصية والمساهمة في المشاريع الجماعية لبلوغ أحسن نتيجة .

• توظيف الموارد والمعارف المجنّدة :

يتم العمل في هذه المرحلة من التعليم على تجنيد وتوظيف الموارد المكتسبة في الجوانب التالية :

• الجانب الحركي:

- يرمي إلى كيفية تنظيم وتسيير الجهد البدني في المكان والزمان وإدراك أهمية الاقتصاد في بذل الجهد بفضل

حركية تستدعي استهلاك الطاقات المناسبة الكامنة في الجسم.

- يرمي إلى تنمية قدرة توظيف الحركات وترتيبها حسب الموقف، بواسطة تصرفات تستدعي التحكم في أنواع

وأشكال الحركة المبنية أساساً على:

أ. مهارات التنقل تضمن التنقل من نقطة لأخرى بمختلف الطرق كالمشي والجري.....

ب. مهارات التحكم : مدى السيطرة على الجسم وأعضائه أثناء عملية التنفيذ.

ج. مهارات التنسيق : ربط الحركات ببعضها البعض في إطار منسجم خال من الشوائب.

• الجانب الجماعي:

- التوجيه وهيكله الفضاء ضمن الجماعة (معرفة كيفية التنقل في الفضاء ، في الزمان ونحو اتجاه معين).

- معرفة شدة الجهد : مدى تطبيق وتوزيع الجهد على شدة ومدّة العمل المطلوب بالتنسيق مع الجماعة.

- العلاقات والتواصل مع الغير (معرفة كيفية التعامل مع الأفراد، الجماعات والأشياء).

• الجانب الوجداني :

- يرمي إلى تنظيم السلوكيات في موقف ما، بفضل المواجهة بين الأشخاص وما ينبثق عنها من تصرّفات .

- يرمي إلى بناء سلوكيات تسمح بالاندماج ، بفضل المساهمة الاجتماعية من خلال تنظيم العمل بين الأفراد

لتحقيق التوافق والانسجام .

- يرمي إلى استثمار الرصيد المعرفي في مواقف فردية وجماعية.

2. تقديم الملامح

تسعى التربية البدنية والرياضية من خلال مناهجها في مرحلة التعليم المتوسط إلى غرس وإرساء بعض

المواصفات واللامح لدى المتعلمين ، لها علاقة وطيدة بتكوين شخصية الفرد المستقبلية ، باعتباره يؤثر

ويتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه .

ويتم هذا عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر الدّعم الأساسية للتربة البدنية والرياضية

والتي تجتد مداها في الحياة اليومية للفرد .

ففي الطور الأول من مرحلة التعليم المتوسط توجه العناية إلى تمكين المتعلم من تطوير وتحسين مكتسبات

المرحلة الابتدائية ، من مهارات قاعدية طبيعية ذات طابع فردي أو جماعي يستطيع المتعلم من خلالها بناء

رصيد معرفي ومهاري يتماشى ونموه الجسمي والعقلي والاجتماعي .

أما في الطور الثاني من التعليم المتوسط ، فيهدف إلى تمكين التلاميذ من إقامة مشاريع وخطط فردية

وجماعية مبنية على مهارات ومعارف مستسقة من رصيده ومكتسباته القبلية .

وهذا ما يسمح له بالتعود والتأقلم مع :

– كيفية البرمجة والإعداد من جهة أولى .

– الانتقاء وترتيب وتركيب المهارات لتصبح مشروعاً عملياً من جهة ثانية .

– القيام بالتنفيذ والعمل على تحقيقه من جهة ثالثة .

– تكييفه وتعديله كلما دعت الضرورة لذلك من جهة رابعة .

أما في الطور الثالث من التعليم المتوسط ، وهو ما يمثل نهاية التعليم الإلزامي ، فبالإضافة لما اكتسبه من قدرة لبناء

المشاريع والخطط الفردية والجماعية ، والعمل على تحقيقها حسبما تفتضيه الضرورة .

فإننا نسعى إلى تمكين المتعلم من إضفاء الصبغة الجمالية للأعمال المقدمة ، والتي تكون أساساً مبنية على

التذوق الجيد والهادف إلى إرساء الفكر الإبداعي الملازم لإتقان الأعمال ، والتفاني في تحقيق أهداف كاملة ونافعة

للفرد وللمجتمع

شبكة ملامح التخرج من مراحل التعليم الأساسي في مادة : التربية البدنية والرياضية

الملمح في نهاية التعليم الابتدائي	الملمح في نهاية التعليم المتوسط	الملمح في نهاية التعليم الأساسي	
<p>. في نهاية التعليم الابتدائي يتمكن المتعلم من السيطرة على جسمه والتخلص من الحركات الزائدة والقيام بتصرفات قاعدية سليمة مع بناء مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف.</p>	<p>. في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركيا وشفويا والقيام بأدوار بناءة فرديا وجماعيا لإعداد وتنفيذ مشاريع معتمدا على مناهج علمية ومتبنيًا قواعد صحية وأمنية تضمن السلامة والفعالية .</p>	<p>. في نهاية التعليم الأساسي يتمكن المتعلم من: . الاستقلالية والارتياح في أداء الحركات والمهارات. . إدراك قيمة المجهود وتوزيعه لمداومة العمل . . بناء مشاريع وخطط فردية وجماعية وتنفيذها. . الوعي بجسمه والحفاظة على صحته وأمنه وكذا الغير في مختلف المواقف. . التواصل مع الغير شفويا وحركيا وتقبل الآخر . . التعبير عن أحاسيسه انطلاقا من موقف معين . . التحكم في نزواته وانفعالاته امثالاً للقانون . . التطلع إلى عالم الثقافة والمعرفة الوطنية والعالمية.</p>	<p>الكفاءات الشاملة</p>

<p>ميدان الوضعيات والتنقلات:</p> <p>يمكن من ضبط وتعديل مختلف الوضعيات والتنقلات حسب ما تقتضيه المواقف وفي الوقت المناسب.</p>	<p>الميدان البدني:</p> <p>. التكفل بذاته صحياً من حيث تقدير وتوزيع الجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة.</p>	<p>الميدان البدني:</p> <p>. يتحكم في جسمه ويشعر بالارتياح والاستقلالية خلال تنفيذ الحركات القاعدية والعمليات المطلوبة لمواجهة الموقف.</p>	<p>كفاءات ختامية</p>
<p>ميدان الحركات القاعدية :</p> <p>. يتمكن المتعلم من ضبط وتعديل الحركات القاعدية المتعلقة بالجرى والرمي والوثب ويتحكم في ترابطها حسب المواقف.</p>	<p>الميدان الجماعي:</p> <p>. في إطار مبادئ العمل الجماعي، بناء و تنفيذ حركات وعمليات تتماشى والموقف المطروح.</p>	<p>الميدان الجماعي:</p> <p>. يساهم في العمل الجماعي المطلوب مبرزاً مؤهلاته للقيام بالدور المنوط حسب ما يقتضيه الموقف.</p>	
<p>ميدان الهيكله والبناء:</p> <p>. يتمكن المتعلم من المساهمة في ضبط وتعديل المشاريع والخطط حسب المستجدات والمواقف.</p>	<p>الميدان الجمبازي:</p> <p>. إنجاز عروض مبنية على المبادئ الأساسية للوقاية والسلامة خلال التنفيذ.</p>	<p>الميدان الجمبازي</p> <p>. يتمكن المتعلم من التحكم في نزواته من خلال ترجمة أحاسيسه حركيا في مواقف ذات طابع جمالي.</p>	

ملمح ط 1 من التعليم المتوسط	ملمح الطور الثاني من التعليم المتوسط		ملمح نهاية التعليم المتوسط ملمح ط 3 (س 4 متوسط)	2.2 شبكة ملامح التخرج من سنوات التعليم المتوسط في مادة : التربية البدنية و الرياضية .
ملمح س 1 م	ملمح س 2 م	ملمح س 3 م		
. في نهاية الطور الأول من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من القيام بأدوار ببناء فرديا والمساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.	تطبيق القوانين الأساسية والمبادئ الامنية والصحية أثناء إنجاز مشاريع وخطط بسيطة فرديا وجماعيا وتكييفها كلما دعت الضرورة.	. في نهاية الطور الثاني من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التكفل بذاته من حيث الاستقلالية والارتياح في أداء الحركات والمهارات و المساهمة ضمن الجماعة لتحقيق أهداف في إطار احترام القوانين	. في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركيا وشفويا والقيام بأدوار ببناء فرديا وجماعيا لإعداد وتنفيذ مشاريع معتمدا على مناهج علمية ومتبنا قواعد صحية وأمنية تضمن السلامة والفعالية.	الكفاءة الشاملة

<p>الميدان البدني:</p> <p>. التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.</p>	<p>الميدان البدني:</p> <p>. انتقاء و تطبيق أساليب بسيطة وتنفيذها فرديا بارتياح .</p>	<p>الميدان البدني:</p> <p>. يتمكّن من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيذ مشروع فردي.</p>	<p>الميدان البدني:</p> <p>أمنيا و صحيا من حيث تقدير وتوزيع . التكلّف بذاته الجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدّة المطلوبة.</p>	<p>الكفاءات</p> <p>الختامية</p>	
<p>الميدان الجماعي:</p> <p>. المساهمة الفعالة في بناء وتنفيذ تنظيمات جماعية بسيطة تسمح بمواجهة الموقف المطروحة .</p>	<p>الميدان الجماعي:</p> <p>. التمكن من قراءة وفهم الموقف لربط وتنسيق حركات مع عناصر الفريق قصد بناء مشاريع.</p>	<p>الميدان الجماعي:</p> <p>. تبني وتطبيق المبادئ الأساسية للعمل الجماعي خلال الممارسة.</p>	<p>الميدان الجماعي:</p> <p>بناء و تنفيذ حركات . في إطار مبادئ العمل الجماعي وعمليات تتماشى والموقف المطروح.</p>		
<p>الميدان الجمبازي:</p> <p>. التمكن من التغلّب على الخجل و الظهور أمام الغير وتقديم المنتج.</p>	<p>الميدان الجمبازي:</p> <p>. بناء لوحات فنية تتضمن مهارات موجهة للعرض.</p>	<p>الميدان الجمبازي:</p> <p>. الامتثال لقانون المنافسة وتقبل التقد و الحكم على المنتج بعد عرضه.</p>	<p>الميدان الجمبازي:</p> <p>. إنجاز عروض مبنية على المبادئ الأساسية للوقاية والسلامة خلال التنفيذ.</p>		

. تقديم مخطط الموارد لبناء الكفاءات:

يتضمن مخطط الموارد الخاص ببناء الكفاءات رصيذا من المهارات والمعارف التي يتلقاها المتعلم في هذه وأثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية أو الشبه الرياضية المرحلة والتي من خلالها يكتسب الكفاءات المراد إرساؤها . وتتعلق هذه المعارف والمهارات أساسا بالميادين التعليمية التالية :

• الميدان البدني :

يرمز إلى الأنشطة البدنية والرياضية المتداولة في القطاع المدرسي (نشاط الجري ، نشاط رمي الجلة نشاط الوثب) من جهة ، وإلى القدرات البدنية الكبرى التي تلازم النشاط اليومي للأفراد (قدرة التنقل مشيا وجريا ، قدرة الرمي ، قدرة الوثب ، قدرة الربط بينها).

ويتناول المتعلم من خلال هذا :

أ . الجري بأنواعه وأشكاله .

- المجهودات وتوزيعها على المسافة والزمن والشدة .

- الإيقاع والتواتر والنظامية .

- الاستجابات واستثمارها .

ب . الرمي طرقه ، أساليبه .

- تخنيد القوى وتسلسلها خلال عملية دفع الثقل .

- مشاركة الجسم كاملا في عملية الدفع وتكامل عمل الأطراف .

- التوازن والسيطرة على الجسم خلال تنفيذ الحركة وفي نهايتها .

ج. الوثب و أساليبه :

- تركيب وترتيب مجموعة مهارات وعمليات .
- ضبط المسافة وربطها بالدفع والاندفاع .
- السيطرة على الجسم في ظل انعدام الارتكازات .
- امتصاص الصدمات والتوازن في نهاية التنفيذ.

● الميدان الجماعي :

- ويتعلق الأمر بالأنشطة البدنية والرياضية ذات الطابع الجماعي المتداولة في الوسط المدرسي (كرة اليد كرة السلة ، الكرة الطائرة....)، وما تحتوي عليه من مفاهيم لها ارتباط قوي ومباشر بالحياة اليومية الاجتماعية :
- التداول بالكرة وما يعبر عنه من تواصل بين الأفراد وتداول بالأشياء .
 - التموقع في الميدان وما يرمي إليه من البحث عن إيجاد المكانة المناسبة بين أفراد المجتمع .
 - الدفاع عن المرمى والمنطقة وما يمثله من الدفاع عن الوطن والممتلكات والحرمان والأفكار.
 - الهجوم وما يمثله من التخطيط و البحث عن تحقيق الانتصارات والنجاحات في الحياة العملية ، بالطرق المشروعة وفي إطار احترام القوانين المهيكلة .
 - العمل ضمن الفريق وما يمثله من كيفية التعامل مع أفراد محيط العمل والسكن (التعاون والمساندة والتآزر والتضامن الخ.....).

● الميدان الجمبازي :

- ويرمي إلى إكساب المتعلم مفاهيم ومعارف متعلقة بحركات ومهارات ذات طابع جمالي تزرع في النفس نزعة التدوّق الجمالي والعمل على توفير محيط قوامه الجمال يبعث في النفوس الطمأنينة والارتياح.

كما يسعى إلى رفع كفاءة الفرد من التحكّم في جسمه في وضعيات جديدة وغير مألوفة ، والتعبير من خلالها على مدى التحكّم والسيطرة على النفس .

فالقيام بحركات الوثبات بمختلف أشكالها ، والتدريج بأنواعه ، والتوازن في وضعيات تستدعي البحث عن مصادره كل هذا يبعث الثقة في النفس والرفع من درجة مردود الجسم وإنتاجه

مخطط الموارد لبناء الكفاءات

الموارد المنهجية	الموارد المعرفية	الكفاءات الختامية	الميادين
<p>. ترتيب مراحل التنفيذ حسب معطيات الموقف . . مسايرة المستجدات والتكيف حسبها. . استثمار القانون المهيكلي لصالحه. . العمل بمبادئ الأمن والوقاية أثناء</p>	<p>* نشاط الجري : مرحله . توزيع المجهودات . السرعة والتواتر . اجتياز الحواجز . جري التتابع الجري المنتظم : الوتيرات . الإيقاع . الجري ضمن مجموعة . نظامية الجري ، بعض قوانين الجري . . الاستجابات واستثمارها * الرمي : رمي ثقل : مراحل الرمي ، إيقاع الرمي مسلك الرمي ، مسار الرمي ، تجنيد القوى ، تسلسل الدفع ، التوازن خلال الرمي ، قانون الرمي</p>	<p>. التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف</p>	الميدان البدني:
		<p>. المساهمة الفعالة في بناء وتنفيذ تنظيمات جماعية بسيطة تسمح بمواجهة المواقف المطروحة .</p>	الميدان الجماعي
		<p>. التمكن من التغلب على الخلل و الظهور أمام الغير وتقديم المنتج</p>	الميدان الجمبازي

مخطط الموارد لبناء الكفاءات

الموارد المنهجية	الموارد المعرفية	الكفاءات الختامية	الميادين
<p>التنفيذ.</p> <p>كيفية الحفاظ على الروح الجماعية و التعاون مع الآخر .</p> <p>الأخذ بأسس التحاور والتشاور .</p> <p>التخطيط للفوز وتقبّل الخسارة .</p> <p>التنظيم والتسيير و الاتقان خلال التنفيذ.</p> <p>المحافظة على البنية الصحيّة</p>	<p>*الوثب : الوثب الطويل :</p> <p>مراحل الوثب ، إيقاع الوثب ، أسلوب الوثب، استثمار سرعة الاقتراب الاندفاع والدفع ، وضعية الجسم كقاذف و مقذوف ، القانون</p> <p>كرة اليد وكرة السلة :</p> <p>الوضعيات الأساسية ، تبادل الكرات والتواصل ، التنقل بالكرة ،التحول للهجوم أو الدفاع فرديا وجماعيا، التصويب والتهديف، المحافظة على الكرة في الهجوم ، القانون .</p> <p>الكرة الطائرة: الوضعيات والتنقلات ، أساسيات التعامل مع الكرة، الدفاع والهجوم . القانون .</p> <p>الجمباز الأرضي: التدحرج ،الوثب، التوازن، الدوران الربط والتسلسل</p>	<p>. يتمكن من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيذ مشروع فردي</p> <p>. التكفل بذاته أمنيا و صحيا من حيث تقدير وتوزيع الجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة</p>	الميدان البدني:
		<p>. تبني وتطبيق المبادئ الأساسية للعمل الجماعي خلال الممارسة</p> <p>. في إطار العمل الجماعي بناء و تنفيذ حركات وعمليات تتماشى والموقف المطروح</p>	الميدان الجماعي
		<p>. الامتثال لقانون المنافسة وتقبّل التقد و الحكم على المنتوج بعد عرضه</p> <p>. إنجاز عروض مبنية على المبادئ الأساسية للوقاية والسلامة خلال التنفيذ</p>	الميدان الجمبازي

4 . تقديم البرامج :

يسعى برنامج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط الى المساهمة في تحقيق ملامح التخرج المسطرة بمعية بقية المواد الأخرى ، وهذا بإرساء كفاءات في مختلف الأطوار ، حيث تجدد هذه الكفاءات مداها في الأنشطة البدنية والرياضية المتداولة في الوسط المدرسي .

وقد تمّ تصنيف هذه الأنشطة حسب ميادين ثلاث :

● الميدان البدني :

ونسعى من خلاله إلى إرساء كفاءات ختامية متعلقة بأنشطة الجري والرمي و الوثب باعتبارها حركات ومهارات مرتبطة أساسا بالناحية الصحيّة للفرد ، وتكوين بنيته الجسدية ، خاصة في هذه المرحلة من العمر والتي تتميز بالنمو السريع وإقباله على تطورات عميقة وكبيرة تحمله من عالم الطفولة إلى البلوغ وبداية النضج لمعظم أجهزته الحيوية . وقد وضع تدرج لإرساء الكفاءة الشاملة المتضمنة لإنجاز وتنفيذ حركات ومهارات بدنية ، ضمن نسق له طابع نفعي فرديا وجماعيا ، ويرتكز هذا التدرج على :

- بناء هذه المهارات القاعدية بناء سليما ، بحيث يستطيع المتعلم من إنجازها وتنفيذها في شكلها الصحيح دون

عناء كبير ، وبصرف طاقة مناسبة لها.

- المحافظة على هذه المهارات والحركات كرسيد ورأس مال يستطيع المتعلم العودة إليه واستثماره كلما دعت

الضرورة لذلك دون عناء وقبل فوات الفرصة .

- إمكانية ربط وتنسيق حركات ومهارات للقيام بعمليات فردية ، أو المشاركة في عمل جماعي بفعالية والمساهمة

في تحقيق المطلوب.

- إضفاء طابع المداومة والسرعة والقوة على العمليات المنجزة حسبما يستدعيه الموقف ، والتعديل كلما تطلّب

الأمر ذلك.

• الميدان الجماعي :

ويرمي إلى إرساء كفاءات ختامية متعلّقة بالأنشطة البدنية والرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة...) لما توفره من أبعاد لصفات وعوامل ذات طابع جماعي ، كالعلاقات بين الأفراد في الوسط الاجتماعي ومبادئ العيش في وسط معين ، وما يحمله من حقوق وواجبات ، وكذا العلاقة مع الكائنات الحية الأخرى والعالم المحيط بنا عموماً . كل هذا يدخل في بناء شخصية الفرد ، ما يجعل منه كائناً اجتماعياً نافعا في بيئته لنفسه ولغيره متطلّعا إلى الأفضل ومتفتّحا على العالم الخارجي .

وقد تمّت صياغة هذه الكفاءات حسب تدرّج يتماشى والخصائص البدنية والنفسية والانفعالية لهذه المرحلة التي تمثّل مرحلة تكوين الجماعات والعصابات من جهة والصّراعات بين عناصرها لتأكيد الذات وإثباتها داخلها من جهة أخرى .

- بناء جسور التعامل بين عناصر الفريق من خلال تنظيمات بسيطة وخطط غير معقّدة (باعتبار وأن التلاميذ وافدين من الطور الابتدائي ، وقد يكونون من مدارس مختلفة ، وبذلك تنعدم جسور التواصل بينهم) .

- إرساء عنصري الترابط والمحبة بين التلاميذ من خلال تكوين الفرق في إطار هيكلية الأقسام ، بما يسمى بالبلدية التربوية .

- بناء مشاريع هادفة ترسم فيها أدوار كل عنصر من عناصر الفريق ، وتحدّد مهامه كفرد ضمن المجموعة في وضعية معيّنة (هجومية أو دفاعية) ، وبذلك يتمّ غرس الشعور بالانتماء إلى مجموعة معيّنة ، وتبني اختياراتها والدّفاع عنها بالقيام بالمطلوب .

- وللتمكّن من الترابط والتنسيق بين عناصر الفريق يتوجّب على الفرد أن يعرف ويعمل بمبادئ أساسية تحكم نظام المجموعات والحياة الاجتماعية بصفة عامة .

- تقبّل الأدوار المسندة والقيام بها على أكمل وجه .

- تسخير كل طاقاته في خدمة الجماعة والابتعاد عن حب الذات والأنانية .

- مساندة الزملاء والتضامن والتآزر معهم والعمل على فكّ كل أنواع الضغوط عليهم .
- بناء وتنفيذ مشاريع جماعية طموحة تحقّق أهدافا لها علاقة بالحياة المستقبلية وهذا من خلال :
 - . محاولة تحسين النتائج لتحقيق نجاح باهر في امتحان آخر المرحلة التعليمية وتحضير ما بعدها.
 - . التكفل بالنفس من خلال ترسيخ ثقافة المحافظة على الصحة الفردية والجماعية ، وممارسة هوايات رياضية
 - تضمن العيش الصحيّ .

. التطلّع إلى النبوغ في رياضة معيّنة ودخول عالم المنافسة الرياضيّة .

● الميدان الجمبازي :

ونعني به عموما الحركات الأرضية باعتبارها أبسط نشاط يمكن ممارسته في الوسط المدرسي من حيث الوسائل ، وبما له من تأثير مباشر على الجسم وكذلك على النفس وطبيعة الشخص .
ونسعى من خلال هذا إلى :

- التحكّم والسيطرة على الجسم في وضعيات مختلفة وغير مألوّفة .
- تنسيق عمل مختلف أعضاء الجسم وترتيب عملها حسب إيقاع معيّن ومتغير .
- التعامل مع الجسم كقاذف ومقدوف والسعي إلى المحافظة على التوازن في كلّ الحالات .
- إحداث لوحات جمالية بجسمه والقدرة على الظهور أمام الغير دون تردّد أو مركّب نقص .
- إبراز امكاناته حسب نسق معيّن ، ذو صبغة جمالية تحتاج إلى وقفة للتدوّق .
- خلق الطاقة اللازمة وتوزيع الجهود حسب شدّة العمل ومواجهة التعب

الكفاءة الشاملة : في نهاية الطور الأول من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءً فردياً والمساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.

الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة . * التحلي بروح الإتقان والاجتهاد التحمل . * احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها . *

التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته . * الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر . *

تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة . * تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبتذ كافة أشكال العنف . *

تبني مواقف وسلوكات تضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام . *

القيم

التحكم في الأسس المنظمة للعمل . ترجمة الأحاسيس والانفعالات عن طريق التعبير الحركي . التواصل عن طريق الحركة .

الكفاءات العرضية

الزمن	معايير ومؤشرات التقويم	الوضعية التعليمية	المحتويات المعرفية	مركبات الكفاءة	الكفاءات الختامية	الميادين
-------	------------------------	-------------------	--------------------	----------------	-------------------	----------

في أنشطة الجري والوثب
والرمي:

. التمكن من بناء
رصيد حركي يضمن
تطبيق الحلول المختارة
لمواجهة الموقف.

. التحكم في بعض مراحل
التنفيذ.

. تجنيد الإمكانيات البدنية
واستثمارها خلال التنفيذ.

. تنسيق بعض مراحل
التنفيذ.

● الجري:

. تربية الخطوة في الجري.
. وضعية الجسم وعمل
الأطراف بالانطلاق
. الاستقامة التدريجية للجسم
. الجري على محور أو مسلك.

● الرمي

. وضعية الرمي وحمل الأداة
. الرمي من الواجهة من الثبات
ومن التنقل.
. الرمي من الجانب من الثبات
. مرافقة الأداة والتوازن

● الوثب

. الوثب ورجل الارتقاء.
50
. الارتقاء والاندفاع

نشاط الجري :

. وضعية تعلّمية تتضمّن
الجري
على مسافات مناسبة.
. وضعية تعلّمية تتضمن
الرمي حسب مسار محدد.
المعيار: الوضعية الصحيحة للجسم في
الجري
المؤشرات: . التنسيق بين الأطراف خلال
الجري – الجري بالسرعة المناسبة .
- ديناميكية الخطوات.

نشاط الرمي :

. المعيار: أخذ الوضعية الصحيحة للرمي .
المؤشرات:
- الوضعية الجانية الصحيحة - التمحور
الصحيح .

نشاط الوثب :

. المعيار: الوضعية الصحيحة للوثب.

المؤشرات

	<p>. المساهمة الفعّالة في بناء وتنفيذ تنظيمات جماعية بسيطة تسمح بمواجهة المواقف المطروحة .</p>	<p>. فهم القوانين الاساسية المهيكلة للنشاط واستثمارها. . التحكم في إنجاز أساسيات النشاط. . قراءة الموقف وانتقاء المهارات والعمليات المناسبة له. . التحوّل من وضعية وموقف لآخر.</p>	<p>مثلا : في الأنشطة الجماعية: . المهارات والقوانين الأساسية للنشاط. . التواصل بالكرة . . التنقّل بالكرة وبدون كرة . . فضاء الممارسة واستثماره. . التحوّل من الدفاع إلى الهجوم والعكس .</p>	<p>. وضعية تعلّمية تتضمّن مواقف تستدعي التّواصل والتنقّل بالكرة في كرة اليد . وضعية تعلّمية تتضمّن مواقف تستدعي التّواصل والتنقّل بالكرة في كرة السلة . وضعية تعلّمية تتضمّن مواقف تستدعي التّواصل والتنقّل نحو الكرة في الكرة الطائرة. . وضعية تعلّم الإدماج في نهاية الوحدة التعليمية.</p>	<p>الانشطة الجماعية: - المعيار . المساهمة والممارسة بطلاقة. - المؤشرات: . معرفة وتطبيق القوانين الأساسية. . التحكّم في أساسيات النشاط. . المساهمة ضمن الفريق. . احترام مبادئ التنظيم والتّسيير .</p>
--	--	---	---	---	---

	<p style="text-align: center;">النشاط الجمبازي</p> <p style="text-align: center;">- المعيار</p> <p>. التنفيذ السليم للحركات وبسلاسة .</p> <p style="text-align: center;">- المؤشرات</p> <p>. توزيع الجهود خلال التنفيذ.</p> <p>. ربط الحركات .</p> <p>. الصبغة الجمالية.</p>	<p>وضعية تعلمية تتضمن مواقف تعتمد على الدوران والتدحرج والتوازن في الحركات الأرضية.</p> <p>. وضعية تعلم الإدماج في نهاية الوحدة التعليمية</p>	<p>مثلا في الحركات الأرضية</p> <p>. التدحرج الأمامي البسيط</p> <p>. التدحرج الخلفي البسيط</p> <p>. التدحرج الجانبي</p> <p>. الوثبات العادية</p> <p>. الوثب برقع دورة</p> <p>. الوثب بنصف دورة</p> <p>. النجمة</p> <p>. الشمعة</p> <p>. الوقوف على الرأس .</p>	<p>. التحكّم في الجسم خلال التنفيذ</p> <p>. إنجاز حركات التدحرج البسيطة.</p> <p>. إنجاز حركات الوثبات البسيطة .</p> <p>. إنجاز حركات التوازن البسيطة</p> <p>. إنجاز سلسلة بسيطة .</p>	<p>. التمكّن من التغلب . على الخجل والظهور أمام الغير وتقديم المنتج.</p>	<p style="text-align: center;">الميدان الجمبازي:</p>
--	---	---	--	---	--	---

ملاحظة : للأستاذ حرية اختيار النشاط البدني والرياضي الذي يراه متمشيا مع إمكانياته في المؤسسة ، مع كفاءته المهنية ، مع محيطه الذي يعمل فيه

2.4 برنامج السنة الثانية متوسط لبناء ونمو الكفاءات

تطبيق القوانين الأساسية والمبادئ الامنية والصحية أثناء إنجاز مشاريع وخطط بسيطة فرديا وجماعيا وتكييفها كلما دعت الضرورة.						الكفاءة الشاملة	
*احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها . *الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر. * الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة. *تبني مواقف وسلوكات تضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام. * تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف. *التفتح على العالم والحضارات العالمية المختلفة وانتقاء ما ينفع وما يناسب. * تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة . * التحلي بروح الاتقان والاجتهاد والتحمل.						القيم	
. التحكم في أسس منهجية بناء المشاريع والخطط . التعبير والتواصل الحركي الهادف . المساهمة ضمن مجموعة.						الكفاءات العرضية	
المصادر	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءة	المحتويات المعرفية	الوضعية التعليمية	معايير ومؤشرات التقييم	الزمن	

<p>الفصل الأول = وحدتان تعليميتان 12 حصة لكل منهما</p>	<p>الجري :</p> <p>- المعيار: وضعية مريحة للجري</p> <p>- المؤشرات : الانطلاق المناسب.</p> <p>- الاستقامة التدريجية للجسم.</p> <p>- السرعة المناسبة وتواتر الخطوات</p> <p>- الجري المتزن</p> <p>- التخلص من الحركات الزائدة</p> <p>خلال الجري.</p> <p>نشاط الرمي:</p> <p>المعيار: الوضعية المريحة للرمي .</p> <p>- المؤشرات</p> <p>- ايقاع الرمي . . استرسال الدفع.</p> <p>- التوازن خلال الرمي .</p> <p>الوثب :</p>	<p>. وضعيات تعليمية تتضمن</p> <p>مواقف تستدعي تطبيق</p> <p>مبادئ الجري .</p> <p>وضعيات تعليمية تتضمن</p> <p>مواقف تستدعي استثمار</p> <p>كامل قوى الجسم في</p> <p>الرمي.</p> <p>وضعيات تعليمية تتضمن</p> <p>مواقف تستدعي استثمار</p> <p>الاقتراب والدفع في الوثب</p> <p>.</p>	<p>* في الجري:</p> <p>. أجمدية الجري</p> <p>. الرد السريع في الانطلاق</p> <p>. التدرج في استقامة الجسم بداية الجري</p> <p>. الجري على محور واكتساب أقصى</p> <p>سرعة أو على مسلك.</p> <p>. وضعية الجسم وتكامل عمل الأطراف</p> <p>. الجري خلال الجري.</p> <p>* في نشاط الرمي :</p> <p>. اجمدية الرمي .</p> <p>. الرمي من الواجهة من الثبات والحركة.</p> <p>. الرمي من الجانب (من الثبات</p> <p>والتنقل)</p> <p>55</p> <p>. الدفع الكامل ومرافقة الأداة</p> <p>. الرمي في حدود المنطقة .</p>	<p>- التحكم في أسس الممارسة</p> <p>. مهارات .</p> <p>. قوانين .</p> <p>- انتقاء وتطبيق تصرفات</p> <p>مناسبة للموقف</p> <p>. تطبيق التعليمات الخاصة</p> <p>. الآخذ بالمبادئ الأمنية</p> <p>- تعديل وضبط التدخلات</p> <p>انطلاقا من معطيات الوضعية</p> <p>ومتغيراتها.</p> <p>. تغيير في الإيقاع</p>	<p>. انتفاء و تطبيق</p> <p>أساليب بسيطة</p> <p>وتنفيذها فرديا</p> <p>بارتياح .</p>
--	---	--	--	---	--

<p>- المعايير</p> <p>. التحكم في آلية:</p> <p>. القوانين الأساسية.</p> <p>. المهارات الأساسية</p> <p>- المؤشرات</p> <p>. التحكم في الكرة</p> <p>. تمريرها واستقبالها.</p> <p>. التنقل بها .</p> <p>. تسديدها</p> <p>. التحكم في الفضاء :</p> <p>. الدفاعي</p> <p>. الهجومي</p> <p>. بعض القوانين الأساسية</p>	<p>وضعيات تعليمية تتضمن مواقف ذات طابع تواصلية هادف في نشاطي كرة اليد والسلة .</p> <p>وضعيات تعليمية تستدعي</p>	<p>مثلا :</p> <p>* في نشاطي كرة اليد والسلة:</p> <p>. التمييز بين اللعب مع واللعب ضد</p> <p>اللعب مع :</p> <p>. من خلال تبادل الكرات</p> <p>. من خلال التمرير .</p> <p>. من خلال التنقل بالكرة</p> <p>. من خلال التسديد و التهديف</p> <p>اللعب ضد:</p> <p>. المساهمة في حماية المرمى والسلة</p> <p>. من خلال التمرير كمدافع</p> <p>. من خلال عرقلة تواصل الخصم</p>	<p>. التحكم في أسس الممارسة</p> <p>. مهارات أساسية .</p> <p>. قوانين أساسية .</p> <p>. المساهمة في المردود الجماعي</p> <p>في الدفاع والهجوم .</p> <p>. التبليغ حركيا .</p> <p>. إدراك وفهم تصرفات الزملاء.</p> <p>. توقع تصرفات المنافس .</p> <p>. التكفل بالنفس وتنظيم طريقة</p>	<p>. التمكن من قراءة وفهم الموقف لربط وتنسيق حركات مع عناصر الفريق قصد بناء مشاريع.</p>
---	---	--	---	---

. بناء لوحات فنية
تتضمن مهارات
موجهة للعرض.

. إنجاز وربط حركات الوثب
مع التدحرج.
- إنجاز وربط حركات الوثب مع
التوازن .
. إنجاز وربط حركات التدحرج
مع التوازن.
- إنجاز وربط حركات الوثب مع
التدحرج مع التوازن .

مثلا في الحركات الأرضية

. التدحرج الأمامي البسيط.
. التدحرج الخلفي البسيط.
. التدحرج الجانبي.
. الوثبات العادية.
. الوثب بربع دورة.
. الوثب بنصف دورة.
. النجمة.
. الشمعة .
. الوقوف على الرأس .

وضعية تعليمية تتضمن
مواقف تستدعي التحكم
في الدوران والتوازن التدحرج
في الحركات الأرضية.
. وضعية تعلّم الإدماج في
نهاية الوحدة التعليمية

المعيار

. التنفيذ السليم للحركات.

المؤشرات

. توزيع المجهود خلال التنفيذ.
. ربط الحركات .
. الصبغة الجمالية.

3.4 برنامج السنة الثالثة متوسط لبناء ونمو الكفاءات

<p>نص الكفاءة الشاملة : . في نهاية الطور الثاني من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التكفل بذاته من حيث الاستقلالية والارتياح في أداء الحركات والمهارات و المساهمة ضمن الجماعة لتحقيق أهداف في إطار احترام القوانين .</p>	
<p>*التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمانيته . *الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة .</p> <p>*تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام . *التحلي بروح الإتيقان والاجتهاد والتحمل . *الإحساس والتمتع بنشوة بذل الجهود .</p> <p>*الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر . *تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كل أشكال العنف .</p> <p>*التفتح على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب . * التحلي بالمسؤولية و بروح المبادرة .</p> <p>*تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .</p>	<p>القيم</p>
<p>- التحكم في أسس منهجية بناء المشاريع والخطط - التعبير والتواصل الحركي الهادف . - المساهمة ضمن مجموعة .</p>	<p>الكفاءات العرضية</p>

. يتحكّم في تنفيذ الحركات والمهارات الأساسية .
 . يتمكّن من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيذ مشروع فردي.
 . يرتّب وينسّق مجموعة حركات مناسبة لعملية معيّنة .
 . ينقّذ عمليات يتطلبها الموقف .
 . يحافظ على الجانب الأمني ويتجنّب المخاطر .

مثلا في نشاط الجري: ●
 . الاستجابة المناسبة للانطلاق (حسب نوع الجري).
 . ربط الانطلاق بالشروع .
 . البحث على السرعة المناسبة .
 . ديناميكية الخطوات .
 . الجري المناسب على محوراً ومسلّك .
 . إنهاء السباق والمحافظة على التوازن .
في نشاط الرمي : ●
 . الرمي من الجانب ومن الثبات :
 . أخذ الوضعية المناسبة .
 . تسلسل التمحور
 59
 . التنقل المسطح جانبا :

وضعية تعليمية
 إشكالية تتضمن مواقف
 عن الرد السريع
 واستثماره في السرعة
 . وضعية تعلّم الإدماج
 في نهاية الوحدة
 التعليمية .
 . وضعية تعليمية
 إشكالية تتضمن مواقف
 تستدعي تجنيد
 وتسلسل القوى في
 خلال الرمي .
 . وضعية تعلّم الإدماج
 في نهاية الوحدة التعليمية

***نشاط الجري السريع**
 - المعيار
 . وضعية صحيحة للجسم
 في الجري
 - المؤشرات
 . وضعية صحيحة للانطلاق
 . استقامة تدريجية للجسم في
 الشروع
 . خطوات متزنة وسريعة
 . سرعة مسترسلة
 . تنسيق بين الأطراف
***نشاط الرمي :**
 - المعيار
 . وضعية سليمة خلال الرمي

<p>في نشاط الوثب:</p> <p>- المعيار</p> <p>. وضعية سليمة أثناء الوثب</p> <p>- المؤشرات</p> <p>. اقتراب مناسب ومضبوط</p> <p>. دفع جيد عند الارتقاء .</p> <p>. تحكّم في مسار الجسم في الهواء.</p> <p>. استقبال متزن.</p>	<p>وضعية تعلّمية</p> <p>إشكالية تستدعي</p> <p>التحكّم في المراحل</p> <p>وتنسيقها خلال الوثب</p> <p>.</p> <p>. وضعية تعلّم الإدماج</p> <p>في نهاية الوحدة التعليمية</p>	<p>● في نشاط الوثب :</p> <p>الاقتراب :</p> <p>. ضبط مسافة الاقتراب</p> <p>. اكتساب أكبر سرعة ممكنة</p> <p>الارتقاء :</p> <p>. الدفع برجل الارتقاء</p> <p>. بقاء الجسم عاليا عند الدفع</p> <p>. الاندفاع المناسب لنوع الوثب</p> <p>التحريك:</p> <p>. السيطرة على الجسم في الفضاء</p>		
---	--	---	--	--

<p>في الهجوم :</p> <p>. المعيار</p> <p>. أداء سليم للمهارات الأساسية.</p> <p>. المؤشرات</p> <p>. تمرير واستقبال سليم .</p> <p>. تنقل مناسب بالكرة .</p> <p>. تنقل مناسب للكرة وتوجيهها.</p> <p>. تموقع صحيح .</p> <p>. مساندة للزميل .</p> <p>. تصويب أو سحق في الوقت المناسب.</p>	<p>وضعية تعليمية</p> <p>إشكالية تتضمن مواقف تستدعي التواصل والتنقل بالكرة في أنشطة كرة اليد والسلة ونحوها في الكرة الطائرة</p>	<p>في الهجوم :</p> <p>. التحكّم في أوقات التواصل بالكرة :</p> <p>. من خلال التنقل بالكرة أو للكرة.</p> <p>. من خلال تبادل الكرات</p> <p>. من خلال التسديد والتهديف</p> <p>. التحكّم في بناء الفضاء الهجومي :</p> <p>. الوضعيات والأماكن المناسبة لاستقبال الكرة .</p> <p>. استثمار الأماكن الشاغرة والمناسبة في دفاع الخصم.</p> <p>. مساندة حامل الكرة</p> <p>61</p> <p>. التخلص من المراقبة لاستقبال الكرة .</p>	<p>بعض مبادئ الهجوم :</p> <p>. اختيار نوع الهجوم</p> <p>. التموقع في الهجوم</p> <p>. الضغط على الدفاع وبعث الخلل</p> <p>. استثمار الثغرات والتهديف</p> <p>. السند والارتكاز</p> <p>بعض مبادئ الدفاع :</p> <p>. اختيار نوع الدفاع .</p>	<p>. تبني وتطبيق المبادئ الأساسية للعمل الجماعي خلال الممارسة.</p>
--	--	---	--	--

<p>في النشاط الجمبازي</p> <p>- المعيار</p> <p>. التنفيذ السليم للحركات.</p> <p>- المؤشرات</p> <p>. توزيع الجهود خلال التنفيذ.</p> <p>. ربط الحركات .</p> <p>. الصبغة الجمالية.</p>	<p>وضعيات تعلمية تضمن</p> <p>مواقف تمثل ربط</p> <p>مجموعة حركات</p> <p>كتسلسل في الحركات</p> <p>الأرضية</p> <p>. ج في نهاية الوحدة</p> <p>التعلمية</p>	<p>مثلا في نشاط الحركات الأرضية</p> <p>التدحرج الأمامي فتحا.</p> <p>. التدحرج الخلفي فتحا.</p> <p>. التدحرج الجانبي.</p> <p>. الوثبات العادية.</p> <p>. الوثب دورة كاملة.</p> <p>. وثبة الغزالة.</p> <p>. النجمة برجل واحدة.</p> <p>. الوقوف على اليدين.</p> <p>. الوقوف على الرأس .</p>	<p>. إنجاز سلسلة تتضمن حركات</p> <p>الوثب مع التوازن والتدحرج.</p> <p>. التحكّم في قانون التنافس.</p> <p>. التعود على الظهور أمام الغير.</p>	<p>. الامتثال لقانون المنافسة</p> <p>وتقبّل النقد و الحكم</p> <p>على المنتوج بعد عرضه.</p>
--	--	--	--	--

4.4 برنامج السنة الرابعة متوسط لبناء ونمو الكفاءات

نص الكفاءة الشاملة : . في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركيا وشفويا والقيام بأدوار بناءة فرديا وجماعيا لإعداد وتنفيذ مشاريع معتمدا على مناهج علمية ومنتبنا قواعد

صحية

وأمنية تضمن السلامة والفعالية.

* احترام وتمجيد رموز الأمة وحماتها. * تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.

* تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف. * الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة .

* معرفة المؤسسات الوطنية والدولية وعلاقتها بالحياة الوطنية والسياق العالمي . * التحلي بروح الإبتقان والاجتهاد والتحمل.

* التفتح على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب. * الإحساس والتمتع بنشوة بذل الجهود والمساهمة .

القيم

. التحكم في أسس منهجية بناء المشاريع والخطط . . التعبير والتواصل الحركي الهادف . . المساهمة ضمن مجموعة.

الكفاءات العرضية

. التكلّف بذاته أمنيا
وصحيا من حيث
تقدير وتوزيع الجهود
لضمان الارتياح
والاستمرارية في العمل
طيلة المدة المطلوبة.

. تنفيذ حركات ومهارات
صحيحة بالإيقاع المطلوب.
. بذل مجهود مناسب وتوزيعه
بما يتماشى والعمل المطلوب.
. تجنيد وتطبيق القوة اللازمة
على الحركة أو المهارة المراد
تنفيذها.

. احترام القواعد الأمنية
لضمان الوقاية من المخاطر
عند التنفيذ.

● في نشاط الجري :

. التسارع والزيادة في السرعة.
. توزيع الجهود أثناء الجري حسب
المسافة والمدة.
. تجنيد القوى اللازمة لتغيير إيقاع
الجري لمواكبة الخصم .
. المحافظة على السرعة المكتسبة لقطع
مسافة معينة .

● في نشاط الرمي :

(الرمي الشامل)

. تنسيق مراحل الرمي
. تجنيد القوى واستثمارها في عملية
دفع الثقل .

وضعية تعليمية إشكالية
تتضمّن ربط مراحل الجري
و التسارع.
. وضعية تعلم الإدماج في
نهاية الوحدة التعليمية.
وضعية تعليمية إشكالية
تتضمن ربط مراحل الرمي
واستثمار قوى الجسم في
الدفع.

. وضعية تعلم الإدماج في
نهاية الوحدة التعليمية.

● في نشاط الجري

- المعيار
- نظامية الجري .
- المؤشرات
- سعة الخطوة وتواترها
- الجري بارتياح
- التنسيق بين الأطراف
- المحافظة على السرعة
المكتسبة

● في نشاط الرمي :

- المعيار
- الرمي بطريقة سليمة.

	<p>● في نشاط الوثب :</p> <p>- المعيار</p> <p>- الوثب بكيفية صحيحة</p> <p>- المؤشرات</p> <p>. السرعة المناسبة في الاقتراب.</p> <p>. استعمال رجل الارتقاء</p> <p>والدفع المناسب.</p> <p>. التحكم في الجسم في الطيران</p> <p>. الاستقبال المترن .</p>	<p>وضعية تعليمية تتضمن</p> <p>ربط مراحل الوثب الطويل</p> <p>واستثمار سرعة الاقتراب في</p> <p>الدفع والاندفاع .</p> <p>. وضعية إدماجية في نهاية</p> <p>الوحدة التعليمية</p>	<p>● في نشاط الوثب :</p> <p>. استثمار السرعة المناسبة في الاقتراب.</p> <p>. تجنيد القوى اللازمة واستثمارها في</p> <p>عملية الدفع أثناء الارتقاء .</p> <p>. مداومة بذل المجهود وتوزيعه حسب</p> <p>مقتضيات مراحل الوثب .</p> <p>. التوازن أثناء الاستقبال.</p>		
--	--	--	--	--	--

في نشاطي كرة اليد والسلة

- المعيار

. فهم المواقف واستثمارها

. المؤشرات

. التموقع المناسب في الهجوم

و الدفاع.

. القيام بمبادرات مناسبة في

الهجوم والدفاع.

. توفير الوضعيات السانحة

للتسجيل للزملاء.

. مساندة الزملاء في الدفاع.

. تكييف هذه المؤشرات

حسب خصوصيات الكرة

. الطائرة .

وضيعات تعليمية إشكالية
تتضمن تطبيق مبادئ الهجوم
والدفاع و العمل الجماعي في
نشاطي كرة اليد والسلة

وضيعات تعليمية إشكالية
تستدعي التموقع ورد الكرة
وحماية المنطقة في الكرة
الطائرة.

. وضعية تعلّم الإدماج في
نهاية الوحدة التعليمية.

مثلا :

● في نشاطي كرة اليد وكرة
السلة :

. بناء هجوم جماعي منظم.

. استثمار فضاء الهجوم واستغلال

ثغرات الدفاع.

. بناء دفاع جماعي لصد الهجوم

. تطبيق مبادئ الدفاع الفردي .

. الهجومات المضادة .

● في نشاط الكرة الطائرة :

. التمريرات الثلاث

. توجيه الكرات واستثمار ثغرات دفاع

. الانتشار العقلاني في الدفاع.

66

. التنقلات المناسبة للكرة والتقاطها.

. التنسيق بين عناصر الفريق
في الهجوم :

. حسب نوعية الهجوم

. حسب الأماكن المشغولة

. حسب تواجد عناصر

الخصم . التنسيق بين عناصر

الدفاع : . تغطية منطقة

الدفاع

. التواصل الشفوي

. مد يد العون للزميل

وتغطيته . محاصرة الخصم

المباشر للحد من خطورته .

. التحول المناسب من وضعية

لأخرى :

<p>في النشاط الجمبازي</p> <p>- المعيار</p> <p>. تنفيذ سليم للحركات.</p> <p>- المؤشرات</p> <p>. التحكم في الأوقات الضعيفة والشديدة أثناء التنفيذ.</p> <p>. الربط المناسب للحركات.</p> <p>. إضفاء الصبغة الجمالية على الحركات.</p>	<p>وضعيات تعليمية تنافسية تتضمن مواقف وثب ، تدحرج توازن في صورة سلسلة متناسقة</p> <p>. وضعية تعلّم الإدماج في نهاية الوحدة التعليمية</p>	<p>مثلا:</p> <p>● حركات جمبازية أرضية</p> <p>- الوثب : العادي ، مع الضم فتحا ، الغزاة ، مع نصف دورة ، دورة كاملة.</p> <p>. التدحرج :</p> <p>العادي للأمام وللخلف ، فتحا للأمام ولللخلف.</p> <p>. التوازن: الوقوف على الرأس وعلى اليدين ، النجمة ، الشمعة اللوحة المسحوقة على رجل واحد.</p>	<p>- بناء وتنفيذ سلسلة مترابطة تتضمن :</p> <p>. وثب . . تدحرج . . توازن .</p> <p>- استثمار فضاء الممارسة (البساط إن وجد).</p> <p>- الاهتمام بالناحية الجمالية أثناء التنفيذ .</p>	<p>. إنجاز عروض مبنية على المبادئ الأساسية للوفاية والسلامة خلال التنفيذ.</p>
--	--	--	--	---

5 . وضع منهاج حيز التنفيذ

أ . خاصية التربية البدنية: تتميز التربية البدنية بـ:

. اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة

وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

. إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.

. الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.

. تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

ب. تناول منهاج:

إن المنطق التعليمي /التعلمي لمادة التربية البدنية والرياضية ، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية .

والتناول بهذه الصورة يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجدد امتدادها في

الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر دعامة ثقافية لها ، بوصفها مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف موجهة لجميع التلاميذ ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتراعى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقا من منهجية يملئها المنطق نفسه.

وما اعتماد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلا لما يتطلبه الوضع الحالي ، وما ترمي إليه الرهانات العالمية من تحولات ومستجدات . كان ولا بد من مسيرتها ومواكبتها للحاق بالركب الحضاري العالمي .

وترتكز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها :

* للكفاءة علاقة بالميدان التعليمي : حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين متضمن لمواقف

تطرح فيها مشاكل .

* للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعلمية محددة .

* للكفاءة أبعاد: البعد المعرفي ، البعد المهاري ، البعد الوجداني (السلوكي) ، البعد الاجتماعي .

* اكتساب المعارف كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدا عن منطق

التحصيل التراكمي .

* اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها .

* تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي ، الذي يعتمد على التقنية كمردود أساسي لها .

* اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العَلم ، نوجزها فيما يلي :

. إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية الخاصة بالحصّة .

. تحديد وبناء وضعيات في صيغة إشكالية ذات مسالك تعليمية متعدّدة يجد كل متعلّم مكانه فيها .

. ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك .

. تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والتفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية .

. توقّع سبل السند والدّعم للتلاميذ واستثمارها عند الضرورة .

. تبجيل ودعم العمل الجماعي .

ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات نصوغها على شكل كفاءات مهنية

مترجمة في عدد من العمليات :

– جانب التصور والتحضير

* التمكن من إعداد وبناء وحدات تعليمية .

* التمكن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان .

* التمكن من وضع استراتيجية لتسيير الوحدات التعليمية مع المحافظة على التحفيز .

* التمكن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعلمية من حيث معاييرها .

- جانب التطبيق :

* أن تتعاش الكفاءات والأهداف المستنبطة من مركبات الكفاءة من جهة والمحتويات المستقاة من الأنشطة

البدنية والرياضية من جهة أخرى ، على شكل وحدات تعليمية (من 8 إلى 10 حصص تعليمية) .

* أن تكون مترابطة ومتدرجة ، ومشملة على تعلمات حركية موجهة ومقننة .

* أن تكيّف التعلّات لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدد بتغيرها .

* أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى ينشدها التلميذ (تحقيق نتائج) من خلال الممارسة .

* أن تضبط المواجهة بقواعد واضحة تتماشى والأهداف من جهة ومنطق الوضعية من جهة أخرى وروح

النشاط من جهة ثالثة .

* تسيير التعلّات:

تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرفاته ، ووسيلة

ضبط وتعديل يوجه بها المعلم التعلّات المستهدفة وتسمح:

. بفهم و بتحليل وترجمة الوضعية .

. باستخلاص الطريقة الناجعة للممارسة و التعلّم .

. بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج .

. بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدّد من خلالها أسس التحكّم في سير النشاط بما يتماشى

والأهداف المتوخاة .

. بمعرفة مدى تحقيق معايير النجاح .

. بمعرفة وضبط الوقت المستغرق في عملية التعلّم .

- . بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها .
- . بمعرفة النتائج وتحديد شكلها (كمّا ، نوعا ، مقارنة) .
- . بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة .
- . باستخلاص جوانب التطوير واعتمادها كهدف أساسه تعلّمت جديدة بمنهجية جديدة .

6. الوسائل :

1.6- البرمجة:

يجب برمجة النشاطات البدنية والرياضية المطابقة للإمكانيات المتوفرة في المؤسسة، حتى يتسنى تحقيق

الفعل التربوي بكل واقعية، كما يجب السهر على:

- . صيانة و نظافة الوسائل و المنشآت الرياضية.
- . التخزين الجيد والملائم لها ، لتفادي الاتلاف .
- . جرد الوسائل واستعمالها بعقلانية .
- . الاقتناء الملائم للأنشطة المتداولة في المؤسسة).

- الشروط الضرورية للعمل:

أ - مساحات صالحة للممارسة، توفر شروط الأمن والنظافة، تتمثل عادة في ساحة المؤسسة، كما يمكن

استعمال مساحات جوارية مجهزة بهياكل و منشآت مناسبة للنشاط الرياضي.

ب - قاعات رياضية داخل المؤسسة.

ج - يمكن تحويل قاعات غير مستعملة داخل المؤسسة ، إلى قاعات للجمباز أو نشاطات مناسبة.

د - ملاعب، قاعات مجاورة تستعمل طبقا لنصوص والقرارات المشتركة بين وزارتي التربية الوطنية

و الشبيبة و الرياضة.

هـ - الفضاءات المجاورة المحمية و المؤمنة من جبال، شواطئ، أنهار، وديان، غابات، رمال يمكن استعمالها في إطار النشاطات الخاصة، تدرج في المشروع البيداغوجي للمؤسسة، حيث تتطلب الموافقة من طرف الإدارة مع وجوب الابتعاد عن التكتلات السكانية وأي خطر يمنع السير الحسن للممارسة.

2.6 الوسائل التعليمية:

. تشمل مختلف الوسائل التي يمكن استعمالها خلال النشاط (كور، جبال، حلقات، أقماع، أجهزة مختصة الخ....).
ففي هذا الإطار يمكن الاستفادة من الإنجازات (المنتوج) المحققة في مادتي التكنولوجيا و التربية الفنية، إضافة إلى استثمار ورشة التجهيز والصيانة التابعة للمؤسسة.
وكذا استعمال الغلاف المالي الخاص بشراء الوسائل الرياضية في بداية كل موسم.

7. التقويم :

1.7 - تقويم الكفاءات والأهداف:

عندما يتعلّق الأمر بالنتائج البدنية (تطوّر التصرفات الحركية). والمعلّم يواجه هذا الإشكال خلال يبقى التقويم يطرح إشكالية، تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية.

وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلّم والمتعلّم على حدّ السواء، حيث يوفّر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة. ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرج البيداغوجي.

هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم، يسمح بالتكفل الحقيقي بمدى التطور الحقيقي الحاصل بعد مسار تعلّمي معيّن .

ويعتمد التقويم في مادة التربية البدنية والرياضية على الممارسة الحركية ومدى الاستجابة لمتطلبات الموقف والنتائج المترتبة على ذلك .

يتم تقويم الكفاءة في نهاية المسار التعليمي ، وذلك بالتحقق من مدى اكتساب التلاميذ لمركباتها المعلن عنها

في منهاج من خلال شبكات تقويمية لوضعيات إدماجية تقويمية .

● شبكة تقييمية لكفاءة

منصوص

الكفاءة:.....

.....

النتائج الفردية ←		مركب الكفاءة 5		مركب الكفاءة 4		مركب الكفاءة 3		مركب الكفاءة 2		مركب الكفاءة 1		مركبات الكفاءة المستهدفة
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	أسماء التلاميذ
												1
												2
												3
												الحصيلة الجماعية ↓

● كيفية ملء الشبكة :

. في نهاية كل وحدة تعلمية وحسب الكفاءة المستهدفة توضع المركبات الخاصة بها في خاناتها. والإجابة عليها بعلامة (X) لكل تلميذ حسب مستواه: في خانة (1) إن تحقق لديه المؤشر وفي خانة (0) إن لم يتحقق لديه المؤشر بعد ملاحظة التلميذ. وتحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكل تلميذ وعموديا لمجموع التلاميذ.

. تدون الحويلة في الخانة المناسبة.

2.7. تقييم التلاميذ:

1.2.7. التنقيط في الأنشطة الجماعية :

يتمّ تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحديد مكتسباتهم وترتيبهم حسب

شبكة المستويات المعدّة لذلك ، وترجمة المستوى إلى العلامة المناسبة.

• شبكة تقويم الأنشطة الجماعية :

العلامة	الخصائص المميزة	المستويات
60 من -03	. متفرّج (ليست له الرغبة في المشاركة).	المستوى 1
10 من -07	. راّد للفعل (يحاول عند الضرورة).	المستوى 2
14 من -11	. متكيّف (يجد الحلول المناسبة)	المستوى 3
17 من -15	. مكتشف (له بعد النظر أثناء المشاركة)	المستوى 4
17 +	. الموهوب، صانع الألعاب.	المستوى 5
ملاحظة : مثلا إذا صنّف التلميذ في المستوى الثالث (3) فعلامته تنحصر بين 11 و 14		

يعتمد التّقويم على جانبين : : 2.2.7. التنقيط في الأنشطة الفردية

1. الجانب التحصيلي: على 12 علامة وفيه (النتائج المحقّقة على 08 + التطوّر الحاصل على 04)

أ. النتائج المحقّقة : على 08 علامات حسب مقياس النتائج المرفق وتتمثل في معدل نتيجتي التقويمين

التشخيصي و التحصيلي .

* كيفية استخراج النتائج : تستخرج النتائج كما يلي :

* مثال : رمي الجلة

m 7.50 . رمى تلميذ في التقويم التشخيصي

m 8.00 . ورمى في التقويم التحصيلي

$$m + 8.00 \quad m \quad 7.50 \quad m$$

$$7.75 = \frac{\text{معدل النتائج المحققة}}{2}$$

ب . التطور الحاصل : على 04 علامات حسب المقياس المدرج الوثيقة المرافقة

ونحصل عليه بحساب الفارق بين التقويم التحصيلي والتقويم التشخيصي

$$7.50 \quad m \quad 50 \quad 0. = m - 8.00m$$

* كيفية التقيط :

للحصول على علامة الجانب التحصيلي

يترجم الأستاذ كل من معدل النتائج المحققة والتطور الحاصل إلى علامة بالرجوع إلى المقياسين

الخاصين بما (في الوثيقة المرافقة)، ويقوم بجمع النقطتين في علامة واحدة .

2 . الجانب التصرفي:

يرتب التلميذ حسب مستوى معين من خلال سلوكاته المميزة كما تبينه شبكة التقييم التالية :

القيمة	السلوكات المميزة	المستوى
بين 01 و 02	- القيام بحركات لا علاقة لها بالنشاط	الأول
بين 03 و 04	- تنفيذ بعض الحركات الخاصة بالنشاط من دون انسجام	الثاني
بين 05 و 06	- القيام بمعظم الحركات الخاصة بالنشاط بانسجام نسبي فيما بينها	الثالث
بين 07 و 08	- القيام بكل الحركات الخاصة بالنشاط بصفة صحيحة ومنسجمة	الرابع

* ملاحظة : تتمم العلامة بجمع الجانبين (الجانب التحصيلي + الجانب التصرفي)

3.2.7 التنقيط في النشاط الجمبازي :

يتم تقييم التلاميذ في الحركات الأرضية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحدد مكتسباتهم

حسب شبكة خاصة معدة لذلك يوضح فيها تسلسل كل الحركات.

ينقط التلاميذ في الحركات الأرضية حسب مستويين : ***كيفية التنقيط**

أ . **المستوى التنفيذي : من 15 علامة**

المبينة في جدول تصنيف الحركات وفيه يتم تقييم التلاميذ من حيث أداء الحركات حسب صعوبتها وقيمتها

بالوثيقة المرافقة.

ب . المستوى الجمالي : من 05 علامات وفيه يتم تقييم التلاميذ حسب الشبكة التقويمية التالية :

المستويات	الخصائص المميزة	5 / العلامة
المستوى 1	. يتردد في تنفيذ الحركات .	1
المستوى 2	. ينفذ الحركات البسيطة .	2
المستوى 3	. ينفذ بعض الحركات المعقدة .	3
المستوى 4	. ينفذ وينسق كل الحركات المطلوبة .	4
المستوى 5	. ينفذ وينسق بإيقاع وصبغة جمالية .	5

الفصل الثالث

المراهقة المبكرة

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها إستعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الإجتماعي، وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص إجتماعيا مدركا، وفاعلا، فعملية النمو تعد من أهم عناصر إستمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري.

والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الإرتقاء الانساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كإضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الإستقرار الإنفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية، فهي مرحلة إنتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو إكتساب الهوية.

1-تعريف المراهقة:

1-1-الغة:

- يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مراهق¹.

- رهِق الغلام فهو مراهق: إذا قارب الاحتلام، والمراهق : الذي قارب الحلم،والرهِق :الكبر وراهق الحلم.

1-2-التعريف الاصطلاحي:

-يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترَب من نهاية نموه البدني والعقلي².

-وعرفها العالم HORROCKSE على أنها "الفترة التي يكسر فيها المراهق مرحلة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه.

-ويعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها "مصطلح وصفي، يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أنها المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي."

-ويعرفها هيرلوك HURLOCK بأنها"مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني.

¹ بشير معمريّة، بحوث ودراسات في علم النفس، جزء رابع، ص8

² ابن منظور. دار النشر،بيروت، 2000، ص52

ويتضح لنا جليا من هذه التعاريف أن المراهق يودع الطفولة مستقبلا العالم الخارجي من خلال احتكاك به والتفاعل معه، والاندماج فيه، فالمرهق في هذه المرحلة يعبر عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته من خلال إظهار سلوكيات وتصرفات تميزه عن تلك التصرفات التي كان عليها في مرحلة الطفولة كما تظهر على المراهق العديد من التغيرات البيولوجية والنمو في الجهاز الغددي.

1-3 التعريف النفسي:

يعرفها بأنه "رد فعل لصراعات الطفولة ونسخة للعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد وممثلين جدد . وهنا يكون هيجان داخلي أين تتشابك وتختلط في تناقض وجداني تام في البحث عن الاستقلال الذاتي والحنين إلى أمن الطفولة . فالمرهقة حسب هذا التعريف فترة حرجة وتمثل همزة الوصل بين سن الطفولة وبداية سن الرشد، ووتيرة النمو السريعة المتزامنة معها تنعكس على المراهق وعلى شخصيته التي تتميز عموما بالتوتر والقلق وعدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي السريع والاضطراب في مدة النمو ولأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الاستقلال الذاتي، فإنه يرفض تقبل نصائح الآباء ويرغب في الخروج عن نظام الأسرة والتمرد عن تقاليدها، وعلى عادات الوسط الاجتماعي، وفي هاته الحالة يبقى المراهق في صراع بين هذه الرغبة - إستقلال الذات - بين حاجة الإنتماء إلى رباط أسري يوفر له الدعم والمساندة لتجسيد إستقلاله¹.

2- النظريات المفسرة للمراهقة:

لقد تعددت النظريات في تفسير المراهقة بحسب تعدد اتجاهاتها وأبعادها فكل منهم ينظر ويفسر المراهقة من زاوية خاصة، فالنظرية النفسية لها تفسير خاص المعتمد على الصراع القائم بين مكونات الشخصية والنظرية البيولوجية تركز على التحولات البيولوجية في تفسيرها للمراهقة، ثم النظرية الاقتصادية التي ترى أن المراهقة مرتبطة بالجانب المادي، وتأتي في الأخير النظرية النفسية الحديثة للمراهقة، وسوف نشير في كل منهم في مايلي:

¹ G.Cazoorla-R.Chappuis-R.Chauvier-P.Legros- G. Missoum. Manuel De L'Éducateur sportif, édition vigot, paris, 1984. P35

2-1 النظرية النفسية:

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد سيغموند فرويد، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو و مطالب الأنا الأعلى، أو الضمير، ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك كما أوضحت "أنا فرويد" على ما سبق بأنها القدرة على تقويم الذات Evoulation Self ، أو هي افرق بين الطفل والمراهق، ويعتبر هذا إبداعا علميا في ميدان دراسة المراهقة¹.

كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر والتمرد والقلق والصراع. ويتجه علم النفس الحديث إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو، والتي تتضمن التدرج في النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي والمعرفي، ذلك أن الدعائم الأولى

لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة.

ولقد اتجه الباحثون المحدثون إلى اتجاهين رئيسيين.

-أولهما: أن المراهقة ليست بعثا جديدا للحياة، لأن كل التغيرات الظاهرة في هذه المرحلة هي في الحقيقة مركزة وموضوعة في المراهقة منذ الطفولة.

-ثانيهما: إن المراهقة ليست فترة تمرد أو الثورة بقدر ما هي فترة نمو طبيعي وكل ما يميز هذا التمرد أو الثورة هو الجهل في نفسية المراهق وظروفه الحادة وتكبيده بالقيود التي تحول بينه وبين تطلعه إلى بناء ذاته واكتشاف قدرته.

2-2 النظرية البيولوجية:

قد عرف Ausbell هذه المرحلة بأنها "الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد".

هذه النظرة ترى أن الفرد يتغير فسيولوجيا وعضويا حيث يتحول من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه، ويستمر في المحافظة على سلالته، كما تعتبر هذه المرحلة التي يصطلح عليها بمرحلة

¹ سعدي محمد علي بهادر، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 1999، ص 81، 80

المراهقة، بدأ المراهقة أو مرحلة البلوغ الجنسي، أو هي المرحلة الثانية في حياة الفرد، حيث تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها، حيث يؤدي هذا النمو السريع على إحداث تغيرات جوهرية وعضوية وفسولوجية ونفسية، ولذا يختل فيها توازن المراهق لاختلال نسبة سرعة النمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها وهكذا يشعر المراهق بالارتباك والقلق كما يميل سلوكه إلى ما يشبه السلوك الإنحراقي، وهذا ما يجعل هذه المرحلة تمتاز بالسلبية خاصة من الناحية النفسية¹.

3- المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط . كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد . وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق².

4- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تنقسم ميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها:

4-1 التغيرات الفيزيولوجية:

إن هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات، والتي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، المرفولوجية، البيوكيميائية، التشريحية... مثل (القوة، السرعة، الحمولة، التأقلم..).

ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيروم ، الأندروستيرويدون، ديدروبيونديستيرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم.

¹ سعدية محمد علي بهادر، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 1999، ص 82، 83
² حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، طبع في القاهرة 1986، ص 263

كما تطراً على جسم الذكر والأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما ومن بينها السعة الرئوية الحية والحجم الأقصى للزفير حيث تزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك الهدم القاعدي يزداد بصورة ملحوظة عند الذكور مقارنة بالإناث، كما نسجل عند البنات زيادة في نسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظ عندهم نقص تدريجي لهذه الطبقات الدهنية، كما أن نسبة الهيموغلوبين عند الإناث تكون في المتوسط أقل ب (2-) غ في اللتر مقارنة بالذكر¹.

وهذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي المميزات، الجنسية والمرفولوجية والنفسية... حيث سنقوم بذكر أهم هذه التغيرات وتأثيرها على المراهق في مرحلة البلوغ.

2-4 النمو المرفولوجي:

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى (9.5 كغ)².

إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي كلاً غير مقبولاً عند الشباب، مع تباطؤ في النمو الطولي للذراع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات¹⁴.

كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة

3-4 النمو الحركي:

بسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظراً للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والارتباك والتصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة.

¹ سعدية محمد علي بهادر، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 1999، ص 85، 86

² Philippe Marer. La physiologie Humaine, 2eme Edition Flammarion médecine- sciences, paris, 1983 p420

4-4 النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مشيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية¹.

ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

أ - الغضب:

ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غاياته.

ب - القلق:

أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيرا، وبالتالي فهم لا يأخذون برئيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع².

ج - العدوانية:

تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالآخر وتميز بإكراهه وإذلاله³.

4-5 النمو النفسي:

إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسدية، وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة، يعمل على زيادة النزوات، وردود الأفعال النفسية، والتي تكون كما يلي⁴:

-اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.

¹ أحمد بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص65

² د أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص71

³ محمد سلامة آدم و توفيق حداد، علم النفس الطفل، دار العلم، ط1، دمشق 1973، ص74

⁴ أحسن زين، سيكولوجية الطفل والمراهق، منشور ارت دار الأمواج، ط1، سكيكدة 2006، ص105

- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم يتنبه إليها في مرحلة الطفولة.
- بالنسبة للأحصائيين والنفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: الخزي (الحجل)، الحب، الكراهية، الاستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسيا أو من حالة أجساد الآخرين.
- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات.
- حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف والقلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.
- عدم تقبل سيطرة الكبار¹.

4-6 النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا وتمايضا من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة، لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها واكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتشبث بالأفكار، ورغبة شديدة في تغيير معاملة الإباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم.

أما من ناحية الصداقة يقول (aisubel) "تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين، ويكون ذلك بطريقة لا إرادية"².

¹ Ben smaielcitein. La psychiatrie aujourd'hui, opu, alger 1994.p186
² أحسن زين، سيكولوجية الطفل والمراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة 2006، ص105

4-7 النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي. ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضا بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهن على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام.

5- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد¹.

ويمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي:

5-1 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

¹ رمضان محمد الغدافي. علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزرقية، الإسكندرية 2000، ص355

5-2 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة للاعتزاز مع الآخرين الحاجة إلى التقبل من الآخرين الحاجة للنجاح الاجتماعي الحاجة إلى أن يكون قائداً.

5-3 الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

5-4 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر و السلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق الحاجة إلى تفسير الحقائق الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي الحاجة إلى التعبير عن النفس الحاجة إلى السعي وراء الإثارة الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات والحاجة إلى التوجيه والإرشاد المهني والتربوي والأسري والزواجي.

5-5 الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

وتتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى أن يصبح سوياً وعادلاً الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات الحاجة إلى العمل نحو هدف الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها وحاجات أخرى مثل الحاجة إلى الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال... الخ¹.

لقد اتضح نتيجة للدراسات التي أجراها عدد من الباحثين ما بين 1950 إلى 1960 من أمثال: اوزبيل وبوند وهنتر... أن مرحلة المراهقة فترة تخوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعلانه يعيش في عالم غير عالم

¹ رمضان محمد القذافي. علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزرقية، الإسكندرية 2000، ص 385

الراشدين وقد وجد أن مصدري الإزعاج هاذين يشملان مختلف جوانب تفكير المراهق وحياته الوجدانية ومجمل المشكلات التي انتهت إليها البحوث المذكورة كانت متعددة شاملة تلازم المراهق أينما ارتحل وهي تستبد به أكثر في المدرسة.

وفي ذلك ذكر ستون وجورج بأنه: "ينبغي الإقرار بالمراهقة على أنها فترة طبيعية قائمة وبدلاً من تهوين شأنها علينا أن ننميتها وان نقرر بكيانها كمرحلة ضرورية في التدرج الطبيعي نحو النضج فان نحن تبيننا مثل هذا الاتجاه نكون قد قدنا المراهقة بعد تقبلنا إياها على أنها فترة تدريب، يتمتع الفرد خلالها بما يستحق من امتيازات، وما هو مؤهل له من مسؤوليات)".

فالمراهقين يجدون أنفسهم أمام عدم وضوح في مواقف عديدة التي يواجهونها في الحياة التي شرعوا بأن يكونوا عنها آرائهم الخاصة بعد أن كانوا يعتمدون إبان الطفولة على الكبار في الريادة وفي التفسير لمغاليق الحياة وعدم الوضوح هذا قد يفضي بهم إلى التهيب والحجل والارتباك، وفرط الحساسية والنزعة الإعتدائية والقلق وهذا الأخير من شأنه أن يعزز إذا ما وجدت الظروف المهيئة والمناسبة لذلك كعدم تلبية الحاجات الأساسية المختلفة، أو عدم تفهم الوالدين لأهمية هاته المرحلة، وكذا عدم تقدير أستاذ التربية البدنية للمسؤولية وكذا دوره تجاه الظروف التي يمر بها المراهقون، لذلك قد ننمي اتجاه سلبي كهذه الظاهرة.

6- أشكال المراهقة المبكرة:

إن المراهق يجد نفسه بصدد تكوين آراء واتجاهات عن المواقف التي يواجهها، فقد يتخذ سلوكات عديدة للتعبير عن هذه الآراء ومن ثمة نقول أن هناك أربعة أشكال للمراهقة¹.

هذه الأشكال نابعة من شخصية المراهق في حد ذاته وما يحيط به من مؤثرات اجتماعية:

¹ رمضان محمد الغدافي. علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزرابطية، الإسكندرية 2000، ص 400

6-1 المراهقة التوافقية:

يتميز هذا شكل بالاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار، والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والخلو من القلق والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة، والتوافق الاجتماعي، والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة المراهق، والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقظة.

ويتأثر بعدة عوامل منها المعاملة الأسرية وكذا معاملة الأساتذة في المدرسة-حصّة أستاذ التربية البدنية التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط مع الجنس الآخر في حدود الأخلاق والدين، وشعور المراهق باحترام واهتمام الأستاذ به وكذا بتقدير والديه و اعتزازهما به، يتأثر بشخصيات رياضية، وإعلاء النواحي الجنسية والانصراف بالطاقة إلى الرياضة، الشيء الذي يجذبه إلى حصص التربية البدنية والرياضية) هنانقف عند دور أستاذ التربية البدنية).

6-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

تتسم بالانطواء والاكنتاب والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص ونقص المجالات الخارجية و الاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي وكتابة المذكرات التي يدور معظمها حول الاتصالات والنقد والتفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين ومحاولة النجاح المدرسي والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة¹.

تتأثر بعوامل اضطراب الجو النفسي في الأسرة والأخطاء الأسرية التي منها التسلط والسيطرة الوالية والحماية الزائدة وما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق نقص ممارسة النشاط الرياضي التزمّت والرجعية والمغالاة في اتجاهات الأسرة .

6-3 المراهقة العدوانية المتمردة:

¹ رمضان محمد القذافي .علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزريطية، الإسكندرية 2000 ، ص 405

1-3-6 سماتها العامة هي:

التمرد والثورة ضد الأسرة و المدرسة والسلطة عموما والانحرافات الجنسية والعدوان على الإخوة و الزملاء والعناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين وتحطيم أدوات المنزل و الإسراف الشديد في الإنفاق و التعلق الزائد بروايات المغامرات و الحملات ضد رجال الدين -والشعور بالظلم و نقص التقدير و الاستغراق في أحلام اليقظة و التأخر الدراسي.

و تتأثر بعوامل التربية الضاغطة المتزمنة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق الصحية السيئة و تركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب و نبذ الرياضة و النشاط الترفيهي و قلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي والعاهات الجسمية وضآلة وتأخر النمو الجسمي و التأخر الدراسي خطأ الوالدين في توجيههم ونقص إشباع الحاجات والميول.

2-3-6 المراهقة المنحرفة:

تتسم بالانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي الشامل و النجاح و السلوك المضاد للمجتمع و الانحرافات الجنسية وسوء الأخلاق والاستهتار و بلوغ الذروة في سوء التوافق و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

العوامل المؤثرة فيها:

المرور بخبرات شاذة مريرة و الصدمات العاطفية العنيفة و قصور الرقابة الأسرية أو تحاذلها وضعفها و القسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة و تجاهل رغباته وحاجات نموه أو التدليل الزائد من الناحية الأخرى والصحبة المنحرفة و النقص الجسمي أو الضعف البدني و الشعور بالنقص و الفشل الدراسي و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة و العوامل العصبية الإستعدادية أو الاختلال في التكوين الغددي. للإشارة أن شكل المراهقة يتغير بتغير ظروفها و العوامل المؤثرة فيها و تؤكد الدراسات أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله فلا يعني شكل المراهقة المنحرفة أو العدوانية أنها ثابتة لا تتغير ولكنها تتأثر بعوامل الإرشاد والتوجيه والعلاج النفسي لتغييرها و تعديلها نحو التوافق و السواء.

7- تأثير القلق العام على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

ينشأ القلق العام عند المراهق من تغيرات بيوكيميائية في الدماغ، وكذلك من الوراثة ومن التركيبة النفسية العامة للفرد ويظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية وجسمانية وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان، وكذلك حدوث بعض الوسواس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوسا أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي. وتشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب وكأن المرء في سباق وضيق النفس والإحساس بالهياج والحركة الدائمة وجفاف الفم، والتنميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز بالذراعين والقدمين والمشكلات المعوية المعدية والشد العضلي والأرق والصداع والإسهال ونقص الوزن والإنخيار البدني العام.

كما يؤثر القلق العام بالإحساس بالمخاوف المرضية وفقدان الشهية وسرعة الإثارة والأرق والوهن الجسدي وضعف التركيز وكثرة النسيان، وأكثر هذا حدوثا في المدرسة واشد ما يبدو في النهار عندما تتداخل الأحداث، فنرى المراهق يشكو ضعف التحصيل رغم التكرار، وكذا ضياع المفكرات والدفاتر بكل الأعذار، و ضعف قدرته علي ضبط الأرقام، ... وهكذا وعندما يصبح القلق شديدا فإن نسبة مادة الأدرينالين في الدم تزيد ومن المعروف علميا أيضا أن القلق يزيد من سرعة تجلط الدم كظاهرة فسيولوجية لأعداد الجسم للطوارئ كالهجوم أو الهروب، وسرعة التجلط تزيد من انسداد الشريان التاجي للقلب وتحدث السكتة القلبية، كل هذه النقاط التي ذكرناها تؤثر على المراهق في سمعه لرتداد في مجاهل نفسه ويضطرب لها عقله الباطن دون وعي منه فإذا آوى إلى فراشه شعر بأن أعصابه مجهددة قلقة ونفسه قائمة مظلمة ويصبح دائم التفكير بسبب شعوره بعدم الأمان .. وإذا أصبح اقبل علي الدراسة ضجرا متبرما بالحياة شاكيا متدمرا يضييق صدره بالأمر ومن شدة القلق يصبح عصبي المزاج استجابة إلى نشاط الغدة الدرقية وازدياد إفرازاتها وهذا بالإضافة إلى العديد من الاضطرابات الجسدية التي تنشأ بسبب القلق المستمر مثل قرحة المعدة والاثنى عشر والقولون العصبي والأكزيما الجلدية وارتفاع الضغط النفسي وزيادة الأزمات الربوية

8- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

لقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد " Freud " بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا « loria » أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسو جسمي psychosomatic .

تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الإنفعالي والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الإنفعالي¹ .

وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب الترويجي فإننا نجد أنها تساهم بدرجة ملحوظة في تفرغ الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع² .

أما إذا تكلمنا على اللعب بإعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميلر وليلاندي وسميث أن اللعب دور هام في التقليل من من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر ..

في حين أشار كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن إستخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من

¹ أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل. التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة ، 1998 ، ص57 .
² محمد عبد الفتاح عنان،. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية. دار الفكر العربي. القاهرة , 1998 , ص23 .

التوتر والقلق المصاحبين كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة والتعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.
 - التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.
 - النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته .
- إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. إن ممارسة أنشطة التربية

البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمارين اللياقة البدنية، تمارين التنفس أو مباريات في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعل المراهق أكثر إتزاناً من الجانب الانفعالي¹.

خلاصة:

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية للمرحلة المدروسة " المراهقة " فلا يسعنا القول بأن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية والعقلية والنفسية الإنفعالية وغيرها هي العامل الأساسي لظهور القلق عنده وأن واجب أساتذة التربية البدنية والرياضية هو تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير

¹ محسن علي الدلفي, تطور شخصية الانسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماعية, دار الفرقان, عمان, الاردن 2001, ص38

من تفرغ مكبوتاته الإنفعالية والتعبير عن مشاعرهم كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

1- الفصل الأول:

المنهجية المتبعة في البحث

1- المنهج:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة إنطلاقاً من مبدأ أن هذه الأخيرة ليست ملك لأحد لكن بناء دائم ومستمر . يرى (بوحوش ودينيات) " أن الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة " ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية¹.

إن المنهج المتبع في هذه الدراسة الميدانية هو المنهج الوصفي، حيث أن إحرار التقدم في حل المشكلات و فهم الظواهر المختلفة يتأسس على التعرف على الأوصاف الدقيقة لها و الظروف المحيطة بها.

وتهدف البحوث الوصفية إلى تصوير الوضع الراهن للظاهرة المدروسة كما هو في الواقع ومحاولة وضع اقتراحات وأفكار أو تنبؤات عن التطور في المستقبل . إن الدراسات الوصفية لا تنحصر أهدافها فقط في جمع الحقائق و المعطيات إذ أنها بذلك تصبح مجرد بيانات وتقارير صماء، ولكن تتعدى ذلك إلى التحليل الموضوعي العلمي لاستخلاص الدلالات ومحاولة ربط بعض المتغيرات ومناقشة النتائج مناقشة علمية صريحة وتفسيرها بعبارات واضحة حيث يرى " ويتني " : "أن المدرسة الوصفية تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة معينة أو موقف أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع."

2-مجتمع الدراسة:

بناء على أن موضوع الدراسة يتمحور حول واقع التدريس بمنهاج الجيل الثاني في الطور المتوسط فإن مجتمع الدراسة شمل اساتذة هذا الطور بصفتهم الطرف المباشر في العملية التربوية، من خلال إشرافهم على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية كمادة أخذت الطابع الرسمي في البرنامج الدراسي، ضف إلى ذلك إطلاعهم بعمق على الظروف المحيطة به وبالتلميذ.

3-عينة الدراسة:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، فإذا كانت فكرة الباحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهج بمثابة التربة كما تعتبر العينة بمثابة السماد، لذلك إذا أحسن الباحث اختيار التربة والسماد الملائمين للبذرة، فسوق ينمو البحث نموا سليما ويخرج ثمارا لها وزنها وقيمتها².

¹عمار بوحوش :منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ، ص 89

²عمار بوحوش :منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ، ص 90

فالعينة تعتبر تمثيلا للمجتمع، فهي الجزء من الكل، فدراسة المجتمع كله يعني أن يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء، والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو النسبة المعينة عن أفراد المجتمع الأصلي، ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله¹.

نظرا لشساعة القطاع فإننا اخترنا كعينة للدراسة اساتذة المتوسطات التالية :

وبناء عليه تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فكانت العينة تتكون من 30 استاذ

4- المجال الزمني والمكاني للدراسة:

4-1 المجال الزمني :تنحصر الدراسة التطبيقية في الفترة مابين بداية ونهاية الثلاثي الثالث من السنة وهي الفترة الممتدة بين أوائل شهر جانفي ومنتصف شهر افريل 2017.

4-2 المجال المكاني :تشمل الدراسة الميدانية المتوسطات المتواجدة داخل ولاية تيارت .

5- أدوات جمع البيانات:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان لجمع البيانات، وهو من الوسائل الشائعة في البحوث الوصفية، الذي هو أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة، من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة يقوم المبحوث بالإجابة عليها، تم صياغتها في شكل استفسارات محددة، وهو أيضا قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع، الذين يكونون العينة الممثلة له للحصول على حقائق وبيانات تتعلق بالظروف الاجتماعية القائمة².

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة لاساتذة الطور المتوسط بصفتهم المشرفين على تدريس المنهاج بغية كشف المعطيات المحيطة بظروف التدريس بالمنهاج والصعوبات التي يواجهونها في هذه المهمة وكذا نظرهم لها.

6- متغيرات البحث :

6-1 المتغير المستقل :

هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد الاسباب لنتيجة معينة و دراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر ويتمثل في دراستنا في مدى مواكبة اساتذة التربية البدنية و الرياضية .

1 - المرجع السابق، ص6

2 - عبد اليمين بوداود :مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2

الجزائر، 2010، ص103

6-2 المتغير التابع :

يؤثر فيه المتغير المستقل فهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع , والمتغير التابع في دراستنا هو منهاج الجيل الثاني.

7- الصدق والثبات:

أ - الصدق : إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس، تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها.

وللوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث، قمنا بعرضها على مجموعة من المحكمين من دكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية، ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي، وبعد إبداء آرائهم وتقديمهم الملاحظات، تم استبعاد عدد من العبارات وإضافة أخرى، وتم تعديل أسئلة الاستبيان ليخرجها بالشكل النهائي الذي تم توزيعه على المبحوثين من العينتين.

ب - الثبات : اعتمدت في ثبات الاستبيان على طريقة الاختبار وإعادةه على نفس الأشخاص في فرصتين مختلفتين، والتي تعتبر الأسهل والأكثر استخداما في مثل هذه البحوث، بحيث قمت بعرض نفس الاستمارة على عينة استطلاعية ، وبعد إعادة ذلك وجدت أن الإجابات لم تتغير وتم الوصول إلى نفس النتائج تقريبا و قمنا بتحويل الدرجات الخام المحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل ارتباط لبيرسون.

حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	ر الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
4	3	0.05	0.87	0.92	0.95

من خلال الجدول يتضح لنا دلالة الاختبار حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن-1)

8- المعالجة الإحصائية:

8-1 المعالجة التحليلية:

بعد مراجعة الاستمارات قمنا بعملية تشفير الأسئلة وحساب النسبة المئوية لنتائج اجابات أفراد العينة.
قانون الكاف تربيع: استخدمنا في بحثنا قانون الكاف تربيع لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها.

$$\chi^2 = \sum \frac{(ت و - ت م)^2}{ت م}$$

∑: يمثل يمثل المجموع

ت و : القيم الملاحظة.

ت م: القيم المتوقعة.

$$8-2 \text{ المعالجة الوصفية: النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{عدد العينة}}$$

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

المحور الأول: الحالة الشخصية.

السؤال: 01 : ما هي الشهادة المتحصل عليها

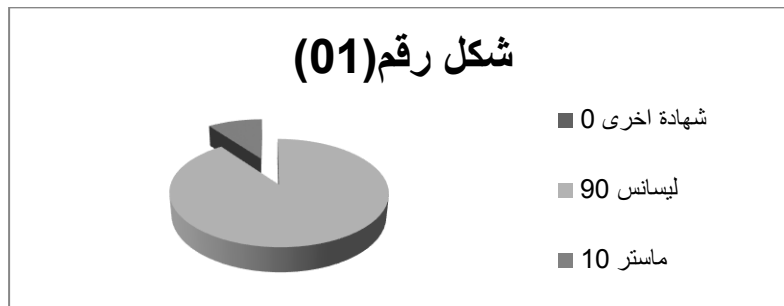
الغرض من السؤال: معرفة الشهادة العلمية المتحصل عليها.

جدول رقم (01) يمثل تكرار و نسب مئوية للشهادة العلمية المتحصل عليها .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	شهادة اخرى		ماستر		ليسانس		الاجوية العبارات
				%	التكرارات	%	ت	%	التكرارات	
02	0.05	5.99	33.8	00	00	10	10	90	10	العبارة رقم (01)

مناقشة و تحليل النتائج :

يبدو لنا من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(01) أن معظم الاساتدة وبنسبة 90% متحصلون على شهادة الليسانس وهو ما يؤكدده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة(0.05) ، ودرجة الحرية(02) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 5.99 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب:33.8 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 02 : ماهى خبرتكم المهنية ؟

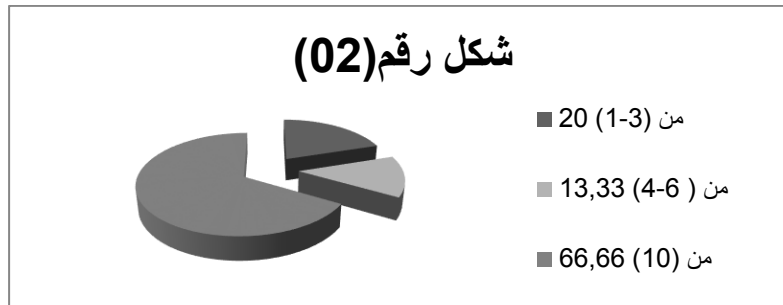
الهدف من السؤال : يوضح الخبرة المهنية للأساتذة.

جدول رقم (02) يمثل تكرار و نسب مئوية للخبرة المهنية للأساتذة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	10		6-4		3-1		الاجوبية العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	%	التكرارات	
					20		04		06	
					10		3.6		1.6	
01	0.05	5.99	15.2		10		10		10	العبارة رقم (02)

مناقشة و تحليل النتائج :

نلاحظ أن 20 أستاذ تفوق خبرتهم 10 سنوات بنسبة %66.66 ، و 4 أساتذة تتراوح خبرتهم المهنية (6-4) بنسبة %13.33 ، و 6 أساتذة تتراوح خبرتهم المهنية (3-1) بنسبة %20، وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 5.99 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب: 15.02 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



المحور الثاني: مدى فاعلية المنهاج الجديد من خلال برنامج التربية البدنية والرياضية.

السؤال 01: هل درستم أثناء مرحلة التكوين منهاج التدريس؟

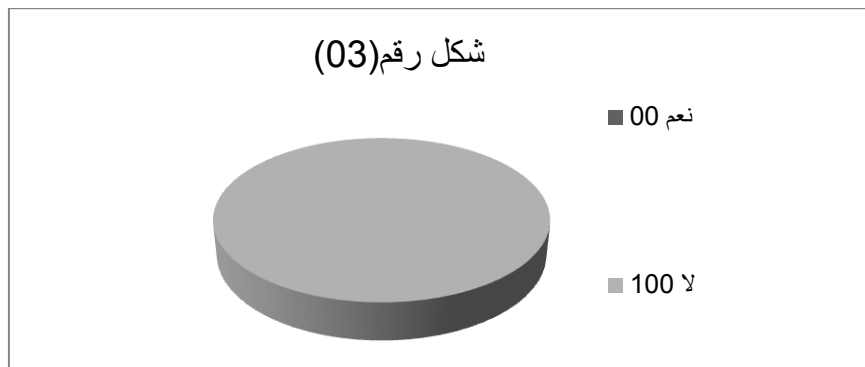
الغرض من السؤال: يبين دراسة الأساتذة أثناء مرحلة التكوين لمقياس المنهاج

جدول رقم (03) يمثل تكرار و نسب مئوية للأساتذة حول مرحلة التكوين للمنهاج الجديد

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوية العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
					00		30	
					00		15	
01	0.05	3.84	15	00	15	100	15	العبارة رقم (01)

مناقشة و تحليل النتائج :

يظهر لنا بوضوح أن كل الاساتذة لم يسبق لهم أن تلقوا تكوينا متخصصا في مهاج التدريس خلال تكوينهم الأكاديمي، مما يوحي أن نوعية التكوين كان تكوينا عاما دون مراعاة ما سيقوم به الاساتذة في ميدان العمل . وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 15، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 02: هل يتوفر لديكم المنهاج الجديد؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى توفر المنهاج الجديد .

جدول رقم (04) يمثل تكرار و نسب مئوية لمدى توفر منهاج الجيل الثاني .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	15	00	15	100	15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول ، نلاحظ أن 30 أستاذ بنسبة % 100 يتوفر لديهم المنهاج الجديد .

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب15، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 03: هل قمتم بالاطلاع على هذا المنهاج

الغرض من السؤال: معرفة مدى اطلاع اساتذة الطور المتوسط على منهاج الجيل الثاني.

جدول رقم (05) يمثل تكرار و نسب مئوية لمدى اطلاع اساتذة الطور المتوسط على منهاج الجيل الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوية العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	15	00	15	100	15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول ، نلاحظ أن 30 أستاذ بنسبة % 100 قاموا بالإطلاع على المنهاج.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2

المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 15، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية.



السؤال 04: هل لديكم سهولة في تطبيق المنهاج.

الغرض من السؤال: يوضح سهولة تطبيق المنهاج الجديد ميدانيا

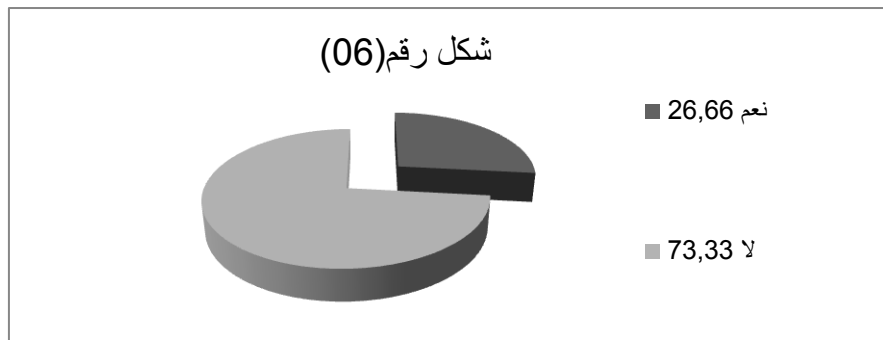
جدول رقم (06) يمثل تكرار و نسب مئوية لمدى سهولة تطبيق المنهاج الجديد ميدانيا.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوية العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	15	73.33	22 15	26.66	08 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 22 أستاذ بنسبة % 73.33 لديهم صعوبة في تطبيق المنهاج الجديد ميدانيا، أما 08 أساتذة بنسبة % 26.66 لهم سهولة في تطبيقه.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 6.52، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 05: هل يتطلب تسخير إمكانيات لتطبيقه؟

الغرض من السؤال: يوضح الإمكانيات المسخرة لتطبيق المنهاج الجديد.

جدول رقم (07) يمثل تكرار و نسب مئوية للإمكانيات المسخرة لتطبيق المنهاج الجديد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	15	00	15	100	15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول ، نلاحظ أن جل الأستاذ بنسب %100 يرون أن المنهاج الجديد يتطلب إمكانيات لتطبيقه. وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب15، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



المحور الثالث: التغيرات الجديدة التي يحملها المنهاج الجديد.

السؤال 01: هل التغيرات الجديدة التي يحملها المنهاج أتت بأشياء جديدة؟

الغرض من السؤال: يبين التغيرات الجديدة التي يحملها المنهاج.

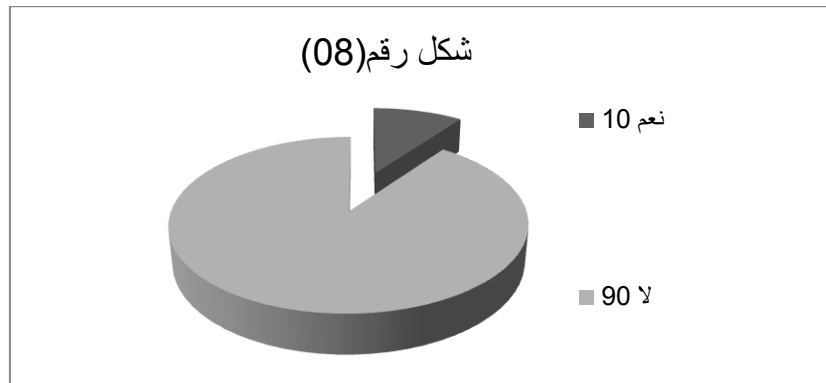
جدول رقم (08) يمثل تكرار و نسب مئوية للتغيرات الجديدة التي يحملها المنهاج.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	19.2	90	27 15	10	03 15	العبارة رقم (01)

مناقشة و تحليل النتائج :

يظهر لنا بوضوح من خلال النتائج المعروضة في الجدول 27 استاذ بنسبة 90% يرون أن التغيرات الجديدة التي يحملها المنهاج الجديد لم تأتي بأشياء جديدة.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 19.2 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



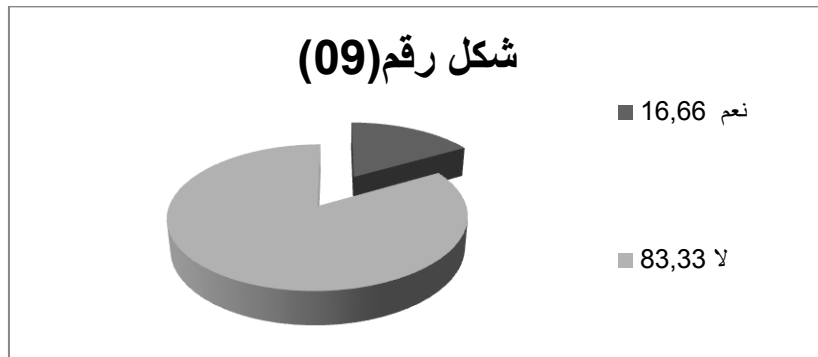
السؤال 02: هل التغيرات الجديدة حسنت من أداء التلاميذ ميدانياً؟
الغرض من السؤال: معرفة تحسن أداء التلاميذ من خلال التغيرات الجديدة .
جدول رقم (09) يمثل تكرار و نسب مئوية للتغيرات الجديدة لمنهاج الجيل الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	13.32	83.33	25 15	16.66	05 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 25 أستاذ بنسبة 83.33 % يرون أن التغيرات الجديدة لم تحسن من أداء التلاميذ ميدانياً.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 13.32، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 03: هل التغييرات شملت كل البرنامج؟

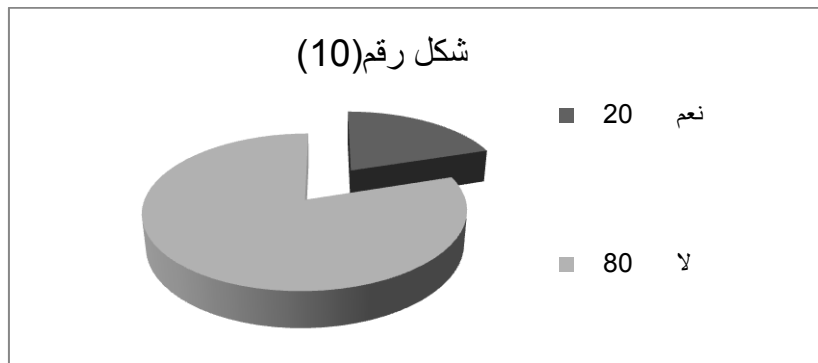
الغرض من السؤال: يبين شمولية التغييرات لمنهاج الجيل الثاني مع متطلبات البرنامج.

جدول رقم (10) يمثل تكرار و نسب مئوية لشمولية التغييرات مع متطلبات البرنامج .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوية العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	19.58	80	24 15	20	06 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول ، نلاحظ أن 24 أستاذ بنسبة 80% يرون أن التغييرات لم تشمل كل البرنامج. وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 19.58، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 04: هل هناك صعوبة في التأقلم مع التغيرات الجديدة؟

الغرض من السؤال: يوضح الصعوبات في التأقلم مع التغيرات الجديدة

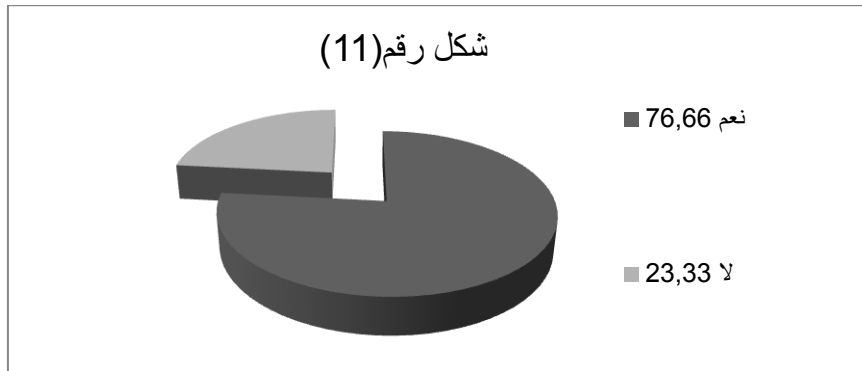
جدول رقم (11) يمثل تكرار و نسب مئوية في صعوبة التأقلم مع التغيرات الجديدة .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	4.52	23.33	7 15	76.66	23 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 23 أستاذ بنسبة 76.66 % لديهم صعوبة في تطبيق النهاج الجديد ميدانيا، أما 10 أساتذة بنسبة 23.33 % لهم سهولة في تطبيقه.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 4.52، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 05: ما هي نسبة تغير المنهاج القديم؟

الغرض من السؤال: يوضح نسبة تغير المنهاج الجديد مقارنة مع المنهاج القديم.

جدول رقم (12) يمثل تكرار و نسب مئوية لنسبة تغير المنهاج الجديد.

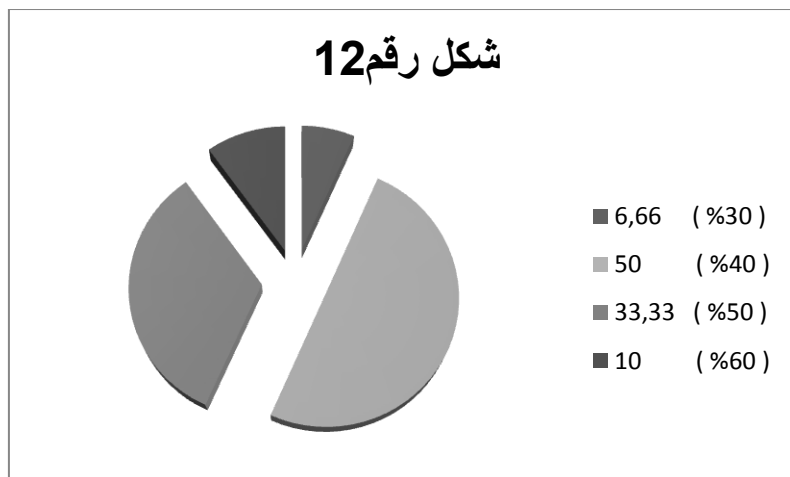
النسبة المئوية	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	المجموع
العينة	00	00	02	15	10	03	00	00	00	00	30
النسبة	00	00	6.66	50	33.33	10	00	00	00	00	%100

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول ، نلاحظ أن 02 من الأساتذة بنسبة 6.66 % يرون أن نسبة التغير هي 30%، و 15

أساتذ بنسبة 50 % يرون أن نسبة التغير هي 40% ، و 10 اساتذة بنسبة 33.33 % يرون أن نسبة

التغير هي 50 % ويرى 03 أستاذة بنسبة 10 % يرون أن نسبة التغير هي . 60 %



المحور الرابع: متطلبات وإمكانيات تحقيق أهداف المنهاج الجديد.

السؤال 01: هل تتماشى الإمكانيات المتوفرة لديكم مع المنهاج الجديد؟

الغرض من السؤال: يوضح تماشي الإمكانيات المتوفرة مع المنهاج الجديد.

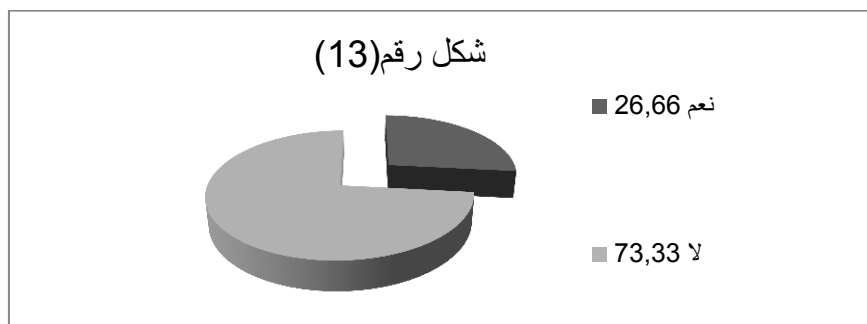
جدول رقم (13) يمثل تكرار و نسب مئوية لتماشي الإمكانيات المتوفرة مع المنهاج الجديد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوية العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	6.52	73.33	22 15	26.66	08 15	العبارة رقم (01)

مناقشة و تحليل النتائج :

يظهر لنا بوضوح من خلال النتائج المعروضة في الجدول ان 22 استاذ بنسبة 73.33% أجابوا بأن الإمكانيات المتوفرة لا تتماشى مع المنهاج الجديد، و08 أساتذة بنسبة 26.66% أجابوا بأن الإمكانيات المتوفرة تتماشى مع المنهاج الجديد.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب6.52، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



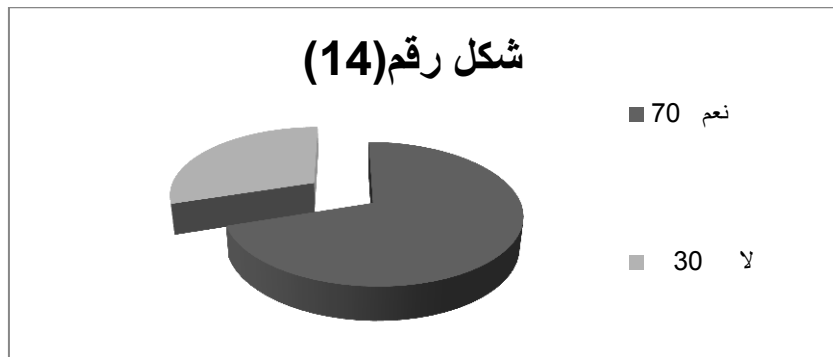
السؤال 02: هل يتكيف التلميذ مع متطلبات المنهاج الجديد من خلال تطبيقه حسب رأيك؟
الغرض من السؤال: يبين تكيف التلميذ مع متطلبات المنهاج الجديد من خلال تطبيق.
جدول رقم (14) يمثل تكرار و نسب مئوية لقدرة تكيف التلميذ مع متطلبات المنهاج الجديد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة
				%	التكرارات	%	التكرارات	العبارات
01	0.05	3.84	4.8	30	09 15	70	21 15	العبارة رقم (01)

مناقشة و تحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن 21 أستاذ بنسبة 70 % أجابوا بأن التلميذ لا يتكيف مع متطلبات المنهاج الجديد، في حين يرى 09 أساتذة بنسبة 30 % أن التلميذ يتكيف مع متطلبات المنهاج الجديد.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 4.8، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 03: هل يتم من طرفكم توظيف المنهاج وأهدافه حسب الإمكانيات المتوفرة؟
الغرض من السؤال: يوضح توظيف محتوى المنهاج وأهدافه حسب الإمكانيات المتوفرة.
جدول رقم (15) يمثل تكرار و نسب مئوية لمدي تحقيق الاهداف حسب الإمكانيات المتوفرة .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوية العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	15	00	15	100	15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 06 ، نلاحظ أن جميع الأساتذة و بنسبة 100 % يستطيعون توظيف محتوى المنهاج واهدافه حسب الإمكانيات المتوفرة.
 وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 15، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 04: هل الحصص المبرمجة كافية لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية؟
الغرض من السؤال: يوضح كفاية الحصص المبرمجة لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية

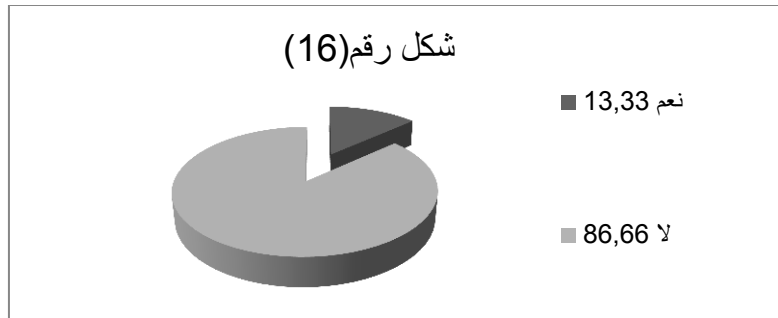
جدول رقم (16) يمثل تكرار و نسب مئوية لكفاية الحصص المبرمجة لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج الجديد

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارة
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	16.12	86.66	26 15	13.33	04 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 26 أستاذ بنسبة 86.66 % يرون بأن الحصص المبرمجة غير كافية لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج الجديد، وأن 04 أساتذة وبنسبة 13.33% يرون بأن الحصص المبرمجة كافية لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج .

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 16.12، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

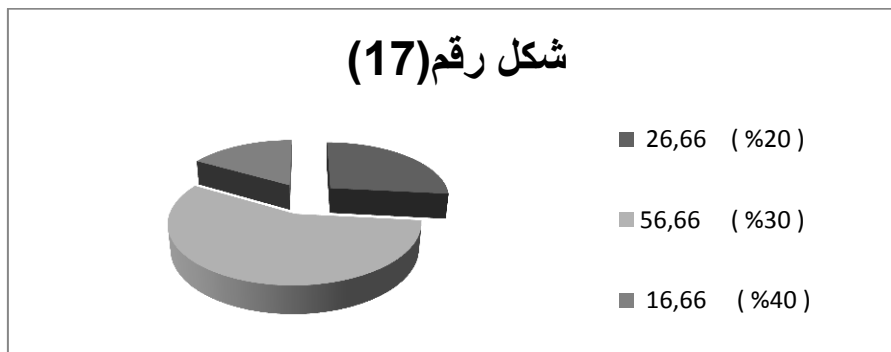


السؤال 05: ما هي نسبة تحقيق أهداف وإمكانيات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية؟
الغرض من السؤال: يوضح نسبة تحقيق أهداف وإمكانيات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية.
جدول رقم (17) يمثل تكرار و نسب مئوية تحقيق أهداف وإمكانيات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية.

النسبة المئوية	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	المجموع
العينة	00	08	17	05	00	00	00	00	00	00	30
النسبة	00	26.66	56.66	16.66	00	00	00	00	00	00	%100

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول ، نلاحظ أن 08 من الأساتذة بنسبة 26.66 % يرون أن النسبة المحققة لتطبيق المنهاج هي 20%، و 17 أساتذ بنسبة 56.66 % يرون أن نسبة تحقيق الأهداف هي 30% ، و 05 اساتذة بنسبة 16.66 % يرون أن نسبة تحقيق أهداف هي 40 %.



المحور الخامس: الفرق بين المنهاج الجديد والمنهاج القديم.

السؤال 01: هل توجد فروق بين المنهاج الجديد والمنهاج القديم؟

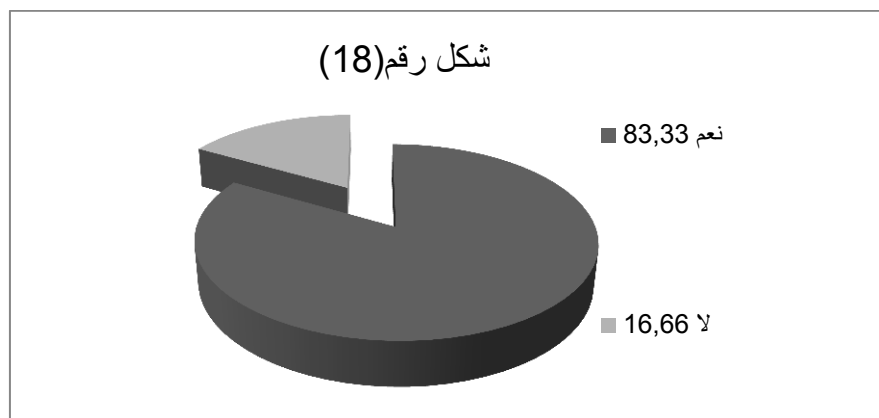
الغرض من السؤال: يوضح الفروق بين المنهاج الجديد و المنهاج القديم ميدانيا.

جدول رقم (18) يمثل تكرار و نسب مئوية للفروق بين المنهاجين.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	13.32	16.66	05 15	83.33	25 15	العبارة رقم (01)

مناقشة و تحليل النتائج :

يظهر لنا بوضوح من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن 25 أستاذ بنسبة 83.33% أجابوا بأنه توجد فروق بين المنهاج الجديد و المنهاج القديم، و 05 أساتذة بنسبة 16.66% أجابوا بأنه لا توجد فروق. وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب16.، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



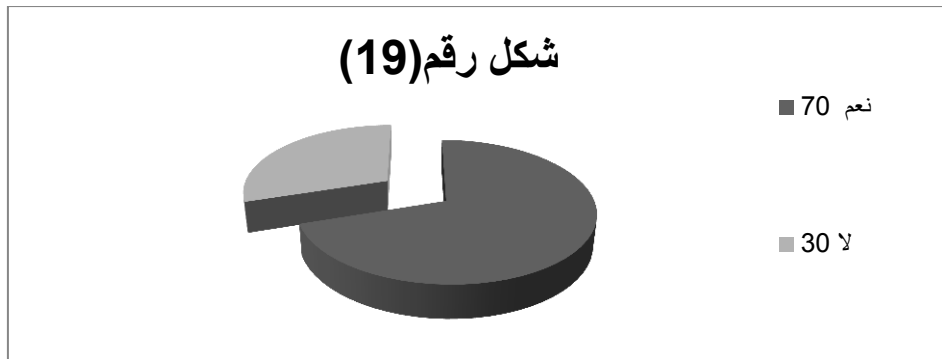
السؤال 02: هل هناك فروق بين المنهاج الجديد والمنهاج القديم من الناحية المعرفية؟
الغرض من السؤال: يوضح الفروق بين المنهاج الجديد والمنهاج القديم من الناحية المعرفية..
جدول رقم (19) يمثل تكرار و نسب مئوية لقدرة للفروق بين المنهاجين من الناحية المعرفية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	4.8	30	09 15	70	21 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 05 ، نلاحظ أن 21 أستاذ بنسبة 70 % أجابوا بأن هناك فروق بين المنهاج الجديد و المنهاج القديم من الناحية المعرفية وأن 09 أستاذة بنسبة 15% أجابوا بأن ليس هناك فروق.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب4.8، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 03: ما مدى الفرق الموجود بين المنهجين؟

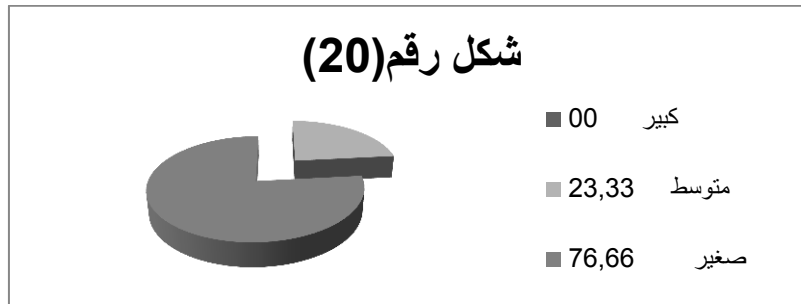
الغرض من السؤال: يوضح مدى الفرق الموجود بين المنهجين.

جدول رقم (20) يمثل تكرار و نسب مئوية للفرق الموجودة بين المنهجين.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	2 كا المجدولة	2 كا المحسوبة	صغير		متوسط		كبير		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	%	التكرارات	
02	0.05	5.99	8.52	23.33	10	76.66	23	00	10	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول ، نلاحظ أن 23 أستاذ بنسبة 76.66 % أجابوا بأن مدى الفرق الموجود بين المنهجين متوسط و 10 أساتذة وبنسبة 23.33% أجابوا بأن الفرق بين المنهجين صغير . وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 23.33، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



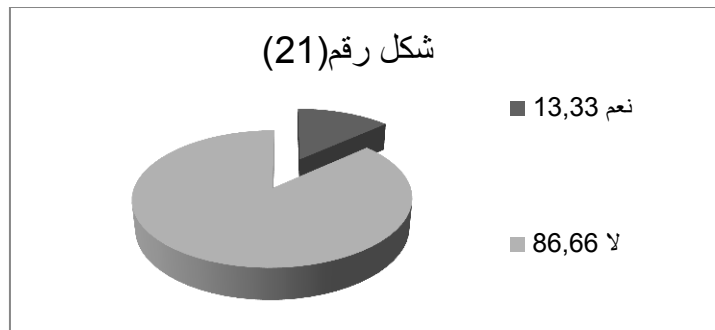
السؤال 04: هل كان للمنهاج الجديد أثر تحسن أداء التلاميذ عن المنهاج القديم؟
الغرض من السؤال: يوضح أثر المنهاج الجديد في تحسن أداء التلاميذ عن المنهاج القديم.
جدول رقم (21) يمثل تكرار و نسب مئوية لأثر المنهاج الجديد في تحسن أداء التلاميذ.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوية العبارة
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	16.12	86.66	26 15	13.33	04 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 26 أستاذ بنسبة 86.66 % يرون بأنه لم يكن للمنهاج الجديد أثر في تحسن أداء التلاميذ على المنهاج القديم ، أما 04 أساتذة بنسبة 13.33 % يرون بأنه كان للمنهاج الجديد أثر في تحسن أداء التلاميذ على المنهاج القديم..

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 16.12، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



السؤال 05: من خلال طريقة تدريسك ماهو المنهاج الأفضل الذي تفضله .
الغرض من السؤال: يوضح المنهاج الأفضل بالنسبة للأساتذة من خلال طريقة تدريسهم.
جدول رقم (22) يمثل تكرار و نسب مئوية للمنهاج الأفضل بالنسبة للأساتذة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	القديم		الجديد		الاجوبة العبارات
				%	التكرارات	%	التكرارات	
01	0.05	3.84	22.52	93.33	28 15	6.66	02 15	العبارة رقم (01)

مناقشة وتحليل النتائج:

يوضح الجدول ، أن 28 أستاذ بنسب 93.33% يرون أن المنهاج القديم هو الأفضل و 02 أساتذة بنسبة 6.66% يرون عكس ذلك.

وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا 2 المجدولة 3.84 وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 22.52، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاجات:

في ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارات المطبقة في هذا البحث وبعد عرض وتحليل النتائج توصلنا إلى ما يلي:

- نسبة كبيرة من المدرسين يحملون شهادة الليسانس في التربية البدنية للتدريس في الطور المتوسطة وهذا ما يعني أن المدرسين ذو كفاءة مؤهلة للتدريس في المتوسطة.
- أغلب الأساتذة تتراوح تجربتهم أكثر من 10 سنوات أي لديهم خبرة في ميدان التدريس.
- معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية لم يدرسوا في مرحلة تكوينهم مقياس منهاج التدريس.
- يتضح أن التغيرات الجديدة التي يحملها المنهاج الجديد الخاص بالجيل الثاني لم تأتي بأشياء جديدة لدى أغلبية الأساتذة لأنها لم تشمل كل البرنامج.
- اتضح لنا أن أغلبية الأساتذة يفضلون المنهاج القديم عن الجديد لأنه واضح وسهل ولا يتطلب إمكانيات كبيرة.
- اتضح لنا أن معظم الأساتذة تعترض عملهم مشاكل وذلك لعد توفر الإمكانيات اللازمة لتطبيق المنهاج الجديد الخاص بالجيل الثاني

مقارنة الفرضيات بالنتائج:

الفرضية الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى نص وعدم فهم الأساتذة للمنهاج الجديد للتربية البدنية والرياضية الخاص بالسنة الأولى متوسط ومن خلال الدراسات المشابهة من إعداد الطالب عكرمي ناصر تحت عنوان تقويم فعاليات منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط في ضوء المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط. قد أثبتت نتائج تحليل الاستبيان في صدق هذه الفرضية وذلك من خلال الجداول

(03، 04، 05، 06، 07) والتي استنتجنا منها أن محتوى المنهاج غير واضح وغير مفهوم لدى معظم أساتذة التعليم المتوسط وهذا راجع إلى نقص معلوماتهم عن المنهاج الجديد.

الفرضية الثانية:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى عدم وجود أي تغيرات التي أتى بها منهاج التدريس بالجيل الثاني خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، ومن خلال الدراسات المشابهة من إعداد الطلبة فرحاني حسين، عقوبي حبيب قد أثبتت نتائج تحليل الاستبيان في صدق هذه الفرضية وذلك من خلال الجداول (08، 09، 10، 11، 12) والتي استنتجنا منها أن محتوى المنهاج لم يأتي بأي تغيرات وذلك لعدم شموليته وتطبيقه ميدانيا.

الفرضية الثالث:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى وجود فروق بين المهاج الجديد و المنهاج القديم وقد أثبتت نتائج تحليل الاستبيان صدق هذه الفرضية وذلك من خلال تحليل نتائج الجداول (18، 19، 20، 21) والتي استنتجنا منهن وجود فروق ميدانية ومعرفية بين المنهاجين و هذا ما يبين أن المنهاج الجديد يتطلب توفير وتسخير إمكانيات من أجل تطبيقه

خاتمة:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية إذ لا يمكن الاستغناء عنها وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة وهذا لما تضمنه من تربية وصقل لكل الجوانب البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية، المؤسسة للفرد نفسه وفي ظل التحولات والتغيرات التي شهدتها المنظومة التربوية كتغيير في البرامج وإضافة مواد دراسية إضافية إلى بعض السنوات وعدد سنوات الأطوار.

ومن خلال تطرقنا إلى هذا البحث الذي استهدف دراسة مدى فعالية المنهاج الجديد للتربية البدنية والرياضية لأقسام الطور المتوسط .

والذي اعتمدنا فيه على آراء أساتذة مطبقون له، ومن خلال النتائج المتوصل إليها تبين لنا أن محتوى المنهاج غير واضح ومفهوم لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط وذلك راجع إلى نقص معلوماتهم عن المنهاج الجديد، كذلك وجود صعوبة لدى أغلبية الأساتذة وذلك لعدم تناسب تطبيق المنهاج الجديد مع الحجم الساعي المحدد وعدم كفاية الحصص المبرمجة لتحقيق أهداف ومتطلبات المنهاج الجديد طيلة السنة الدراسية، وكذلك عدم تسخير وتوفير الإمكانيات اللازمة لتطبيق المنهاج الجديد.

توصيات:

- اعتماد على البيانات التي جمعها الباحث من خلال دراسته هذه، و انطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، و في حدود إطار الدراسة يتقدم الباحثان بالتوصيات التالية:
- 1- توفير الوسائل التعليمية اللازمة في جميع المؤسسات التربوية و ذلك لإعطاء المدرسي الفرصة الكافية للتنوع في الأنشطة الرياضية.
 - 2- توحيد المفاهيم فيما يخص البرنامج الجديد وذلك بتسطير دورات و ملتقيات وطنية تمس جل ولايات الوطن.
 - 3- الرفع من الحجم الساعي لحصّة التربية البدنية و الرياضية إلى أكثر من ساعتين بغية تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدرس خلال الموسم الدراسي.
 - 4- توفير الإمكانيات المادية داخل المؤسسة التربوية (كرات، ملاعب، حواجز، قاعات التدريس،..).
 - 5- التقليل من عدد التلاميذ من أجل التعرف على كفاءة وقدرات كل تلميذ.
 - 6- زيادة الحجم الساعي من أجل انهاء البرنامج المسطر في المدة المحددة.
 - 7- ضرورة التكتيف من الندوات عبر المؤسسات التربوية لتبادل الخبرات حول فعالية المنهاج الجديد .

قائمة المراجع

المراجع العربية :

الكتب :

- 1- صالح محمد علي أبو جادو -علم النفس التربوي -دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة الأردن، 1998،
- 2- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1996، ص(30-35).
- 3- محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي، التربية وطرق التدريس، القاهرة، ص27.
- 4- عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1 2006 ، ص102-106.
- 5- ناهد محمود السعد ونيلا رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية البدنية، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشاط، مصر الجديدة 2004، ص21.
- 6- إبراهيم حامد قنديل، برامج ودروس التربية البدنية للمرحلة الابتدائية، مطبعة مخيمر، 1998، ص21.
- 7- محمد محمد الحماحي، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1، 1999، ص1-168.
- 8- عباس صالح أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد 1991، ص17.
- 9- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982، ص35.
- 10- محمد سعيد عظمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، منشأة معارف، الإسكندرية، 1996، ص6.
- 11- وزارة التربية الوطنية، مصفوفة مادة التربية البدنية والرياضية، اللجنة الوطنية للمناهج، 2003، ص3.
- 12- محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص28 .
- 13- أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1996، ص17

- 14- إبراهيم حامد قنديل، برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية، مطبعة مخيمر، 1998، ص 21.
- 15- صديقة محمد شكري، أهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي ودورها في تحقيق فلسفة المجتمع، دار الوفاء، الإسكندرية، ط 1 2006 ، ص 38.
- 16- عصام الدين متولي عبد الله، الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، ط 1 2007، ص 83.
- 17- محمد محمد الحماحي، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، مركز كتاب للنشر، القاهرة، ط 1، 1999، ص 200-203.
- 18- لحر عبد الحق، مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، رسالة الماجستير، الجزائر 1993، ص 59.
- 19- عباس محمود عوض. المدخل الى علم نفس النمو(الطفولة-المراهقة-الشيخوخة)، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.
- 20- مديرية التكوين والتربية خارج المدرسة، المديرية الفرعية للتكوين، دروس في التربية وعلم النفس، 1974، ص 216.217.
- 21- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 ، ص 19.20.
- 22- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1994 ، ص 235.
- 23- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 267.
- 24- مرسي كمال إبراهيم: المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، الكويت ص 88، 1988 .
- 25- . - مروان عبد المجيد إبراهيم : " النمو البدني والتعلم الحركي " ، ط 1 ، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر، عمان الأردن ، 2002 ، ص 95.
- 26- الين وديع فرج " : الكرة الطائرة " ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص 250.
- 27- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، المرجع السابق ، ص 2.

- 28- 1- بهاء الدين سلامة " : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 7 .
- 29- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : " فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 130-131 .
- 30- محمود عبد الفتاح عنان : " ببيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، ط 1 ، دار الفر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 496 .
- 31- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان " : فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ص 131-132-133 .
- 32- بشير معمريه ، بحوث ودراسات في علم النفس ، جزء رابع ، ص 8 .
- 33- ابو العلا احمد ابو الفتاح ، وأحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003 ص 266 .
- 34- حقي ، (ألفت 1996 سيكولوجية الطفل علم نفس الطفولة .(مركز الإسكندرية للكتاب - الإسكندرية -) مصر .
- 35- عبد الرحمن ، محمد السيد . نظريات الشخصية . دار قباء للطباعة والنشر التوزيع ، القاهرة ، مصر .. 1998 ص 687 .
- 36- علي فالح الهنداوي علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الكتاب الجامعي -الإمارات العربية المتحدة، 2002، ص، 22،
- 37- ليلي كرم الدين ، خصائص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة وأثرها على شخصية الطفل، دار الفكر العربي - مصر 2002 ص 2 .
- 38- ليلي كرم الدين ، خصائص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة وأثرها على شخصية الطفل، دار الفكر العربي - مصر 2002 ص 7
- 39- جونيفير برانشوا واخرون ، موسوعة عالم الأسرة المجلد الثالث (مراحل الطفولة وخصائصها، التربية) مطابع عكاظ المغرب 1993 ص 502 .

40- ليلي يوسف " : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية " ، مكتبة الاجلو مصرية ، القاهرة ، 1962 ، ص 24.23.

41- حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص.294 295.

42- د .خدم عوض البسيوني " : نظريات وطرق التربية البدنية " ، د .م ج :الجزائر ، 1992 ،ص36 .

43- عمار بوحوش :منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ، ص 89 .

44- عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2 الجزائر، 2010 ، ص .103.

القواميس و المعاجم :

45- ابن منظور لسان العرب ,مجلد9, طبعة جديدة , دار صادر للطباعة والنشر , بيروت 2005,ص126.

46- فرج عبد القادر طه. -معجم علم النفس والتحليل النفسي - دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

47- فرج عبد القادر طه.- معجم علم النفس والتحليل النفسي - دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

48- جبران مسعود. .معجم ألفبائي في اللغة والأعلام - دار العلم للملايين،

49- جونيف برانشوار واخارون 'موسوعة عالم الأسرة ,المجلد الثالث مطابع عكاظ.

الرسائل الجامعية و المراجع و المجلات :

50- بن قناب الحاج، تقويم تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط كما يراها المدرسون - الموجه والتلاميذ، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر 2006.

51- صالح فؤاد الشعراوي. نحو مفهوم نظري موحد في تفسير النمو النفسي، جامعة الملك عبد العزيز.

52- مجلة التربية ، العدد 66 ، سنة 1984 ، ص 5 .

المواثيق و القوانين :

53- الميثاق الوطني لسنة 1976 .

54- اتفاقية إطار بين وزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية ووزارة التكوين والتعليم المهنيين اتفاقية التعاون

2004 /08/ 14 -2 قانون 26/10/04.

- 1 RAYMOND THOMAS, éducation physique et sportive, 2ème -55
édition, des presses universitaire de France, 2000, P9.
- 4 Association des enseignants d'éducation physique et sportives, le -56
guide de l'enseignant, T1, éducation revue, EPS, Paris 1994, P3.