



جامعة الجليلي بونعامة ~ خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

## مقياس التربية العملية ~ نظري ~

المستوى: السنة الأولى ماستر.  
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

من إعداد:  
الأستاذ الدكتور العربي محمد

السنة الجامعية: 2022/2021

## معاور مقياس التربية العملية الجانب النظري:

- 1- مفهوم التربية العملية.
- 2- أهداف التربية العملية.
- 3- مراحل التربية العملية.
- 4- التدريس بالمقاربة بالكفاءات.
- 5- كفاءات الطور الثانوي.
- 6- طريقة التعلم.
- 7- أسس بناء وتطبيق وحدة تعلمية.
- 8- أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية والرياضية.
- 9- معالم البناء والتسيير في مادة التربية البدنية والرياضية.
- 10- أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية.
- 11- مختلف الوحدات التعليمية:  
- دفع الجلة - القفز الطويل - السرعة - كرة السلة - الكرة الطائرة.
- 12- مثال عن وحدة تعليمية.  
- لعبة فردية.  
- لعبة جماعية.

## مفهوم التربية العملية:

تعتبر الركن الأساسي و الرئيسي في أعداد المعلم ودونها يصبح المعلم قاصرا و ناقصا و فيها يتعلم الطالب المعلم مع التلاميذ أو طلبة مثله و الأستاذ المشرف كيفية حل المشكلات التي تصادفه أثناء ممارسة نشاطه في يوم ما و لقد اتسع مفهوم التربية العملية تبعا لاتساع عمل المعلم ومنه يمكن أن نعطي بعض التعريفات:

أ- هي المجال الذي يتدرب فيه الطالب المعلم عمليا على مهنة التدريس و ما يرتبط بها من عمليات تربوية وتعليمية مختلفة تحت إشراف أستاذ مؤهل

ب-هي ممارسة جميع الأعمال التي سيقوم بها المعلم و يحتاج إليها في مهنة التدريس لتحقيق أهداف المنهج الموضوع.

ج-هي جميع الخبرات و ألوان النشاط التي يقوم بها الطالب المعلم و احتكاكه المباشر مع التلاميذ (طلبة)في المدارس و المؤسسات التي تحتاجها الجامعة لاكتساب المهارات و الآليات اللازمة لمهنة التدريس.

د-دون أن ننسى هي ميدان تتكون فيه الاتجاهات المرغوب فيها لمهنة التدريس و التفاعل مع المجتمع المدرسي و ما به من علاقات.

هـ-هي الخبرة المهمة التي يمر بها الطالب المعلم و الاستفادة من المفاهيم التربوية و المهنية التي تلقاها كدروس نظرية و تطبيقية على مستوى الجامعة معتمدا على التوجيه السليم من قبل المشرف.

و-هي المحك الوحيد الذي يختبر فيه نجاح الكلية أو المعهد في إعداد الطالب المعلم و إظهار مدى استفادته من المقررات الأكاديمية و التربوية و الثقافية التي درسها في المعهد أو الكلية و القدرات على تكييف هذه المقررات في الميدان حسب الوسائل و الإمكانيات المتاحة .

ك- هي الخبرة الواقعية التي يمر بها الطالب المعلم محاولا الاستفادة من المفاهيم النظرية التي درسها في الجامعة أو المعهد.

و بمناقشة كل هذه التعريفات يتبين أن التربية العملية تشتمل على: جميع الخبرات و ألوانالنشاط التي يقوم بها الطالب المعلم في المدارس لاكتساب المهارات و الخبرات اللازمة للتدريس و منه تقييم ما حصله الطالب المعلم في دراسته و المدة التي قضاها في الجامعة أو المعهد من اجل أن يكون استاد في التربية البدنية الرياضية.

## أهمية التربية العملية:

أ-التربية العملية هي حلقة وصل بين جانبين أساسيين في إعداد المعلم من ناحية ( الجانب الأكاديمي و التطبيق الميداني) للوصول إلى الهدف الأساسي هو تكوين جيل سليم و قوي من كل النواحي لبدنية و النفسية و العقلية والاجتماعية.

ب- ميدان يتكون فيه بعض الاتجاهات حول مهنة التدريس و اكتساب المهارات لذلك و يتعرف من خلالها على بعض المشكلات المتوقع حدوثها خلال مباشرته لعمله كما يتعرف على المجتمع المدرسي الذي يستعمل فيه مستقبلا و تفسح له المجال لممارسة الأدوار القيادية .

ج-هي ميدان فيه يتعايش الطالب الأستاذ أو المعلم مع المجالات التي سوف يتحمل أعبائها في المستقبل.

د- تسمح للطلاب المعلم بتكوين علاقات دائمة و مباشرة مع الزملاء و الأساتذة الموجهين و منه يكتسب منهم خبرات و مهارات و توجيهات أخرى تفيده في تنمية شخصيته كأستاذ في المستقبل.

## أهداف التربية العملية:

- 1- تمكين الطلاب المعلمين من فهم عملية التعليم والتعلمو تطبيق نظريات التعلم التي درسوها.
- 3- اكتساب المهارات الخاصة و اللازمة لتدريس المادة التي سيتخصص فيها الطالب (تربية بدنية).
- 4- اكتساب مهارات لتخطيط الدروس اليومية.
- 5- القدرة على استعمال و استخدام الوسائل التعليمية.
- 6- تنمية القدرة على حفظ النظام و إدارة المجموعة.
- 7- القدرة على تقويم التلاميذ في استخدام مختلف الاختبارات.
- 8- الاستفادة من انتقادات المشرف و توجيهاته لخدمة الأهداف المنشودة.
- 9- تطبيق المعلومات النظرية في موقف مهني (أني) تطبيقا عمليا.
- 10- تنمية و غرس الشعور بالانتماء إلى أسرة التدريس التي تعتبر كمهنة تحتاج إلى إعداد خاص لتنمية مهارات معينة.
- 11- تدريب الطالب على عملية التقدير و التقييم لنفسه و لزملائه.
- 12- تعويد الطالب الاعتناء بسلوكه ومظهره لكونه جزء مهم في شخصية المعلم وكذلك أمام المجتمع المدرسي الذي يعمل به ليكتسب احترام الجميع.
- 13- تنمية روح الابتكار ليستطيع إشباع حاجات و رغبات وميول التلاميذ حتى يعمل على إنجاح دروسه وعمله كمدرس.

## أسس و مبادئ التربية العملية:

- 1- اعتبار التربية العملية جزءاً أساسياً من مكونات برامج إعداد المعلم
- 2- توفير الإمكانيات البشرية و المادية لإنجاح هذه العملية المهمة في حياة إعداد الطالب المعلم
- 3- التعاون المثمر بين القائمين بالتخطيط و التنفيذ و الإشراف على التربية العملية.
- 4- تهيئة الطالب المعلم ذهنياً و نفسياً و معرفياً من قبل المشرف قبل الدخول في تجربة التربية العملية
- 5- أي يراعي المشرف الفروق الفردية ما بين الطلبة في مجال مهارات التدريس
- 6- اختيار المدارس المتعاونة و المتفهمة لدور التربية العملية في إعداد الطالب المعلم
- 7- مراعاة الحالة النفسية للطلاب المعلمين بأن تكون المدرسة قريبة إلى حد ما من أماكن إقامتهم حتى لا يؤثر هذا على أدائهم و تعلمهم من هذه الأخيرة

## مراحل التربية العملية:

قبل أن يخرج الطالب المعلم إلى مجال التربية العملية لابد له أن يمر بمجموعة من المراحل

1- **مرحلة الإعداد المعرفي للطالب المعلم:** حيث يقوم المشرف بإجماع كل الطلبة المعنيين و تعريفهم بطبيعة التربة الملية و أهدافها و أهميتها بالنسبة لهم و ماهي الشروط الواجب توفرها فيهم قبل ممارسة مهامهم في مجال التربية العملية و المحيط الذي سوف يعملون فيه وما هي الأمور المتوقعة أن تحدث مع الطقم الإداري للمؤسسة التي سيعملون فيها مع مدرس المادة و إدارة المؤسسة(المدير) و تلاميذ المدرسة وحتى الوسائل المتاحة

2- **مرحلة المشاهدات:** وتأتي مباشرة بعد الإعداد المعرفي للطالب المعلم حيث الوسائل السمعية والبصرية من ضمن الوسائل التكنولوجية الحديثة( التلفاز - الفيديو -الكاسات-الكاميرا) وما لها من أهمية و مميزات في تكوين الطالب المعلم للقيام بمهامه

ا-نقل الأفكار و المفاهيمبوضوح: كما أنها تساعد في التغلب على بعض العوائق بعد اكتساب خبرات و معارف منها و اعتبارها كوسائل إضافية تكوينية

ب-غرس دوافع و اتجاهات حول مهنة التعليم: كما قال **SMITH** بان هذه الوسائل لها دورها الفعال عندما تنقل حصص تدريبيكما أو تعليمية في تدريس المادة المتخصصة فيها من طرف أساتذة أكفاء -يشهد لهم بذلك- إلى الطلبة المعلمين و ما يستفاد منها من نماذج تدريس و استراتيجيات متنوعة ويكون للطالب حرية الاختيار فيما يناسبه في مهمته وهذا ما يزيده خبرة يمكن الاستفادة منها مستقبلا.

3- **مرحلة التدريس المصغر:** تهدف إلى إتاحة الفرصة للطالب المعلم بالتدرب على الأنشطة التعليمية و إكسابه للمهارات التدريسية و إمداده بالتغذية الراجعة الفورية **feed back** بواسطة المصغر الذي يعتبر أسلوب جديد في إعداد و تدريب المعلم هويقوم أساسا على فكرة التبسيط حيث يواجه الطالب المعلم مجموعة صغيرة منالتلاميذ و يقوم بتدريس درس قصير محدد بأهداف بسيطة ويعتمد على مهارات سهلة لمدة زمنية لا تتراوح 30دقيقة و يتم تسجيل هذا الدرس بالكاميرا أو الفيديو وإعادة مشاهدته مع تقديم النقد البناء من المشرف ثم يعيد مرة أخرى إعادته للاستفادة من النقائص الأولى وتصحيحها لتحسين الأداء و يترتب عن هذه المرحلة أهداف:-تحديد مهارات التدريس وتحليلها في صور وأفعال سلوكية يمكن ملاحظتها و قياسها

- تلقي الطالب المعلم التغذية الرجعية الذاتية عن طريق المشاهدة المسجلة أو عن طريق الزملاء أو المشرف

-إعادة بناء درس آخر وتدريبه لمجموعة أخرى من التلاميذ

-اعتبار التدريس المصغر كدورة تكوينية استفاد منها الطالب.

4- **مرحلة المشاهدة داخل مدرسة التدريب:** تتم المشاهدة الحية داخل المؤسسة وفق لحصة معينة لها أهدافها و لها خطواتها ووقتها الرسمي مع استخدام بطاقات ملاحظة مقننة تتضمن الخبرات العملية التي يكتسبها الطالب المعلم من ملاحظة الحياة المدرسية حيث يكلف الطالب المعلم بمليء هذه البطاقات من خلال مشاهدته وملاحظاته الميدانية:

- التعرف على أساليب ومهارات التدريس للمعلم الأساسي (الدائم)

-التعرف على المظهر العام للمعلم ومدى وضوح الصوت.

- تهيئة التلاميذ للقيام و استقبال الدرس

-استخدام الأساليب التعزيزية الايجابية و السلبية

-التعرف عن أساليب القيادة الصحيحة و التحكم

-كيفية غرس الدافعية واستثارة التلاميذ لبذل الجهد و العمل و المشاركة الايجابية.

-التعرف على خصائص التلاميذ وطبائعهم وسلوكياتهم في المدرسة

-جعل الطالب يعيش حياته في المدرسة

-جعل الطالب يعيش حياته المستقبلية و ذلك بتقمصه شخصية المعلم الدائم

-التعرف على الجو و البيئة المدرسية و على المجتمع المدرسي

**5-مرحلة المشاركة في التدريس مع المعلم الفصل الأساسي (الدائم):** قبل أن يبدأ الطالب المعلم في مسؤولياته

التعليمية ادرس كامل للطالب المعلم تنفيذ بعض المهام التعليمية مثل:

تحضير الدرس في كراسة التحضير الخاصة به مع مناقشته مع مدرس القسم قبل الحصة .

الاشتراك في شرح جزء من أجزاء الدرس للتلاميذ مع المدرس الرسمي

المشاركة في عرض الوسائل التعليمية الاشتراك في تقويم التلاميذ حيث أن الطالب المعلم لا يتحمل المسؤولية الكاملة

لوحده و إنما يشارك المدرس الرسمي في بعض المهام مما يجعله اقل توترا حتى يعود على ذلك

**6- مرحلة التدريس الفعلي:** في هذه المرحلة يصبح الطالب المعلم له المسؤولية الكاملة في تنفيذ جميع المهام التي

يكلف بها و جميع النشاطات التي تتطلبها الموقف التعليمي ومن هنا يكون الطالب المعلم قد اكتسب من المراحل

السابقة قدرا مناسباً من الخبرات و المهارات التي تساعد في التدريس الفعلي.

بمفرده و دون مشاركة طرف آخر.

-التخطيط الفعال للدرس ( عنوانالدرس ومدته و أهدافه السلوكية و الأجزاء الرئيسية و الوسائل التعليمية المستخدمة و

الطرق و الأساليب المستخدمة و الأجهزة و الأدوات)

-اختيار الوسيلة التعليمية المناسبة للدرس و مستوى وسن التلاميذ و نضجهم.

-تهيئة التلاميذ قبل بداية الدرس( بدنية. عقلية. نفسية)

-عرض أجزاء الدرس بطريقة فعالة مع ملاحظة ما يلي :

\*الإلحاح و التأكيد على الأهداف السلوكية

\*ربط المهارات الجديدة مع السابقة

\*يحرص المعلم على أن يكتشف التلاميذ المهارة الجديدة بنافسهم.

\*ربط عناصر الدرس مع الحياة اليومية للتلميذ

\*إثارة و تنشيط التلاميذ بالمدح و التعزيز المتنوع

\* تقويم الدرس بطرح أسئلة مرتبطة بالأهداف السلوكية والتحقق من تحقيق الأهداف ولو نسبياً

**7-مرحلة التقويم والنقد البناءللتدريس:** بعد قيام الطالب المعلم بالدرس الفعلي وبحضور المشرف بتقويم الطالب من

النواحي التالية:

-السمات الشخصية للطالب المعلم (المظهر العام –الصوت-الثقة في النفس)

-عناصر تحضير الدرس في كراسة التحضير

-الاستخدام الجيد للملعب وحسن تخطيطه

-العرض الجيد لأجزاء الدرس بطريقة سليمة

-الاستخدام الجيد لكل الأجهزة و الأدوات المتاحة

-الطرق المتبعة وأساليب التدريس

-التحكم و إدارة المجموعة و حسب المعاملة مع التلاميذ

-هل الهدف يتلاءم مع الحصة المعروفة

## التدريس بالمقاربة بالكفاءات

تهدف عملية التدريس بالمقاربة بالكفاءات إلى بحث حركية تربوية جديدة تجعل المجتمع يواكب جميع التغيرات التي صارت تعيشها كثير من الأمم بفضل التقنيات الحديثة من الإعلام والاتصال.

يتفق أغلبية الباحثين على أن المقاربة بيداغوجيا الكفاءات نشأت نظرا للصراع بين نظريتين في التعلم (النظرية البنائية التي يتزعمها بياجى السويسري و النظرية السلوكية التي يتزعمها واطسون الأمريكي وسكينر و العالم الروسي بتروفيش بافلوف)

حيث أنصار النظرية الأولى ينطلقون بان التعلم يحدث على أساس مبدأ التفاعل بين الذات العارفة و المعرفة و أنصار النظرية الثانية ينطلقون على أن التعلم يحدث من مبدأ المثير و الاستجابة.

و النظرية البنائية تنطلق من مسلمة مفادها إن الفرد يتعلم نادرا ما يوظف طاقاته أثناء التعلم ومن ثم فان تطوير القدرات إلى اعلي مستوى يمكن أن تتم من خلال تبني أساليب وطرق بيداغوجية معرفية و الهدف من هذه النظرية ليس تزويد المتعلم بمعارف و معلومات جاهزة بقدر ما هو تطوير و تكييف نشاطه العقلي و الوجداني والنفسي و الحركي لكي يصبح قادرا على استثمار قدرته بشكل فعال وبه يصبح المتعلم قادر على مواجهة المواقف و المصاعب وحل المشكلات عكس ما كانت عليه منذ عدة سنين الدول المصنعة و حتى الدول النامية بعدها إتباع وتبني اتجاهات تربوية منبئينها بيداغوجيا الأهداف التي كانت في الخمسينيات في 1950USA و تبعتها الجزائر في التسعينات 1990 وقد تلتقت هذه البيداغوجية بقبول البعض و معارضة البعض الآخر.

لكونها حولت المتعلم وأرجعته كالآلة حسب خبرة الدول التي تبنتها لسنين طويلة ثم في بداية 1990 تبنت كل من فرنسا وبلجيكا وكندا مقاربة جديدة سميت بالكفاءات.

وفي 1991 بذل الفرنسيون مجهودا كبيرا في تعميم هذا النظام الجديد على كل المستويات ثم 1997 في كندا وفي 1999 في بلجيكا وفي الجزائر 2003 و الهدف هو أن يكون التلميذ في عملية التعليم و التعلم قادر على أن يجيد و يتعلم أين تنقل من عملية التعليم إلى التعلم

ما هي المقاربة: في معجم المصطلحات كيفية بلوغ غاية من الغايات في التربية (كيفية الوصول إلى حل مشكلة) أو كيفية دراسة مشكلة تربوية.

حسب لاروس: هي أسلوب معالجة الموضوع أو المشكلة و مساعي الوصول للهدف.

تعريف الكفاءة:

لغة: القدرة على العمل وحسن التصريف أو التصرف.

ويعرفها العلماء:

- قدرة الفرد على استعمال مكتسباته لغرض ممارسة عمل أو وظيفة.

- قدرة الفرد على مواجهة الصعوبة

- استعمال المهارات و المعارف الشخصية ضمن إشكاليات جديدة

**أهداف المقاربة بالكفاءات:** يمكن أن تعطي بعض أهدافها

-إظهار المتعلم الطاقة الكامنة و تفجيرها

-الربط بين معارفه المتشعبة للوصول إلى حل المشكلة

-تجسيد مكتسباته المعرفية في سياق واقعي

-الاستبصار و الوعي بدور العلم و التعلم في تغيير الواقع و تحسين نوعية الحياة اليومية.

- ربط التعليم بالواقع الاجتماعي

- تحويل المعرفة النظرية إلى عملية نفعية

- -تدفع المعلم نحو الاستقلالية

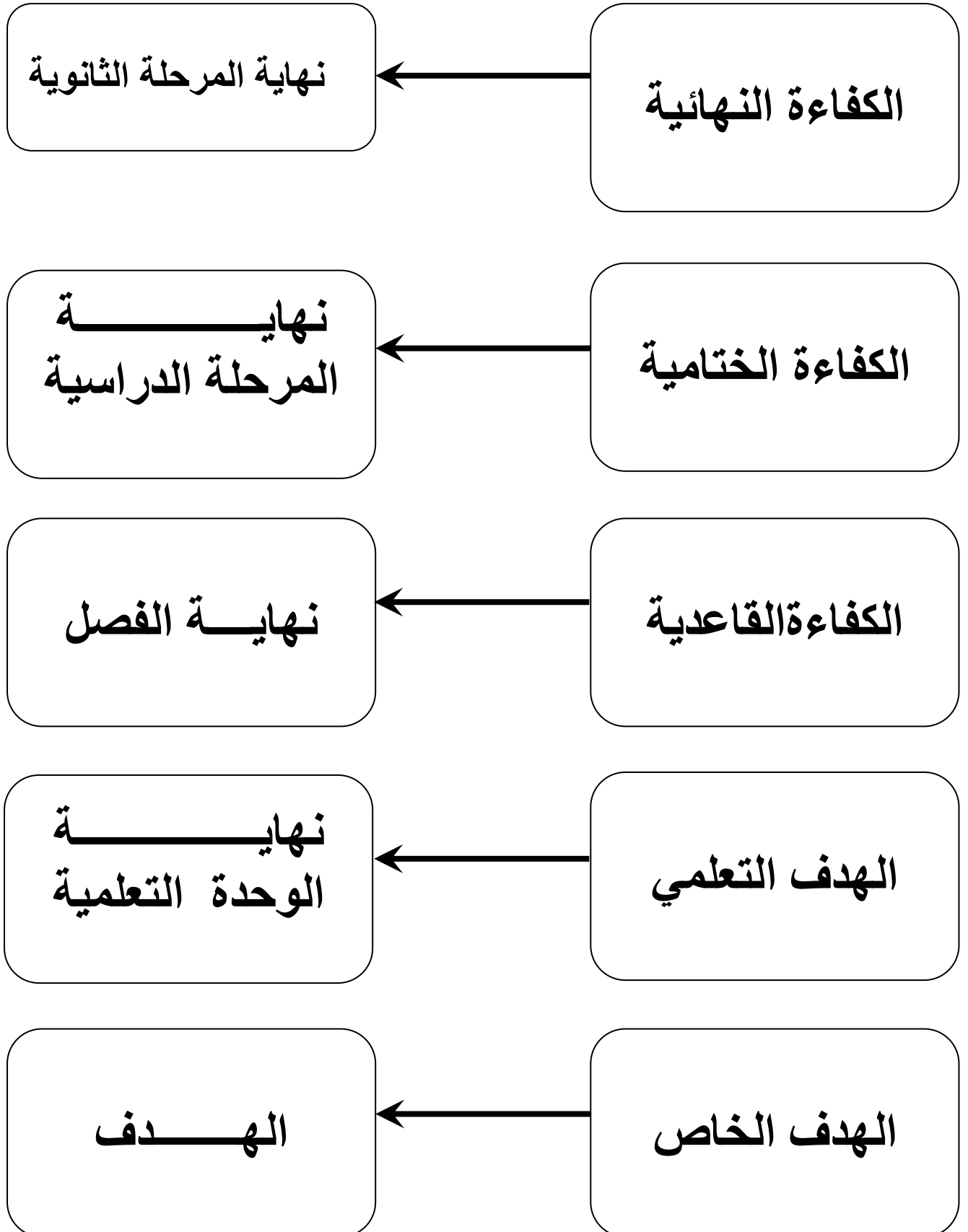
- -النظرة للحياة من منظور علمي و عملي



## الفرق بين بيداغوجيا الأهداف والكفاءات

| بيداغوجية الأهداف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | بيداغوجية الكفاءات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-مبنى على المحتويات لمستوى معين في النشاط معين (المحتوى هو المعيار)</p> <p>-منطقه التعليم والتلقين أي مايقدمه المعلم من معارف</p> <p>-الأستاذ يلقي وأمرؤيهي</p> <p>-التلميذ يتقبل وينفذ</p> <p>-الطريقة المستعملة والمعتمدة كل التلاميذ سواسية و في قالب واحد (الطريقة النمطية) لاوجود للفروق الفردية</p> <p>- درجة النضج واحدة عند كل التلاميذ</p> <p>-اعتماد مسلك تعليمي واحد</p> <p>-درجة التقويم التحصيلي</p> <p>درجة تذكر المعارف</p> <p>-لا مكان لتوظيف المعارف</p> | <p>-مبنى على أهداف تعلن عنها في صيغة كفاءات أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلميذ في مستوى معين (الكفاءة هي المعيار)</p> <p>-منطقه التعلم ما مدى التعلّيمات التي يكتسبها المتعلم من خلال الإشكاليات التي يطرحها الأستاذ و مامدى تطبيقها في المواقف الحياتية والدراسية و اليومية</p> <p>-الاستاذ يقترح فهو مرشد موجه مساعد لتجاوز العقبات</p> <p>-التلميذ محور العملية يمارس ويجرب يفشلوينجح ثم يكتسب ويحقق</p> <p>-الطريقة المعتمدة بيداغوجيا الفروقات مراعاة كل الفروق الفردية والاعتماد عليها أثناء عملية التعلم</p> <p>-درجة النضج متباينة لدى المتعلمين</p> <p>-تحديد عدة مسالك تعليمية</p> <p>-التقويم مواكب لعملية التعلم تكويني قصدا لضبط والتعديل</p> <p>-التقويم التكويني درجة اكتساب الكفاءة وتوظيفها في المواقف</p> |

المخطط العام



## كفاءات التعليم الثانوي

تنسيق العمليات الحركية  
و ضبط التصرفات الذاتية في  
مختلف الوضعيات تحترم فيها  
مبادئ التنظيم والتنفيذ والروح الرياضية

الكفاءات

### الكفاءات الختامية

ضبط الاستجابات السلوكية مع  
تنويع أشكال وشدة الحركة قصد  
تحسين نتيجة أو منتج رياضي  
ذو صبغة جمالية

السنة الثالثة

تكييف و ترشيد الاستجابات  
الحركية حسب صيغة و شكل  
الواجهة في وضعيات متعلقة  
بالمسافة بالشد بالمدة

السنة الثانية

تنسيق وتكييف مختلف  
العمليات الفردية و الجماعية  
حسب إيقاع ، معين المسافة ،  
معينة ، شدة معينة

السنة الأولى ثانوي

تعريف إجرائية لبعض المصطلحات الأساسية

المقاربة:

يقصد بها الكيفية العامة أو الخطة المستعملة لنشاطها.

(مرتبطة بأهداف معينة) والتي يراد منها دراسة وضعية أو مسألة أو حل مشكلة أو بلوغ غاية معينة أو الانطلاق في مشروع ما.

## **الكفاءة:**

هي مفهوم تطوري يبني تدريجيا عبر مستويات متدرجة من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب (المعقد) تظهر في تعلمات التلاميذ خلال مراحل متوالية إذ يتحقق كل مستوى منها في مرحلة تعليمية معينة.

## **الكفاءة القاعدية:**

هي المستوى الأول من الكفاءات تتصل مباشرة بالوحدة التعليمية، وهي الأساس الذي تبني عليه بقية الكفاءات.

## **الكفاءة الختامية:**

و هي التي تتكون من مجموع الكفاءات المرحلية و يمكن بناؤها من خلال ما ينجز في سنة دراسية أو طور تعليمي.

## **الكفاءة النهائية:**

هي نواتج تعلمات مختلفة في المرحلة الدراسية.

## **الوحدة التعليمية:**

هي النسق التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية قصد تحقيق هدف تعليمي.

## **الوحدة التعليمية:**

هي نسق سير الحصة بكل جوانبها.

## **الهدف الخاص:**

هو الهدف المرجو من الوحدة التعليمية.

## **الأهداف الإجرائية:**

هي الأهداف التي تخدم الهدف الخاص.

## **معايير النجاح:**

هي المحكات التي تكشف لنا أن المتعلم وصل إلى عنصر من عناصر الكفاءة، شرط أن تكون قابلة للملاحظة والقياس.

## **ظروف الانجاز:**

هي هيكلية و كيفية انجاز التمرين .

## **وضعيات التعلم :**

هي سيرورة التمرينات المقترحة في الوحدة التعليمية.

برنامج السنة الاولى

## الكفاءات القاعدية

تنسيق و تسيير  
المجهودات فرديا و  
جماعيا حسب مدة و  
شدة التنافس

تجنيد الطاقة اللازمة  
(هوائي لا  
هوائية) مجهودات يضمن  
مشاركة ايجابية و أداء ذو  
صيغة جمالية

تبني وتيرات قاعدية  
وتكيف المجهودات  
حسب الوضعيات  
والحالات التي يرفضها  
الموقف

ضبط المجهود, ضبط  
صيغة المواجهة تنظيم  
سعة الخطوة , تنظيم  
الوتيرة و الإيقاع-قبول  
المواجهة, تنظيم فترة  
الهجوم أو الدفاع-تسيير  
مجهود فردي أو

تجنيد الطاقة و صرفها في الوقت  
المناسب-استثمار مختلف منابع  
الطاقة خلال بذل المجهود -بذل  
مجهودات بمختلف الشدات-تنويع  
الاستجابات حسب ما يقتضيه  
الموقف(هجوم مركز, هجوم مضاد,  
وقت التحول من الهجوم للدفاع و  
العكس-القيام بمختلف الأدوار ضمن  
الفريق, أداء حركات بارتيك و  
رشاقة.

التحكم في إيقاع و وتيرة التحكم  
في تعديل و تكيف مجهود في  
تعديل و تكيف الحركة حسب  
الوضعية و الموقف -ربط عمليات  
حركات - مهارات تتجارب مع  
الوضعية و الموقف -التحكم في  
وضعيات المواجهة فرديا و  
جماعيا توقع عمليات الخصم  
و الزميل.

المعايير

الأهداف التعليمية

طبيعة الأنشطة

المعايير

الأهداف  
التعليمية

الكفاءات



## طريقة التعلم

تبنى طريقة التعلم انطلاقاً من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود، وما يواجهه

من أدوات ووسائل تضمن عملية التعلم نفسها ، وهذا حسب التدرج التالي :

- التلميذ، يبحث، يعرف و ينظم عملياته انطلاقا من معايير حركية كمؤشرات وجيهة للتمكن من التحول إلى مستوى أعلى .

-التلميذ ، يعرف ، يركب وينسق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة ، وقدراته من جهة أخرى .

-التلميذ ، يبحث وينظم مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه.

- التلميذ ، يبحث وينظم دوره ضمن الجماعة .

خطوات منهجية :

## **أ - كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي ؟**

انطلاقا من الأهداف التعلّمية، واعتمادا على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعلّمية من البرنامج، والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافا خاصة (إجرائية عملية) تتضمن:

- أفعالا حركية (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).

- قابلة للقياس والملاحظة.

- في وضعيات تعلم محدّدة.

- بمقاييس (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

## **ب - كيف يتم اختيار وضعيات التعلم ؟**

تختار الوضعيات التعلّمية تبعا لمدى ما تحقّقه من الهدف الخاص، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات:

**\* من الناحية المنهجية:**

- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفّر (السّاحة، الملعب، الأروقة...).

- تنوّع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوّقة.

- ترتّب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدة.

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

**تتسم الوضعية التعلّمية بـ:**

## **1- التدرّج:**

تبدأ الحصّة دائما بتمارين أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز

وبأسهل تركيب وهنا تملي علينا المعالجة التعليمية للنشاط، تكييفه حسب المستوى

والجنس والوقت والمساحة المطلوبة للتنفيذ.



## 2- الڤمومة :

(الاستمرارية) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين)

## 3- التقدير :

تكون الصعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنية والسلوكية والذهنية للتلاميذ.

## 4- التعاقب :

عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخف منها جهدا وفي نفس الوقت يتم التعاقب بين التمرينات الخاصة بالقوة العضلية والمرونة والاسترخاء.

## ج - كيف نبني وضعية تعليم / تعلم ؟

\* اختيارنا لمفهوم " بناء " الوضعية له دلالة، فشرط بناء بيت مثلا ترتكز على:

- الفكرة (الموضوع) ، المهارات وأساليب البناء، الوسائل،

ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليات:

\* التفكير في المشروع وإنجاز المخطط الذي يوضح كيفية سير هذه الوضعية التعليمية

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

\* دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

## د - كيف يتم تسيير الوضعية التعليمية؟

1- مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم / التعلم (أفراد وجماعات) تمليه المساحة المخصصة

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

2- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتم أول إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص)

المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فردي مشخص دون قطع النشاط.

3- لكل نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن

الممارسة في إطار منظم بدون هذه القواعد، و فسخ المجال للجميع لنيل الفوز.

## هـ - كيف يتم تقويم الوضعية التعليمية؟

وجود التلميذ في وضعية تعليم / تعلم، يجبره على بناء تصرفاته تدريجيا حسب ما هو مطلوب والنشاط المناسب والصحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطر.

واستقراء النتائج المحصل عليها وارد في كل وقت من الدرس حسب المؤشرات المحددة والمعلن عنها في بداية الحصة.

## و - ما مكانة الوضعيّة التعلّمية من الحصّة؟

تمثل الوضعيّة التعلّميّة غالبا الجزء الرّئيسي من الحصّة، وتتبع مرحلة الإحماء المبنية أساسا على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعيّة العادية.

## -تعريف الوحدة التعليمية:

-هي التفصيل التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة وحدات تعليميّة / تعلّمية

(حصص ) قصد تحقيق هدف تعليمي.

## المنهجية المتّبعة:

| المراحل                                                                        | العناصر المميزة                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التقويم التشخيصي(الأولي)                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني.</li><li>- تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم.</li><li>- تحديد منهجية تطبيق المحتوى.</li></ul>                                                                                |
| تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) تماشيا مع النشاط المختار. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| بناء الوحدة التعليمية وتطبيقها                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير) .</li><li>- توزيعها على المدى الزمنيّ (حسب عدد الحصص).</li><li>- تحديد محتوى (وضعيّات تعلّم) لكلّ هدف .</li><li>- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرونة التعلّم ( في جميع الحصص ) .</li></ul> |
| تطبيق الوحدات التعليمية / التعلّمية(الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>- إخضاع المؤشرات (النقائص) المحددة في بداية الوحدة التعليمية للتقويم.</p> <p>- تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.</p> <p>- تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي، جماعي، فردي ...)</p> <p>- تحليل النتائج.</p> | <p><b>التقويم التحصيلي</b></p> |
| <p>من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة</p>                                                                                                                                    |                                |

## أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

### \*جانب التحضير:

- انطلاقا من الوحدة التعليمية ، استخراج الهدف الخاص.
- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة)، وتحديد مبادئه الإجرائية.
- تحديد المحتوى (الوضعيّات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر ) مع مراعاة مستوى التلاميذ، الوسائل، طبيعة الجو....
- تحديد صيغة سيرورة التعلّم ( بورشات ، أفواج ، فردي الخ ....).
- تحديد مدّة الممارسة للوضعيّات.
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
- توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم .

### \*جانب التطبيق:

- المبادئ المسيّرة للدرس :
- بعد تحضير وإعداد وحدة تعليمية / تعليمية، يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:
- يشرح، يوضّح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ.
- يعلن عن بداية ونهاية العمل، بواسطة إشارات مفهومة.
- يصحّح فرديا وجماعيا ويقوّم أعمال التلاميذ.

- يوجّه ويعدّل التعلّّات.

- يثير، يشوّق ، يشجّع ،يطمئن ، يساعد التلاميذ .

### - المبادئ المتعلقة بالتسخين:

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة المجهود التي تتطلبها مضمون الحصّة.

ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على:

- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات.

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

- احترام مبدأ العمل والراحة.

### -المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

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

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.

- تنشيط أفواج العمل.

- مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة، وهذا عن طريق :

-التدخّلات الشفوية:

-الشرح الموجز، المبسّط والمفهوم.

-تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.

-استعمال صوت مسموع وواضح.

-التدخّلات العمليّة ( الحركية ) :

- استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة ( باليدين، بالجسم كلّ

بالأداة المستخدمة).

- استعمال إشارات مرّبة ( بين الصوت والحركة ) .

- التنقّل بين الورشات ومراقبة الأعمال.

- التصحيح الفردي أثناء الممارسة.

- توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي.

- اقتراح بعض الحلول، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية

إذا اقتضت الضرورة.

## المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء) :

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة، والمؤكد أنها:

-فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم.

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

-تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.

-تحضّر فيها الحصّة القادمة.

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

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

## أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية والرياضية

يعتمد تشكيل الأفواج على جملة من الأسس والقواعد أهمها :

\* العمر الزمني والعمر التشريحي

\* الجنس

\* الاستعدادات البدنية والفنية

\* الإمكانيات المتاحة للعمل

\* زمن الحصّة أو النشاط

### 1 - العمر الزمني والعمر التشريحي:

ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروقات الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني ، فنجد منهم القصير ، والطويل . وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي .

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

### 2 - الجنس:

فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث، خاصة في المرحلة الثانوية. فالذكور عادة ذوو قوة وعضلات أشد وأمتن، ويزداد الجسم طولاً ووزناً، في حين تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة

### 3 - الاستعدادات البدنية والفنية:

قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من لهتوافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة أو جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة، وإما مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة.

### 4 - الإمكانيات المتاحة للعمل:

إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب، والعتاد المخصص للأداء دورا هاما في نجاح العمل بالأفواج ، فمثلا نجد أن شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بالورشات ، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج.

## 5 - زمن النشاط والحصّة:

يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية بصفة عامة، أو النشاط الواحد داخل الحصّة، أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل، بصفة خاصة دوراً في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل أطول وتكون عموماً كمية العمل أكبر .

### • الغرض من تشكيل الأفواج:

- لاستعمال أسلوب العمل بالأفواج أهداف هامة، منها ما هو تنظيمي ومنها ما هو معرفي واجتماعي وجداني.

#### 1 - الأهداف التنظيمية:

- التحكم في سير الدرس.
- التسيير والتنظيم العقلاني للعتاد المتوفر.
- التحكم في توقيت الحصّة.

#### 2 - الأهداف المعرفية والفنية:

- إشراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ.
- التوجيه الجيد للتلاميذ.
- ملاحظة ومراقبة التلاميذ بشكل جيد.
- تحقيق أحسن النتائج.
- تداول التلاميذ على النشاط بشكل جيد ومتكافئ.

#### 3 - أهداف وجدانية وعاطفية:

- غرس روح المسؤولية والمساعدة والتعاون بين التلاميذ.
- خلق روح التنافس والاجتهاد من أجل الفوز .
- تقمص مختلف الأدوار (الملاحظة، التنظيم، التسيير).
- التحكم في الانفعالات عند الفوز والهزيمة.
- التضامن الفعلي مع الزملاء داخل وخارج الفوج.

#### 4 - طرق تسيير الدرس عند العمل بالورشات:

وهو استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة ، ولعل أهم طرق تسيير الدرس ، العمل بالأفواج وعلى أشكال متباينة أهمها :

#### - طريقة الأداء التتابعي (الطوابير) :

وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمارين بالترتيب بدون توقف ، ومن مميزاتها إمكانية ملاحظة كل التلاميذ ، مع تماسك الوحدة البنائية للدرس بتنظيم للحمل بشكل أفضل ، وعموماً تستخدم في دروس الجمباز والقفز .  
ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار دورهم للأداء ، وبذلك فكمية العمل فيها ناقصة .

## **- طريقة المناوبة:**

يؤدي التلاميذ التمارين بشكل تناوبي، بحيث يقسمون إلى مجموعات تتناوب العمل فيما بينها.

## **- طريقة العمل بالورشات:**

وفيها يقسم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل لتقوم بالتمارين في آن واحد، وبشكل منفصل على بعضها البعض.

وهنا يتحتم الأمر على الأستاذ أن يمر على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه.



## معالم البناء والتسيير في مادة التربية البدنية والرياضية

| المعالم          | الخصائص المميزة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التخطيط          | حسب: الهدف ، المستوى ، الظرف ، موقع الحصة من الوحدة التعليمية ، الوسائل و الإمكانيات .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| تنظيم القسم      | - العمل بورشات ، العمل بأفواج<br>- توزيع التلاميذ حسب المستوى ( البدني ، الفني ، القابلية الخ...)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| تهيئة فضاء العمل | - مسافات العمل، المسافات الفاصلة بين التلاميذ،<br>- علاقة فضاء العمل بالوسيلة ، التناسب بين أداة العمل والحالة المقترحة.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| التعلم والأنشطة  | - برمجة التعلم اعتمادا على الأنشطة البدنية والرياضية<br>- يعتمد خلال المرحلة الثانوية كلها التدرج التالي :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• السنة الأولى الثانوية: برمجة مجموعة من الأنشطة تمس غالبية العائلات</li> <li>• السنة الثانية الثانوية: برمجة مجموعة الأنشطة جري، رمي وثب.</li> <li>• السنة الثالثة الثانوية: برمجة الأنشطة المتداولة في الامتحان النهائي(البكالوريا).</li> </ul> |
| المنهجية         | العمل مع التلاميذ باستقلالية:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• بتحمل المسؤولية</li> <li>• ببناء مشاريع خاصة.</li> <li>• بتسيير تعلماتهم.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |
| ظروف التعلم      | أن تضمن كل وضعية إشكالية:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• معالم تعليمية وأدوات تعلم .</li> <li>• أن يكون للوضعية مكانة من النشاط.</li> <li>• أن يكون وقت كاف للتنفيذ وآخر للملاحظة.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تكون هناك استمرارية في التنفيذ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
| مستوى التعلم | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الأخذ بعين الاعتبار النتائج المحققة في بداية وفي نهاية التعلم</li> <li>- أن يحدد مدى التطور.</li> </ul>                                                                                                                                   |
| تثبيت التعلم | تحقيق نتيجة أو اكتساب تعلم يجب أن يثبت عن طريق المداومة على القيام به ( مرحلة التأكيد).                                                                                                                                                                                            |
| التقويم      | <ul style="list-style-type: none"> <li>* تشخيصي: معاينة وتحديد المستوى.</li> <li>* تكويني: مسابر لعمليات التعلم قصد الضبط والتعديل وحتى التأكيد.</li> <li>* تحصيلي: تحديد مدى اكتساب التعلم المبرمجة.</li> <li>* معياري: نتوج التعلم بتحقيق نتائج وأرقام متعلقة بشهادة.</li> </ul> |

## وحدة تعليمية في – دفع الجلة -

### الكفاءة القاعدية الثانية :

تجنيد الطاقة اللازمة ( هوائية – لاهوائية) لبذل مجهودات يضمن مشاركة ايجابية و أداء ذو صبغة جمالية.  
الهدف التعليمي: تجنب و تسلسل القوة و استثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.

| المعايير          | الأهداف الخاصة                                              | الأهداف الإجرائية                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاختبار التشخيصي | كشف المستوى وتحديد<br>النقائص                               | اخذ النقائص والملاحظات لإدراجها في<br>المعايير-تسجيل أهم الأهداف التي يتم<br>التطرق لها في البرنامج |
| مسلك الثقل        | التأقلم مع الثقل ومعرفة كيفية إمساكه                        | معرفة طبيعة الثقل –تحديد وزن<br>الثقل-التحكم الجيد في الثقل                                         |
| مكان وضع الثقل    | معرفة المنطقة المخصصة                                       | تحديد المنطقة المخصصة لوضع<br>الثقل-معرفة كيفية تثبيت الثقل                                         |
| دفع الثقل         | معرفة كيفية دفع الثقل                                       | كيفية دفع الثقل-معرفة اتجاه الدفع-معرفة<br>الأعضاء المشاركة في الدفع                                |
| مسار الثقل        | تحديد مسار الرمي و ضبطه بدفع<br>الثقل                       | معرفة اتجاه الرمي-معرفة زاوية<br>الرمي                                                              |
| مسلك الثقل        | تحديد مسلك الرمي و ضبطه بدفع الثقل                          | معرفة مسلك الرمي-ضبط معالم<br>الرمي                                                                 |
| وضعية الجسم       | ضبط تنقل الجسم أثناء التأهب للرمي                           | ضبط اتجاه الجسم-انسيابية الحركة<br>حفظ توازن الجسم                                                  |
| تنقل الجسم        | التحكم الجيد في الجسم ومعرفة كيفية<br>الاقترب من نقطة الرمي | تحديد معالم انسيابية الحركة                                                                         |
| التوازن           | ضبط التوازن والتحكم في الجسم<br>أثناء الرمي                 | التحكم الجيد في التوازن-التحكم في<br>اندفاع الجسم –إشراك الأطراف في<br>التحكم في الجسم              |

|                   |                                                   |                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| الاختبار التحصيلي | التنسيق بين مراحل الرمي لتحقيق<br>أحسن رمية ممكنة | الوصول إلى تحقيق مختلف مراحل<br>الرمي بكيفية سليمة. |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

## وحدة تعليمية في – القفز الطويل -

الكفاءة القاعدية الثانية: تنسيق وتسيير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة و شد التنافس.

الهدف التعليمي: استثمار القوى المناسبة للقفز لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة.

| المعايير                         | الأهداف الخاصة                                          | الأهداف الإجرائية                                                                                    |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاختبار التشخيصي                | كشف المستوى وتحديد النقص                                | تسجيل النقص والملاحظات لإدراجها في المعايير – تسجيل أهم الأهداف التي يتم التطرق لها لاحقاً           |
| مراحل الجري والتحكم في الخطوات   | الجري المتسارع و التحكم في خطوات الاقتراب               | الجري بأقصى سرعة التسارع المستمر في الجري – ضبط خطوات الاقتراب                                       |
| ساق الارتكاز مقارنة لوح الارتقاء | البحث عن ساق الارتكاز مقارنة لوح الارتقاء               | ضبط معالم ساق الارتكاز- الضبط الجيد لساق الارتكاز –الاستغلال الجيد للوح الارتقاء                     |
| الارتقاء                         | الدفع و الارتقاء الجيد للجسم                            | الدفع الجيد للجسم نحو الأعلى- الدفع الجيد للجسم نحو الأمام-إسهام الأطراف في الدفع و الارتقاء         |
| الطيران                          | البحث عن الطيران الجيد و إسهام الأطراف في تحسين الطيران | إشراك الأطراف في توجيه الجسم – تحديد مسار الجسم أثناء الارتقاء – الامتداد الأقصى للجسم أثناء الطيران |
| الاستقبال                        | البحث عن الاستقبال الجيد للأرض                          | التهيؤ الجيد للاستقبال – الاستقبال الجيد للأرض – الدفع الكامل للجسم أثناء الاستقبال                  |
| الاختبار التحصيلي                | التنسيق بين مختلف مراحل القفز لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة   | استثمار كامل القوى للقفز الطويل انسيابية الحركة –الوصول إلى تحقيق مختلف مراحل القفز                  |
|                                  |                                                         |                                                                                                      |

## وحدة تعليمية في – السرعة -

الكفاءة القاعدية الأولى: تبنى وتيرات قاعدية وتكييف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

الهدف التعليمي: اكتساب أكبر سرعة ممكنة و المحافظة عليها لقطع مسافة معينة

| المعايير             | الأهداف الخاصة                                                | الأهداف الإجرائية                                                                                              |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاختبار التشخيصي    | كشف المستوى و تحديد النقائص                                   | تسجيل النقائص الملاحظات لإدراج في المعايير. تسجيل أهم الأهداف التي يتم التطرق لها في البرنامج                  |
| سرعة رد الفعل        | الاستجابة السريعة لمثير (سمعي وبصري) وتطوير سرعة رد الفعل     | تحسين سرعة رد الفعل سرعة الاستجابة ضبط التوقيت الجيد                                                           |
| الانطلاق             | تحسين الانطلاق لقر فصائي بدون وبالسند                         | ضبط المثير بالانطلاقة تحسين الانطلاق ضبط التوقيت الجيد معرفة مختلف مراحل الانطلاق معرفة أهمية استعمال الساندين |
| التدرج في الاستقامة  | تحسين الانطلاق الانفجاري التدرج في استقامة الجسم بعد الانطلاق | الإحساس بقوة الانطلاق الصعود التدريجي لاستقامة الجسم                                                           |
| الجري في محور الرواق | الجري في محور الرواق مع إشراك الأطراف للعمل الجيد             | الاستغلال الجيد للرواق ضبط تنقل الجسم في محور الرواق إشراك الأطراف وضبط التنسيق بينهما                         |
| ترداد الخطوات        | الوصول إلى تحقيق ترداد خطوات متوازن و تطوير عنصر السرعة       | سرعة الخطوات وتردادها الجري بأقصى سرعة                                                                         |
| إنهاء السباق         | معرفة كيفية إنهاء السباق وتخطي خط الوصول                      | إشراك الرأس و الصدر و كذا الأطراف أثناء تخطي خط الوصول حفظ التوازن                                             |
| الاختبار- التحصيلي   | التنسيق بين مختلف مراحل الجري لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة         | الوصول الى تحقيق مختلف مراحل الجري (السرعة) بكيفية سليمة                                                       |

## وحدة تعليمية في – كرة السلة -

الكفاءة القاعدية الثانية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية لا هوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة ايجابية واداء ذو صبغة جمالية.

الهدف التعليمي: تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة و المشاركة في فترات اللعب

| المعايير            | الأهداف الخاصة                                                  | الأهداف الإجرائية                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاختبار التشخيصي   | كشف المستوى و تحديد النقائص                                     | تسجيل النقائص الملاحظات<br>لإدراج في المعايير. تسجيل<br>أهم الأهداف التي يتم<br>التطرق لها في البرنامج |
| التمرير والاستقبال  | الوصول إلى تجسيد تقني التمرير و<br>الاستقبال بكيفية سليمة       | الوضعية السليمة لاستلام وتسليم<br>الكرة-التحكم الجيد في الكرة التغطية<br>الجيدة للكرة                  |
| المحاورة            | الوصول إلى تجسيد تقنية المحاورة<br>باستخدام كلتا اليدين         | التقدم الجيد بالكرة- التغطية الجيدة<br>للكرة - توظيف كلتا اليدين                                       |
| التصويب             | الوصول إلى التصويب نحو السلة<br>بكيفية سليمة                    | معرفة الكيفية السليمة للتصويب من<br>وضعية ثابتة - التصويب بعد<br>المحاورة                              |
| الخطوتين المزدوجتين | الوصول إلى التجسيد تقنية الخطوتين<br>المزدوجتين                 | الضبط الجيد للتقنية- ضبط توقيت<br>استعمال التقنية                                                      |
| استثمار الفضاء الحر | الوصول إلى استثمار فضاء الملعب و<br>معرفة كل لاعب لمكانه و دوره | الاستغلال الجيد لفضاء الميدان -<br>تغيير الوضعيات و الأدوار- مساندة<br>حامل الكرة                      |
| تنظيم الهجوم        | الوصول إلى ضبط و تنسيق هجوم<br>بسيط                             | ضمان الدعم و التغطية- مساندة حامل<br>الكرة - تغيير الأدوار و الأماكن-<br>معرفة كل لاعب لمكانه          |
| تنظيم الدفاع        | الوصول إلى ضبط و تنسيق دفاع بسيط                                | ضمان الدعم و التغطية- مساندة حامل<br>الكرة - تغيير الأدوار و الأماكن-<br>معرفة كل لاعب لمكانه          |
| الاختبار التحصيلي   | مقابلات تطبيقية موجهة                                           | الوصول إلى لعب مقتن ومنظم خلال<br>المقابلات                                                            |

## وحدة تعليمية في - الكرة الطائرة -

الكفاءة القاعدية الثالثة: تنسيق وتسيير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس مشاركة ايجابية و

الهدف التعليمي: المساهمة في اللعب الجماعي و المحافظة على الدور و الدفاع و الهجوم.

| المعايير            | الأهداف الخاصة                                                                         | الأهداف الإجرائية                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاختبار التشخيصي   | كشف المستوى و تحديد النقائص                                                            | تسجيل النقائص الملاحظات<br>لإدراجها في المعايير - تسجيل<br>أهم الأهداف التي يتم<br>تسطيرها لاحقا                                       |
| التمرير العالي      | الوصول إلى تجسيد تقنية التمرير<br>العالي بكيفية سليمة و التحكم الجيد في<br>تمرير الكرة | معرفة الوضعية الصحيحة للتقنية-<br>معرفة الأعضاء المشاركة في التقنية-<br>التحكم الجيد في الكرة واتجاهها -<br>معرفة أخطاء التمرير العالي |
| الاستقبال           | الوصول إلى تجسيد تقنية الاستقبال<br>بالمساعدين بكيفية سليمة                            | معرفة الوضعية الصحيحة للتقنية-<br>معرفة منطقة استقبال الكرة -التحكم<br>الجيد في الكرة واتجاهها -معرفة<br>أخطاء الاستقبال               |
| الارسال             | الوصول إلى تجسيد تقنية الإرسال<br>السفلي و العالي بكيفية سليمة                         | معرفة الوضعية الأساسية للإرسال<br>معرفة كيفية ضرب الكرة - معرفة<br>أخطاء الاستقبال                                                     |
| السحق والصد         | الوصول إلى تجسيد تقنيتي السحق و<br>الصد بكيفية سليمة                                   | ضبط التقنية بمسار الكرة-معرفة كيفية<br>ضرب الكرة و صدها-معرفة التوقيت<br>الجيد لضرب وصد الكرة-معرفة أخطاء<br>السحق و الصد              |
| استثمار الفضاء الحر | الوصول إلى استثمار فضاء الملعب و<br>معرفة كل لاعب لمكانه                               | ملا الثغرات و شغل كافة أرجاء الملعب<br>-تغطية الزميل و دعمه                                                                            |
| تنظيم الدفاع        | الوصول إلى تنظيم وتنسيق دفاع بسيط                                                      | معرفة الأدوار-مساندة الزميل-<br>التغطية الجيدة لمنطقة كل لاعب                                                                          |
| تنظيم الهجوم        | الوصول الى تنظيم و تنسيق هجوم<br>بسيط                                                  | معرفة الأدوار -مساندة الزميل-                                                                                                          |

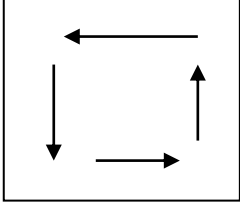
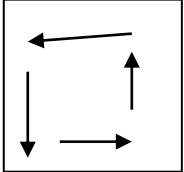


# وحدة تعليمية

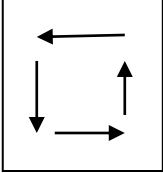
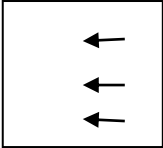
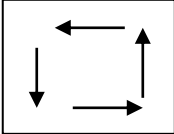
مذكرة رقم:

هدف النشاط الأول: تحسين سرعة رد الفعل والاستجابة السريعة لمثير سمعي نوع النشاط: فردي-سرعة -

هدف النشاط الثاني: الوصول إلى تجسيد تقنيتي التمرير والاستقبال بكيفية سليمة جماعي-كرة السلة

| مراحل التعلم      | الأهداف الإجرائية                                                                                                                                                                                      | وضعيات التعلم                                                                                                                                                            | ظروف الانجاز                                                                                                                                                             | معايير النجاح                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | <p>*التهيئة النفسية وإيقاظ الشعور النفسي</p> <p>*تنشيط الدورة الدموية و تهيئة الارتباط العضلي العصبي مع إحماء كامل أطراف الجسم</p> <p>*احترام حمل وشدة العمل وكذا الاسترجاع</p> <p>*تمديد عضلي جيد</p> | <p>المناداة</p> <p>*إعطاء هدف الحصاة – التحية الرياضية *جري خفيف حول الملعب</p> <p>*إحماء نشط على طول خط الملعب الأطراف العلوية والسلفية</p> <p>*إحماء من وضعية ثبات</p> | <br> | <p>*الألبسة</p> <p>*الانتباه</p> <p>*تعيين تلميذ للقيام بالإحماء</p> <p>*العمل في المسافة المحددة</p> <p>*الإحماء الجيد لمختلف الأعضاء</p> |

## النشاط الأول

| مراحل التعلم      | الأهداف الإجرائية                                                         | موضوعيات التعلم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ظروف الانجاز                                                                                                                                                                                                                                                 | معايير النجاح                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التعليمية | <p>*تحسين الانتباه</p> <p>*تطوير سرعة رد الفعل</p> <p>*سرعة الاستجابة</p> | <p>*جري حول الملعب عند الإشارة تغيير الاتجاه</p> <p>*جري داخل الملعب عند الإشارة القيام بما يطلبه الأستاذ، اتحاد اثنين اثنين</p> <p>*تقسيم التلاميذ إلى أفواج متساوية مع ترقيم كل تلميذ عند ذكر العدد يقوم كل حامل العدد بالجري والدوران على الشاخص لتسجيل نقطة.</p> <p>*فوج ١ و ب متقابلين و ضع كرتان على مستوى نصف الملعب مع إعطاء كل تلميذ عدد عند ذكر العدد، يحاول كل تلميذ لمس الكرة قبل الزميل الآخر لتسجيل نقطة</p> | <br><br> | <p>*الاستجابة السريعة</p> <p>*إشراك التلاميذ في عد النقاط</p> <p>*احترام المسافة</p> <p>*سرعة التجاوب مع المثير</p> |
| المرحلة التقييمية | <p>*العودة إلى الهدوء</p>                                                 | <p>جري خفيف حول الملعب حركات تمديد عضلي</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           | <p>خفض النبض</p> <p>تقرير عن كيفية سير الحصة- التحية الرياضية</p>                                                   |

## النشاط

| مراحل التعلم      | الأهداف الإجرائية                                                                                                                                                        | وضعيات التعلم                                                                                                                                                                                            | ظروف الانجاز                                          | معايير النجاح                                                                                                                                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التعليمية | <p>*رفع رتم القلب</p> <p>*التعود على تسليم واستلام الكرة من الثبات</p> <p>*التحكم الجيد في الكرة أثناء التنقل بها</p> <p>*التحكم في تمرير و استلام الكرة بوجود الخصم</p> | <p>*التمريرات العشر بين أفواج متساوية</p> <p>*فوج ا و ب من وضعية ثابتة تمرير و استلام الكرة للزميل المقابل</p> <p>*فوج ا و ب بالانتقال تمرير و استلام الكرة</p> <p>*مقابلة تطبيقية بين أفواج متجانسة</p> | <p>xxxxx<br/>xx<br/>xxxxx</p> <p>↓ ↓ ↓</p> <p>→ →</p> | <p>*التسليم و الاستلام الجيد للكرة</p> <p>*كسب النقاط</p> <p>*التحكم الجيد في مسار الكرة</p> <p>*تنقل الكرة بشكل جيد</p> <p>*التمرير في ظروف جيدة</p> |
| مرحلة التقييمية   | *العودة إلى الهدوء                                                                                                                                                       | <p>*جري خفيف</p> <p>*تمديد عضلي</p>                                                                                                                                                                      |                                                       | <p>*خفض النبض</p> <p>*تقرير عن سير الحصّة</p> <p>*التحية الرياضية</p>                                                                                 |

## قائمة المراجع:

- 1- محمد فتحي الكردي ومصطفى السايح محمد (التربية العملية بين النظرية والتطبيق) ط1 دار النشر الإسكندرية 2002
- 2- أحمد ماهر أنور حسن وآخرون (التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق) ط1 دار الفكر العربي مدينة نصر القاهرة 2008
- 3- عطا الله أحمد وآخرون (تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات ) ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون 2009
- 4- عبد العزيز عميمر (مقاربة التدريس بالكفاءات ما هي ؟ لماذا ؟ كيف ؟) دار النشر الأبيار الجزائر 2005
- 5- وزارة التربية الوطنية اللجنة الوطنية للمناهج (مناهج التربية البدنية والرياضية ) مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد مارس 2006