

الدرس السادس: تعليمية الأنشطة الفردية

2.2.8 تعليمية الأنشطة الفردية

- تصنّف ألعاب القوى عموماً إلى عائلات : الجري و الرمي و الوثب.
أولاً . تعليمية جري السرعة :
نشاط جري السرعة في الوسط المدرسي.¹
ثانياً : تعليمية نشاط المداومة:¹
ثالثاً : تعليمية نشاط الوثب الطويل
رابعاً : تعليمية دفع الجلة

الدرس السادس: تعليمية الأنشطة الفردية

2.2.8 تعليمية الأنشطة الفردية

. المنطق الداخلي : هي أنشطة بدنية فردية ترمي لأن تكوّن للرياضي الفعالية اللازمة بحيث يجري بسرعة يحافظ على إيقاع عال للجري أكبر مدة ، يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، له القدرة على ضبط معامله و تكييفها خلال الجري ، له قدرة الوثب لأعلى و لأبعد ما يمكن ، له قدرة تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة التي يستخدمها.

في التربية البدنية والرياضية تساهم ألعاب القوى في :

- معرفة الذات عن طريق مواجهة الطفل للنتائج المحصّل عليها (المردود)، باعتبار أن النتيجة مقياس و تقويم في نفس الوقت أي:
- . إحداث العلاقة بين القدرات الحركية و المقياس الخاص بالتنقيط .
- . تحدّي و تجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج.
- . التعامل مع القوانين السانحة و المانعة و استثمارها في وقتها.
- . الإحساس و التعامل مع الظواهر الفسيولوجية.
- . تحمل المسؤولية في التخطيط و التنظيم.

● تصنّف ألعاب القوى عموماً إلى عائلات : الجري و الرمي و الوثب.

- الجري : الجري السريع ، و الجري المتوسط ، الجري الطويل ، جري التتابع ، جري الحواجز.....
- الرمي : رمي الجلة ، رمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة .
- الوثب: الوثب الطويل ، الوثب العالي ، الوثب الثلاثي ، القفز بالزانة.

أولاً . تعليمية جري السرعة : نشاط جري السرعة في الوسط المدرسي.¹

يعتبر نشاط السرعة في الوسط المدرسي من الركائز الأساسية التي تركز عليها مادة التربية البدنية و الرياضية لتنمية و تطوير القدرات البدنية و الفسيولوجية و الفكرية و حتى الاجتماعية لدى التلميذ و يلجأ إليها الأساتذة لاكتساب تلامذتهم مهارات و كفاءات تساعد على مواجهة ما يصادفهم يومياً من مشاكل يتوجب عليهم حلّها.

أ . معالجة نشاط السرعة : المنطق الداخلي

نشاط يعتمد على التنقل السريع ما بين خطي الانطلاق و الوصول بحيث يجند العداة كل طاقاته الانفعالية و البدنية و الفسيولوجية و النفسية لبلوغ أكبر سرعة ممكنة في أقصر وقت ممكن، تضمن له متابعة قطع مسافة معينة في ظرف مناسب.

****مراحل جري السرعة:**

● **مرحلة الإنطلاق:**

إنّ مرحلة الانطلاق هي مفتاح اكتساب أقصى سرعة ممكنة في الخطوات الأولى من الجري .

- مراحل الانطلاق من الجثو:

. **مكانك :** - يقترّب العداء من آلة الدفع و يجثو باحثا على الوضعية المريحة بين الرجل الأمامية و الخلفية من جهة و الجذع و

الذراعين الممتدتين أسفلا بمحاذاة خط الانطلاق من جهة أخرى.

. **استعد :** عند سماع الأمر (استعد) يحاول العداء رفع مؤخرته و جلب مركز ثقله للأمام و ذلك بمدّ الرجل الخلفية تقريبا و الميلان

للأمام ، بحيث يصبح جاهزا للدفع بالرجلين و الخروج من الساندين.

. **انطلق :** (طلقة المسدس) عند سماعها يدفع العداء بالرجلين على الساندين بكل ما لديه من قوة كان قد جندها في وضعية

الاستعداد بخروج انفجاري (تنتهي وضعية الانطلاق بخروج الرجلين من الساندين).

● **مرحلة الشروع :**

تبدأ مرحلة الشروع بانتهاء عملية الدفع و خروج الرجلين من الساندين.

- يستقيم الجسم تدريجيا و يأخذ الوضعية العادية للجري.

- يبحث عن اكتساب أقصى سرعة ممكنة.

- تأخذ فيها الخطوات السّعة المناسبة لجسم العداء.

- يبحث فيها العداء على أكبر تنسيق بين الذراعين و الرجلين.

- يضع العداء فيها جسمه على المحور المناسب للجري يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة.

● **مرحلة الجري الممتد :**

وهي أطول مرحلة من حيث المسافة ، بحيث يكون العداء فيها في أقصى سرعته، يعمل العداء جاهدا على المحافظة على السرعة

باستثمار خطوات ديناميكية و ارتخاء للجسم لاقتصاد الطاقة

وتوجيهها للعضلات العاملة (خاصة عضلات الرجلين).

يحدّد العداء خطا وهميا بين عينيه يمثل مسار تنقله ، بحيث يكون أقصر مسافة.

● **مرحلة إنهاء السباق:**

تكون في الأمتار الأخيرة من السباق. و فيها يحاول العداء الزيادة في السرعة أو على الأقل المحافظة على السرعة المكتسبة ، إلى غاية

اجتياز خط الوصول باندفاع الجزء العلوي من الجسم عموما.

ب. منهجية تعليم نشاط السرعة²

إن تعليم مهارة الجري مرتبط أساساً بالأهداف المسطرة بعد التقويم الأولي للتلاميذ والذي يعتمد معايير الأهداف التعليمية ، غير أننا هنا نتطرق إلى نشاط السرعة بناء على منطق مراحل السابقة الذكر.

- **تربية الخطوة** : إنّ الخطوة هي اللبنة الأساسية للتنقل بشكل عام و عليها يعتمد الجري أساساً وهي محدّدة بارتكازين و تتكوّن من :

الارتكاز : وهو عبارة عن ملامسة القدم للسطح و يكون عموماً بالجزء الخلفي للقدم (تكون الرجل أمام الجسم).

التعلق : وهي الوضعية التي يكون فيها الجسم بدون ارتكاز (قصيرة جداً) على السطح و تكون ما بين نهاية دفع قدم الارتكاز و ملامسة القدم الأمامية للسطح و تختلف باختلاف سعة الخطوة و كذا سرعة العداء.

السند : بمرور الجسم فوق القدم مستنداً عليها (تتم عملية السند) ثم تبدأ القدم بالمرور من الخلف و تعتمد تربية الخطوة على أداء تمارين أبجدية الجري مثل الخطوات المرتفعة، وثبات الحبل تبادل رفع الركبتين من المشي إلى الجري (مشي - مشي سريع ، مشي سريع جداً ، جري ، جري سريع ، جري سريع جداً والعكس).

. الجري عبر مجالات بإيقاع منتظم.

. الجري عبر مجالات بإيقاع متسارع.

. جري مسافات قصيرة مثلاً : 20 م بإيقاع متسارع.

* **ملاحظة** : التركيز على سعة الخطوة ، ترداد الخطوة ، إيقاع الجري .تواتر الخطوات.

— **الجري على مسار معين** : خط مستقيم (مرحلي الجري الممتد و أنهاء السباق) :

- جري مسافات قصيرة 20 م إلى 40 م بإيقاع سريع (التركيز على وضعية الجسم ، ارتخاؤه التخلص من الحركات الزائدة ، توافق عمل الذراعين مع الرجلين).

— **الانطلاق و الشروع** : (البحث على سرعة ردّ الفعل).

يتمّ تعليم الانطلاق حسب المنهج التالي :

الانطلاق من الوقوف : الوقوف للميلان للأمام للانطلاق والجري مسافة 10 م

. **الانطلاق من نصف الانثناء** : يأخذ العداة وضعية نصف الانثناء (رجل للأمام و الأخرى للخلف في وضعية مريحة ، انثناء للجسم للأمام على مستوى الحوض ، الذراعين اعتيادياً واحدة للأمام والأخرى للخلف.

نصف انثناء ← ميلان للأمام ← للانطلاق السريع جري مسافة 10 م إلى 15 م يحاول خلالها العداة الاستقامة التدريجية و الحصول على أقصى سرعة ممكنة.

. الانطلاق من الجثو :

– باستعمال الساندين وباستعمال أداة (مثلا حجرين) أو باستعمال رجلي الزميل.

العمل على : الدفع و الخروج من الساندين في أقصر ووقت ممكن.

. الاستقامة التدريجية في الخطوات الأولى (مرحلة الشروع).

. البحث على اكتساب أقصى سرعة ممكنة (مرحلة الشروع).

* **ملاحظة :** يتمّ تعليم هذه المراحل بإدراج مواقف و حالات إشكالية تعتمد على المنافسة واللعب واستثمار و تجنيد الموارد الذاتية.

ثانيا : تعليمية نشاط المداومة:³

أ. **المعالجة :** كثيرا ما نرى الناس يجرون ، كل حسب رغبته و مقدرته ، فكيف نفسر مختلف أشكال هذا الجري ؟ بينما تتعثر

هذه الممارسة في القطاع المدرسي ، و تجد صعوبة إلى حدّ كبير.

ولهذا يجدر بنا هنا أن نبحث و نركز على مقارنة أخرى لهذا النشاط ، سواء على صعيد المحتويات المقترحة للتعليم أو على صعيد

المنهجية البيداغوجية المستعملة؟

ثم ألا يكون من المغالطة تحديد صفة فسيولوجية كالمداومة في الوسط المدرسي ؟

نحاول الإجابة عن هذا فيما يلي :

- ماذا نتظر من ممارسة نشاط المداومة في الوسط المدرسي؟

كثيرا ما يعالج جري المسافات الطويلة في الوسط المدرسي على أنه تطوير لصفة بدنية أو فسيولوجية ، و قليلا ما ينظر إليه كنشاط

أو مادة، حيث تعطى الأولوية للبعد الفسيولوجي إلى غاية أنه يصبح المحتوى الأساسي أثناء التعليم. فعندما يقرّر الأستاذ القيام بوحدة

تعلّمية في نشاط المداومة من 7 أو 8 حصص ، هناك أسئلة تطرح نفسها ، منها :

- ما هي المداومة بالضبط؟

- هل نستطيع تنمية أو تطوير هذه الصفة الفسيولوجية عن طريق الجري لمدة 7 أو 8 حصص

(واحدة أسبوعيا مدتها 50 دقيقة عموما)؟

- هل ينحصر تطوير صفة المداومة في نشاط واحد و هو الجري ؟

خلال دورة تعلّمية ، هل نستطيع الحكم على تلميذ حقّق مسافة أكبر في الكشف النهائي ، أن صفة المداومة قد تطورت لديه؟

كل ما في الأمر أن هذا التلميذ قد اكتسب معرفة جيدة لحركية جسمه أثناء ممارسة مجهود طويل المدى وأصبح يسيّر امكانياته الطاقوية

بصفة عقلانية ، و لم يطرأ عليها أي تطوّر من الناحية الفسيولوجية.

تفيد الاكتشافات في السنوات الأخيرة أنّ :

- ممارسة ساعتين من التربية البدنية والرياضية اسبوعيا لعدة أسابيع ، النتيجة لا تؤثر على مستوى حجم الأكسجين المستهلك VO₂ MAX 2

- جري مسافة 1000 م مرة او مرتين أسبوعيا لمدة ستة أسابيع ، النتيجة لا أثر للتطور على مستوى الأكسجين المستهلك VO₂ MAX 2

- كيف نفسر هذه الظاهرة؟

الحجم الزمني للممارسة : إذا أخذنا عداء المسافات الطويلة ، فإننا نجد ما يقطعه من الكيلومترات في ظرف عدة أسابيع يفوق بكثير من مدة المسار الدراسي لتلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية فقط .

الفترة الزمنية الفاصلة : الفترة الزمنية التي تفصل حصص التربية البدنية و الرياضية عن بعضها طويلة جدا ما يجعلها تفقد استمرارية التطور من الناحية الفسيولوجية.

ومن هنا نستطيع القول أنه لتحقيق نتيجة ملموسة من حيث حجم الأكسجين المستهلك VO₂ MAX 2 في سنة دراسية ، يستلزم علينا بالإضافة إلى الحجم الساعي الأسبوعي المحدد للمادة (ساعتين)

خمس ساعات موزعة على أيام الأسبوع (ببرنامج و محتوى) خاص يهدف إلى تطوير هذه الصفة (المداومة).

و بذلك فإن الاستمرار في التركيز على تحديد أهداف فسيولوجية غير مجد ، و علينا أن نتجه إلى مركبات الجري من الناحية الفنية و التكتيكية ، وإلى جانب الحركية.

وهذا يدفع بنا إلى إعادة النظر في تعريف نشاط جري المداومة:

فنقول : الجري على الأقدام يهدف لتطوير وتكامل المكونات المتمثلة في التكتيك و الهيكلة و الجانب الفسيولوجي⁴.

***الجانب التكتيكي :** إن تحقيق مشروع الجري ينفذ على حسب قدرات الطرف الراهن ، و هذا بالأخذ بعين الاعتبار كل متغيرات المنافسة: الهدف ، الخصم ، المسافة الزملاء ، الصحة و اللياقة البدنية الظروف الجوية ، موقع المنافسة من البرنامج التدريبي السنوي الخ....

***جانب الهيكلة :** في جري المسافات الطويلة تظهر مشاكل التوازن و وضعية الجسم ، بالإضافة إلى أخذ المعلومات عن المضمار، عن مكانة الآخرين ، عن المسافة المقطوعة و المتبقية ، عن الزمن الخ..

***المظهر الفسيولوجي :** إنها القدرات الوظيفية التي من خلالها يتم تطوير توليد الطاقة لبذل الجهد.

إذا فمعالجة الجري في الوسط المدرسي تتمثل أساسا في محاولة التطرق إلى معايير عميقة ونوعية الاهتمام به. و بذلك فالشروع في ممارسة النشاط يجب أن يركز على نوعية اهتمام الممارس ، حسب تصنيف يسمح بتحديد ثلاث مستويات من التوجه الانفعالي: الجري بهدف المحافظة على الجري لأطول مدة ممكنة و مداومته إلى النهاية (الاختبار).

- الجري لتحقيق أحسن وقت ممكن أو تحطيم رقم قياسي (النتيجة).
- الجري لريح أماكن من حيث الترتيب أو حتى ربح المباراة (المنافسة).
- ب . بعض المعالم في نشاط المداومة⁵

ثالثا: تعليمية نشاط الوثب الطويل

أ . المنطق الداخلي:

هو العمل على تحويل أكبر قدر من القوة إلى الجسم بعد جري استعدادي و ترجمة السرعة المكتسبة (سرعة خطية إلى سرعة زاوية) ، بعد ارتقاء لقذف الجسم إلى أبعد نقطة ممكنة أماما (في الوثب الطويل الجسم قاذف و مقذوف في نفس الوقت).

ب . المعالجة: مراحل الوثب الطويل :

● مرحلة الجري الاستعدادي : (الاقتراب). و مسافته حوالي 15 م بالنسبة لتلاميذ التعليم المتوسط وفيه :

- السرعة متدرجة و مسترسلة إلى غاية الارتقاء.
- خطوات عالية نوعا ما و ديناميكية.
- ضبط المسافة لضمان وقع رجل الارتقاء على خشبة ارتقاء.

● مرحلة الارتقاء:⁶

يكون الارتقاء من فوق خشبة الارتقاء عموما برجل الارتقاء (وهي الرجل التي يحسّ بالارتياح عند الارتقاء بها).

- و المراد هو تحويل سرعة الاقتراب الى طيران دون ضياع لهذه السرعة و فيه :
- مهاجمة الخشبة بالقدم و مرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الخدش.
- دخول قوي بالرجل الحرة منثنية على مستوى الركبة.
- مرور الجسم بسرعة فوق رجل الارتقاء و تحوُّله الى كتلة مدفوعة لمسار معيّن.

● مرحلة الطيران :

بانتهاؤ مرحلة الارتقاء ومغادرة القدم للخشبة تبدأ مرحلة الطيران، بحيث يأخذ فيها الجسم الوضعية المناسبة للأسلوب المختار ، إذ يحدّد ويتّبع مسارا في الهواء إلى غاية نفاذ القوة المكتسبة من الارتقاء.

● أساليب الوثب الطويل : من الأساليب المتعارف عليها :

– الوثب بالضم (الطريقة المعتمدة لدى التلاميذ)

وزارة التربية الوطنية.⁵

وزارة التربية الوطنية.⁶

- الوثب بالضم ثم الفتح (طريقة حافظة النقود).

- الوثب بالمشي في الهواء (طريقة ذوي الاختصاص).

● مرحلة السقوط (الاستقبال) :

بانتهاؤ الطيران يبدأ السقوط و يكون عموما على الرجلين مضمومتين و مثنيتين لامتصاص الصدمة.

- محاولة الاندفاع إلى الأمام لتفادي الرجوع للخلف.

- الخروج أماما من حفرة الوثب.

ج . منهجية تعليم نشاط الوثب الطويل⁷

* مرحلة السقوط : تعليم التلاميذ كيفية السقوط المتزن و فيه :

- امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين.

- جلب الذراعين و الاندفاع للأمام.

- الخروج للأمام لعدم تضييع ما تحقق من مسافة للوثبة.

* مرحلة الطيران: التعلق في الهواء :

- اختيار أسلوب الوثب (مثلا: الوثب بالضم).

- العمل على التحكم في الجسم في الفضاء و إبقائه على المسار المحدد له.

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

* مرحلة الارتقاء (الدفع والاندفاع).

- جري استعدادي من مسافات قصيرة و مضبوطة : 3 خطوات ، 5 خطوات ، 7 خطوات.

- التركيز على وضع القدم على الخشبة و كيفية المرور من الخلف للأمام.

- كيفية مهاجمة الخشبة :

. دخول الرجل الحرة مثنيه .

. بعث الذراعين أماما لجذب الجسم.

. المحافظة على حزام الكتفين عاليا.

. جلب رجل الارتقاء و إلحاقها بالرجل الحرة.

* الاقتراب : الجري الاستعدادي : التركيز على الزيادة في السرعة عن طريق:

. خطوات ديناميكية عالية نوعا ما.

. خطوات مترابطة و متسلسلة بعيدا عن التقطعات.

. العمل على حساب الاقتراب و ضبطه.

ملاحظة : عملية ربط المراحل مع بعضها البعض تتم بعد كل فترة لضمان وحدة الوثب و تسلسله.

د . بعض المعالم في الوثب الطويل

رابعا : تعليمية دفع الجلة

أ . المنطق الداخلي:

يتمثل في العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة ، لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة وفق أسس قانونية معينة من حيث الميدان و الكيفية.

ب . المعالجة : مراحل الرمي ⁸

● مرحلة أخذ الوضعية : و فيها

– أخذ المكان في الدائرة و الوجهة المناسبة.

– مسك الجلة بالذراع الرامية و وضعها في المكان المناسب بالنسبة من حيث اليد و الرقبة.

– أخذ الذراع الرامية الوضعية المناسبة.

– فتح الرجلين بما يناسب.

– ثني الجذع و الرجل التي في نهاية الدائرة.

– غلق زاوية الرمي على مستوى حزام الكتفين بالذراع الرامية.

● مرحلة التحقيق : و فيها

– الزحلقة المسطحة و الديناميكية خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة لتوليد السرعة اللازمة

– ومنه التسلسل في تجنيد القوة المستثمرة في الرمي.

– التمحور للدوران أماما حسب الترتيب التالي:

* تمحور الرجلين.

- * تمحور الحوض
- * تمحور الجذع
- * تمحور حزام الكتفين.
- * خروج الذراع الحرة على مستوى حزام الكتفين.
- * خروج الذراع الرامية و دفع الجلة للأعلى و للأمان حسب زاوية معينة.
- * مرافقة الأداة إلى أبعاد نقطة ممكنة بالذراع الرامية.

● مرحلة استعادة التوازن :

بعد خروج الأداة من الذراع الرامية يعمل الرياضي على استعادة توازنه و عدم الخروج من دائرة الرمي، حتى لا تضيق منه الرمية و يكون هذا عموماً :

- * بالقيام بقفزات صغيرة على قدم الارتكاز.
- * بتغيير رجل الارتكاز.
- * بالخروج من النصف الخلفي من الدائرة.

ج . كيفية تعليم رمي الجلة :⁹

بالموازاة مع الأهداف المستنبطة من النقائص الملاحظة خلال التقييم التشخيصي و المتمثلة في مركبات الكفاءة الختامية المستهدفة والمقرر في المنهاج ، يتم انتهاج ما يلي :

— وضعية الاستعداد و كيفية مسك الجلة : تمارين و ألعاب منبعها أجدية الرمي .

— الرمي من الواجهة : وفيه

- * الرمي من الواجهة و من الثبات و من الوقوف: التركيز على خروج الذراع الرامية.
- * الرمي من الواجهة و من الثبات و الثني: بالدفع بالرجلين و الجذع و خروج الذراع الرامي .
- * الرمي من الواجهة من التنقل من الوقوف : التركيز على إيقاع التنقل و خروج الذراع الرامية.
- * الرمي من الواجهة من التنقل للثني والدفع: التركيز على تسلسل الدفع بين الثني و التمديد.

— الرمي من الجانب : وفيه

- * الرمي من الجانب من الثبات و من الوقوف : التركيز على :
 - تمحور الرجلين.
 - تمحور الحوض.

. تمحور الجذع.

. دوران حزام الكتفين.

. خروج الذراع الحرة.

. خروج الذراع الرامية.

* الرمي من الجانب من الثبات و من الثني : التركيز على :

. الثني و غلق زاوية الرمي.

. التمحور حسب ترتيب العناصر السابقة الذكر.

* الرمي من الجانب من الثني و من التنقل : بالإضافة إلى ما سبق التركيز على :

. التنقل المسطح جانبا ثنيا.

. تسلسل القوى باجتنااب التقطعات في الحركة.

– الرمي من الخلف : الرمية الشاملة : وفيها

* الرمي من الخلف من الثني و من الثبات :

. أخذ الوضعية في نهاية الدائرة.

. الاتجاه عكس مسار الرمي.

. الرجلين مفتوحتين بما يناسب وضعية الرياضي.

. الثني على مستوى الحوض.

. التمحور حسب ما سبق.

. خروج الذراع الحرة.

. خروج الذراع الرامية.

* الرمي من الخلف و من التنقل (الرمية الشاملة).

. التنقل المسطح خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة.

. التمحور حسب ما سبق.

. الدفع المتسلسل.

. مرافقة الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة.

. المحافظة على التوازن بعد خروج الأداة من اليد.

. الخروج من الجزء الخلفي للدائرة بعد الرمي.

د . بعض المعالم في دفع الجلة¹⁰

3.2.8 . نشاط الجمباز الارضي: ¹¹

أ . المنطق الداخلي:

يقوم الجمباز الأرضي على تنفيذ مجموعة من الحركات ذات صعوبات متفاوتة ، يكون الجسم فيها عامل تنفيذ

وأداته في نفس الوقت ، وتتمثل عموما في :

* أخذ الوضعيات واعتماد هيأت .

* الوثبات .

* الارتكازات والتوازنات .

* التدحرج .

* الدوران .

وترتكز أساسا على :

– خلق السرعة : وترتبط بكل الحركات التي تستلزم استعدادا واقترابا بإيقاع يضمن الأداء بأقل تكلفة من الطاقة .

– المحافظة على السرعة :

لا يمكن مواصلة سير أداء سلسلة من الحركات إلا إذا تحققت المحافظة على الإيقاع في جميع مراحل التنفيذ

بتوزيع وتسيير للمجهود وهذا يفرض :

. الربط والتنسيق بين الحركات .

. تغطية فضاء الممارسة .

. احترام فترات الرفع والخفض من إيقاع التنفيذ .

. المحافظة على التوازن خلال التنفيذ .

– تحويل السرعة :

وهو جانب مهم ، حيث يجب تحويل السرعة المناسبة للحركة باستثمار الجري الاستعدادي في الوثبات والدوران والتدحرج . بينما تبقى

حركات التوازن واتخاذ وضعيات و هيأت تعتمد أساسا على تثبيت أطراف الجسم وثباتها

لمدة معينة.¹²

– استثمار الاندفاعات والمسارات :

وزارة التربية الوطنية.¹⁰

11 – وزارة التربية الوطنية.

12 – وزارة التربية الوطنية.

يتمّ هذا في كلّ الوضعيّات الغير المألوفة، بالبحث على سعة الحركات بتنقلات ودوران ذات صبغة جمالية مناسبة .

ب . مستويات التنفيذ

9 . أسس البناء والتطبيق

1.9 . بناء وحدة تعليمية : هي التمهيد التعليمي الذي يتضمّن مجموعة حصص قصد بلوغ هدف تعليمي .

• المنهجية المتبعة

أ . التقويم التشخيصي (الأولي):

. تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من مركبات الكفاءة المعنية .¹³

تحديد المحتوى (وضعية مشكلة انطلاقية) الذي يقوم عن طريقه التقويم.

. تحديد منهجية تطبيق المحتوى .

تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) .

ب . إعداد الوحدة التعليمية وتطبيقها:

. صياغة هدف الوحدة التعليمية ، والذي يعبر عن مدلول المركبات المتناولة

. صياغة أهداف الحصص انطلاقا من المركبات (النقائص) .

. توزيعها على المدى الزمنيّ (حسب عدد الحصص) .

. تحليل الهدف إلى أهداف جزئية (محتوى التعلم) .

. تحديد المحتوى (وضعية تعلّم) لكلّ هدف تعليميّ .

. تحديد حصص تعلّم الادماج .

. اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرورة التعلّم (في جميع الحصص) .

. تطبيق الحصص ميدانيا مع التلاميذ .

ج . التقويم التحصيلي (تقويم الادماج)

. إخضاع مركبات الكفاءة (النقائص) المحددة في بداية الوحدة التعليمية للتقويم .

. تحديد المحتوى (الوضعية المشكلة الانطلاقية) .

. تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي ، جماعي ، فردي ...)

. تحليل النتائج .

من خلال هذا يتمّ تحديد مدى تحقيق الأهداف التعليمية المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المستهدفة .

2.9 بناء الوحدة التعليمية (الحصّة)

أ. جانب التحضير :

- . انطلاقاً من الوحدة التعلّمية ، يتم استخراج هدف الحصّة.
- . وكذا أهدافه الجزئية (محتوى التعلم).
- . تحديد المحتوى (الوضعية المشكّلة التعليمية البسيطة التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر)
- . تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ ...).
- . تحديد مدّة الممارسة (اللعبة ، الألعاب) .
- . تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
- . توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم.

ب . جانب التطبيق: المبادئ المسيرة للدرس :

بعد تحضير وإعداد الحصّة يتحوّل دور المعلّم إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانياً وهذا يستوجب تطبيق مبادئ : 14

- . يشرح ، يقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ .
- . يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .
- . يصحّح فردياً وجماعياً ويقوم أعمال التلاميذ .
- . يوجّه ويعدّل التعلّمات .
- . يثير اهتمام ، يشوّق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .

ج المبادئ المتعلقة بالتسخين :

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدة الجهود التي يتطلبها مضمون الحصّة . ولذا فعلى المعلّم أن يسهر على :

- مبدأ تدريج صعوبة التمارين والحركات .
- اختيار تمارين وألعاب لها علاقة بالهدف.
- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
- احترام مبدأ العمل والراحة .

د . المبادئ المتعلقة بالجزء الرئيسي :

- من المعلوم وأنَّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطر ، ولذا فمساهمة المعلّم كبيرة في هذه المرحلة من حيث :
- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .
- تنشيط أفواج العمل .
- مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

التدخلات الشفوية :

- * الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .
- * تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .
- * استعمال صوت مسموع وواضح .

التدخلات العمليّة (الحركية) :

- * استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ، بالجسم كلّه ، بالأداة المستخدمة) .
- * استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .
- * التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
- * التصحيح الفردي أثناء سير الممارسة .
- * توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي .
- * اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .

هـ . المبادئ المتعلقة بالرجوع للهدوء : كثيرا ما تحمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها :

- فترة استعادة التلاميذ لحالتهم الطبيعيّة الهادئة .
- قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصّة .
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .
- تحضّر فيها الحصّة القادمة .¹⁵

10 . مدونة الوسائل التعليمية:

يلعب العناد الرياضي دورا هاما في تذليل الصّعوبات التي تواجه العمليّة التعليميّة ، ويؤدّي إلى تحسين الفعل التربويّ .
أ . التجهيز الرياضي:

- * تجهيز ضروري : ساحة للممارسة (ساحة المؤسّسة أو ساحة مجاورة) بحيث تكون :
- . آمنة ومؤمنة . مؤشّرة (مخطّطة) . نظيفة .

* تجهيز مستحبّ : ملاعب مخطّطة وما يتبعها من مرامي وأعمدة .

ب . الوسائل التعليميّة : (مدوّنة)

.كرات رسمية صغيرة من البلاستيك.

.كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة .

.كرات طبيّة صغيرة .

. أقماع تستعمل كمعالم (يمكن صنعها بقارورات بلاستيكية بعد ملئها بالرّمل) .

. حلقات ذات قطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء) .

. حبال بأطوال مختلفة.

. لوحات خشبيّة.

. شواهد خشبيّة ذات طول 30 سنم (تصنع بقصّ ذراع المكبسة) .

. مناديل ، مجموعات صدريات (كلّ مجموعة بلون) .

. ساعة ميقاتي .

. صفارة .

. ديكا متر .

11. التنظيم البيداغوجي للقسم.

* القسم : هو الوحدة التي تضم أفراد المستوى الواحد، لا يتغير طيلة السنة الدراسية .

* الفرع : يضم الفرع أكثر من 5 وأقل من 10 تلاميذ ، ويستعمل في النشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي.¹⁶

* النادي والفريق :

يعمد المعلم في بداية السنة الدراسية إلى تقسيم القسم (الفوج التربوي) إلى ناديين متقاربين في المستوى لضمان التنافس طيلة السنة الدراسية .

- يقسم كل ناد إلى فريقين أو أكثر حسب كثافة القسم.

- يختار لكل ناد اسم يعرف به فيما بعد.

- لكل ناد رئيس.

- لكل فريق قائد .

- عناصر النادي لا تتغير طيلة السنة الدراسية.

- عناصر الفريق تتغير حسب الحاجة .

ملاحظة : من أجل تنافس حقيقي يجب تقسيم القسم إلى ناديين متكافئين في القدرات بحيث كل ناد يضم عناصر متفوقين ، متوسطين و ضعاف .

التشكيلات والتنقلات

ما يجب الوقوف عنده هو ضرورة احترام المنهاج والمواقيت المخصصة لتطبيقه (حصة من 45 د)

فالحصة المنظمة لا تساعد على تحقيق الأهداف فقط ، بل تتعدى إلى تنظيم وتطوير العلاقة بين المربي والتلميذ ، وبين التلاميذ أنفسهم، والتنظيم المحكم يخلق الجو الملائم للتلميذ ، ويمنحه الفرصة للتعبير عن إمكانياته البدنية والفكرية ووضعهما حيز التطبيق ، وهذا يدفعه إلى المشاركة في بناء تعلمه ، ويمرّ هذا التنظيم عبر الاستعمال العقلاني للتشكيلات والتنقلات.

التشكيلات : عموماً نجد ثلاثة أنواع من التشكيلات :

- تشكيلات التقسيم
- تشكيلات التموقع
- تشكيلات التنظيم

*** تشكيلات التقسيم**

- القسم (المستوى الدراسي) - الفرع 5 تلاميذ وأكثر

- الفوج حسب القوة- الفريق والنادي - المجموعة - الزوجي - الفردي .

*** تشكيلات التموقع:**

- القاطرة (الصف) - الموجة- الكتلة

- حسب أشكال هندسية دائرة ، مربع، مثلث، الخ.....

● **التنقلات:**

سواء أثناء التسخين أو أثناء المرحلة الرئيسية ، يكون تنقل التلاميذ حسب ترتيبات تنظيمية تأخذ بعين الاعتبار مساحة أو

مساحة الممارسة .