



المملكة الأردنية الهاشمية  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة الإشراف والتدريب التربوي

برنامج المعلمين الجدد

الدليل التدريبي لمساق (١٩)  
المحتوى التخصصي / التربية الرياضية

رتبة (معلم مساعد)  
الفئة المستهدفة (معلمو مبحث التربية الرياضية)

إعداد  
وزارة التربية والتعليم

عمان/٢٠٢١

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(٢٠٢١/٩/٥٠٣٦)

٣٧١،١

الأردن. وزارة التربية والتعليم.

الدليل التدريبي لمساق (١٩) المحتوى التخصصي/ التربية الرياضية/ وزارة التربية والتعليم. إدارة الاشراف والتدريب التربوي. - عمان: الوزارة، ٢٠٢١

( ) ص .

ر.إ. : ٢٠٢١/٩/٥٠٣٦.

الواصفات : /تدريب المدرسين//استراتيجية التعلم//المناهج//الإدارة التربوية/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

ISBN 978-9923-701-95-9 (ردمك)

هذه المادة مقررّة ضمن برنامج: برنامج التنمية المهنية بالاستناد إلى المعايير الخاصة لمعلمي التربية الرياضية وفق مستوى المعلم المساعد في وزارة التربية والتعليم.

الفئة المستهدفة: معلمو مبحث التربية الرياضية.

الرتبة: معلم مساعد.

المجال: الإلزامي.

عدد الساعات التدريبية: ٣٠ ساعة.

عدد الأيام التدريبية: ستة أيام.

أنواع التدريب:

١. وجاهي: في المكان نفسه، إلكتروني.

٢. عن بعد:

– إلكتروني متزامن.

– إلكتروني غير متزامن.

– إلكتروني ذاتي.

٣. متمازج.

حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية والتعليم

عمان/٢٠٢١

## بطاقة التنمية المهنية بالاستناد إلى المعايير التخصصية لمعلمي ومعلمات مبحث التربية الرياضية

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                    |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| عدد الساعات: ٣٠ ساعة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | اسم المساق: المحتوى التخصصي/التربية الرياضية |                    |                     |
| نوع البرنامج: الإلزامي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | المعايير: التخصصية                           | الرتبة: معلم مساعد | رقم المساق:<br>(١٩) |
| مجال المعايير: التعلم والتعليم/التخصصي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                              |                    |                     |
| النتائج العام:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                    |                     |
| - تعريف المعلمين والمعلمات بمنهاج التربية الرياضية واستراتيجيات تدريس المنهاج.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                    |                     |
| النتائج الخاصة:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                    |                     |
| يتوقع من المعلمين والمعلمات في نهاية البرنامج التدريبي أن يكونوا قادرين على:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                    |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف إلى تاريخ الرياضة.</li> <li>- تحديد أهمية الرياضة في تعارف الشعوب ونشر السلام العالمي.</li> <li>- تحديد غايات التربية الرياضية.</li> <li>- توضيح مفهوم التكامل الرأسي في المنهاج.</li> <li>- التعرف إلى محاور التربية الرياضية.</li> <li>- الاطلاع على المحتوى التعليمي الخاص بمبحث التربية الرياضية.</li> <li>- التعرف إلى مصفوفة المدى والتتابع الخاصة بمبحث التربية الرياضية.</li> <li>- التعرف إلى بنية منهاج التربية الرياضية.</li> <li>- تطبيق حصة تربية رياضية مصغرة.</li> <li>- تحديد عناصر اللياقة البدنية التي يجب إكسابها للطلبة.</li> <li>- توظيف استراتيجيات التدريس المباشرة في التربية الرياضية.</li> <li>- تطبيق استراتيجيات التدريس غير المباشرة في التربية الرياضية.</li> <li>- توظيف استراتيجيات التعلم النشط في التربية الرياضية.</li> <li>- التعرف إلى استراتيجية التعلم للإتقان في التربية الرياضية.</li> <li>- التعرف إلى النداء على التمارين في حصة التربية الرياضية.</li> <li>- توضيح المهارات الحياتية وأهميتها.</li> </ul> |                                              |                    |                     |

- دمج المهارات الحياتية ضمن منهاج التربية الرياضية.
- التمييز بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية.
- تحديد الألعاب الرياضية المراد تعليمها للطلبة ضمن مبحث التربية الرياضية.
- تحديد الأدوات اللازمة للألعاب الرياضية الفردية والزوجية.
- تصميم وسائل تعليمية من مصادر بيئية وغير رقمية.
- توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية.
- التعرف إلى استخدامات الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية.
- تحديد خصائص النمو للمراحل العمرية المختلفة للطلبة.
- إعداد خطة نظام غذائي صحي تراعي احتياجات الطالب/ة النمائية والفردية.
- التمييز بين الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة.
- تحديد أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلبة في حصص التربية الرياضية.
- التعرف إلى أسس علم التشريح الخاص بسلامة الطلبة.
- تطبيق الإسعافات الأولية لعلاج الإصابات التي يتعرض لها الطلبة.
- تحديد الإصابات الرياضية الشائعة في حصص وأنشطة التربية الرياضية.
- التعريف بطرق علاج الإصابات الرياضية في حصص التربية الرياضية.
- إعداد خطة فصلية لتعليم التربية الرياضية.
- إدارة حصة تربية رياضية بتسلسل منطقي.
- التخطيط لحصة تربية رياضية.
- توظيف استراتيجيات التقويم وأدواته.
- التخطيط للأحداث الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة والتفاعل معها.
- التعرف إلى جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية وإجراءاتها التنفيذية الناعمة.
- التعرف إلى إجراءات معلم/ة التربية الرياضية في بداية العام الدراسي.

**منهجية التقديم:** وجاهي: في المكان نفسه، إلكترونياً.

**منهجية التقويم والمهام المرافقة:**

- اختبار.
- ملاحظة صفية.

## نموذج شروط اجتياز البرنامج التدريبي<sup>١</sup>

| العلامة المقترحة | رقم الصفحة | رقم النشاط/ ورقة العمل | وصف الشرط                                                                                          | توزيع نسبة العلامات | شرط الاجتياز                                   |
|------------------|------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| -                | -          | -                      | المهمة المطلوب تقييمها:<br>لا يوجد مهام تطبيق في البرامج التخصصية حيث تم إضافتها في البرنامج العام | ٦٠%                 | التطبيق والمهام العملية والمشاريع <sup>٢</sup> |
|                  | ٦٨         | -                      | مشاركات المتدرب وواجباته<br>١. مهمة التقويم الختامي لليوم الأول.                                   | ٢٠%                 | المشاركة                                       |
|                  | ٩١         | -                      | ٢. مهمة التقويم الختامي لليوم الثاني.                                                              |                     |                                                |
|                  | ١٣٢        | -                      | ٣. مهمة التقويم الختامي لليوم الثالث.                                                              |                     |                                                |
|                  | ١٦٢        | -                      | ٤. مهمة التقويم الختامي لليوم الرابع.                                                              |                     |                                                |
|                  | ٢١٥        | -                      | ٥. مهمة التقويم الختامي لليوم الخامس.                                                              |                     |                                                |
|                  | ٢٥٤        | -                      | ٦. مهمة التقويم الختامي لليوم السادس                                                               |                     |                                                |
|                  |            |                        | اختبار نظري تجريه الوزارة أو تشرف عليه                                                             | ٢٠%                 | اختبار نظري                                    |
|                  |            |                        |                                                                                                    | ١٠٠%                | المجموع                                        |

<sup>١</sup> وفق تعليمات اعتماد مزودي الخدمة والبرامج التدريبية والمدربين والمقيمين في وزارة التربية والتعليم رقم (٩) لسنة ٢٠٢٠، التي تتضمن شروط اجتياز المتدرب للبرنامج التدريبي بالنسب المذكورة بالإضافة للتعليمات التفصيلية الآتية:

- ألا تقل نسبة حضوره للبرنامج التدريبي عن (٩٠ %) من عدد الساعات الكلي للبرنامج.
- ألا تقل علامة المتدرب في الاختبار النظري عن (٧٠%).
- ألا يقل مجموع علامات المتدرب الكلي (في المشاركة، والمهام العملية والمشاريع، والاختبار النظري) عن (٦٥%).

<sup>٢</sup> المهام العملية والمشاريع: هي المهام التطبيقية العملية والمشاريع التي يُكَلَّف المتدرب بتنفيذها اعتماداً على موضوع البرنامج التدريبي المطروح، وقد تكون مهام كتابية يقيمها المدرب، أو تطبيقاً عملياً تتم ملاحظته من قبل المدرب في الغرفة الصفية أو المكان المهني الواقعي الذي تطبق فيه.

## فهرست المحتويات

| الموضوع                                                        | الصفحة |
|----------------------------------------------------------------|--------|
| بطاقة البرنامج                                                 | ٣      |
| نموذج شروط اجتياز البرنامج                                     | ٥      |
| الإطار العام للبرنامج التدريبي                                 | ٢٠     |
| أولاً: مقدمة البرنامج التدريبي                                 | ٢٠     |
| ثانياً: مسوغات بناء البرنامج التدريبي                          | ٢٠     |
| ثالثاً: تحقيق المادة التدريبية للمعايير ومنهاج التنمية المهنية | ٢٠     |
| رابعاً: بطاقة منهاج التنمية المهنية                            | ٢١     |
| خامساً: النتائج العامة للبرنامج التدريبي                       | ٢١     |
| سادساً: النتائج الخاصة للبرنامج التدريبي                       | ٢١     |
| سابعاً: منهجية بناء البرنامج التدريبي وآليات عرضه              | ٢٤     |
| ثامناً: منهجية تقييم البرنامج التدريبي                         | ٢٤     |
| تاسعاً: المواد اللازمة للتدريب                                 | ٢٥     |
| عاشراً: إرشادات عامة للمدربين والمتدربين                       | ٢٨     |
| اليوم الأول: مبحث التربية الرياضية                             | ٣٣     |
| الجدول الزمني لتنفيذ اليوم التدريبي الأول                      | ٣٤     |
| الجلسة الأولى                                                  | ٣٥     |
| نشاط (١/١): نشاط افتتاحي                                       | ٣٥     |
| ورقة عمل (١/١): نشاط افتتاحي                                   | ٣٧     |
| نشاط (٢/١): غايات التربية الرياضية                             | ٣٨     |
| ورقة عمل (٢/١): أنا أفكر... نحن نفكر                           | ٤١     |
| النشرة (١/٢/١): الرياضة والتربية الرياضية                      | ٤٢     |
| النشرة (٢/٢/١): النتائج التعليمية المحورية للتربية الرياضية    | ٤٨     |

|    |                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|
| ٥٠ | نشاط (٣/١): محاور منهاج التربية الرياضية                                 |
| ٥٢ | النشرة (٣/١): المحاور الرئيسية لمبحث التربية الرياضية                    |
| ٥٣ | نشاط (٤/١): مصفوفة المدى والتتابع                                        |
| ٥٥ | ورقة عمل (٤/١): محاور التربية الرياضية ومصفوفة المدى والتتابع            |
| ٥٦ | نشرة (٤/١): مصفوفة المدى والتتابع الخاصة بالتربية الرياضية               |
| ٥٧ | الجلسة الثانية                                                           |
| ٥٧ | نشاط (٥/١): بنية منهاج التربية الرياضية                                  |
| ٥٩ | ورقة عمل (٥/١): البنية المعرفية للمنهاج/لنستخرج سوياً                    |
| ٦١ | النشرة (٥/١): بنية المنهاج                                               |
| ٦٤ | نشاط (٦/١): حصة التربية الرياضية                                         |
| ٦٦ | ورقة عمل (٦/١): مثال لخطة حصة صفية                                       |
| ٦٧ | نشاط (٧/١): نشاط ختامي                                                   |
| ٦٨ | التقويم الختامي لليوم                                                    |
| ٦٩ | قائمة المراجع والمصادر                                                   |
| ٧١ | اليوم الثاني: استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/١                      |
| ٧٢ | الجدول الزمني لتنفيذ اليوم التدريبي الثاني                               |
| ٧٣ | الجلسة الأولى                                                            |
| ٧٣ | نشاط (١/٢): نشاط افتتاحي                                                 |
| ٧٥ | نشاط (٢/٢): عناصر اللياقة البدنية                                        |
| ٧٧ | ورقة عمل (٢/٢): عناصر اللياقة البدنية                                    |
| ٧٨ | النشرة (٢/٢): عناصر اللياقة البدنية                                      |
| ٨١ | نشاط (٣/٢): استراتيجيات التدريس المباشرة                                 |
| ٨٣ | قراءة إضافية (٣/٢): استراتيجيات التدريس المباشرة لتعليم التربية الرياضية |
| ٨٤ | الجلسة الثانية                                                           |

|     |                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| ٨٤  | نشاط (٤/٢): استراتيجيات التدريس غير المباشرة                             |
| ٨٦  | النشرة (١/٤/٢): استراتيجيات التدريس غير المباشرة لتعليم التربية الرياضية |
| ٨٧  | النشرة (٢/٤/٢): مميزات وعيوب استراتيجيات تدريس التربية الرياضية          |
| ٨٩  | نشاط (٥/٢): نشاط ختامي                                                   |
| ٩٠  | ورقة عمل (٥/٢): سؤال وفكرتان                                             |
| ٩١  | التقويم الختامي لليوم                                                    |
| ٩٢  | قائمة المراجع والمصادر                                                   |
| ٩٥  | اليوم الثالث: استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/٢                      |
| ٩٦  | الجدول الزمني لتنفيذ اليوم التدريبي الثالث                               |
| ٩٧  | الجلسة الأولى                                                            |
| ٩٧  | نشاط (١/٣): نشاط افتتاحي                                                 |
| ٩٨  | نشاط (٢/٣): توظيف التعلم النشط في التربية الرياضية                       |
| ١٠١ | نشرة (١/٢/٣): استراتيجيات تعليم يمكن توظيفها في حصص التربية الرياضية     |
| ١٠٤ | قراءة إضافية (٢/٢/٣): استراتيجية التعلم للإتقان                          |
| ١٠٧ | نشاط (٣/٣): النداء على التمارين الرياضية                                 |
| ١٠٨ | نشرة (١/٣/٣): النداء على التمارين الرياضية                               |
| ١٠٩ | قراءة إضافية (٢/٣/٣): نماذج تطبيقية مصورة للنداء                         |
| ١١٢ | الجلسة الثانية                                                           |
| ١١٢ | نشاط (٤/٣): المهارات الحياتية وأهميتها                                   |
| ١١٤ | ورقة عمل (٤/٣): المهارات الحياتية                                        |
| ١١٥ | نشرة (٤/٣): المهارات الحياتية                                            |
| ١٢٨ | نشاط (٥/٣): دمج المهارات الحياتية في مباحث التربية الرياضية              |
| ١٢٩ | ورقة عمل (٥/٣): مواقف تعليمية لتنمية المهارات الحياتية                   |
| ١٣١ | نشاط (٦/٣): نشاط ختامي                                                   |

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| ١٣٢ | التقويم الختامي لليوم                                              |
| ١٣٣ | قائمة المراجع والمصادر                                             |
| ١٣٥ | اليوم الرابع: الأدوات الرياضية والوسائل التعليمية                  |
| ١٣٦ | الجدول الزمني لتنفيذ اليوم التدريبي الرابع                         |
| ١٣٧ | الجلسة الأولى                                                      |
| ١٣٧ | نشاط (١/٤): نشاط افتتاحي                                           |
| ١٣٩ | ورقة عمل (١/٤): الألعاب الرياضية الفردية والجماعية                 |
| ١٤٠ | نشاط (٢/٤): متطلبات الألعاب الرياضية                               |
| ١٤٢ | ورقة عمل (١/٢/٤): الألعاب الرياضية في منهاج التربية الرياضية       |
| ١٤٣ | ورقة عمل (٢/٢/٤): قائمة الأدوات اللازمة لحصص التربية الرياضية      |
| ١٤٤ | قراءة إضافية (٢/٤): الأدوات الرياضية اللازمة لحصص التربية الرياضية |
| ١٤٨ | نشاط (٣/٤): الوسائل التعليمية البديلة                              |
| ١٥٠ | النشرة (٣/٤): مصادر التعلم غير الرقمية                             |
| ١٥٤ | الجلسة الثانية                                                     |
| ١٥٤ | نشاط (٤/٤): توظيف التكنولوجيا في التربية الرياضية                  |
| ١٥٦ | ورقة عمل (٤/٤): تصميم موقف تعليمي                                  |
| ١٥٧ | النشرة (١/٤/٤): توظيف التكنولوجيا في التربية الرياضية              |
| ١٥٩ | النشرة (٢/٤/٤): الذكاء الاصطناعي والتربية الرياضية                 |
| ١٦١ | نشاط (٥/٤): نشاط ختامي                                             |
| ١٦٢ | التقويم الختامي لليوم                                              |
| ١٦٣ | قائمة المراجع والمصادر                                             |
| ١٦٥ | اليوم الخامس: العقل السليم في الجسم السليم                         |
| ١٦٦ | الجدول الزمني لتنفيذ اليوم التدريبي الخامس                         |
| ١٦٧ | الجلسة الأولى                                                      |

|     |                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| ١٦٧ | نشاط (١/٥): نشاط افتتاحي                                                 |
| ١٦٨ | ورقة عمل (١/٥): ماذا أعرف؟ ماذا أريد أن أتعلم؟ ماذا تعلمت؟ (KWL)         |
| ١٧٠ | نشاط (٢/٥): متطلبات النمو للطلبة                                         |
| ١٧١ | ورقة عمل (٢/٥): الخصائص النمائية للمراحل العمرية المختلفة للطلبة         |
| ١٧٢ | القراءة الإضافية (٢/٥): الخصائص النمائية للمراحل العمرية المختلفة للطلبة |
| ١٧٨ | نشاط (٣/٥): غذاء صحي ومتوازن                                             |
| ١٨٠ | ورقة عمل (٣/٥): ماذا يجب أن أكل؟                                         |
| ١٨١ | النشرة (١/٣/٥): نظام غذائي متوازن للطلبة                                 |
| ١٨٣ | النشرة (٢/٣/٥): خطة النظام الغذائي الصحي                                 |
| ١٨٦ | الجلسة الثانية                                                           |
| ١٨٦ | نشاط (٤/٥): الأنشطة الرياضية                                             |
| ١٨٧ | ورقة عمل (٤/٥): الأنشطة الرياضية                                         |
| ١٨٨ | النشرة (٤/٥): الأنشطة الرياضية                                           |
| ١٩٠ | نشاط (٥/٥): الإصابات الرياضية وعلاجها                                    |
| ١٩٢ | ورقة عمل (١/٥/٥): سباق الحواجز                                           |
| ١٩٣ | ورقة عمل (٢/٥/٥): مواقف لإصابات رياضية                                   |
| ١٩٤ | نشرة (١/٥/٥): الإصابات الرياضية مفهومها وتصنيفها                         |
| ١٩٨ | النشرة (٢/٥/٥): الإسعافات الأولية                                        |
| ٢٠١ | قراءة إضافية (٣/٥/٥): علاقة التشريح الوظيفي بالتربية الرياضية            |
| ٢٠٤ | قراءة إضافية (٤/٥/٥): التمارين الرياضية                                  |
| ٢٠٨ | نشاط (٦/٥): الإصابات الشائعة أسبابها وطرق علاجها                         |
| ٢٠٩ | النشرة (٦/٥): الإصابات الرياضية الشائعة                                  |
| ٢١٤ | نشاط (٧/٥): نشاط ختامي                                                   |
| ٢١٥ | التقويم الختامي لليوم                                                    |

|     |                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٢١٦ | قائمة المراجع والمصادر                                                                             |
| ٢١٨ | اليوم السادس: التخطيط للتعليم في التربية الرياضية                                                  |
| ٢١٩ | الجدول الزمني لتنفيذ اليوم التدريبي السادس                                                         |
| ٢٢٠ | الجلسة الأولى                                                                                      |
| ٢٢٠ | نشاط (١/٦): نشاط افتتاحي                                                                           |
| ٢٢١ | نشاط (٢/٦): الخطة الفصلية                                                                          |
| ٢٢٣ | ورقة عمل (٢/٦): مثال لخطة فصلية                                                                    |
| ٢٢٤ | نشاط (٣/٦): إدارة حصة تربية رياضية                                                                 |
| ٢٢٦ | ورقة عمل (٣/٦): إدارة حصة تربية رياضية بتسلسل منطقي                                                |
| ٢٢٧ | النشرة (٣/٦): حصة تربية رياضية فاعلة                                                               |
| ٢٢٩ | الجلسة الثانية                                                                                     |
| ٢٢٩ | نشاط (٤/٦): التخطيط لحصة التربية الرياضية                                                          |
| ٢٣١ | ورقة عمل (٤/٦): نموذج خطة يومية                                                                    |
| ٢٣٢ | نشرة (١/٤/٦): التخطيط لتعليم التربية الرياضية                                                      |
| ٢٣٨ | نشرة (٢/٤/٦): استراتيجيات التقويم وأدواته                                                          |
| ٢٤٣ | نشاط (٥/٦): الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة                                |
| ٢٤٥ | النشرة (١/٥/٦): الأنشطة الرياضية المدرسية                                                          |
| ٢٤٦ | النشرة (٢/٥/٦): جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية                                        |
| ٢٤٨ | القراءة الإضافية (٣/٥/٦): الإجراءات التنفيذية الناعمة لجائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية |
| ٢٤٩ | القراءة الإضافية (٤/٥/٦): دور معلمي التربية الرياضية في الأنشطة الرياضية                           |
| ٢٥٠ | نشاط (٦/٦): نشاط ختامي                                                                             |
| ٢٥٢ | القراءة الإضافية (٦/٦): إجراءات معلم التربية الرياضية في بداية العام الدراسي                       |
| ٢٥٤ | التقويم الختامي لليوم                                                                              |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ٢٥٥ | ورقة عمل (٧/٦): سلم تقدير التقويم الختامي |
| ٢٥٧ | قائمة المراجع والمصادر                    |
| ٢٥٩ | الملاحق                                   |

## الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية

| اليوم وموضوعه |                                       | رقم الجلسة | رقم النشاط واسمه                                                 | الزمن |      |
|---------------|---------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|-------|------|
|               |                                       |            |                                                                  | دقيقة | ساعة |
| اليوم الأول:  | الأولى                                |            | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                                     | ٢٥    | -    |
|               |                                       |            | - النشاط الثاني: غايات التربية الرياضية                          | ٣٠    | -    |
|               |                                       |            | - النشاط الثالث: محاور منهاج التربية الرياضية                    | ٤٠    | -    |
|               |                                       |            | - النشاط الرابع: مصفوفة المدى والتتابع                           | ٥٠    | -    |
|               | مبحث التربية الرياضية                 |            | استراحة                                                          | ٣٠    | -    |
|               | الثانية                               |            | - النشاط الخامس: بنية منهاج التربية الرياضية                     | ٢٥    | -    |
|               |                                       |            | - النشاط السادس: حصة تربية رياضية                                | ٠٥    | ١    |
|               |                                       |            | - النشاط السابع: نشاط ختامي                                      | ٢٠    | -    |
|               |                                       |            | - التقويم الختامي لليوم                                          | ١٥    | -    |
|               |                                       |            |                                                                  |       |      |
| اليوم الثاني: | الأولى                                |            | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                                     | ١٥    | -    |
|               |                                       |            | - النشاط الثاني: عناصر اللياقة البدنية                           | ٤٥    | -    |
|               |                                       |            | - النشاط الثالث: استراتيجيات التدريس المباشرة                    | ٢٥    | ١    |
|               |                                       |            | استراحة                                                          | ٣٠    | -    |
|               | استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/١ |            |                                                                  |       |      |
|               | الثانية                               |            | - النشاط الرابع: استراتيجيات التدريس غير المباشرة                | ٣٥    | ١    |
|               |                                       |            | - النشاط الخامس: نشاط ختامي                                      | ١٥    | -    |
|               |                                       |            | - التقويم الختامي لليوم                                          | ١٥    | -    |
|               |                                       |            |                                                                  |       |      |
|               |                                       |            |                                                                  |       |      |
| اليوم الثالث: | الأولى                                |            | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                                     | ١٠    | -    |
|               |                                       |            | - النشاط الثاني: توظيف التعلم النشط في التربية الرياضية          | ٠٠    | ١    |
|               |                                       |            | - النشاط الثالث: النداء على التمارين الرياضية                    | ٤٠    | -    |
|               |                                       |            | استراحة                                                          | ٣٠    | -    |
|               | استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/٢ |            |                                                                  |       |      |
|               | الثانية                               |            | - النشاط الرابع: المهارات الحياتية                               | ٢٠    | ١    |
|               |                                       |            | - النشاط الخامس: دمج المهارات الحياتية في مباحث التربية الرياضية | ٠٠    | ١    |
|               |                                       |            |                                                                  |       |      |
|               |                                       |            |                                                                  |       |      |
|               |                                       |            |                                                                  |       |      |

|               |                                                                      |                                                        |         |                                     |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|
|               |                                                                      | - النشاط السادس: نشاط ختامي                            |         |                                     |
|               |                                                                      | - التقويم الختامي لليوم                                |         |                                     |
| اليوم الرابع: |                                                                      | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                           | الأولى  | الأدوات الرياضية والوسائل التعليمية |
|               |                                                                      | - النشاط الثاني: متطلبات الألعاب الرياضية              |         |                                     |
|               |                                                                      | - النشاط الثالث: الوسائل التعليمية البديلة             |         |                                     |
|               |                                                                      | استراحة                                                |         |                                     |
|               |                                                                      | - النشاط الرابع: توظيف التكنولوجيا في التربية الرياضية | الثانية |                                     |
|               | - النشاط الخامس: نشاط ختامي                                          |                                                        |         |                                     |
|               | - التقويم الختامي لليوم                                              |                                                        |         |                                     |
| اليوم الخامس: |                                                                      | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                           | الأولى  | العقل السليم في الجسم السليم        |
|               |                                                                      | - النشاط الثاني: متطلبات النمو للطلبة                  |         |                                     |
|               |                                                                      | - النشاط الثالث: غذاء صحي ومتوازن                      |         |                                     |
|               |                                                                      | استراحة                                                |         |                                     |
|               |                                                                      | - النشاط الرابع: الأنشطة الرياضية                      | الثانية |                                     |
|               | - النشاط الخامس: الإصابات الرياضية وعلاجها                           |                                                        |         |                                     |
|               | - النشاط السادس: الإصابات الشائعة وطرق الوقاية منها                  |                                                        |         |                                     |
|               | - النشاط السابع: نشاط ختامي                                          |                                                        |         |                                     |
|               | - التقويم الختامي لليوم                                              |                                                        |         |                                     |
| اليوم السادس: |                                                                      | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                           | الأولى  | التخطيط للتعليم في التربية الرياضية |
|               |                                                                      | - النشاط الثاني: الخطة الفصلية                         |         |                                     |
|               |                                                                      | - النشاط الثالث: إدارة حصة صفية                        |         |                                     |
|               |                                                                      | استراحة                                                |         |                                     |
|               |                                                                      | - النشاط الرابع: التخطيط لحصة تربية رياضية             | الثانية |                                     |
|               | - النشاط الخامس: الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو مستوى الوزارة |                                                        |         |                                     |
|               | - النشاط السادس: نشاط ختامي                                          |                                                        |         |                                     |
|               | - التقويم الختامي لليوم                                              |                                                        |         |                                     |

## مسرد مصطلحات المحتوى التدريبي حسب ورودها في الأيام التدريبية

| الرقم | المصطلح               | التعريف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١     | الرياضة               | هي العملية التي تتم ممارستها بشكل منظم، ووفق برامج تدريبية علمية متخصصة، بإشراف مدربين يأخذون بأيدي اللاعبين للإنجاز الأفضل، فهي نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المردود والعائد، يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة، وتُقرّر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخططية.                                                     |
| ٢     | التربية الرياضية      | علم وفن تربوي تطبيقي يهدف إلى إعداد الأفراد إعداداً متوازياً من كافة النواحي المعرفية والبدنية والمهارية والصحية والاجتماعية والانفعالية، باستثمار المشاركة في الأنشطة والألعاب الرياضية المتنوعة التي تسهم في تكوين نمط حياة صحي يقوي مناعتهم الطبيعية ويحفزهم على المشاركة الفاعلة في تطوير مهاراتهم واستعداداتهم وقدراتهم الحياتية المختلفة. |
| ٣     | المنهاج               | مجموعة من الخبرات التربوية التي يتم التخطيط لها ليمارسها الطلبة خلال عمليتي التعلم والتعليم سواء داخل المدرسة أو خارجها بغرض تحقيق النمو الشامل للطلبة في تكامل واتزان.                                                                                                                                                                         |
| ٤     | التكامل الرأسي        | التنظيم من أسفل إلى أعلى أو من فوق وتحت ويكون في المادة الدراسية الواحدة وداخلها. ويتم ترتيب موضوعاتها طبقاً لمبادئ معينة إذ تكون هذه الموضوعات متدرجة ومترابطة، ويفيد تعلم أولها في تعلم ما بعده.                                                                                                                                              |
| ٥     | مصفوفة المدى والتتابع | مجموعة من الموضوعات التي تُقدّم في مادة دراسية طيلة مراحل التعليم العام ويتم إعدادها بوساطة خبراء في مجال المنهاج.                                                                                                                                                                                                                              |
| ٦     | المهارة               | التمكن من إنجاز مهمة بكيفية محددة وبدقة متناهية، وسرعة في التنفيذ أي أنها القيام بالعمل بسرعة ودقة وإتقان.                                                                                                                                                                                                                                      |
| ٧     | المهارات الرياضية     | القيام بالعمل بسرعة ودقة وإتقان.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ٨     | التحمل                | القدرة على أداء أي نشاط لأطول فترة ممكنة بفاعلية وتحمل التعب                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       | دون حصول ضغط على الجهازين التنفسي والدوري.                                                                                                                                                                                 |
| ٩  | القوة العضلية         | أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة. كما يمكن تعريفها بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة ما في أقصى انقباض إرادي واحد لها.           |
| ١٠ | السرعة                | القدرة على أداء مجموعة من الحركات في أقصر وقت ممكن. يمكن اكتساب هذه القدرة من خلال التمرين المستمر على أداء الحركات المرغوب تنفيذها وأدائها.                                                                               |
| ١١ | الرشاقة               | القدرة على التحكم في تغيير اتجاه حركة الجسم أو وضعيته بانسيابية في زمن قصير مع الإحساس بالمسافات والاتجاهات. يمكن اكتساب هذه القدرة من خلال التمرين المستمر على أداء الحركات المرغوب تنفيذها وأدائها.                      |
| ١٢ | المرونة               | هي القدرة العضلية على الوصول بمفاصل الجسم إلى أقصى مدى حركي ممكن مع عدم حدوث تقلصات أو تمزقات عضلية مع زيادة انسيابية حركة الجسم.                                                                                          |
| ١٣ | التوازن               | أداء الحركات والمهارات الأساسية كالوقوف والمشي فوق أماكن ضيقة مع السيطرة على حركات الجسم بشكل كامل والمحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية وعدم السقوط لأطول فترة.                                       |
| ١٤ | التوافق العضلي العصبي | قدرة الجهاز العصبي على دمج مجموعة من الحركات المتنوعة في وقت واحد مع توافق العضلات العاملة والمسترخية أثناء الحركة.                                                                                                        |
| ١٥ | المهارات الحياتية     | مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تساعد المعلمين والمعلمات والطلبة على اتخاذ قرارات مدروسة بعناية، والتواصل بفاعلية مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح. |
| ١٦ | الإتقان               | ● معرفة الأدلة بعلمها وضبط القواعد الكلية بجزئياتها. وقيل: الإتقان معرفة الشيء بيقين.                                                                                                                                      |

|    |                                  |                                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>عمل يتعلق بالمهارات التي يكتسبها الإنسان من مفاهيم تؤثر على الإنتاج في المستقبل بمعايير أداء عالية للغاية.</li> </ul>                                                                  |
| ١٧ | التعلم للإتقان                   | مجموعة من الأفكار والممارسات التعليمية المتعددة، ومجموعة من إجراءات التعليم والتقويم، تهدف إلى توفير فرص متساوية للطلبة كمجموعة أو كأفراد لتعلم مهارة أو معرفة ما، ليصل جميع الطلبة إلى مستوى إتقان يحدده المعلمون والمعلمات. |
| ١٨ | الألعاب الرياضية الفردية         | الألعاب الرياضية التي يتطلب ممارستها لاعباً/ة واحداً/ة فقط. مثل: السباحة وركوب الدراجة وركوب الخيل والسكواش والجري وغيرها.                                                                                                    |
| ١٩ | الألعاب الرياضية الجماعية        | الألعاب الرياضية التي تتطلب ممارستها لاعبين فأكثر لتشكيل فريق مثل: كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وبعض ألعاب الجمباز وغيرها.                                                                                                  |
| ٢٠ | الذكاء الاصطناعي                 | مبحث يتناول كيفية جعل الآلة - الكمبيوتر - تؤدي عمليات مناظرة لقدرات البشر العقلية.                                                                                                                                            |
| ٢١ | الغذاء المتوازن                  | الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.                                                                                                         |
| ٢٢ | النشاط الرياضي على مستوى المدرسة | نشاط مكمل لدروس التربية الرياضية يتم تنفيذه في المدرسة خارج الدوام المدرسي ويهدف إلى إتاحة الفرصة للطلبة لتطبيق ما تعلموه في حصص التربية الرياضية تمكّنهم من معرفة ميولهم واستعداداتهم ورغباتهم.                              |
| ٢٣ | النشاط الرياضي على مستوى الوزارة | نشاط تنافسي مكمل لمنهاج التربية الرياضية يتبارى فيه فريق، يمثل المدرسة مع فرق مدرسية أخرى في مباريات رياضية وفق شروط وقواعد متفق عليها لتحديد الفريق الفائز. وتضم هذه الفرق المدرسية طلبة من نفس الفئة العمرية.               |
| ٢٤ | علم التشريح (Anatomy)            | العلم الذي يبحث في دراسة تراكيب جسم الكائن الحي وأقسامه المختلفة. وحسب رأي المختصين فإن علم التشريح هو: دراسة لوظائف جسم الكائن الحي وفقاً للتراكيب التشريحية التي تكون مع                                                    |

|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          | بعضها البعض جسم الكائن الحي.                                                                                                                                                                                                                     |
| ٢٥ | علم تشريح الإنسان<br>(The Human Anatomy) | دراسة لتراكيب وهيكلية وأعضاء جسم الإنسان التام النمو من حيث مواقعها ووظائفها، ووصف جميع أعضائه والأجهزة المختلفة التي تتكون منها وعلاقة بعضها ببعض وكذلك الأنسجة التي تتركب منها هذه الأعضاء وتقوم هذه الدراسة على المشاهدة العلمية والوصف لذلك. |
| ٢٦ | الإصابة الرياضية                         | هي ما قد يصاب به الأشخاص عند ممارستهم التمارين الرياضية بطريقة خاطئة أو عند التعرض للسقوط أو عند إهمال تمارين الإحماء أو عند استخدام أدوات رياضية ذات جودة قليلة.                                                                                |
| ٢٧ | الالتواء                                 | هو عبارة عن زحزحة مؤقتة للعظام المتصلة للمفصل، ينتج عنها شد لأربطة المفصل أو تمزق جزئي أو تمزق كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل.                                                                                                                |
| ٢٨ | التمزق العضلي                            | وهو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة بشدة، تتجاوز مقدار المرونة العضلية مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية تسبب آلاماً حادة.                                                                    |
| ٢٩ | التشنج العضلي (الشد العضلي)              | هي عبارة عن تقلصات مفاجئة لا إرادية تحدث للعضلات المختلفة. غالباً ما تكون مؤلمة جداً، وقد تصيب العضلات المختلفة في الجسم.                                                                                                                        |
| ٣٠ | كدمة العضلة                              | هي عبارة عن تعرض العضلة إلى شدة خارجية مما يحدث تلفاً في الجلد والأوعية الدموية والنسيج العضلي.                                                                                                                                                  |
| ٣١ | التخطيط                                  | عملية منتظمة تتضمن اتخاذ مجموعة من الإجراءات والقرارات، للوصول إلى أهداف محددة، على مراحل معينة، مُستخدمة الموارد المادية والبشرية والمعنوية المتاحة حالياً ومستقبلاً.                                                                           |
| ٣٢ | الخطة الفصلية                            | تصور مكتوب موثق لعمل المعلم/ة خلال فصل دراسي كامل.                                                                                                                                                                                               |
| ٣٣ | الخطة اليومية                            | عملية تصور مسبق للموقف التعليمي التعلّمي لتحقيق النتائج، وقوام هذه العملية تحديد النتائج واختيار أساليب تحقيقها، وتقويم مدى                                                                                                                      |

|    |                   |                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                   | تحققها في فترة زمنية معلومة، ولمرحلة دراسية معينة. كما أنها ذلك المستوى من التخطيط القصير المدى الذي يضعه المعلمون لتحسين أدائهم لدرسٍ واحد أو مجموعة من الدروس التي تكون فيما بينها وحدة دراسية. |
| ٣٤ | النتائج التعليمية | عبارات تُبين سلوك الطلبة المُتوقع أن يكونوا قادرين على القيام به بعد مرورهم بخبرة تعليمية.                                                                                                        |

## الإطار العام للبرنامج التدريبي

ويتضمن العناصر الآتية:

### أولاً: مقدمة البرنامج التدريبي

يهدف هذا المساق إلى تمكين المعلمين من تدريس التربية الرياضية للطلبة بفاعلية، وإعداد طلبة واعين، يمتلكون الثقافة الصحية والرياضية اللازمة لعيش حياة صحية من خلال تعريف معلمي التربية الرياضية على مبحث التربية الرياضية، وإكسابهم المهارات واستراتيجيات التدريس والتقييم اللازمة للتخطيط لتعليم التربية الرياضية للطلبة في بيئة تعليمية آمنة، خالية من التعصب الرياضي، آخذين بعين الاعتبار احتياجات الطلبة.

### ثانياً: مسوغات بناء البرنامج التدريبي

جاء هذا البرنامج ليلبي حاجات معلمي التربية الرياضية الجدد، ويكسبهم المهارات والمعارف اللازمة ليتمكنوا من تدريس التربية الرياضية من ثقافة صحية وبدنية، بالإضافة إلى المهارات الرياضية اللازمة لإتقان الحركات الرياضية للطلبة وتقويم أدائهم بفاعلية.

### ثالثاً: تحقيق المادة التدريبية للمعايير ومنهاج التنمية المهنية

- المعايير: التعليم والتعلم التخصصية.

- منهاج التنمية المهنية: تحقق هذه المادة التدريبية ٣٠ ساعة من المعايير المهنية الخاصة برتبة المعلم المساعد وهي معايير إلزامية.

| الرقم   | المجال                                       | عدد ساعات التدريب الوجاهي | عدد ساعات القراءات الذاتية | عدد ساعات التطبيق العملي | مجموع عدد الساعات |
|---------|----------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------|
| ١       | المعايير المهنية العامة لرتبة المعلم المساعد | ١٦٥                       | ٢٠                         | ٤٠                       | ٢٢٥               |
| ٢       | المعايير المهنية الخاصة لرتبة المعلم المساعد | ٣٠                        | -                          | -                        | ٣٠                |
| المجموع |                                              | ١٩٥                       | ٢٠                         | ٤٠                       | ٢٥٥               |

#### رابعاً: بطاقة منهاج التنمية المهنية

تم إعدادها في ضوء منهاج التنمية المهنية للمعلمين، والمعايير المهنية الخاصة للمعلمين.

#### خامساً: النتائج العامة للبرنامج التدريبي

- التعريف بغايات التربية الرياضية.
- التعريف بسمات منهاج التربية الرياضية.
- التعريف بمنهجية وسياسات التقويم الخاصة بمهارات المنهاج.
- توظيف استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية المناسبة.
- توضيح استراتيجية التعلم للإتقان في تدريس التربية الرياضية.
- التعرف إلى المهارات الحياتية ضمن منهاج التربية الرياضية.
- توظيف استراتيجيات التعلم النشط في التربية الرياضية.
- توفير متطلبات الألعاب الفردية والجماعية والأدوات الرياضية والحفاظ عليها.
- توظيف التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية.
- فهم متطلبات النمو للطلبة وعلم التشريح الخاص بسلامة الطلبة وتوظيفه.
- التمكن من مفاهيم الأمن والسلامة في تدريس التربية الرياضية.
- التعريف بمنهجية التخطيط للتعلم في التربية الرياضية.
- إدارة حصص التربية الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة بتسلسل منطقي.
- التخطيط للأحداث الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة والتفاعل معها.

#### سادساً: النتائج الخاصة بالبرنامج التدريبي

- في نهاية هذا اليوم التدريبي سيكون المعلمون والمعلمات قادرين على:
- التعرف إلى تاريخ الرياضة.
  - تحديد أهمية الرياضة في تعارف الشعوب ونشر السلام العالمي.
  - تحديد غايات التربية الرياضية.
  - توضيح مفهوم التكامل الرأسي في المنهاج.
  - التعرف إلى محاور التربية الرياضية.
  - الاطلاع على المحتوى التعليمي الخاص بمبحث التربية الرياضية.

- التعرف إلى مصفوفة المدى والتتابع الخاصة بمبحث التربية الرياضية.
- التعرف إلى بنية منهاج التربية الرياضية.
- التعرف إلى أسس ومتطلبات تقييم المحاور الخاصة بالمنهاج.
- تطبيق حصة تربية رياضية مصغرة.
- تحديد عناصر اللياقة البدنية التي يجب إكسابها للطلبة.
- توظيف استراتيجيات التدريس المباشرة في التربية الرياضية.
- تطبيق استراتيجيات التدريس غير المباشرة في التربية الرياضية.
- التعرف بالمهارات الحياتية في مبحث التربية الرياضية.
- التعرف باستراتيجية التعلم للإتقان.
- توظيف استراتيجية التعلم للإتقان في التربية الرياضية.
- توظيف استراتيجيات التعلم النشط في التربية الرياضية.
- توظيف المهارات الحياتية ضمن منهاج التربية الرياضية.
- التعرف إلى النداء على التمارين في حصة التربية الرياضية.
- التمييز بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية.
- تحديد الألعاب الرياضية المراد تعليمها للطلبة ضمن مبحث التربية الرياضية.
- تحديد الأدوات اللازمة للألعاب الرياضية الفردية والزوجية.
- تصميم وسائل تعليمية من مصادر بيئية وغير رقمية.
- توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية.
- التعرف إلى استخدامات الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية.
- تحديد خصائص النمو للمراحل العمرية المختلفة للطلبة.
- إعداد خطة نظام غذائي صحي تراعي احتياجات الطالب/ة النمائية والفردية.
- التمييز بين الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة.
- تحديد أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلبة في حصص التربية الرياضية.
- التعرف إلى أسس علم التشريح الخاص بسلامة الطلبة.

- تطبيق الإسعافات الأولية لعلاج الإصابات التي يتعرض لها الطلبة.
- تحديد الإصابات الرياضية الشائعة في حصص وأنشطة التربية الرياضية.
- التعرف بطرق علاج الإصابات الرياضية في حصص التربية الرياضية.
- إعداد خطة فصلية لتعليم التربية الرياضية.
- إدارة حصة تربية رياضية بتسلسل منطقي.
- التخطيط لحصة تربية رياضية.
- التخطيط للأحداث الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة والتفاعل معها.
- التعرف إلى جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية وإجراءاتها التنفيذية الناعمة.
- التعرف إلى إجراءات معلم/ة التربية الرياضية في بداية العام الدراسي.

### سابعاً: منهجية بناء البرنامج التدريبي وآليات عرضه

تعتمد منهجية بناء البرنامج التدريبي على نموذج (ICARE) وهو نموذج تصميم الأنشطة والمحتوى التدريبي الذي قدّمه ريتشي وهوفمان (Ritchie & Hoffman) حيث يتكون من الخطوات الآتية: التمهيد للنشاط وأهدافه (I = Introduction)، وتوصيل المحتوى التدريبي من حقائق ومفاهيم ومبادئ (C = Connect or Content) والتطبيق (A = Apply)، والتأمل (R = Reflect)، والتقييم (Evaluate).

يحتوي هذا البرنامج على الآتي:

- (٣٠ ساعة) تدريب مباشر.
- (-) تعلم ذاتي.
- (-) تطبيق عملي.

### ثامناً: منهجية تقييم البرنامج التدريبي

تعتمد منهجية تقييم البرنامج التدريبي في الأساس على منهجية إعداد محتوى البرنامج التدريبي، ويعتمد البرنامج التقييم التكويني المستمر من خلال التقييم الختامي في نهاية كل يوم تدريبي، إضافة إلى التقييم الختامي بعد إتمام المتدربين لجميع المساقات المطلوبة ضمن برامج التنمية المهنية العامة والتخصصية المرتبطة برتبة المعلم المساعد. وقد تم اعتماد استراتيجية الاختبار والتقييم المعتمد على الأداء لقياس معارف ومهارات المعلمين المشاركين الناجمة عن إتمامهم لجميع متطلبات التنمية المهنية المرتبطة بهذه الرتبة.

تاسعاً: المواد اللازمة للتدريب (مستلزمات التدريب)

| اليوم                                               | المواد اللازمة                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | الأعداد المطلوبة                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اليوم الأول: مبحث التربية الرياضية.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• صحائف أعمال</li> <li>• لاصق</li> <li>• مقص</li> <li>• أقلام تخطيط</li> <li>• أوراق بيضاء (A4)</li> <li>• الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية الرياضية لمرحلتى التعليم الأساسي والثانوية.</li> <li>• دليل المعلم التربية الرياضية للصفوف (٥-٧-٩-١١-١٢).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد ١٠</li> <li>• عدد ٢</li> <li>• عدد ١</li> <li>• عدد ١٠</li> <li>• ماعون</li> <li>• عدد ٥ نسخ مختلفة</li> <li>• عدد ١٠ (٥ صف ١١، ٥ صف ١٢)</li> </ul> |
| اليوم الثاني: استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/١ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• صافرة حكم (إن وجد)</li> <li>• صحائف أعمال</li> <li>• أقلام تخطيط</li> <li>• لاصق</li> <li>• مقص</li> <li>• أوراق بيضاء (A4)</li> <li>• الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية الرياضية</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد ١</li> <li>• عدد ٦</li> <li>• عدد ٢٥</li> <li>• عدد ٢</li> <li>• عدد ١</li> <li>• عدد المتدربين</li> <li>• عدد ٥</li> </ul>                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد ٢ دفتر</li> <li>• عدد المتدربين</li> <li>• عدد ٢</li> <li>• عدد ٤</li> <li>• عدد ١</li> <li>• عدد ١</li> <li>• ماعون</li> <li>• عدد المتدربين</li> <li>• عدد ٦</li> <li>• عدد ٥</li> <li>• عدد ٥</li> <li>• إن أمكن</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• صحائف أعمال</li> <li>• أقلام تخطيط ملونة</li> <li>• لاصق</li> <li>• مقص</li> <li>• كرة حجم وسط</li> <li>• صافرة حكم</li> <li>• أوراق بيضاء (A4)</li> <li>• أوراق (A5)</li> <li>• كرتون مقوى بحجم</li> <li>• صحيفة</li> <li>• أدلة معلم للتربية الرياضية</li> <li>• لصفوف مختلفة</li> <li>• الإطار العام لمبحث</li> <li>• التربية الرياضية</li> <li>• مستلزمات رياضية</li> </ul> | اليوم الثالث: استراتيجيات<br>تدريس المهارات الرياضية/٢ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد ١٠</li> <li>• عدد المتدربين</li> <li>• عدد المتدربين</li> <li>• عدد المتدربين <math>\times ٢</math></li> <li>• عدد ٥</li> <li>• عدد ٢</li> <li>• عدد ١</li> <li>• عدد ١</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• صحائف أعمال</li> <li>• أقلام تخطيط ملونة</li> <li>• أوراق بيضاء (A4)</li> <li>• أوراق (A6)</li> <li>• أدلة معلم للتربية الرياضية</li> <li>• لصفوف مختلفة</li> <li>• مضارب تنس مصنوعة</li> <li>• من موارد بيئية</li> <li>• كرة تنس صغيرة</li> <li>• صافرة حكم</li> </ul>                                                                                                         | اليوم الرابع: الأدوات<br>الرياضية والوسائل التعليمية   |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                           |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد ٨</li> <li>• ماعون</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• أقلام تخطيط ملونة</li> <li>• أوراق بيضاء (A4)</li> </ul>                                                         | اليوم الخامس: العقل السليم<br>في الجسم السليم.       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد المتدربين <math>2 \times</math></li> <li>• عدد ١</li> <li>• عدد ٥</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• أوراق بيضاء (A4)</li> <li>• صحائف أعمال</li> <li>• أدلة معلم للتربية الرياضية</li> <li>• لصفوف مختلفة</li> </ul> | اليوم السادس: التخطيط<br>للتعلم في التربية الرياضية. |

## عاشراً: إرشادات عامة للمدربين والمتدربين

### أولاً: إرشادات عامة للمدربين والمدربات

- قراءة المادة التدريبية بعناية؛ لأنه يجب استخدام هذه المادة في التدريب على هذا الموضوع ولا يجوز استعمال أي مواد أو شفافيات أخرى.
- أثناء الإعداد للجلسات التدريبية، ينبغي الانتباه إلى ضرورة توفير مناهج التدريب للخصائص المختلفة في بعض أيام التدريب، ولا سيما في الأيام الخاصة بالتخطيط وعمل ما يلزم لتوفير المناهج.
- القيام بالإعداد للجلسات التدريبية إعداداً جيداً، واتباع خطة التدريب وفهم أهداف الجلسة والتحضير لجميع المواد اللازمة قبل تنفيذ التدريب.
- المحافظة دائماً على أن تكون الغرفة مهيأة حسب طريقة التدريب، والتأكد من توفر المصادر، وهذا يعني الوصول دائماً إلى مكان التدريب قبل البداية المبرمجة له.
- الحرص على الالتزام بالخطة التدريبية، والبدء بالوقت المحدد، والتقيد بالخطة الزمنية للتدريب.
- تقديم الملاحظات بصوت واضح وابتسامة وثقة بالنفس.
- تقديم الملاحظات، باستعمال النصوص الموجودة في هذا الدليل والالتزام قدر الإمكان بالوقت المخصص لكل مداخلة، وهذا يساعد على المحافظة على السرعة والتقدم المناسبين لعملية التدريب.
- الإشارة إلى الهدف من كل نشاط في مرحلة مبكرة (ليس بالضرورة أن يكون ذلك عند البداية - فربما بعد التهيئة لذلك النشاط - على سبيل المثال عن طريق ربط الهدف من النشاط بالموضوع السابق).
- إعلام المتدرب/ة بالمدة الزمنية المخصصة لهم للقيام بكل مهمة أو نشاط، وإذا كان النشاط طويلاً ويتكون من عدة أجزاء يجب إعلامهم بالزمن المخصص لكل جزء.
- استخلاص الاستجابات من المتدربين، دون إصدار الأحكام اللفظية على استجاباتهم وإجاباتهم.
- عند تقديم أعمال المجموعة - التأكيد دائماً على ضرورة تبادل الأدوار بين جميع أعضاء المجموعة بشكل يعطي الفرصة لجميع أعضاء المجموعة للتقديم، وعدم السماح لأحد الأعضاء باحتكار دور التقديم أو غيره، فمن الضروري أن تقوم كل مجموعة باختيار ممثلها بغرض العرض والتقديم في بداية التمارين التي تتطلب ذلك لضمان إتاحة الفرصة لجميع أعضاء المجموعة بالتقديم ولإعطاء الوقت لأعضاء المجموعة الأقل ثقة لإعداد أنفسهم لمهمة التقديم.
- التأكيد على أن يشترك المتدرب/ة في مجموعات مختلفة في كل يوم تدريبي مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة النشاط حيث إن بعض أنشطة التخطيط مثلاً تحتاج لاستمرارية في بعض المجموعات حتى انتهاء

النشاط. ولتقسيم المجموعات يمكن استخدام بطاقات الأسماء بهدف تغيير المجموعات وغيرها من الطرق العديدة.

- عدم الوقوف أمام جهاز العرض مباشرة بل الوقوف بشكل مواجه للمشاركين إلى جانب جهاز العرض لعدم حجب الرؤية وللتمكن من الإشارة إلى أية قضية من القضايا موضع النقاش.
- شرح العرض التقديمي وعدم القيام بقراءة محتوى الشرائح عند عرضها، لأن المتدربين يستطيعون قراءتها كما توجد نسخ منها في المواد التدريبية التي بين أيديهم.
- عند إعداد الورق القلاب (Flip Chart) تجنّب ازدحام الورقة ووضع الكثير من النقاط عليها لأن الازدحام يؤثر على جودة ووضوح الجمل والكلمات المكتوبة، ومن أصول هذه الأداة وجود الفراغ الأبيض الذي يبرز النقاط المعروضة.
- التجول بين المتدربين أثناء عملهم لسماع نقاشاتهم والتأكد من أنهم يفهمون المطلوب فهماً صحيحاً.
- عند الدخول في نقاشات المجموعات تجنب الظهور بمظهر الخبير الذي يمتلك الإجابات الصحيحة ويعطيها.
- إذا وجدت إحدى المجموعات عالقة في إحدى القضايا، فلا بأس من تقديم فكرة أو فكرتين لدفع العمل إلى الأمام والانتقال بعدها بسرعة إلى مجموعة أخرى.
- بدء الجلسة الثانية بعد الاستراحة حسب الوقت المحدد بدقة لبداية الجلسة الثانية حتى وإن لم يكن جميع المتدربين موجودين.
- الاهتمام بالعلاقات الإنسانية والتواضع، والاهتمام بتفاعل المتدربين، وتقبّل النقد والصبر والتصرف بذكاء في المواقف الحرجة.
- الحرض على أن تنتهي الجلسة بملاحظة إيجابية ومراجعة للتعلم الذي حصل أثناء الجلسة.
- تنبيه المتدربين إلى ضرورة أداء مهمات القراءة الذاتية ومهمات التطبيق العملي المطلوبة في بعض المساقات حيث إنها من المتطلبات الإلزامية لاجتياز برنامج التنمية المهنية.
- توضيح مهمات التطبيق العملي المطلوبة من المتدربين وآلية وموعد تسليمها حيث إنها من المتطلبات الإلزامية لاجتياز برنامج التنمية المهنية.
- في حال لم تتوفر لديك بعض الأدوات اللازمة لتنفيذ الأنشطة التدريبية حاول الاستعاضة عنها بمواد أخرى مناسبة واستثمار المواد المتاحة لديك في قاعة التدريب كأن تقوم بالاستعاضة عن صحائف العمل باللوح الأبيض الموجود في القاعة، وأوراق الملاحظات الملونة بالقصاصات الورقية... إلخ.

- الرجوع إلى "إرشادات خاصة للمدربين والمدربات في حال تطبيق التدريب عن بُعد" في حال تم تطبيق التدريب عن بُعد.

### ثانياً: إرشادات خاصة للمدربين والمدربات في حال تطبيق التدريب عن بُعد

- اختيار مكان هادئ ذي إضاءة جيدة وبعيد عن التلفاز أو أي مشتتات أخرى.
- تجهيز الملفات المراد استخدامها خلال اليوم التدريبي: (العرض التقديمي، وأوراق العمل، والنشرات، والمواد المساندة... إلخ) وفتحها قبل البدء باللقاء للتمكن من عرضها أمام المتدربين والمتدربات.
- بدء اللقاء الإلكتروني قبل موعد الجلسة الأولى بربع ساعة؛ للتأكد من جودة الاتصال وجاهزية الكاميرا والساعات والميكروفون.
- توجيه المتدربين والمتدربات إلى إطفاء الكاميرا بعد تنفيذ النشاط الافتتاحي الخاص بكل يوم تدريبي لضمان جودة الاتصال وتجنب أي انقطاع.
- توجيه المتدربين والمتدربات إلى إغلاق المايكروفون خلال الجلسة وتشغيله في المناقشات والعمل الجماعي أو المشاركات الفردية.
- استخدام خاصية مشاركة الشاشة (Share Screen) لعرض شرائح العرض التقديمي.
- استخدام برمجية (Microsoft PowerPoint) للاستعاضة عن السبورة البيضاء أو صحائف الأعمال (Flip Chart).
- إرسال أوراق العمل إلى المتدربين والمتدربات باستخدام خاصية المحادثة العامة (Public Chat).
- توجيه المتدربين والمتدربات إلى استخدام أيقونة رفع اليد (Raise Hand) لطرح الأسئلة أو الاستفسارات خلال تنفيذ مجريات جلستي اليوم التدريبي.
- لتطبيق مهمات العمل ضمن مجموعات:
- توزيع المتدربين والمتدربات على غرف فرعية (Breakout Rooms) وتعيين قائد/ة لكل مجموعة.
- توجيه المجموعات إلى استخدام برمجية (Microsoft PowerPoint) إذا تطلبت المهمة عرض أعمال المجموعات على صحيفة أعمال.
- العودة إلى الغرفة الرئيسية (Main Room) بعد انتهاء الوقت المخصص لعمل المجموعات.
- توجيه قائد كل مجموعة إلى إرسال عمل المجموعة إلى المدرب/ة عبر المحادثة الخاصة (Private Chat).
- عرض المنتج النهائي الخاص بكل مجموعة على الشاشة باستخدام خاصية مشاركة الشاشة (Share Screen).

— توجيه قائد/ة المجموعة إلى عمل المجموعة أمام بقية المجموعات.

- إرسال نشرات المادة النظرية الخاصة باليوم التدريبي إلى المتدربين والمتدربات عبر البريد الإلكتروني في اليوم الذي يسبق اليوم التدريبي.

### ثالثاً: إرشادات عامة للمتدربين والمتدربات

- قراءة المادة التدريبية بعناية فهي المادة المعتمدة في التدريب على هذا الموضوع، والاطلاع المسبق على المادة سيساعد في الإعداد الجيد للجلسات وفي تحديد أهداف المتدرب/ة المعرفية والمهارية وتتبع تحقيقها أثناء التدريب.
- الالتزام بحضور التدريب في الموعد المحدد، والالتحاق بالجلسات التدريبية في مواعيدها الموضحة في الجدول الزمني فاستثمار الوقت وحضور جميع الجلسات يعكس الالتزام والحرص على تحقيق أهداف التدريب.
- التأكد من عدم وجود أي مشتت يعيق تحقيق الأهداف وتطبيق الممارسات التي توفر بيئة تدريبية فاعلة مثل وضع أجهزة الاتصال على الصامت، وعدم الخوض في الأحاديث الجانبية أثناء التدريب... إلخ.
- المشاركة بفاعلية في جميع الأنشطة وتبادل الخبرات مع الزملاء، وتقبل آراء الآخرين وتقديم الآراء لهم بطريقة إيجابية فالحوار الهادئ واحترام الطرف الآخر يعكس مهارات التواصل الإيجابي.
- الحرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب/ة والزملاء والمبادرة والتحفيز على التفاعل الإيجابي في جميع الأنشطة.
- الحرص على التأمل في آلية تطبيق ما يتم تعلمه، وكيفية نقل المعارف والمهارات التي تم إتقانها إلى واقع العمل.
- القيام بأداء مهمات القراءة الذاتية المطلوبة في بعض المساقات بفاعلية فهي إحدى المتطلبات الإلزامية لاجتياز برنامج التنمية المهنية.
- تطبيق المهمات الأدائية بطريقة فاعلة والالتزام بموعد تسليم كل منها، فهي إحدى المتطلبات الإلزامية لاجتياز برنامج التنمية المهنية.
- الرجوع إلى "إرشادات خاصة للمتدربين والمتدربات في حال تطبيق التدريب عن بُعد" في حال تم تطبيق التدريب عن بُعد.

### رابعاً: إرشادات خاصة للمتدربين والمتدربات في حال تطبيق التدريب عن بُعد

- اختيار مكان هادئ ذي إضاءة جيدة وبعيد عن التلفاز أو أي مشتتات أخرى.
- تجهيز الملفات الخاصة بالنشرات وأوراق العمل المرسلّة مسبقاً من قبل المدرب/ة والمراد استخدامها خلال اليوم التدريبي وفتحها قبل تسجيل الدخول إلى اللقاء للتمكّن من العمل عليها خلال جلسات اليوم التدريبي.
- تسجيل الدخول إلى اللقاء قبل موعد الجلسة الأولى بخمس دقائق للتأكد من جودة الاتصال وجاهزية الكاميرا والسّماعات والميكروفون.
- الحرص على تشغيل الكاميرا عند تسجيل الدخول وإغلاقها بعد الانتهاء من تنفيذ النشاط الافتتاحي.
- الحرص على إغلاق المايكروفون أثناء تحدّث المدرب/ة أو أي زميل/ة.
- الالتزام بحضور اللقاء التدريبي فهو يوم تدريبي رسمي كالوجاهي، والتعاون مع المدرب/ة والزملاء والزميلات أثناء تنفيذ مجريات اللقاء.

## اليوم الأول: مبحث التربية الرياضية

### المقدمة

يهدف اليوم الأول من برنامج التنمية المهنية بالاستناد إلى المعايير الخاصة لمعلمي التربية الرياضية وفق مستوى المعلم المساعد إلى تعريف المعلمين على التربية الرياضية، كمبحث من خلال الوقوف على محاور التربية الرياضية، والنتائج التعليمية المعتمدة من وزارة التربية والتعليم، وفهم التكامل الرأسي المُتبع في تعليم التربية الرياضية، بدءاً من الصفوف الثلاثة الأولى، وانتهاءً بالمرحلة الثانوية من خلال الاطلاع على الإطار العام للمبحث ومصفوفة المدى والتتابع التي أعدها خبراء المناهج في وزارة التربية والتعليم. كما سيتعرف المعلمون والمعلمات في الجلسة الثانية على بنية المنهاج بشكل عام والتربية الرياضية بشكل خاص، وسيعملون على تنفيذ حصة تربية رياضية مصغرة بالاستفادة من خطة حصة صفية من تصميم وزارة التربية والتعليم.

### النتائج العامة لهذا اليوم:

- التعرف بتاريخ الرياضة وأهميتها في تعارف الشعوب ونشر السلام العالمي.
- التعرف بغايات التربية الرياضية.
- التعرف بسمات منهاج التربية الرياضية.

### النتائج الخاصة لهذا اليوم:

في نهاية هذا اليوم التدريبي سيكون المعلمون والمعلمات قادرين على:

- التعرف إلى تاريخ الرياضة.
- تحديد أهمية الرياضة في تعارف الشعوب ونشر السلام العالمي.
- تحديد غايات التربية الرياضية.
- توضيح مفهوم التكامل الرأسي في المنهاج.
- التعرف إلى محاور التربية الرياضية.
- الاطلاع على المحتوى التعليمي الخاص بمبحث التربية الرياضية.
- التعرف إلى مصفوفة المدى والتتابع الخاصة بمبحث التربية الرياضية.
- التعرف إلى بنية منهاج التربية الرياضية.
- تطبيق حصة تربية رياضية مصغرة.

### التهيئة والتعلم القبلي لهذا اليوم:

- الإطار العام للمنهاج والنتائج والمفاهيم الحرجة.

الجدول الزمني لهذا اليوم:

| اليوم وموضوعه |                       | رقم الجلسة | رقم النشاط واسمه                              | الزمن |      |
|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------------------------|-------|------|
|               |                       |            |                                               | دقيقة | ساعة |
| اليوم الأول:  | الأولى                |            | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                  | ٢٥    | -    |
|               |                       |            | - النشاط الثاني: غايات التربية الرياضية       | ٣٠    | -    |
|               |                       |            | - النشاط الثالث: محاور منهاج التربية الرياضية | ٤٠    | -    |
|               |                       |            | - النشاط الرابع: مصفوفة المدى والتتابع        | ٥٠    | -    |
|               | مبحث التربية الرياضية |            | استراحة                                       | ٣٠    | -    |
|               | الثانية               |            | - النشاط الخامس: بنية منهاج التربية الرياضية  | ٢٥    | -    |
|               |                       |            | - النشاط السادس: حصة تربية رياضية             | ٠٥    | ١    |
|               |                       |            | - النشاط السابع: نشاط ختامي                   | ٢٠    | -    |
|               |                       |            | - التقويم الختامي لليوم                       | ١٥    | -    |

## أنشطة اليوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| اسم البرنامج: المحتوى التخصصي/التربية الرياضية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                          |
| <p>زمن النشاط: ٢٥ دقيقة</p> <p>اليوم: الأول</p> <p>الجلسة: الأولى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>رقم النشاط: (١/١)</p> <p>اسم النشاط: نشاط افتتاحي</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمعلمين والإشارة لهم بأنهم أنهوا البرنامج العام، واليوم هو الأول ضمن البرنامج التدريبي التخصصي الخاص بالتربية الرياضية.</li> <li>- تعريف المدرب/ة عن نفسه/ها وخبراته/ها ثم الإشارة إلى المعلمين: أنه قبل البدء باليوم التدريبي سيتعرفون على بعضهم البعض من خلال نشاط بسيط.</li> <li>- توجيه الجميع إلى ورقة عمل (١/١) للعمل عليها بشكل فردي.</li> <li>- فتح المجال لكل معلم/ة التعريف بأنفسهم أمام الجميع، ثم الترحيب بهم مرة أخرى وتعريفهم بالبرنامج ونتاجاته ومكوناته بعرض الشرائح (١ - ٧).</li> <li>- عرض فيديو (١ - ١) من الدقيقة (١) إلى (١:٤٦) ثم سؤال المعلمين: وأنتم لماذا اخترتم تخصص التربية الرياضية؟ والاستماع إلى إجابات الجميع.</li> </ul> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف إلى المعلمين والمعلمات.</li> <li>- التقديم للمساق ونتاجات اليوم التدريبي.</li> </ul> <p><b>التعلم القبلي: لا يوجد.</b></p> <p><b>أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.</b></p> <p><b>مستلزمات النشاط: ورقة عمل (١/١)، شرائح عرض تقديمي، فيديو (١ - ١) في مجلد المواد المساندة.</b></p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط: التأمل، أسئلة وأجوبة.</b></p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض الشريحة (٨) وسؤال المعلمين: تأملوا الصورة المعروضة، بماذا توحى لكم؟</li> <li>- عرض الصورة (٩) وطرح السؤال مرة أخرى: والآن بماذا توحى لكم الصورة المعروضة؟ والاستماع إلى</li> </ul> |                                                          |

الإجابات.

- التعقيب بالإشارة إلى المعلمين أن العديد من معلمي المباحث الأخرى كالرياضيات والفيزياء ينظرون إلى حصص التربية الرياضية على أنها حصص في دكة الاحتياط يمكن الاستفادة منها واستغلالها ليتمكنوا من إنهاء المقررات الدراسية؛ لذا جاء هذا البرنامج ليكون بمثابة إحماء لهم كمعلمي التربية الرياضية ليتمكنوا من المشاركة في المباريات والنهوض من دكة الاحتياط ولعب دورهم في تنمية مهارات الطلبة وإكسابهم المعارف اللازمة لهم لعيش حياة صحية.

- عرض الشرائح (١٠ - ١٥) لاستعراض عنوان اليوم التدريبي ونتاجاته وقواعد السلوك التي يجب عليهم اتباعها خلال الأيام التدريبية.

ورقة العمل رقم (١/١)

نشاط افتتاحي

| بطاقة تعارف |                |
|-------------|----------------|
|             | اسمي:          |
|             | درست في جامعة: |
|             | تخرجت عام:     |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>رقم النشاط: (٢/١)</p> <p>اسم النشاط: غايات التربية الرياضية</p> <p>زمن النشاط: ٤٥ دقيقة</p> <p>اليوم: الأول</p> <p>الجلسة: الأولى</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                          | <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- عرض الشريحة (١٦) ثم عرض فيديو (١ - ٢ - ١) لاستعراض تاريخ الرياضة.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- التعرف إلى تاريخ الرياضة.</p> <p>- تحديد أهمية الرياضة في تعارف الشعوب ونشر السلام العالمي.</p> <p>- تحديد غايات التربية الرياضية.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- لا يوجد.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض.</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> ورقة عمل (٢/١)، نشرة (١/٢/١)، نشرة (٢/٢/١)، صحائف أعمال (عدد ٢)، شرائح عرض تقديمي، فيديو (١ - ٢ - ١) في مجلد المواد المساندة، فيديو (١ - ٢ - ٢) في مجلد المواد المساندة.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> فيديو وأسئلة، أنا أفكر ... نحن نفكر.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- تيسير جلسة نقاش حول الأسئلة الآتية بالاستفادة من الفيديو.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما أنواع الرياضات التي وردت في الفيديو؟</li> <li>• أي رياضة فاجأتكم عند معرفة موطنها الأصلي؟</li> <li>• كيف انتقلت هذه الرياضات من مواطنها الأصلية إلى باقي دول العالم؟</li> <li>• ما أثر انتقال هذه الرياضات على العالم؟</li> <li>• ما أشهر الفعاليات الرياضية الدولية التي تهدف إلى نشر السلام بين دول العالم؟ (الإجابة: قد يجيب المعلمون والمعلمات بكأس العالم وغير ذلك من البطولات. الإجابة الأكثر دقة هي الأولمبياد فهي من أقدم الأحداث الرياضية التي عرفها الإنسان).</li> </ul> <p>- التعقيب بعرض الشرائح (١٧ - ١٨) وعرض فيديو (١ - ٢ - ٢) وتوجيه المعلمين إلى أخذ ملاحظات.</p> |

- طرح الأسئلة الآتية الواحد تلو الآخر والاستماع إلى إجابات المعلمين:

- متى وأين بدأت الأولمبياد الحديثة؟ لماذا؟
- متى كانت آخر دورة أولمبياد؟
- كل كم سنة تتعقد هذه الدورة؟
- كم عدد الألعاب الرياضية التي تتضمنها الأولمبياد الصيفية والشتوية؟
- ماذا يعني شعار الأولمبياد؟

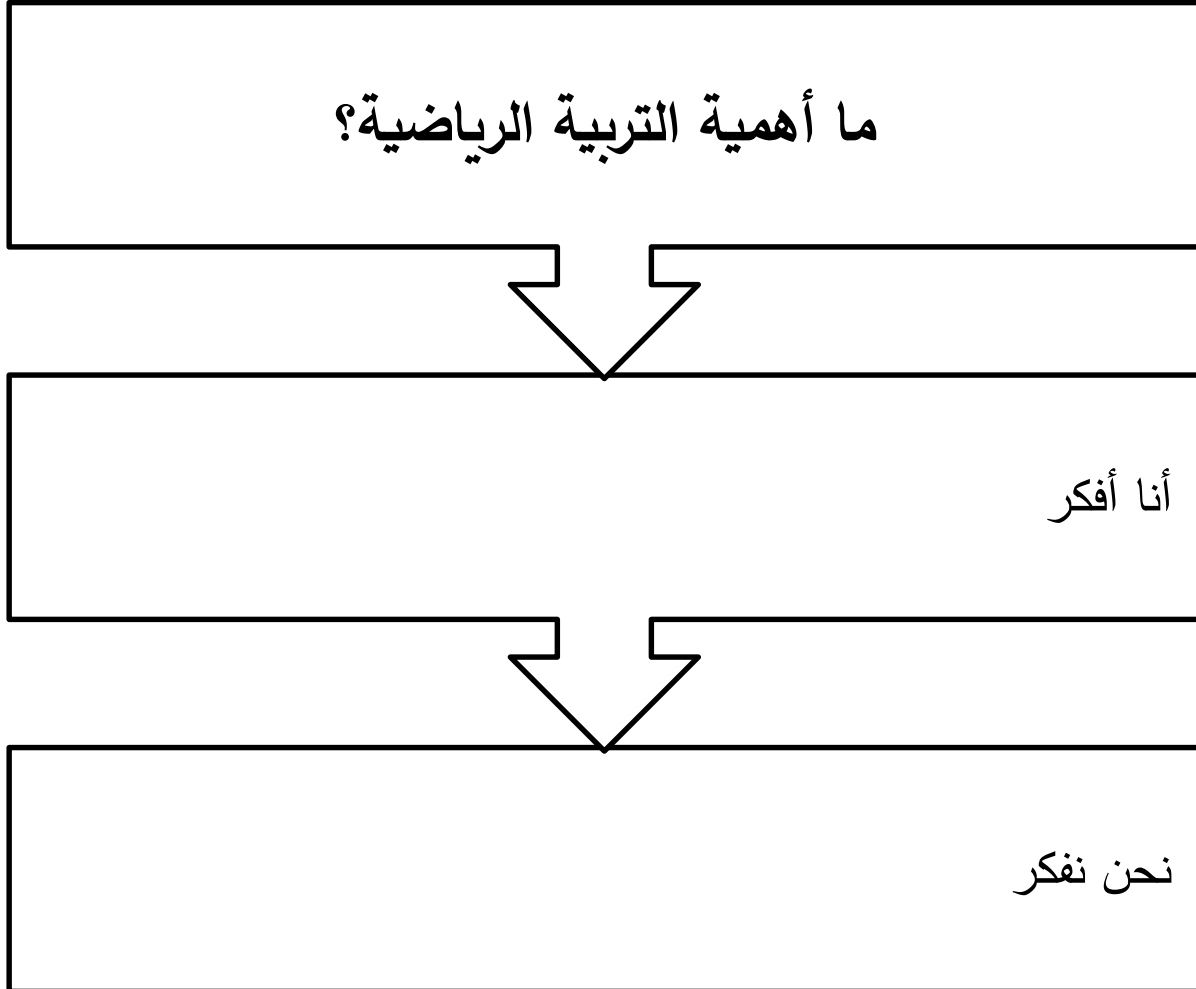
#### الإجابات الصحيحة:

- يعود تاريخها إلى القرن الثامن عشر إلا أنها بدأت فعلياً عام ١٨٩٦ في أثينا. تهدف إلى توحيد العالم وتناسي الخلافات والعداوات.
- عام ٢٠١٦ في ريو دي جانيرو.
- تتعقد بطولة الأولمبياد كل ٤ سنوات منذ انطلاقتها أول مرة.
- عدد ألعاب الأولمبياد الصيفية (٤٤) وعدد ألعاب الأولمبياد الشتوية (٤٠)
- الشعار عبارة عن ٥ دوائر مترابطة ترمز إلى قارات العالم: آسيا، وأوروبا، وأفريقيا، وأمريكا، وأوقيانوسيا التي تضم أستراليا ونيوزيلندا إلى جانب جزر مرجانية.
- الإشارة إلى المعلمين أنه يمكنهم استخدام هذا الفيديو كوسيلة تعليمية مع طلبة الصف السابع عند تناول موضوع الألعاب الأولمبية.
- عرض الشرائح (١٩ - ٢٠) ثم طرح السؤال: ما أهمية التربية الرياضية كمبحث؟
- توجيه المعلمين إلى العمل على ورقة العمل (٢/١) بشكل فردي أولاً مدة دقيقتين ثم ضمن ٥ مجموعات مدة ٣ دقائق.
- الاستماع إلى إجابات المجموعات وتسجيل إجاباتهم على شكل كلمات وعبارات مفتاحية على صحيفة عمل/سبورة.
- التعليق بعرض الشرائح (٢١ - ٢٢) ثم بالإشارة إلى نشرة (١/٢/١).
- توجيه المعلمين إلى التأمل بالشريحة (٢٢) والتفكير بالنتائج التعليمية اللازمة لترجمة هذه الغايات إلى أرض الواقع مع الطلبة.
- تيسير جلسة عصف ذهني وكتابة الإجابات على صحيفة عمل.

- التأمل في الإجابات المكتوبة وتيسير جلسة نقاش موجهة لتحديد النتائج القريبة من نتائج وزارة التربية والتعليم.

- التعقيب بتوجيه المعلمين والمعلمات إلى نشرة (٢/٢/١) واستعراض النتائج المعتمدة من وزارة التربية والتعليم.

ورقة العمل رقم (٢/١)  
أنا أفكر... نحن نفكر



## نشرة رقم (١/٢/١) الرياضة والتربية الرياضية

### أولاً: الرياضة

تُعرّف الرياضة على أنها: العملية التي تتم ممارستها بشكل منظم، ووفق برامج تدريبية علمية متخصصة، بإشراف مدربين يأخذون بأيدي اللاعبين للإنجاز الأفضل، فهي نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المردود والعائد يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخططية.

أدى انتقال الرياضات من مواطنها الأصلية إلى سائر دول العالم إلى تعارف الشعوب وتبادل الثقافات فيما بينها، مما دعا العديد من المنظمات الدولية إلى توظيف الرياضة؛ لتحقيق السلام العالمي بين الشعوب من خلال الآتي:

### أولاً: بناء علاقات متنوعة بين الشعوب

- مد جسور العلاقات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية بين الدول.
- بناء شعور بالهوية المشتركة والزمالة بين المجموعات التي قد تميل بطريقة أخرى إلى معاملة بعضها البعض بعدم الثقة أو العداء أو العنف.
- إنشاء منظمات رياضية مجتمعية ومشاركة المتطوعين الرياضيين المجتمعيين يولد روابط اجتماعية وبنية تحتية مجتمعية تساعد على بناء السلام والاستقرار.

### ثانياً: فتح قنوات للتواصل

- تسليط المشاهير من الرياضيين والأحداث الرياضية العالمية والمحلية الضوء على مشكلة ما، وحث المجتمع الدولي أو المحلي على إيجاد الحلول، وذلك من خلال الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي واللقاءات/المؤتمرات الصحفية.
- قدرة الرياضيين على وجه الخصوص على التأثير باعتبارهم نماذج يحتذى بها ومتحدثين رسميين من أجل السلام حيث يعملون في بعض الأحيان كوسطاء بين الدول المتخاصمة مما يخلق فرصاً للحوار.

### ثالثاً: ربط الأفراد والأطراف المتنازعة بالمجتمع المحلي والعالمي

- توفير برامج رياضة مجتمعية مشتركة بين الناس تضيي الطابع الإنساني على الجماعات المعارضة أو غير المرغوب بها من خلال تبادل الخبرات الرياضية، حيث تساعد هذه البرامج الرياضية المشاركين فيها من المجموعات المتصارعة على إيجاد أرضية مشتركة تعمل على تقريب وجهات النظر على المدى البعيد.
- إمكانية توظيف الرياضة كأداة للنهوض بجهود التسريح ونزع السلاح ولدعم إعادة إدماج الأطراف المتنازعة في المجتمع.
- معالجة الصدمات المرتبطة بالحرب، وتعزيز التعافي من خلال توفير مساحات آمنة تمكّن ضحايا الحرب من استعادة الشعور بالأمان والحالة الطبيعية، من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المنتظمة حيث يكون الضحايا قادرين على بناء علاقات إيجابية، وفي حالة المعاقين حديثاً، إعادة بناء الشعور بالثقة في قدراتهم.

#### أشهر المبادرات:

- حملة لا للتعصب الرياضي.
- حملة لا للعنصرية العالمية.

### رابعاً: إيجاد جو ودي للحوار بين الدول

- توظيف الرياضة، على مستوى النخبة أو المجتمع، بالإضافة إلى طرق أخرى لتعزيز الإدماج الاجتماعي، ومنع الصراعات بين الدول، وبناء السلام في البلدان المتقدمة والنامية.

#### أشهر أدوار الرياضة الدبلوماسية:

- بدأت "دبلوماسية كرة الطاولة" الشهيرة بين جمهورية الصين الشعبية والولايات المتحدة في عام ١٩٧١ عندما غاب لاعب تنس الطاولة الأمريكي عن حافله بعد تدريب، ودُعي إلى ركوب حافلة الفريق الصيني. قدم أحد اللاعبين الصينيين صورة بورتريه حريية إلى نظيره الأمريكي كنوع من الترحيب. ثم قدم الأمريكي لاحقاً للاعب الصيني قميصاً يحمل رمز السلام وعبارة "فليكن" (Let it be). أدى

الاهتمام الإعلامي الذي أعقب تبادل الهدايا بين اللاعبين إلى توجيه دعوة لوفد حكومي أمريكي لزيارة الصين.

— في الآونة الأخيرة، تم استخدام مصطلح "دبلوماسية الكريكت" لوصف تحسن العلاقات بين الهند وباكستان نتيجة دعوة غير رسمية من رئيس الوزراء سينغ للجنرال مشرف لمشاهدة مباراة كريكت دولية بين البلدين.

### ثانياً: الألعاب الأولمبية

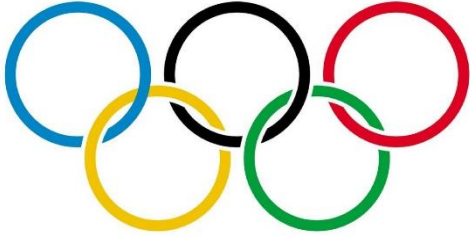
انطلقت الألعاب الأولمبية الحديثة في أثينا، عاصمة اليونان، عام ١٨٩٦ لتصبح حدثاً رياضياً عالمياً، يلفت الاهتمام العالمي، ويتم تنظيمه كل أربع سنوات، حيث لم يتوقف تنظيم الألعاب الأولمبية إلا في عام ١٩١٦ و ١٩٤٠ و ١٩٤٤ بسبب الحرب العالمية الأولى والثانية.

تهدف الألعاب الأولمبية إلى المساهمة في بناء عالم أفضل من خلال تثقيف وتوعية الشباب من خلال ممارسة الرياضة دون تمييز من أي نوع وبروح رياضية، الأمر الذي يتطلب التفاهم المتبادل بروح الصداقة والتضامن واللعب النزيه بغض النظر عن العداءات والنزاعات التي تسود العالم. من أشهر مبادرات اللجنة الأولمبية في نشر السلام العالم:

- **الهدنة الأولمبية** وهي تقليد إغريقي تم استحداثه عام ١٩٩٢ حين دعا منظمو الدورة الأولمبية الصيفية في برشلونة والدورة الشتوية في النرويج إلى إحياء هذا التقليد؛ لوقف إطلاق النار في منطقة البلقان ثم دعت اللجنة الأولمبية دول العالم إلى وقف إطلاق النار بين الدول المتعادية في الفترة التي تُعقد فيها الدورة الأولمبية ولقي ذلك دعم منظمة الأمم المتحدة فأصبح يُرفع علم المنظمة في كل المحافل الأولمبية.
- **المؤسسة الأولمبية للاجئين** التي أطلقتها اللجنة الأولمبية الدولية عام ٢٠١٧ بالتعاون مع المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (UNHCR) بهدف خدمة اللاجئين والمجتمعات المستضيفة والمجتمعات الضعيفة الأخرى من خلال الرياضة كطريقة لحماية الأطفال والشباب النازحين قسراً من المخاطر التي قد يتعرضون أو تعرضوا لها كالاغتداء والاستغلال والإهمال والعنف.

رموز أولمبية

أولاً: العلم والشعار



تم تصميم العلم سنة ١٩١٢ ليرمز إلى أن دول العالم بكل شعوبها مرحب بهم بدون أي تمييز عنصري، حيث يحتوي على خمس حلقات متشابكة مختلفة الألوان ترمز إلى القارات الخمس المشاركة في الأولمبياد. والألوان هي الأحمر، الأسود، الأزرق، الأخضر، والأصفر وخلفها خلفية بيضاء ويرمز كل لون إلى

قارة فالأحمر يرمز لأمريكا والأسود أفريقيا والأزرق أوروبا والأخضر أوقيانوسيا والأصفر آسيا. رفع العلم لأول مرة خلال الألعاب الأولمبية صيفية ١٩٢٠ في بلجيكا ذلك أن دورة ١٩١٦ تم إلغائها بسبب الحرب العالمية الأولى.

### ثانياً: الشعلة



بدأ التقليد الحديث بنقل الشعلة الأولمبية من اليونان إلى المدينة المستضيفة لأول مرة في أولمبياد برلين ١٩٣٦، حيث تبدأ رحلة انتقال الشعلة قبل بدء دورة الألعاب، وقبل إضاءة الشعلة الأولمبية، حيث تتم العملية باستعمال أشعة الشمس التي تتركز بواسطة عاكس لضوء الشمس، كما أضاءها اليونانيون القدماء

على أن يتم ذلك في موقع الألعاب الأولمبية القديمة في أولمبيا القديمة في اليونان. بعد ذلك تتطلق رحلة الشعلة من اليونان إلى البلاد أو القارة التي تقام فيها دورة الألعاب. ويتم حمل الشعلة الأولمبية من قبل الرياضيين والقادة والمشاهير والناس العاديين على حد سواء لتصل إلى الملعب الرئيس يوم حفل الافتتاح؛ ليتم استخدامها لإشعال المرجل الذي يقع في مكان بارز من الملعب كإعلان انطلاق الألعاب رسمياً.

فيما يأتي قائمة بالدورات الأولمبية في السنوات القليلة الماضية:

• أولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦: شاركت ٢٠٥ دول و ١٢,٥٠٠ رياضي من بينهم 5059 سيدة، وشملت ٢٨ رياضة و ٣٠٦ مسابقات.

• أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠: قررت اللجنة الأولمبية تأجيل هذه الدورة لتعقد في الفترة ما بين (٧/٢٨ - ٨/٨) من عام ٢٠٢١ بسبب جائحة فيروس كورونا لحماية صحة الرياضيين وجميع المشاركين في الألعاب الأولمبية والمجتمع الدولي دون تغيير العلامة التجارية (طوكيو ٢٠٢٠) وستشارك ٢٠٥ دول للتنافس على ٣٣ رياضة ضمن ٣٢٤ مسابقة.

### ثالثاً: التربية الرياضية

علم وفن تربوي تطبيقي يهدف إلى إعداد الأفراد إعداداً متوازياً من كافة النواحي المعرفية والبدنية والمهارية والصحية والاجتماعية والانفعالية، باستثمار المشاركة في الأنشطة والألعاب الرياضية المتنوعة التي تسهم في تكوين نمط حياة صحي يقوي مناعتهم الطبيعية ويحفزهم على المشاركة الفاعلة في تطوير مهاراتهم واستعداداتهم وقدراتهم الحياتية المختلفة.

### أهمية التربية الرياضية في المدارس

- تعتبر أحد دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات.
- تنمية الثقة بالنفس وزيادة قدرة المتعلم/ة على التحمل والاجتهاد.
- التخلص من الأنانية والعمل بروح الفريق من خلال تكوين علاقات اجتماعية سليمة، من خلال الممارسة الرياضية والمشاركة في الأنشطة الطلابية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة.
- تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة.
- تساعد المتعلم/ة على اكتساب أساليب التفكير الواقعي، نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية بل التفكير في مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحكم إليها.
- زيادة قدرة التركيز لدى المتعلمين/ المتعلمات والتحفيز على التحصيل العلمي المميز.
- تساعد الرياضة المتعلمين/ المتعلمات في الصفوف المبكرة على تنمية المهارات الحركية الدقيقة وتقوية العضلات.

- الممارسة الرياضية الجماعية والفردية تسهم في تحسين وتطوير المهارات الرياضية والاجتماعية.
- تنمية روح الانضباط الذاتي لدى الطلبة في جميع نواحي حياتهم.
- تسهم وتساعد الممارسة الرياضية في القضاء على القلق والتوتر لدى المتعلمين/ المتعلمات.
- تنشيط المتعلمين/ المتعلمات على اتباع نمط غذائي صحي لمجابهة السمنة.
- مساعدة الإدارة المدرسية (قسم الإرشاد) في تشخيص الحالات المرضية بكافة أصنافها لدى الطلبة مع بداية العام الدراسي، لغرض تصنيف هذه الحالات بما يساهم في الوقاية من تفشي أمراض معدية أو حدوث حوادث مفاجئة في المدرسة.

### المراجع

- إدارة الإشراف والتدريب التربوي (٢٠٢٠). الميثاق الوطني لمهنة التعليم. الجزء الثالث - المعايير التخصصية لمعلم التربية الرياضية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- بن الشين، أحمد (٢٠١٦). مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد (٣) العدد (٢٤). جامعة عمار التليجي. الجزائر.
- Right to Play & IWG. (2008). harnessing the power of sport for development and peace. Right to Play.
- <https://www.joc.jo/ar/>. Retrieved 14/10/2021
- <https://www.chestercollege.org/blog/10-reasons-why-physical-education-is-so-important-in-schools/>. Retrieved: 15/4/2021
- <https://olympics.com/ar/sports/youth-olympics>. Retrieved: 30/4/2021

## النتائج التعليمية المحورية للتربية الرياضية

التربية الرياضية في العصر الحديث أصبحت تتمتع بشأن عالٍ على المستوى الرسمي والشعبي، وتغيرت المفاهيم المجتمعية حولها، وكان لوجود خمس كليات تربية رياضية في جامعاتنا الأردنية دور مهم، لأن ردد السوق بكفاءات رياضية مؤهلة، شاركت في رفع مستوى القناعة بالممارسة الرياضية على مستوى الوقاية والعلاج، بل أسهمت الإنجازات الأردنية العالمية مثل: لاعب التايكوندو أحمد أبو غوش، في توجه الأهل لحث أبنائهم على الممارسة والسير على خطى الأبطال؛ لذا جاء دور المدرسة والرياضة المدرسية للمشاركة في هذه الرفعة والتطور تجاه الرياضة والتربية الرياضية، التي يُتوقع من الطلبة بعد إتمامهم المرحلتين الأساسية والثانوية أن يكونوا قادرين على:

- المشاركة بفاعلية وحرية مسؤولة في برامج التربية الرياضية وتوسيع قاعدة المشاركة في جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية.
- تعرّف دور التربية الرياضية في المجالين الاقتصادي والاجتماعي في المجتمع الحديث، وتعزيز العلاقة بين تحسين المهارات والاتجاهات نحو العمل والإنتاج.
- إدراك أهمية الرياضة في العلاقات القائمة على العدل والمساواة وحقوق الإنسان والتفاهم بين الشعوب.
- تعميق الوعي بالقيم الإنسانية أثناء ممارسة الألعاب الرياضية، وإدراك المفهوم الإنساني للألعاب الأولمبية.
- ممارسة العمل التعاوني أثناء المشاركة في الألعاب والمنافسات لتحقيق فرص النجاح.
- رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخلقي لرفد المنتخبات الوطنية بالموهوبين وبث الفكر الاحترافي (المهني) وتمميته لديهم.
- توظيف المعارف والمعلومات والمهارات الحركية لتصميم برامج تدريبية شخصية وممارسة الرياضة بانتظام مدى الحياة.
- ممارسة أدوار القيادة وتحمل المسؤولية لاتخاذ القرارات المناسبة أثناء تنفيذ برامج التربية الرياضية المدرسية.
- الانخراط في برامج رياضية تعتمد على مهارات التفكير العليا خلال اللعب في ظل ظروف وقوانين صعبة تتحدى قدراتهم.

- الاهتمام برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة، والعمل على إشراكهم في البرنامج الرياضي العام، وكذلك المشاركة بفاعلية في الألعاب الصغيرة الشعبية المستمدة من التراث الشعبي الأردني.

#### المرجع

- إدارة المناهج والكتب المدرسية (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة-التربية الرياضية لمرحلتى التعليم الأساسية والثانوية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.

زمن النشاط: ٣٥ دقيقة

رقم النشاط: (٣/١)

اليوم: الأول

اسم النشاط: محاور منهاج التربية الرياضية

الجلسة: الأولى

### التهيئة والتحفيز:

- عرض الشريحة (٢٣) والإشارة إلى أن هذه النتائج المرتبطة بالمعرفة والمهارات التي يجب على الطلبة اكتسابها من خلال حصص التربية الرياضية بالتدريج حسب المرحلة الدراسية؛ ولتحقيق ذلك قسّمت وزارة التربية والتعليم بمبحث التربية الرياضية إلى محاور تعليمية تتكامل رأسياً طوال المراحل الدراسية المتتابعة.
- سؤال المعلمين: ما المقصود بالتكامل الرأسى؟
- الاستماع إلى إجابات المعلمين ثم عرض الشريحة (٢٤).

### نتاج النشاط:

- توضيح مفهوم التكامل الرأسى في المنهاج.
- الاطلاع على المحتوى التعليمي الخاص بمبحث التربية الرياضية.
- التعرف إلى محاور التربية الرياضية.

### التعلم القبلي:

- الإطار العام للمنهاج والنتائج والمفاهيم الحرجة.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أقلام تخطيط (عدد ٥)، لاصق.

مستلزمات النشاط: نشرة (٣/١)، شرائح عرض تقديمي، الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية الرياضية لمرحلتى التعليم الأساسى والثانوية (عدد ٥)، صحائف أعمال (عدد ٥).

استراتيجيات تنفيذ النشاط: عمل ضمن مجموعات.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢٥) وتقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتوزيع الإطار العام على كل مجموعة.
- توجيه المجموعات إلى الاطلاع على الإطار العام الخاص بمبحث التربية الرياضية الموزع عليها واختيار صف من (١ - ١٢) وتحديد الآتي:
- الصف والمرحلة الدراسية.
- عدد الوحدات وعدد الدروس.

• موضوعات كل وحدة.

• آلية طرح الموضوعات.

- توزيع صحيفة عمل وقلم تخطيط على كل مجموعة وتوجيهها إلى كتابة قائمة بالموضوعات الرئيسة ثم تعليقها على الحائط.

- عرض كل مجموعة لقائمة الموضوعات الخاصة بها مع توضيح المراحل الدراسية.

- التعقيب بعرض الشريحة (٢٦) لتوضيح المحاور الرئيسة للتربية الرياضية ثم الإشارة إلى الرجوع إلى نشرة (٣/١)، واستعراض توزيع هذه المحاور على المراحل الدراسية.

- إنهاء هذا النشاط بعرض الشريحة (٢٧) والإشارة بأن المعلمين قد أمضوا مدة طويلة في أماكنهم؛ لذا سيقومون بتمرين بسيط ينشط الدورة الدموية وهو تمرين التنفس.

- توجيه المعلمين إلى أخذ شهيق وزفير ٣ مرات باتباع التعليمات الواردة في الشريحة.

نشرة رقم (٣/١)

المحاور الرئيسة لمبحث التربية الرياضية

| المراحل                                | المحاور                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة الأساسية<br>(١ - ٣)            | <ul style="list-style-type: none"><li>• التمرينات واللياقة البدنية والألعاب الصغيرة والشعبية.</li><li>• الثقافة الصحية والرياضية.</li></ul>                                                        |
| المرحلة الأساسية والثانوية<br>(٤ - ١٢) | <ul style="list-style-type: none"><li>• الثقافة الصحية والرياضية واللياقة البدنية.</li><li>• الألعاب الفردية.</li><li>• الألعاب الجماعية.</li><li>• التعبير الحركي والإيقاعي (للطالبات).</li></ul> |

المرجع

- إدارة المناهج والكتب المدرسية. (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة-التربية الرياضية لمرحلتي التعليم الأساسية والثانوية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.

زمن النشاط: ٣٠ دقيقة  
اليوم: الأول  
الجلسة: الأولى

رقم النشاط: (٤/١)  
اسم النشاط: مصفوفة المدى والتتابع

#### التهيئة والتحفيز:

- توجيه المعلمين إلى نشرة (٣/١) والإشارة إلى أن تكرار المحاور الرئيسة خلال المراحل الدراسية هدفه تمكين الطلبة من موضوعات المحور الواحد بمدى يتوسع ويزداد أفقه بتتابع المراحل الدراسية.
- سؤال المعلمين: هل تذكرن تعريف مصفوفة المدى والتتابع؟ ثم الاستماع إلى عدد محدود من الإجابات.
- عرض الشريحة (٢٨).

#### نناج النشاط:

- التعرف إلى مصفوفة المدى والتتابع الخاصة بمبحث التربية الرياضية.

#### التعلم القبلي:

- مصفوفة المدى والتتابع.
- أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.
- مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٤/١)، نشرة رقم (٤/١) في ملحق (١): مصفوفة المدى والتتابع في قسم الملاحق، شرائح عرض تقديمي.
- استراتيجيات تنفيذ النشاط: عمل ضمن مجموعات.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢٩) وتقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتوجيههم إلى الاطلاع على ورقة عمل (٤/١) ومناقشتها ضمن كل مجموعة.
- توجيه كل مجموعة إلى اختيار محور من المحاور الواردة في المصفوفة. (مع مراعاة عدم التكرار)
- توجيه كل مجموعة إلى مناقشة المحور الخاص بها كالآتي:
  - بالاستفادة من نشرة (٣/١)، ما المحاور الفرعية المذكورة ومن أي محاور رئيسة تنفرع؟
  - متى يبدأ تدريس كل موضوع من هذه المواضيع؟ ومتى ينتهي؟
  - كيف تم التدرج في تناول كل محور من هذه المحاور الفرعية؟
- عرض كل مجموعة لما توصلت إليه أمام بقية المجموعات.

- تيسير جلسة نقاش جماعي لمناقشة الأسئلة أعلاه على صعيد جميع المحاور.
- عرض الشريحة (٣٠) ودعوة الجميع إلى أخذ استراحة مدتها ٣٠ دقيقة.

## ورقة عمل (٤/١)

### محاور التربية الرياضية ومصفوفة المدى والتتابع

يرجى الرجوع إلى ملحق (١) للاطلاع عليها ومناقشتها كآلاتي:

- بالاستفادة من نشرة (٣/١)، ما المحاور الفرعية المذكورة ومن أي محاور رئيسة تتفرع؟

---

---

---

---

---

- متى يبدأ تدريس كل موضوع من هذه المواضيع؟ ومتى ينتهي؟

---

---

---

---

---

- كيف تم التدرج في تناول كل محور من هذه المحاور الفرعية؟

---

---

---

---

---

## نشرة رقم (٤/١)

### مصفوفة المدى والتتابع الخاصة بالتربية الرياضية

النشرة موجودة بصيغة (PDF) في مجلد ملاحق الطباعة، ملحق رقم (١). حيث تستعرض هذه

النشرة مصفوفة المدى والتتابع المعدّة والمعتمدة من قبل وزارة التربية والتعليم.

#### المرجع

- إدارة المناهج والكتب المدرسية (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة-التربية الرياضية لمرحلتي التعليم الأساسية والثانوية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.

زمن النشاط: ٢٥ دقيقة

اليوم: الأول

الجلسة: الثانية

رقم النشاط: (٥/١)

اسم النشاط: بنية منهاج التربية الرياضية

### التهيئة والتحفيز:

- عرض شريحة (٣١) وسؤال المعلمين والمعلمات: هل تذكر الفرق بين المحتوى والمنهاج؟ ثم الاستماع إلى إجابات المعلمين والمعلمات.

### نتاج النشاط:

- التعرف إلى بنية المنهاج.

### التعلم القبلي:

- الإطار العام للمنهاج.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض (data show)، أقلام تخطيط، لاصق.

مستلزمات النشاط: ورقة العمل (٥/١)، نشرة (٥/١)، شرائح عرض تقديمي، صحائف عمل عدد (٤)، كتب تربية مهنية (رابع-عاشر).

استراتيجية تنفيذ النشاط: التعلم النشط/ جولة المعرض.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشرائح (٣٢-٣٣) وتوضيح مفهوم المنهاج والأسس التي يقوم عليها.
- عرض الشريحة (٣٤) وطرح الأسئلة الواردة في الشريحة، والاستماع إلى عدد من الإجابات.
- التعقيب بعرض الشرائح (٣٥-٤٠).
- عرض الشريحة (٤١) وتوجيه المعلمين والمعلمات لتنفيذ المهمة الواردة في الشريحة والموضحة في الإجراءات الآتية:

- تقسيم المعلمين والمعلمات إلى أربع مجموعات وتوزيع أدلة معلمي التربية الرياضية على المجموعات كآلاتي:

- المجموعة الأولى: دليل المعلم التربية الرياضية للصف الخامس.
- المجموعة الثانية: دليل معلم التربية الرياضية للصف السابع.
- المجموعة الثالثة: دليل معلم التربية الرياضية للصف التاسع.
- المجموعة الرابعة: دليل معلم التربية الرياضية للصف الحادي عشر.

- توجيه المجموعات إلى اختيار وحدة دراسية من المنهاج والاطلاع عليها، ثم قيام كل مجموعة بتدوين الحقائق والمفاهيم والتعميمات الموجودة في الوحدة الدراسية المختارة في المكان المخصص لها في ورقة العمل (٣/١).
- تكلف كل مجموعة أحد أفرادها مندوبًا عنها يوضح لباقي المجموعات عمل مجموعته خلال جولة المعرض.
- تحديد المدرب/ة بدء جولة المعرض وتحديد مدة كل جولة ب (٣ دقائق)، وتوجيه المجموعات للانطلاق والحركة باتجاه عقارب الساعة حتى تنتهي الجولة على جميع صحائف العمل.
- توجيه المدرب/ة للمجموعات الزائرة بطرح أي سؤال أو استفسار للمندوب/ة عند عدم وضوح نقطة أو فكرة ما.
- توجيه المعلمين والمعلمات إلى النشرة (٣/١) للاطلاع عليها والاحتفاظ بها.

## ورقة العمل (٥/١)

### البنية المعرفية للمنهاج/ نستخرج سويا

- العمل في مجموعات حسب الصفوف الدراسية.
- اختيار المجموعات لوحدة دراسية من منهاجها والاطلاع عليها.
- قيام كل مجموعة بتدوين الحقائق والمفاهيم والتعميمات الموجودة في الوحدة الدراسية المختارة في المكان المخصص لها في ورقة العمل.
- مناقشة نتائج أعمالها وعرض الأمثلة.

| اسم الوحدة: |         |
|-------------|---------|
| الصف:       |         |
| الأمثلة     | الحقائق |
|             |         |

| المفاهيم  | الأمثلة |
|-----------|---------|
|           |         |
| التعميمات | الأمثلة |
|           |         |

## نشرة رقم (٥/١)

### بنية المنهاج

(المنهاج): هو مجموعة من الخبرات التربوية التي يتم التخطيط لها ليمارسها الطلبة خلال عمليتي التعلم والتعليم سواء داخل المدرسة أو خارجها؛ بغرض تحقيق النمو الشامل للطلبة في تكامل واتزان.

### التعريف التقليدي لمفهوم المنهاج

هو كمية من المعلومات التي يتم نقلها إلى الطلبة ضمن مقررات دراسية يتناول كل منها جانباً من جوانب المعرفة.

### التعريف الحديث لمفهوم المنهاج

جميع ما تقدمه المدرسة إلى طلبتها تحقيقاً لرسالتها وأهدافها ووفق خططها في تحقيق هذه الأهداف وهو مجموعة من الخبرات التربوية التي تنظمها المدرسة وتشرف عليها، سواء داخل المدرسة أو خارجها؛ بهدف مساعدة الطلبة على الوصول إلى أفضل ما تُمكنهم منه قدراتهم وتجعلهم يدركون ويتصرفون ويحسون وينفعلون كما هو الحال في مجتمعاتهم.

#### مميزات المفهوم الحديث للمنهاج

- الاهتمام بالطلبة في الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والجسمية.
- الانتقال من الاهتمام بالمادة العلمية بحد ذاتها إلى الاهتمام بالمادة العلمية في ضوء أهداف التربية وظروف البيئة الطبيعية والمدرسية والمجتمع المحلي والطلبة، والنظر إلى المادة العلمية على أنها وسيلة تساعد على تحقيق نمو الطلبة.
- التركيز على الترابط الموضوعي بين موضوعات المادة نفسها وبين موضوعات المواد الدراسية المختلفة.
- التركيز على التعلم الواقعي بحيث تصبح البيئة معماً للطلبة، يزورون معارضها ومتاحفها ومصانعها، ويستعينون بمكتباتها العامة، فلم يعد الكتاب المدرسي هو المصدر الوحيد للمعرفة ولم يعد المعلمون والمعلمات هم مصدر المعرفة وناقلو الخبرة.

### أنواع المنهاج

- المنهاج الرسمي: هو وثيقة مكتوبة محددة من قبل هيئة مخولة بإعدادها، يُطبّقها المعلمون والمعلمات أثناء تدريسهم في أيام محدودة وفق نظام مُعيّن.

- المنهاج الخفي: يتضمّن كل ما يكتسبه ويمارسه المتعلمون من المعارف والخبرات والاتجاهات والقيم والمهارات خارج المنهاج الرسمي طوعية دون إشراف المعلمين والمعلمات أو علمهم.

## أسس بناء المنهاج

- الأساس النفسي: هو مجموعة المبادئ النفسية التي توصلت إليها دراسات علم النفس وبحوثه حول طبيعة المتعلمين وخصائص نموهم واحتياجاتهم وميولهم وقدراتهم واستعداداتهم، بالإضافة الى طبيعة عملية التعلم التي يجب مراعاتها عند وضع المنهاج وتنفيذه.
- الأساس الفلسفي: ينبثق الأساس الفلسفي لأي منهاج من فلسفة المجتمع التي تُمثّل مجموعة المبادئ والأهداف والمعتقدات التي توجّه نشاط كل فرد وتمده بالقيم التي ينبغي أن يتخذها مرشداً لسلوكه في الحياة.
- الأساس الاجتماعي: هو مجموع القوى الاجتماعية المؤثرة في وضع المنهاج وتنفيذه وتتمثل في التراث الثقافي للمجتمع والقيم والمبادئ التي تسوده والاحتياجات والمشكلات التي يهدف إلى حلها، والأهداف التي يحرص على تحقيقها.
- الأساس المعرفي: هو عملية اختيار المعارف المناسبة للمتعلّمين والملبّية لاحتياجاتهم المستقبلية وتنظيمها في المنهاج المدرسي بشكل يُسهّل عليهم فهم أساسياتها وإدراك تكاملها والقدرة على التعمّق فيها من خلال إكسابهم مهارات البحث العلمي ومهارات التعلّم الذاتي والرغبة الجادة في الاستزادة من المعرفة.

## البنية المعرفية للمنهاج

هي الإطار الذي يتضمن مجموعة منظمة من المفاهيم والتعميمات التي سيتعرف عليها الطلبة وينظّمونها بأسلوبهم عن موضوع ما في وقت معيّن.

### أولاً: الحقائق

معلومات ثبتت صحتها بالملاحظة المنظمة والتجريب مع قابلية تعديلها في ضوء البراهين والأدلة العلمية الجديدة. وهي أدنى درجات سلم تنظيم المعرفة، وتدلّ على معارف بسيطة محسوسة غالباً لا يختلف عليها اثنان ويصعب إحصاء الحقائق لكثرتها.

### ثانياً: المفاهيم

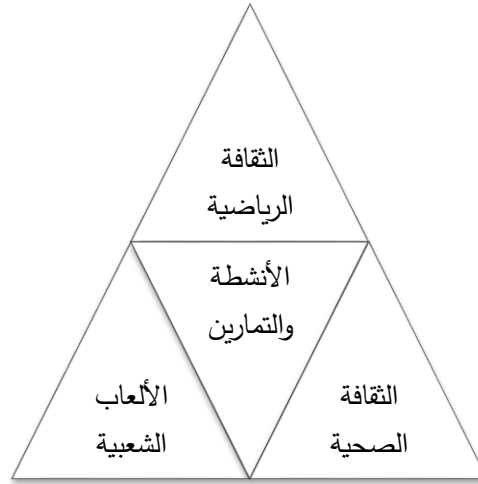
— معنى أو فكرة عامة أو مجموعة من الصفات والخصائص الموضحة لشيء أو ظاهرة ما.

– تجريد ذهني لخصائص مشتركة لمجموعة من الظواهر أو الخبرات أو الأشياء.

### ثالثاً: التعميمات

جملة إخبارية تنطبق على مجموعة من الأشياء أو العناصر أو توسيع لعبارة بسيطة لتصبح عبارة أعم وأشمل في حين تكون العبارة البسيطة حالة خاصة منها.

### بنية التربية الرياضية



### المراجع

- مصطفى. صلاح عبد الحميد. (٢٠٠٠). *المناهج الدراسية عناصرها وأسسها وتطبيقاتها*. السعودية الرياض: دار المريخ.
- أحمد؛ إياد، السعيدة، منعم (٢٠١٤). درجة التركيز على المهارة العملية في تدريس التربية المهنية في مدارس محافظة البلقاء. *مجلة جامعة دمشق*. المجلد ٢٨ (العدد الرابع).
- بوحوت، إدريس (٢٠١٨). مفهوم المنهاج ومكوناته. ورقة بحثية. *مجلة علوم التربية*. مجلد ١٢ (٦٥). ص ١٠٢-١٠٨.
- إدارة الإشراف والتدريب التربوي. (٢٠١٩). *ميثاق مهنة التعليم، الجزء الثالث: المعايير التخصصية لمعلم التربية المهنية*. عمان-الأردن: وزارة التربية والتعليم.
- Jacobs, H. H. (2009). *The Curriculum Mapping Planner: Templates, Tools, and Resources for Effective Professional Development* (1st Ed.). ASCD.

زمن النشاط: ٧٠ دقيقة  
اليوم: الأول  
الجلسة: الثانية

رقم النشاط: (٦/١)  
اسم النشاط: حصة التربية الرياضية

#### التهيئة والتحفيز:

- التوضيح للمعلمين أنهم في هذا النشاط سيطلعون على مثال لخطة حصة تربية رياضية وتحليل مجريات الحصة.

#### نتاج النشاط:

- تطبيق حصة تربية رياضية مصغرة.

#### التعلم القبلي:

- محاور التربية الرياضية.

- بنية المنهاج.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أقلام تخطيط (عدد ١٠)، أوراق بيضاء (A4) (معاون)، لاصق (عدد ٢)، مقص (عدد ٢).

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٦/١) في ملحق (٢): مثال لخطة حصة صفية في قسم الملاحق، شرائح عرض تقديمي، صحائف أعمال (عدد ٥)، الإطار العام لمبحث التربية الرياضية (عدد ٥)، دليل المعلم التربية الرياضية للصف الحادي عشر (عدد ٥)، دليل المعلم التربية الرياضية للصف الثاني عشر (عدد ٥).

استراتيجيات تنفيذ النشاط: عمل ضمن مجموعات، لعب أدوار.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٤٢) ثم تقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتوجيههم إلى ورقة عمل (٦/١) للاطلاع عليها ضمن مجموعاتهم.

- توجيه المجموعات إلى العمل على تصميم ما يلزم لتنفيذ حصة مصغرة من الخطة التي اطلعوا عليها.

- الإشارة للمجموعات أنه بإمكانهم استخدام ما يلزم لتنفيذ الحصة المصغرة من دليل معلم ومواقع الإنترنت وصحائف الأعمال وأقلام التخطيط وأوراق (A4).

- بعد انتهاء الوقت المحدد للعمل، الطلب من كل مجموعة اختيار معلم/ة لتنفيذ الحصة المصغرة.

- تنفيذ المعلم/ة من كل مجموعة الحصة الصفية المصغرة الخاصة بالمجموعة أمام بقية المجموعات من خلال

لعب الأدوار على أن تلعب جميع المجموعات دور الطلبة.

- تقديم التغذية الراجعة لكل مجموعة من قبل المدرب/ة وبقية المجموعات بعد تنفيذ الحصة المصغرة الخاصة بها

مع أخذ الآتي بعين الاعتبار:

- اتباع الخطة الواردة في ورقة العمل.

- مدى تمحور الحصة حول الطلبة.

- ملاءمة الوسائل التعليمية المستخدمة في الحصة.

- التعقيب بالإشارة: إلى أن حصة التربية الرياضية كبقية المباحث يلزم لتنفيذها بفاعلية التخطيط الجيد لتوظيف

استراتيجيات التدريس المناسبة لموضوع الحصة وتصميم الوسائل التعليمية؛ وهذا ما سيتعلمه المعلمون

والمعلمات خلال هذا البرنامج.

## ورقة العمل رقم (٦/١) مثال لخطة حصة صفية

تستعرض ورقة العمل مثلاً لخطة حصة صفية من إعداد وزارة التربية والتعليم لتدريس بعض مهارات كرة القدم للصفين الحادي عشر والثاني عشر، يرجى الرجوع إلى ملحق (٢) للاطلاع عليها والعمل على المهمة كالآتي:

- تحديد المهارات التي يجب على الطلبة اكتسابها.
- توفير المعلومات النظرية اللازمة لتعليم هذه المهارات.
- تصميم الوسائل التعليمية اللازمة لتعليم هذه المهارات.
- اختيار أحد أعضاء المجموعة لتنفيذ الحصة الصفية.
- تنفيذ الحصة الصفية أمام بقية المجموعات.

### المرجع

- إدارة المناهج والكتب المدرسية. (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة-التربية الرياضية لمرحلتى التعليم الأساسية والثانوية. إدارة المناهج والكتب المدرسية. وزارة التربية والتعليم. الأردن

رقم النشاط: (٧/١)

زمن النشاط: ٢٠ دقيقة

اسم النشاط: نشاط ختامي

اليوم: الأول

الجلسة: الثانية

#### التهيئة والتحفيز:

- الإشارة إلى المعلمين إلى أن اليوم التدريبي قد وصل إلى نهايته وتلخيص أهم نقاط التعلم.
- فتح المجال لهم لطرح أي سؤال أو استفسار بخصوص مجريات اليوم التدريبي للإجابة عنها إما من قبل الزملاء أو المدرب/ة.

#### نتاج النشاط:

- تلخيص مجريات اليوم التدريبي والتأكد من فهم موضوعاته.

#### التعلم القبلي:

- موضوعات اليوم التدريبي.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أوراق بيضاء (A4) (عدد المعلمين).

مستلزمات النشاط: شرائح عرض تقديمي، فيديو (١ - ٧) في مجلد المواد المساندة.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: مشاهدة فيديو، نقاش جماعي.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٤٣) والتوضيح للمعلمين أنهم سيشاركون فيديو عن أهم المحطات في تاريخ الأردن الرياضي.
- عرض فيديو (١ - ٧) وتوجيه المعلمين إلى تسجيل أهم المحطات الواردة في الفيديو على ورقة (A4).
- عرض الشريحة (٤٤) وتوجيه المعلمين إلى الإجابة عن السؤال الوارد فيها.
- الاستماع إلى إجابات الجميع.

## التقويم الختامي لليوم:

### استراتيجية التقويم:

#### اختبار قصير

#### أداة التقويم: تقويم الأقران (١٥ دقيقة)

- عرض الشريحة (٤٥) وتقسيم المعلمين والمعلمات إلى مجموعتين، وتزويد كل مجموعة بصحيفة عمل وقلمان.
- تكليف كل مجموعة بكتابة خمسة أسئلة حول موضوعات اليوم التدريبي، ومن ثم تتبادل المجموعتان صحيفة العمل للإجابة عن الأسئلة المكتوبة.
- إعادة صحائف العمل للمجموعات الأصلية وعرض الصحيفة من قبل المجموعة وتصحيح الإجابات الخاطئة.
- عرض الشرائح (٤٦ - ٥٠) لاستعراض المصادر والمراجع المستخدمة في إعداد العرض التقديمي.

## قائمة المراجع والمصادر

### المراجع والمصادر العربية

- إدارة الإشراف والتدريب التربوي (٢٠٢٠). الميثاق الوطني لمهنة التعليم، الجزء الثالث - المعايير التخصصية لمعلم التربية الرياضية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- بوحوت، إدريس (٢٠١٨). مفهوم المنهاج ومكوناته. ورقة بحثية. مجلة علوم التربية. مجلد ١٢ (٦٥). ص ١٠٢-١٠٨.
- مصطفى. صلاح عبد الحميد. (٢٠٠٠). المناهج الدراسية عناصرها وأسسها وتطبيقاتها. السعودية الرياض: دار المريخ.
- أحمد؛ إياد، السعيدة، منعم (٢٠١٤). درجة التركيز على المهارة العملية في تدريس التربية المهنية في مدارس محافظة البلقاء. مجلة جامعة دمشق. المجلد ٢٨ (العدد الرابع).
- إدارة المناهج والكتب المدرسية (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة - التربية الرياضية لمرحلتى التعليم الأساسية والثانوية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- بن الشين، أحمد (٢٠١٦). مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد (٣) العدد (٢٤). جامعة عمار التليجي. الجزائر.

### المراجع والمصادر الأجنبية

- Right to Play & IWG (2008). harnessing the power of sport for development and peace. Right to Play.

### الروابط الإلكترونية

- <https://www.chestercollege.org/blog/10-reasons-why-physical-education-is-so-important-in-schools/>. Retrieved: 15/4/2021
- <https://www.joc.jo/ar/>. Retrieved 14/10/2021
- <https://olympics.com/ar/sports/youth-olympics>. Retrieved: 30/4/2021
- <https://web.archive.org/web/20111028112912/http://www.sportaccord.com/en/members/index.php?idIndex=32&idContent=14881>. Retrieved 17/4/2021
- <http://innovation.moe.gov.jo/pdfAwards/١.pdf> Retrieved on 22/9/2021

- الألعاب الأولمبية وغير الأولمبية، ما هي الألعاب الجديدة والمحذوفة. (2021, Apr 15). عامر فكري [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=iAz4mu32MBE>

MOE Link:

[https://drive.google.com/file/d/1VKi5irpQEAPfW3\\_nFTJCe2QktycRpAM6/view](https://drive.google.com/file/d/1VKi5irpQEAPfW3_nFTJCe2QktycRpAM6/view)

- Jordan Olympic Committee اللجنة الأولمبية الأردنية. (٢٠٢١, April 11). لحظات عظيمة [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=T41B08wF2n8&ab\\_channel=JordanOlympicCommittee](https://www.youtube.com/watch?v=T41B08wF2n8&ab_channel=JordanOlympicCommittee)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1JK4aeKgvRvKM3iBiTXwGhL19pywthBr5/view?usp=sharing>

- Roya TV. (2015, March 29). -التربية الرياضية [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=Upcnxf9oyg8&t=96s&ab\\_channel=RoyaTV](https://www.youtube.com/watch?v=Upcnxf9oyg8&t=96s&ab_channel=RoyaTV)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1Y0KCb9EhxdDgmF1J4c-tpWDYaODaS4q7/view?usp=sharing>

- The Atlantic. (2018, February 9). A Visual History of Sports [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=pdi6o5popkU&ab\\_channel=TheAtlantic](https://www.youtube.com/watch?v=pdi6o5popkU&ab_channel=TheAtlantic)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1PHdDx3z-DVTiFPVrzRR1cBuvKzPXI2XV/view?usp=sharing>

## اليوم الثاني: استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/١

### المقدمة

يهدف اليوم الثاني من برنامج التنمية المهنية بالاستناد إلى المعايير الخاصة لمعلمي التربية الرياضية وفق مستوى المعلم المساعد إلى تعريف المعلمين بعناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها لدى الطلبة. كما سيعمل المعلمون والمعلمات خلال جلستي هذا اليوم على توظيف أساليب تدريس متنوعة تدرج تحت استراتيجيات التدريس المباشرة. لتمكّنهم من تدريس وإكساب الطلبة المهارات الرياضية بطريقة فاعلة بعيدة عن التلقين والتقليد.

### النتائج العامة لهذا اليوم:

- توظيف استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية المناسبة.

### النتائج الخاصة لهذا اليوم:

- في نهاية هذا اليوم التدريبي سيكون المعلمون والمعلمات قادرين على:
- تحديد عناصر اللياقة البدنية التي يجب إكسابها للطلبة.
- توظيف استراتيجيات التدريس المباشرة في التربية الرياضية.
- تطبيق استراتيجيات التدريس غير المباشرة في التربية الرياضية.

### التهيئة والتعلم القبلي لهذا اليوم:

- استراتيجيات التدريس الحديثة.

الجدول الزمني لهذا اليوم:

| اليوم وموضوعه                         |         | رقم الجلسة | رقم النشاط واسمه                                  | الزمن |      |
|---------------------------------------|---------|------------|---------------------------------------------------|-------|------|
|                                       |         |            |                                                   | دقيقة | ساعة |
| اليوم الثاني:                         | الأولى  |            | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                      | ١٥    | -    |
|                                       |         |            | - النشاط الثاني: عناصر اللياقة البدنية            | ٤٥    | -    |
|                                       |         |            | - النشاط الثالث: استراتيجيات التدريس المباشرة     | ٢٥    | ١    |
| استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/١ | الثانية |            | استراحة                                           | ٣٠    | -    |
|                                       |         |            | - النشاط الرابع: استراتيجيات التدريس غير المباشرة | ٣٥    | ١    |
|                                       |         |            | - النشاط الخامس: نشاط ختامي                       | ١٥    | -    |
|                                       |         |            | - التقويم الختامي لليوم                           | ١٥    | -    |

## أنشطة اليوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| اسم البرنامج: المحتوى التخصصي/التربية الرياضية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |
| <p>زمن النشاط: ١٥ دقيقة</p> <p>اليوم: الثاني</p> <p>الجلسة: الأولى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>رقم النشاط: (١/٢)</p> <p>اسم النشاط: نشاط افتتاحي</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- الترحيب بالمعلمين وعرض الشرائح (١ - ٥) لتوضيح موضوع ونتائج اليوم التدريبي.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- التقديم للمساق ونتائج اليوم التدريبي.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- استراتيجيات التدريس.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض، صافرة حكم (إن وجد).</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> شرائح عرض تقديمي.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> العمل الفردي، تطبيق عملي.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- عرض الشريحة (٦) والتوضيح للمعلمين أنهم سيقومون بأداء حركات رياضية لإحماء الجزء العلوي من الجسم خاصة منطقة ما بين الكتفين.</p> <p>- تنفيذ الحركات الرياضية مع المعلمين من خلال إصدار الأوامر الآتية مع تنفيذ الحركات أمامهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• افتحوا ذراعيكم وارفعوهما بمستوى الكتفين.</li> <li>• ارفعوا ذراعيكم لتشكلوا مع ظهركم حرف (Y).</li> <li>• أنزلوا ذراعيكم واثنوا الكوعين لتشكلوا مع ظهركم حرف (W).</li> <li>• الآن، ارفعوا ذراعيكم لتشكلوا مع ظهركم حرف (Y) وخذوا شهيقاً أثناء قيامكم بذلك.</li> <li>• احبسوا أنفاسكم مدة ١٥ ثانية.</li> <li>• أنزلوا ذراعيكم واثنوا الكوعين لتشكلوا مع ظهركم حرف (W) وأخرجوا زفيراً أثناء قيامكم بذلك.</li> </ul> |                                                          |

- تكرار تنفيذ الخطوات الثلاث الأخيرة باستخدام الصافرة بدلاً من قولها للمعلمين. (ملاحظة: يمكن استبدال الصافرة بالتصفيق مرة واحدة لتوجيه المعلمين إلى تنفيذ كل خطوة من الخطوات الثلاث الأخيرة).
- توجيه المعلمين إلى الجلوس بشكل صحي وسليم على الكراسي ثم سؤالهم: كيف تشعرون الآن بعد تنفيذ هذا التمرين البسيط؟
- الاستماع إلى إجابات الجميع ثم الإشارة إلى أنه حان وقت البدء بموضوع اليوم التدريبي.
- عرض الشريحة (٧) وسؤال المعلمين: هل يمكن تعلّم الرياضة أم أنها موهبة يمكن امتلاكها ولا يمكن اكتسابها؟
- الاستماع إلى إجابات المعلمين ثم التعقيب بعرض الشرائح (٨ - ١٠) والتوضيح أن الرياضة من الأمور التي يمكن اكتسابها من خلال التدريب وتعليمها من خلال تجزئة المهارات الحركية إلى خطوات وهذا موضوع اليوم.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>رقم النشاط: (٢/٢)</p> <p>اسم النشاط: عناصر اللياقة البدنية</p> <p>زمن النشاط: ٤٥ دقيقة</p> <p>اليوم: الثاني</p> <p>الجلسة: الأولى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- تذكير المعلمين ببنية المنهاج الذي تناوله اليوم التدريبي السابق والإشارة إلى أن الطلبة لا يتعلمون الحركات الرياضية فقط بل يجب إكسابهم الاتجاهات الإيجابية والمعارف اللازمة لتبني أنماط حياة صحية.</p> <p>- سؤال المعلمين: ما المقصود بالمهارة؟ والاستماع إلى إجاباتهم.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- تحديد عناصر اللياقة البدنية التي يجب إكسابها للطلبة.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b> لا يوجد.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض، قلم تخطيط.</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> ورقة عمل (٢/٢)، نشرة (٢/٢)، فيديوهات من (٢ - ٢ - ١) إلى (٢ - ٢ - ٤) في مجلد المواد المساندة شرائح عرض تقديمي، الإطار العام الخاص بمبحث التربية الرياضية (عدد ٥)، صحيفة عمل.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> العمل ضمن مجموعات، الحوار الجماعي.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- عرض الشرائح (١١ - ١٢) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون على مهمة يستنتجون منها عناصر اللياقة البدنية التي يجب إكسابها للطلبة من خلال حصص التربية الرياضية.</p> <p>- تقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتوزيع نسخة من الإطار العام لمبحث التربية الرياضية على كل مجموعة.</p> <p>- توجيه المجموعات إلى الاطلاع على الإطار العام الخاص بمبحث التربية الرياضية والتركيز على الرياضات والأنشطة الرياضية التي يتم تعليمها للطلبة وتوجيه المجموعات إلى العمل على ورقة العمل (٢/٢).</p> <p>- عرض كل مجموعة لأعمالها دون تبادل الآراء أو إبداء أي تعقيب.</p> <p>- تسجيل المدرب/ة للعناصر التي يتكرر ذكرها أثناء عرض المجموعات على صحيفة عمل.</p> <p>- وضع علامة بجانب العناصر الآتية إن ذكرت أو كتابتها إن لم تُذكر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التوازن.</li> <li>• السرعة.</li> </ul> |  |

• الرشاقة.

• التحمل.

• المرونة.

• القوة العضلية.

• التوافق العضلي العصبي.

- تيسير جلسة حوار جماعي لتعريف العناصر أعلاه وعرض أجزاء من الفيديوهات الآتية بالتزامن مع استعراض

العنصر:

• عرض الشريحة (١٣) ثم فيديو (٢ - ٢ - ١) لزيادة توازن الجسم.

• عرض الشريحة (١٤) ثم فيديو (٢ - ٢ - ٢) لزيادة مرونة الجسم.

• عرض الشريحة (١٥) ثم فيديو (٢ - ٢ - ٣) لتقوية العضلات.

• عرض الشريحة (١٦) ثم فيديو (٢ - ٢ - ٤) لتنمية التوافق العضلي العصبي.

- الإشارة إلى المعلمين إلى أنهم سيتعرفون على المزيد من هذه التمارين خلال الأيام التدريبية القادمة.

- التعقيب بالرجوع إلى نشرة (٢/٢) والتوضيح للمعلمين أنهم سيتعرفون في الأنشطة القادمة على طرق

واستراتيجيات تساعد على تعليم الطلبة الموضوعات والتمرينات الرياضية.

ورقة العمل رقم (٢/٢)  
عناصر اللياقة البدنية

| المرحلة الدراسية/الصف | الرياضات والأنشطة الرياضية | عناصر اللياقة البدنية |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
|                       |                            |                       |
|                       |                            |                       |
|                       |                            |                       |
|                       |                            |                       |
|                       |                            |                       |
|                       |                            |                       |
|                       |                            |                       |

## نشرة رقم (٢/٢)

### عناصر اللياقة البدنية

تعد اللياقة البدنية بعناصرها اللبنة الأساسية التي تقوم عليها كافة المهارات الأساسية للألعاب الرياضية الجماعية والفردية، ولها دور كبير في إعداد الرياضي على مستوى الأجهزة الوظيفية الداخلية والخارجية متمثلة في الجهاز العضلي والهيكل والجهاز الدوري التنفسي. وذلك من خلال ممارسة شتى أنواع التمرينات الرياضية بأوضاعها الأصلية والمشتقة؛ لتنمية عناصر اللياقة البدنية التي تتفاوت نسبتها من لعبة رياضية إلى أخرى سواء كانت جماعية أو فردية. فالقوة العضلية مهمة للاعب كرة الطاولة كما هي للاعب رفع الأثقال، إلا أنها تتفاوت في نسبتها مع العناصر الأخرى (السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، رد الفعل). وسنتعرف خلال هذه النشرة مفهوم اللياقة البدنية وعناصرها كما يلي:

#### اللياقة البدنية

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل.

#### عناصر اللياقة البدنية

##### التحمل

القدرة على أداء أي نشاط لأطول فترة ممكنة بفاعلية، وتحمل التعب دون حصول ضغط على الجهاز التنفسي والدوري.

##### القوة العضلية

أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة. كما يمكن تعريفها بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة ما في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

وسائل تساعد على زيادة القوة العضلية:



القفصاء وتمارين الضغط



ممارسة رياضة اليوغا



ركوب الدرجات الهوائية



رفع الأوزان

### السرعة

القدرة على أداء مجموعة من الحركات في أقصر وقت ممكن. يمكن اكتساب هذه القدرة من خلال التمرين المستمر على أداء الحركات المرغوب تنفيذها وأدائها.

### الرشاقة

القدرة على التحكم في تغيير اتجاه حركة الجسم أو وضعيته بانسيابية في زمن قصير مع الإحساس بالمسافات والاتجاهات. يمكن اكتساب هذه القدرة من خلال التمرين المستمر على أداء الحركات المرغوب تنفيذها وأدائها.

### المرونة

هي القدرة العضلية على الوصول بمفاصل الجسم إلى أقصى مدى حركي ممكن مع عدم حدوث تقلصات أو تمزقات عضلية مع زيادة انسيابية حركة الجسم.

يمكن إكساب الجسم المرونة من خلال ممارسة تمارين الإحماء والإطالة.



## التوازن

أداء الحركات والمهارات الأساسية كالوقوف والمشي فوق أماكن ضيقة مع السيطرة على حركات الجسم بشكل كامل والمحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية وعدم السقوط لأطول فترة. تعد تمارين البيلاتيس (Pilates) من أشهر الوسائل المتبعة لاكتساب التوازن.



## التوافق العضلي العصبي

قدرة الجهاز العصبي على دمج مجموعة من الحركات المتنوعة في وقت واحد مع توافق العضلات العاملة والمسترخية أثناء الحركة.

وسائل تنمية التوافق العضلي العصبي:

- البدء بأداء التمارين بشكلها العادي.
- أداء التمارين بطريقة عكسية.
- تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء التمرين.
- أداء التمرين في ظروف غير طبيعية كنوع من التحدي.

## المراجع:

- <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/5-tips-to-build-muscle-strength>. Retrieved 18/4/2021
- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-home-toning-workout/>. Retrieved 18/4/2021

رقم النشاط: (٣/٢)

زمن النشاط: ٨٥ دقيقة

اسم النشاط: استراتيجيات التدريس المباشرة

اليوم: الثاني

الجلسة: الأولى

### التهيئة والتحفيز:

- تذكير المعلمين بالنشاط الافتتاحي، وطرح أسئلة سابرة حول طبيعة النشاط وآلية تنفيذه وخطواته ودور المدرب/ة ودورهم في النشاط.
- سؤال المعلمين: ما مدى تشابه مجريات النشاط الافتتاحي باستراتيجية التدريس المباشر؟
- التعقيب بالإشارة إلى أنه تم توظيف أسلوب يُدعى الأسلوب الأمري وهو إحدى استراتيجيات التدريس المباشرة.
- التوضيح للمعلمين أنهم تعرّفوا ضمن مساقات برنامج التنمية المهنية العام على العديد من استراتيجيات التدريس الحديثة، والآن سيتعرفون على استراتيجيات التدريس الخاصة بتعليم التربية الرياضية.
- سؤال المعلمين والمعلمات ما الفرق بين استراتيجية التدريس والأسلوب في التدريس.
- الاستماع إلى عدد محدود من الإجابات والتعقيب: إن الاستراتيجية هي خطة منظمة ومتكاملة من الإجراءات تضمن تحقيق النتائج المحددة فهي رسم الخطة لعملية التدريس، أما الأسلوب فهو طريقة تنفيذ التدريس.

### نتاج النشاط:

- توظيف استراتيجيات التدريس المباشرة في التربية الرياضية.

### التعلم القبلي:

- استراتيجية التدريس.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أقلام تخطيط ملونة (عدد ٢٥)، لاصق (عدد ٢).

مستلزمات النشاط: فيديو (١/٣/٢)، فيديو (٢/٣/٢)، فيديو (٣/٣/٢)، قراءة إضافية (٣/٢) في ملحق (٣): استراتيجيات التدريس المباشرة في قسم الملاحق، شرائح عرض تقديمي، الإطار العام لمبحث التربية الرياضية (عدد ٥)، صحائف أعمال (عدد ٥).

استراتيجيات تنفيذ النشاط: شرح بالتناوب، تصميم أنشطة وتطبيقها.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشرائح (١٧) والتوضيح للمعلمين والمعلمات أساليب التدريس المباشرة للتربية الرياضية.
- عرض الشريحة (١٨) وتوضيح المهمة للمعلمين والمعلمات.

- عرض الشريحة (١٩) وتقسيم المعلمين إلى ٣ مجموعات وتوزيع صحيفة عمل و ٣ أقلام تخطيط ملونة على كل مجموعة.

- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات أنه سيتم عرض ٣ فيديوهات توضح طريقة توظيف كل من الأساليب الآتية بالترتيب:

• الفيديو (١/٣/٢): الأسلوب الأمري.

• الفيديو (٢/٣/٢): الأسلوب التدريبي.

• الفيديو (٣/٣/٢): التعلم التبادلي.

- التوضيح للمعلمين والمعلمات أنهم سيقومون بأخذ ملاحظات أثناء مشاهدة الفيديو ليتم مناقشتها بشكل جماعي.

ملاحظة: (يمكن تشغيل الفيديوهات الموجودة في مجلد المواد المساندة أو من خلال النقر على الصور الموجودة بجانب كل رقم فيديو في الشريحة (١٨)).

#### الجزء الأول

- بعد الانتهاء من مشاهدة الفيديوهات، يتم الإجابة عن الأسئلة في شريحة (١٩) ومناقشتها بالاعتماد على الفيديوهات السابقة.

#### الجزء الثاني

- توجيه كل مجموعة إلى التفكير بتمرين أو نشاط رياضي لتعليمه باستخدام الأسلوب الخاص بها كآتي:

• المجموعة الأولى: الأسلوب الأمري.

• المجموعة الثانية: الأسلوب التدريبي.

• المجموعة الثالثة: الأسلوب التبادلي.

- توجيه كل مجموعة إلى كتابة الإجراءات الخاصة بالتمرين بالاعتماد على الفيديوهات التي تمت مشاهدتها.

- تعرض كل مجموعة عملها، ثم تقدم المجموعات الأخرى التغذية الراجعة بعد عرض أعمال كل مجموعة.

- الإشارة على القراءة الإضافية (٣/٢) التي توضح بشكل مفصل استراتيجيات التدريس المباشرة، للاستزادة.

- عرض الشريحة (٢٠) ودعوة الجميع إلى أخذ استراحة مدة ٣٠ دقيقة.

## قراءة إضافية (٣/٢)

### استراتيجيات التدريس المباشرة لتعليم التربية الرياضية

يعلم كل معلمي التربية الرياضية أن لها أساليب ربما تختلف كثيراً عن باقي أساليب التدريس في المواد الأخرى، حيث تمت الإشارة في العديد من الكتب إلى هذه الأساليب بقسميها المباشرة وغير المباشرة، على طرق وعمليات واستراتيجيات، إذا تم استخدامها بدقة، لوصلنا إلى إيجاد أرضية واسعة قوية مؤهلة من اللاعبين الذين يمتلكون المهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية، والذين هم نواة للمنتخبات الوطنية.

فتستعرض هذه النشرة ثلاثة أساليب تدرج تحت استراتيجية التدريس المباشرة كالآتي:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- الأسلوب التبادلي.

النشرة بصيغة (PDF) يرجى الرجوع إلى ملحق (٣) في قسم الملاحق بعنوان: استراتيجيات التدريس المباشرة، الصفحات من (٩٥-١٠٦).

### المرجع

- شلتوت، نوال، وخفاجة، ميرفت. (٢٠٠٧). طرق التدريس في التربية الرياضية. الصفحات (٧٨-٩٣). مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

زمن النشاط: ٩٥ دقيقة

رقم النشاط: (٤/٢)

اليوم: الثاني

اسم النشاط: استراتيجيات التدريس غير المباشرة

الجلسة: الثانية

### التهيئة والتحفيز:

- الترحيب بالمعلمين بعد عودتهم من الاستراحة.
- الإشارة إلى أن المعلمين قد تعرّفوا وطبقوا أساليب التدريس المباشرة لتدريس التربية الرياضية، والآن سيتعرّفون استراتيجيات التدريس غير المباشرة والتي تضم عدداً من الاستراتيجيات التي تعرّفوا عليها في برنامج التنمية المهنية العام.

### نتاج النشاط:

- تطبيق استراتيجيات التدريس غير المباشرة في التربية الرياضية.

### التعلم القبلي:

- التعلم المبني على الاستقصاء.
- التعلم المبني على حل المشكلات.
- أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.

مستلزمات النشاط: نشرة (١/٤/٢) في ملحق (٤): استراتيجيات التدريس غير المباشرة في قسم الملاحق، نشرة (٢/٤/٢)، شرائح عرض تقديمي، فيديو (٤/٢) في مجلد المواد المساندة.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: القراءة الجماعية، النقاش الجماعي، تصميم وتطبيق أنشطة رياضية.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢١) وتوجيه المعلمين إلى نشرة (١/٤/٢) وقراءتها بشكل ذاتي.
- عرض الفيديو (٤/٢) الذي يوضح توظيف استراتيجية حل المشكلات في التربية الرياضية.
- تيسير جلسة نقاش جماعية حول أهم الأفكار الرئيسة الواردة في النشرة والفيديو كالآتي:

- مفهوم الاستكشاف الموجه.
- طرق تطبيق الاستكشاف الموجه في التربية الرياضية.
- مفهوم حل المشكلات.
- تذكير المعلمين بخطوات حل أي مشكلة.

• طرق توظيف حل المشكلات في التربية الرياضية.

- تقسيم المعلمين إلى مجموعتين وتوجيههم إلى اختيار روتين/نشاط رياضي وتوظيف استراتيجية التدريس غير المباشرة (أسلوب الاستكشاف الموجه) كآلاتي:

• المجموعة الأولى والثانية: أسلوب الاستكشاف الموجه.

- توجيه كل مجموعة إلى اختيار ممثل/ة للمجموعة للعب دور المعلم/ة أثناء عرض الأعمال.

- عرض كل مجموعة عملها من خلال تنفيذ ممثل/ة المجموعة النشاط/التمرين الرياضي مع بقية المعلمين.

- تقديم التغذية الراجعة بعد عرض كل مجموعة والتركيز على مدى صحة توظيف الأسلوب الخاص بالمجموعة.

- عرض الشريحة (٢٢) وسؤال المعلمين: بعد أن تعرفتم وطبقتم أساليب مختلفة تدرج تحت استراتيجيات التدريس المباشرة وغير المباشرة، ما مميزات وعيوب هذه الاستراتيجيات؟

- الاستماع إلى إجابات الجميع ثم التعقيب بالرجوع إلى النشرة (٢/٤/٢).

## نشرة رقم (١/٤/٢)

### استراتيجيات التدريس غير المباشرة لتعليم التربية الرياضية

تستعرض هذه النشرة أسلوبين من أساليب استراتيجيات التدريس غير المباشرة كالآتي:

- أسلوب الاستكشاف الموجه.
- أسلوب حل المشكلات.

النشرة بصيغة (PDF) يرجى الرجوع إلى ملحق (٤) في قسم الملاحق بعنوان: استراتيجيات التدريس غير المباشرة.

### المرجع

- شلتوت، نوال، وخفاجة، ميرفت. (٢٠٠٧). طرق التدريس في التربية الرياضية. (٩٥-١٠٦) مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية جمهورية مصر العربية.

## نشرة رقم (٢/٤/٢)

### مميزات وعيوب استراتيجيات تدريس التربية الرياضية

#### أولاً: استراتيجيات التدريس المباشرة

##### المميزات

- تتجه مباشرة إلى النقطة أو العمل المراد تعلمه.
- تعتبر مؤثرة إذا كان الزمن الخاص بتعلم النشاط محدداً.
- يمكن استخدامها مع من هم بحاجة إلى وقت لحفظ النظام أو الروتين الخاص بنشاط أو تمرين رياضي.
- تسمح للمعلمين الجدد أن يحافظوا على نظام الحصة وتمكنهم من السيطرة عليه.
- تهئ للمعلمين درجة كافية من الأمن والسلامة أثناء عمل الطلبة.
- يمكن استخدامها بشكل فعال إذا كان الطلبة ذوي خبرة قليلة بالنشاط أو العمل المراد تعلمه، أو ذوي مستويات الأداء المنخفض.

- يمكن استخدامها في بداية الحصة لتعليم نوعية معينة من المهارات الحركية.
- تتطلب من الطلبة إصدار الأحكام بناءً على المعايير المحددة لتقويم أدائه.

##### العيوب

- لا تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.
- تعجز عن تهيئة المناخ للتعلم الفردي الذي يلبي حاجات وميول وقدرات كل طالب/ة على حدة.
- لا تسمح باشتراك الطلبة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالدرس أثناء تنفيذ النشاط.
- لا تساعد هذه الاستراتيجيات الطلبة على الابتكار ولا تعطي لهم فرصة التعبير عن أنفسهم.

## ثانياً: استراتيجيات التدريس غير المباشرة

### المميزات

- تسمح باشتراك الطلبة اشتراكاً إيجابياً في العملية التعليمية التعلمية.
- تراعي الفروق الفردية بين الطلبة، حيث تعطي فرصة لكل طالب/ة لاكتشاف أو حل مشكلة وفقاً لمستوى قدراتهم وخبراتهم الشخصية.
- تعتبر وسيلة مهمة لتنمية مفهوم تقدير الذات لدى الطلبة حيث إنها تسمح للطلبة أن يعملوا بشكل مستقل لإنتاج أفكار تعبر عن أنفسهم.
- تساعد هذه الاستراتيجيات على تنمية الإبداع لدى الطلبة وتشجعهم على التفكير المفتوح.

### العيوب

- تتطلب من المعلم/ة قضاء وقت طويل للتخطيط.
- يتطلب توظيفها خبرة كبيرة من المعلمين.
- لا تعمل هذه الاستراتيجيات على تنمية النواحي الاجتماعية لدى الطلبة، حيث يكون الطلبة منشغلين في ابتكار الحلول بطريقة تنافسية.

### المرجع

- شلتوت، نوال، وخفاجة، ميرفت. (٢٠٠٧). طرق التدريس في التربية الرياضية. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية جمهورية مصر العربية.

رقم النشاط: (٥/٢)  
اسم النشاط: نشاط ختامي  
زمن النشاط: ١٥ دقيقة  
اليوم: الثاني  
الجلسة: الثانية

#### التهيئة والتحفيز:

- الإشارة إلى المعلمين إلى أن اليوم التدريبي قد وصل إلى نهايته وتلخيص أهم نقاط التعلم.
- فتح المجال لهم لطرح أي سؤال أو استفسار بخصوص مجريات اليوم التدريبي للإجابة عنها إما من قبل الزملاء أو المدرب/ة.

#### نتاج النشاط:

- تلخيص مجريات اليوم التدريبي والتأكد من فهم موضوعاته.

#### التعلم القبلي:

- موضوعات اليوم التدريبي.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أوراق بيضاء (A4) (عدد المعلمين).

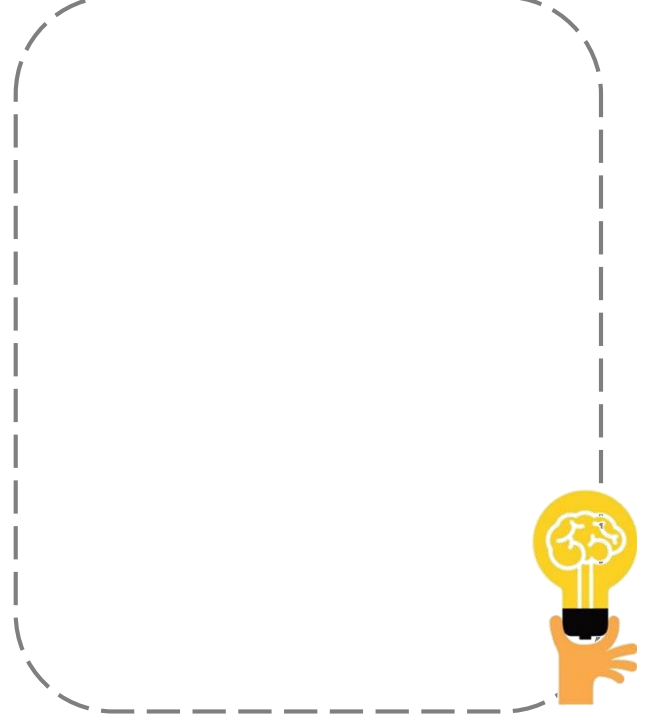
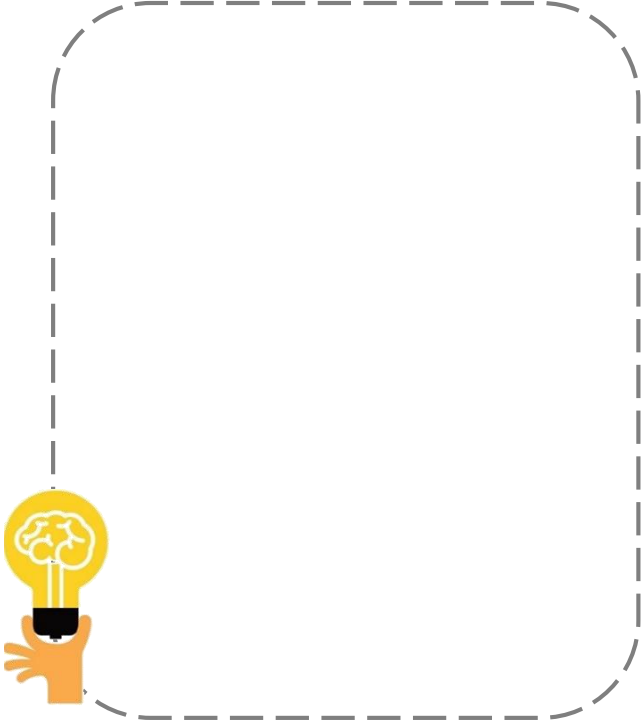
مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٥/٢)، شرائح عرض تقديمي.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: طرح الأسئلة، سؤال وفكرتان.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢٣) والطلب من المعلمين التأمل بمجريات اليوم التدريبي.
- توجيه المعلمين للعمل على ورقة العمل (٥/٢) بشكل فردي، وكتابة سؤال يرغبون في معرفة إجابته، وفكرتين سيحرصون على تطبيقهما في حصص التربية الرياضية مع الطلبة.
- الاستماع إلى إجابات جميع المعلمين.
- شكر جميع المعلمين على الجهود التي بذلوها خلال اليوم التدريبي.

ورقة العمل رقم (٥/٢)  
سؤال وفكرتان



## التقويم الختامي لليوم:

### استراتيجية التقويم:

التقويم المعتمد على الأداء

### أداة التقويم: الملاحظة (١٥ دقيقة)

- عرض الشريحة (٢٤) والتوضيح للمعلمين أنهم سيطبقون إحدى استراتيجيات التدريس المباشرة في التربية الرياضية وهو التدريس التبادلي.
- تقسيم المعلمين والمعلمات إلى أربع مجموعات، والتنافس بين كل مجموعتين، حيث يتقابل كل معلم/ة مع زميله من المجموعة المنافسة.
- الطلب من كل متقابلين تعليم مهارة محددة للآخر، وتحديد الأسرع تعلمًا.
- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات أنه يمكنهم تطبيق مثل هذه الاستراتيجيات داخل وخارج غرفهم الصفية مع الطلبة.
- عرض الشرائح (٢٥ - ٣٠) لاستعراض المصادر والمراجع المستخدمة في تصميم العرض التقديمي.

## قائمة المراجع والمصادر

### المراجع والمصادر العربية

- إدارة المناهج التربوية (٢٠١٦). دليل معلم التربية الرياضية، الصف التاسع. وزارة التربية والتعليم.
- إدارة المناهج المدرسية (٢٠١٥). دليل معلم التربية الرياضية، الصف الخامس. وزارة التربية والتعليم.
- إدارة المناهج والكتب المدرسية (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة-التربية الرياضية لمرحلتى التعليم الأساسية والثانوية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- إدارة الإشراف والتدريب التربوي (٢٠١٣). الميثاق الوطني لمهنة التعليم، الجزء الثالث - المعايير التخصصية لمعلم الرياضة. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- شلتوت، نوال، وخفاجة، ميرفت (٢٠٠٧). طرق التدريس في التربية الرياضية. ص (١٠٦-٧٨) مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية جمهورية مصر العربية.

### الروابط الإلكترونية

- <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/5-tips-to-build-muscle-strength>.  
Retrieved 18/4/2021
- <https://www.nhs.uk/livewell/exercise/10-minute-home-toning-workout/>.  
Retrieved 18/4/2021

## الفيديوهات المستخدمة

- Donya Yak Donya. (2015, October 28). [Video]. رياضة -تمارين إطالة وتقوية للعضلات. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=pvzqccnxekg&ab\\_channel=DonyaYaDonya](https://www.youtube.com/watch?v=pvzqccnxekg&ab_channel=DonyaYaDonya)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1kwsbWYxAI7FtcoELGerYb-VI8MRDL50t/view?usp=sharing>

- Donya Ya Donya. (2019, March 4). [Video]. أحمد عريقات -تمارين توافق -رياضة. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=j0YvdxlhOq4&ab\\_channel=DonyaYaDonya](https://www.youtube.com/watch?v=j0YvdxlhOq4&ab_channel=DonyaYaDonya)

MOE Link:

[https://drive.google.com/file/d/1YdaWBSqWRyc-RGe7GHODI0FcIFyLgjR\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1YdaWBSqWRyc-RGe7GHODI0FcIFyLgjR_/view?usp=sharing)

- [Video]. YouTube. تمارين رياضية للتوازن بواسطة الكرة (٣ feb 202١). تمارين رياضية والتغذية.

<https://www.youtube.com/watch?v=QAP2QZQGc3Y>

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/18q1DzU2woKdRhKY1D2RGoVzTcKbAFacy/view>

- [Video]. majeedfit. (2017, August 14). "تمارين لزيادة المرونة والمدى الحركي" للمبتدئين.

YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=1\\_klo4z-Fno&ab\\_channel=majeedfit](https://www.youtube.com/watch?v=1_klo4z-Fno&ab_channel=majeedfit)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1stChxYZK1zrnXV2KwGmqJI2mLJAhcwNX/view?usp=sharing>

- [Video]. مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي، الأسلوب التبادلي (٢٣ Mar 2020). محمود زيد.

YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=q1wMohTTSeo>

**MOE Link:**

[https://drive.google.com/file/d/19EIH3SW7-](https://drive.google.com/file/d/19EIH3SW7-lo1lEXvc216Awx52nCOv5EN/view?usp=sharing)

[lo1lEXvc216Awx52nCOv5EN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/19EIH3SW7-lo1lEXvc216Awx52nCOv5EN/view?usp=sharing)

- نموذج حصة تربية رياضية للأطفال باستراتيجية حل المشكلات. (١٠ Nov 20١٧) د. إياد دراغمة [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=SHLM76qUY4s&list=WL&index=2&t=47s>

**MOE link:**

[https://drive.google.com/file/d/1-FqKWa-](https://drive.google.com/file/d/1-FqKWa-fIKCa2ZVNfaDRztrq4_xSbXL3/view?usp=sharing)

[fIKCa2ZVNfaDRztrq4\\_xSbXL3/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1-FqKWa-fIKCa2ZVNfaDRztrq4_xSbXL3/view?usp=sharing)

- [Video]. الطريقة التدريسية لإعطاء درس التربية الرياضية. (٨ Dec 20١٥) د. محمد الذيابات YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=oYww07MO4W0&t=120s>

**MOE link:**

<https://drive.google.com/file/d/1GR4MExqcVzc8cGRDJEMiOI3UzYJuBKp8/view>

- حصة تجريبية للطالب نورس دقة- تربية عملية-د. نضال (7 Apr 20١٩) قسم التربية الرياضية [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=EqEYFB8KKSc&t=367s>

**MOE link:**

[https://drive.google.com/file/d/1NGpLg4mOjd0YUzbThTWADof-](https://drive.google.com/file/d/1NGpLg4mOjd0YUzbThTWADof-SKPOEu8U/view)

[SKPOEu8U/view](https://drive.google.com/file/d/1NGpLg4mOjd0YUzbThTWADof-SKPOEu8U/view)

## اليوم الثالث: استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/٢

### المقدمة

يتابع اليوم الثالث من برنامج التنمية المهنية بالاستناد إلى المعايير الخاصة لمعلمي التربية الرياضية، وفق مستوى المعلم المساعد، تعريف المعلمين باستراتيجيات التدريس؛ لتمكينهم من توظيفها في مبحث التربية الرياضية، حيث سيتعرفون ويطبقون بعض استراتيجيات التعلم في التربية الرياضية، وبعض استراتيجيات التعلم النشط لدعم عملية تعلم الطلبة لمنهاج التربية الرياضية، كما سيطلعون على استراتيجية التعلم للإتقان من خلال القراءة الإضافية المخصصة لهذه الاستراتيجية. وفي الجلسة الثانية سيتعرف المعلمون والمعلمات على المهارات الحياتية في التربية الرياضية وكيفية دمجها.

### النتائج العامة لهذا اليوم:

- توظيف استراتيجيات التعلم النشط في التربية الرياضية.
- التعرف إلى المهارات الحياتية ضمن منهاج التربية الرياضية.

### النتائج الخاصة لهذا اليوم:

- في نهاية هذا اليوم التدريبي سيكون المعلمون والمعلمات قادرين على:
- توظيف استراتيجيات التعلم النشط في التربية الرياضية.
- التعرف إلى استراتيجية التعلم للإتقان في التربية الرياضية.
- التعرف إلى النداء على التمارين في حصة التربية الرياضية.
- توضيح المهارات الحياتية وأهميتها.
- دمج المهارات الحياتية ضمن منهاج التربية الرياضية.

### التهيئة والتعلم القبلي لهذا اليوم:

- مهارات القرن الحادي والعشرين.
- استراتيجيات التدريس الحديثة.
- استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/١.

الجدول الزمني لهذا اليوم:

| اليوم وموضوعه                         |         | رقم الجلسة | رقم النشاط واسمه                                                 | الزمن |      |
|---------------------------------------|---------|------------|------------------------------------------------------------------|-------|------|
|                                       |         |            |                                                                  | دقيقة | ساعة |
| اليوم الثالث:                         | الأولى  |            | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                                     | ١٠    | -    |
|                                       |         |            | - النشاط الثاني: توظيف التعلم النشط في التربية الرياضية          | ٠٠    | ١    |
|                                       |         |            | - النشاط الثالث: النداء على التمارين الرياضية                    | ٤٠    | -    |
|                                       |         |            | استراحة                                                          |       | ٣٠   |
| استراتيجيات تدريس المهارات الرياضية/٢ | الثانية |            | - النشاط الرابع: المهارات الحياتية                               | ٢٠    | ١    |
|                                       |         |            | - النشاط الخامس: دمج المهارات الحياتية في مباحث التربية الرياضية | ٠٠    | ١    |
|                                       |         |            | - النشاط السادس: نشاط ختامي                                      | ١٠    | -    |
|                                       |         |            | - التقويم الختامي لليوم                                          | ١٠    | -    |
|                                       |         |            |                                                                  |       |      |

## أنشطة اليوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اسم البرنامج: المحتوى التخصصي/التربية الرياضية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>رقم النشاط: (١/٣)</p> <p>اسم النشاط: نشاط افتتاحي</p> <p>زمن النشاط: ١٠ دقائق</p> <p>اليوم: الثالث</p> <p>الجلسة: الأولى</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- الترحيب بالمعلمين وعرض الشرائح (١ - ٥) لتوضيح موضوع ونتائج اليوم التدريبي.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- التقديم للمساق ونتائج اليوم التدريبي.</p> <p>- التعريف بالمهارات الحياتية.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- استراتيجيات التدريس.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض، شرائح عرض تقديمي، صحيفة عمل.</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> شرائح عرض تقديمي، صحيفة عمل.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> استثارة خبرات.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- عرض الشريحة (٦) وسؤال المعلمين: هل تذكرون مهارات القرن الحادي والعشرين؟</p> <p>- الاستماع إلى إجابات المعلمين، وكتابة الإجابات على صحيفة عمل/سبورة وتصنيفها دون ملاحظة المعلمين إلى المهارات الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التواصل.</li> <li>• اتخاذ القرارات.</li> <li>• الريادية والوظيفية.</li> <li>• التعلم مدى الحياة.</li> </ul> <p>- التعقيب بعرض الشرائح (٧ - ٨) والتوضيح للمعلمين أنهم خلال أنشطة اليوم سيعملون على تصميم أنشطة رياضية تساعد على إكساب الطلبة جميع أو بعض هذه المهارات إلى جانب المعارف والمهارات الرياضية والبدنية.</p> |                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>رقم النشاط: (٢/٣)</p> <p>اسم النشاط: توظيف التعلم النشط في التربية الرياضية</p> <p>الجلسة: الأولى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>زمن النشاط: ٦٠ دقيقة</p> <p>اليوم: الثالث</p> |
| <p>- عرض الشريحة (٩) وتوجيه المعلمين إلى أداء تمرين الإحماء الموضح بالشريحة.</p> <p>- التوضيح للمعلمين أنهم بأداء هذا التمرين قد نشطوا الدورة الدموية استعداداً للجلسة الثانية من اليوم التدريبي.</p> <p>- عرض الشريحة (١٠) ثم عرض فيديو (٣ - ٢ - ١) الذي يوضح تمارين إحماء أخرى، وتوضيح أهمية الإحماء في تحسين الأداء من خلال زيادة مرونة الجسم والمدى الحركي للعضلات الناتج عن زيادة تدفق الأكسجين والدم إلى عضلات الجسم.</p> <p>- الطلب من المعلمين الجلوس على شكل مربع ناقص ضلع لتوفير مساحة كافية في منتصف الغرفة التدريبية.</p> <p><b>نتائج النشاط:</b></p> <p>- توظيف استراتيجيات التعلم النشط في التربية الرياضية.</p> <p>- التعرف إلى استراتيجيات التعلم للإتقان في التربية الرياضية.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- استراتيجيات التدريس الحديثة.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض كرة حجم وسط (عدد ١)، صافرة حكم (عدد ١)، أوراق بيضاء (A4) (معاون)، أقلام تخطيط ملونة (عدد ٢٥)، لاصق (عدد ٢) مقص (عدد ٤)، ورق كرتون مقوى (إن أمكن)، أدوات رياضية: كرة، مضرب تنس، إلخ. (إن أمكن).</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> نشرة (١/٢/٣)، قراءة إضافية (٢/٢/٣)، شرائح عرض تقديمي، فيديو (٣ - ٢ - ١) في مجلد المواد المساندة، فيديو (٣-٢-٢)، فيديو (٣-٢-٣) في مجلد المواد المساندة، أدلة معلم للتربية الرياضية لصفوف مختلفة (عدد ٥)، صحائف أعمال (دفتر ٣٠ ورقة).</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> تطبيق عملي، عمل ضمن مجموعات.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- تقسيم المعلمين إلى فريقين (أ) و(ب) والتوضيح لهم أنهم سيتعلمون اليوم إحدى مهارات كرة السلة وهي تمرير الكرة وتجاوز دفاع الفريق الخصم.</p> <p>- اختيار ٣ معلمين من فريق (أ) ومعلم/ة من فريق (ب) والطلب منهم التقدم والوقوف أمام الجميع كالاتي:</p> |                                                  |

- يقف أعضاء فريق (أ) على شكل مثلث في منتصف الغرفة التدريبية.
- يقف عضو فريق (ب) داخل المثلث للعب دور دفاع فريق الخصم.
- تنفيذ التدريب كالاتي:
- إعطاء أحد أعضاء فريق (أ) الكرة والتوضيح لأعضاء الفريق أن عليهم تمرير الكرة عند سماعهم صوت الصافرة. (ملاحظة: في حال عدم توافر كرة يمكن استخدام أي جسم غير حاد أو مدبب الأطراف).
- التوضيح للمعلم/ة من فريق (ب) أن عليه/ها قطع التمريرة.
- تكرار تنفيذ التدريب مع ٣ معلمين من فريق (ب) ومعلم/ة من فريق (أ).
- بعد الانتهاء من تنفيذ التدريب، عرض الشريحة (١١) وتيسير جلسة نقاش للإجابة عن الأسئلة الواردة فيها.
- التعقيب بالتوضيح أن حصص التربية الرياضية كغيرها من حصص المباحث الأخرى، يجب أن تكون نشطة ومتمحورة حول الطلبة؛ لذا يجب على معلمي التربية الرياضية توظيف استراتيجيات تعمل على دمج الطلبة في العملية التعليمية التعليمية، وذلك لا يقتصر على ممارسة التمارين الرياضية فقط خلال الحصة.
- الرجوع إلى نشرة (١/٢/٣) واستعراض الاستراتيجيات التي يمكن لمعلمي التربية الرياضية توظيفها في الجانبين النظري والتطبيقي.
- الإشارة إلى المعلمين أنه تم توظيف استراتيجيات التعلم التعاوني قبل قليل لتمكينهم من اكتساب مهارة تمرير الكرة.
- عرض الشريحة (١٢) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون على مهمة.
- عرض الفيديو (٣-٢-٢) الذي يوضح التعلم النشط والتعلم بالترفيه.
- ثم عرض الفيديو (٣-٢-٣) الذي وضع استراتيجيات التعلم بالأقران والتعلم التعاوني.
- مناقشة ما ورد في الفيديوهات للاستفادة عند العمل على المهمة.
- تقسيم المعلمين إلى ٤ مجموعات، وتوزيع دليل من أدلة المعلم المتوفرة على كل مجموعة للاستفادة منه خلال تنفيذ المهمة.
- توجيه كل مجموعة إلى توظيف إحدى الاستراتيجيات الواردة في نشرة (١/٢/٣) لتصميم درس مصغر.
- الإشارة إلى إمكانية استخدام صحائف أعمال، أو أوراق بيضاء أو أي أدوات أخرى متوفرة في الغرفة التدريبية.
- تجول المدرب/ة بين المجموعات لتقديم الدعم اللازم.
- توجيه كل مجموعة إلى اختيار معلم/ة للعب دور معلم/ة التربية الرياضية للموقف المراد عرضه.

- عرض كل مجموعة لأعمالها من خلال لعب الأدوار وتطبيق الموقف/النشاط التعليمي إما مع بقية أعضاء المجموعة فقط أو مع جميع المعلمين.
- تقديم التغذية الراجعة لكل مجموعة بعد الانتهاء من تنفيذ الدرس المصغر الخاص بها بالاستفادة من الآتي:
  - وضوح الهدف من الدرس.
  - وضوح إجراءات الدرس المصغر وتسلسلها.
  - ملاءمة استراتيجية التدريس المختارة للموضوع أو المهارة المراد تعليمها.
  - مدى صحة تطبيق الاستراتيجية مع الطلبة (بقية المعلمين).
- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات أنه يمكنهم الاطلاع على القراءة الإضافية (٢/٢/٣) للتعرف على استراتيجية التعلم للإتقان للاستزادة.

### نشرة رقم (١/٢/٣)

#### استراتيجيات تعليم يمكن توظيفها في حصص التربية الرياضية

يفترض كل من غلوفر وآخرون (٢٠٠٥) أن توفير عدة خيارات من استراتيجيات التعليم يوفق بين الأساليب المختلفة لتعلم الطلبة، ويلبي حاجات التعلم في حصص التربية الرياضية. يمكن استخدام استراتيجيات تعليم مختلفة في تعليم التربية الرياضية. وهذه الاستراتيجيات تشمل ولا تقتصر على الاستراتيجيات الآتية:

#### • استراتيجية التعلم التعاوني

يقر هاريسون وبلاك مور (١٩٩٢) أن استراتيجية التعلم والتعليم التعاوني هي استراتيجية تستخدم التعلم في مجموعات، حيث يتم إعطاء الطلبة مهمات تعلم أو مشروع يجب إنجازها من خلال العمل ضمن فريق. على الفرق أن تكون غير متجانسة ويتم تقييمها فردياً وكمجموعة. يفترض هولتون (١٩٩٨) أنه يوجد ثلاثة هياكل تعليمية تعاونية مشتركة مستخدمة في استراتيجية التعليم التعاوني وتشمل: تقعد الأزواج (Pairs Check) والتركيب (Jigsaw) وأنشطة المجموعات.

يقول كاغان (١٩٩٠) أن التعلم التعاوني يعكس مدى عمل الفريق بشكل جيد، وكيف يمكنه أن يعمل بطريقة أفضل من خلال مهارات التعامل مع الآخرين، وضمن المجموعات الصغيرة مثل: الاتصال والثقة والقيادة واتخاذ القرار وحل النزاعات؛ لهذا فإن التعلم التعاوني يستدعي مساهمة كل طالب/ة في الفريق من أجل تحقيق النتائج.

#### • تعليم الأقران

طبقاً لسويار (٢٠٠٦) فإن تعليم الأقران هو استراتيجية تعليم تُخاطب الطلبة ذوي الأداء المتدني بطريقة إيجابية. فهي تستخدم الاقتران بين الطلبة ذوي الأداء العالي بإشراف المعلم/ة. هذا يشير إلى أن الاستراتيجية متمحورة حول الطلبة وتشدد على التعليم والتعلم النشط، بينما يعمل الطلبة ضمن فرق. يقول ويتمان (١٩٨٨): إن تعليم الأقران يحث على التعلم بالعمل باليد والعقل والقلب.

## • التعليم النشط

حسب هيرمن وتوث (٢٠٠٦)، فإن التعلم النشط يشير إلى مستوى انشغال الطلبة الأكاديمي داخل وخارج الغرفة الصفية، حيث يهدف إلى جعل الطلبة مشاركين نشطين بدلاً من سلبين في عملية التعلم. يقول سيلبرمان (١٩٩٦): إن أنشطة التعليم النشط مصممة لتأخذ الطلبة خارج حدود أماكن جلوسهم وغرفهم الصفية. هذا يعني: إن التعليم النشط ينطوي على المشاركة النشطة من طرف الطلبة بدلاً من كونهم متلقين سلبين. ويؤكد بيول (٢٠٠١) أن العديد من الأفراد يتعلمون أكثر وبصورة أفضل، ويصبحون أكثر مهارة من خلال الانشغال في التدريب على اكتساب المهارة لا مشاهدة كيفية تطبيق هذه المهارة؛ هذا يعني أن الطلبة يتعلمون بالعمل وهو أسلوب الأيدي النشطة.

## • التعليم بالترفيه

يمكن للمعلمين استخدام التعليم والترفيه معاً بطرق متنوعة، بما في ذلك الألعاب والوسائط المتعدد والتجارب. فتوظيف مثل هذه الأدوات في حصص التربية الرياضية يعمل على تثقيف وتعليم الطلبة في جو يسوده الترفيه والمتعة. يُعد التعلم باللعب من أهم استراتيجيات الترفيه التي تساعد على تفاعل الطلبة مع أقرانهم في حصص التربية الرياضية؛ لإكسابهم المهارات الحركية وإنماء الشخصية، كما يعمل اللعب على تنشيط القدرات العقلية وتحسين الموهبة. ويمكن توظيف التعليم بالترفيه من خلال تصميم أنشطة ومهمات تثير التحدي لدى الطلبة وتمنحهم فرصة الاعتماد على أنفسهم.

### أهمية التعليم بالترفيه:

- يساعد الطلبة على التفاعل مع بيئتهم من أجل إنماء الشخصية والسلوك.
- يعتمد على عنصر الحركة فيساعد على تثبيت المعلومات.
- يستطيع الطلبة من خلاله التعبير عن انفعالاتهم المختلفة.
- يساعد الطلبة على التخلص من الخجل الزائد والعزلة والانطواء.
- ينشط قدرات الطلبة العقلية ويحسن موهبتهم الإبداعية.

يؤكد هاريسون وبلاك مور (١٩٩٢) أنه لا توجد استراتيجية واحدة هي الأفضل لأي أسلوب تعليم، بل يجب اختيار الاستراتيجية التي تحقق حاجات الموقف التعليمي وأن كل استراتيجية يجب تكييفها للخطوط العريضة لهذا الأسلوب بالذات. ومن الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اختيار استراتيجية التدريس:

- الهدف التعليمي المراد تحقيقه.
- المادة التعليمية من مهارات ومعارف المراد إكسابها للطلبة.
- مصادر التعلم والوسائل التعليمية والأدوات المراد توظيفها في الحصة.
- نوع أسلوب التدريس المختار:
  - الأسلوب الأمري.
  - الأسلوب التدريبي.
  - التعليم الذاتي.
  - الأسلوب التبادلي.
  - التعلم بالبرنامج الفردي.
- حجم الصف من حيث عدد الطلبة وحجم الغرفة الصفية أو الصالة الرياضية.
- خبرات الطلبة ومعارفهم السابقة ومستوى نموهم العقلي والجسمي.
- مدى إلمام المعلم/ة بالاستراتيجية المراد توظيفها في الحصة مع الطلبة.

## المراجع

- قزقوز، محمد. (٢٠١٧). محاضرات طرائق التدريس وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية. [محاضرة]. المركز الجامعي نور البشير البيض. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الجزائر.
- Gumbo, S., Magonde, S., & Nhamo, E. (2017). Teaching Strategies Employed by Physical Education Teachers in Gokwe North Primary Schools. International Journal of Sport, Exercise and Health Research, 1(2), 61–65. <https://doi.org/10.31254/sportmed.1203>
- <https://www.new-educ.com/>. Retrieved: 30/4/2021.
- <https://soeonline.american.edu/blog/what-is-edutainment>. Retrieved: 30/4/2021
- <https://soeonline.american.edu/blog/what-is-edutainment>. Retrieved: 30/4/2021

## قراءة إضافية (٢/٢/٣)

### استراتيجية التعلم للإتقان

للتعلم غاية، وهذه الغاية يجب أن يتساوى فيها جميع الطلبة بغض النظر عن أي مسوغ آخر، سواء كان جسدياً أو عقلياً أو نفسياً. حيث يجب أن تتكافأ الفرص لجميع الطلبة لتحقيق الهدف المنشود من التعلم وهو الوصول إلى الإتقان.

#### أولاً: المفهوم

يُعرّف التربويون التعلّم للإتقان على أنه: مجموعة من الأفكار والممارسات التعليمية المتعددة ومجموعة من إجراءات التعليم والتقويم، تهدف إلى توفير فرص متساوية للطلبة كمجموعة أو كأفراد لتعلم مهارة أو معرفة ما، ليصل جميع الطلبة إلى مستوى إتقان يحدّده المعلمون والمعلمات؛ حيث إن الإتقان هو:

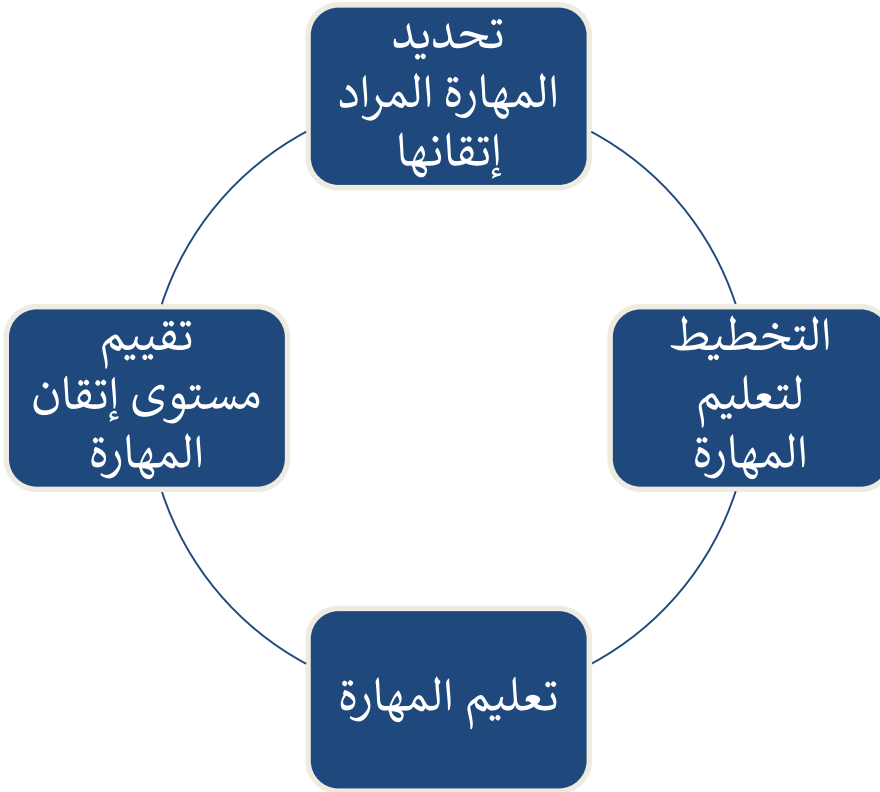
- معرفة الأدلة بعلمها، وضبط القواعد الكلية بجزئياتها وقيل: الإتقان معرفة الشيء بيقين.
- عمل يتعلق بالمهارات التي يكتسبها الإنسان من مفاهيم تؤثر على الإنتاج في المستقبل بمعايير أداء عالية للغاية.

#### ثانياً: الفرضيات

تفترض استراتيجية التعلم للإتقان الفرضيات الآتية:

- يمكن لجميع الطلبة أن يتعلّموا بالتساوي.
- ينبغي أن يكون الاهتمام الأساسي في المدرسة موجهاً نحو التعلم لا التعليم.
- تُنشأ المدارس بهدف تأكيد المساواة في النواتج التربوية، والمساواة في توفير الفرص التربوية لجميع الطلبة.
- إن الفروق الفردية لا تقرر كمية ما يتضمّنه المنهج من مواضيع دراسية.
- من الضروري توفير الوقت الكافي للطلبة؛ ليمكنّوا من إنجاز المهمة المراد توكيد إتقانها.
- يمكن تحديد معظم التعلم المدرسي من خلال أداء الطلبة الذي يمكن ملاحظته وقياسه.
- يجب أن يكون التعلم تتابعياً منطقياً في طبيعته.
- تعتبر دافعية الطالب/ة سبيلاً لزيادة كمية التعلم المدرسي ونوعيته.

### ثالثاً: مراحل تطبيق التعلم للإتقان



#### المرحلة الأولى: تحديد المهارة المراد إتقانها

يقوم المعلمون والمعلمات في هذه المرحلة بالآتي:

- تحديد المهارة المراد إتقانها من قبل الطلبة.
- إعداد اختبار أداء قبلي لتشخيص الوضع الحالي لكل طالب/ة وتحديد مستوى إتقانهم للمهارة.
- تقسيم المنهاج إلى وحدات تعليمية وتحديد النواتج التعليمية الواجب تحقيقها لإتقان المهارة.
- تقسيم الحركة الرياضية المراد إتقانها إلى خطوات تطبيقية، وتوضيح فائدتها للجسم كزيادة مرونة الجسم، أو زيادة الكتلة العضلية، أو... إلخ.

#### المرحلة الثانية: التخطيط لتعليم المهارة

يقوم المعلمون والمعلمات في هذه المرحلة بالآتي:

- التخطيط لتعليم المهارة بطريقة عملية وجاذبة للطلبة.
- تصميم آلية تغذية راجعة مناسبة للمهارة المراد تعليمها للطلبة، تساعد على تشخيص مستوى إتقان الطالب/ة لكل خطوة تطبيقية من خطوات الحركة الرياضية المراد تعليمها لهم.

- تطوير مجموعة من البدائل التصحيحية؛ لتمكين الطالب/ة من إتقان كل خطوة من خطوات الحركة الرياضية المراد تعلّمها وإتقانها.

### المرحلة الثالثة: تعليم المهارة

يقوم المعلمون والمعلمات في هذه المرحلة بالآتي:

- قضاء بعض الوقت قبل البدء بتعليم المهارة لتحفيز الطلبة وتعريفهم بالآتي:
  - النتائج التعليمية المراد تحقيقها.
  - ماذا يُتَوَقَّع من الطلبة أن يتقنوا.
  - أسلوب التعلم الذي ستتبعونه.
  - مستوى الإتقان المراد الوصول إليه.
- تدريس المهارة باستخدام استراتيجية التدريس المناسبة.
- توضيح الأخطاء المتوقع من الطلبة الوقوع بها، وشرح طرق تجنب الوقوع بها وعلاجها.
- إتاحة المجال للطلبة لتطبيق المهارة (الحركة الرياضية).
- وتوظيف التقويم البنائي لتحديد مستوى إتقانهم للمهارة، وتشخيص الصعوبات والتحديات التي تعيق إتقان الطلبة للمهارة.
- توجيه الطلبة المتقنين للمهارة إلى مساعدة أقرانهم غير المتقنين لها.

### المرحلة الرابعة: تقييم مستوى إتقان المهارة

يقوم المعلمون والمعلمات بتطبيق اختبارات أدائية لجميع الطلبة؛ لتحديد مستوى إتقانهم للمهارة باستخدام إحدى استراتيجيات التقويم الختامي المناسبة.

### المراجع

- الحيلة، محمد. (٢٠١٧). طرائق التدريس واستراتيجياته. دار الكتاب الجامعي. عمان، الأردن.
- الجرجاني، الشريف. (٢٠١٢). التعريفات. دار النفائس. عمان، الأردن.
- اللقاني أحمد، الجمل على. (٢٠١٣). معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس. عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- محجوب، عباس. (٢٠٠٩). إتقان العمل ثمرة الإحسان [مقال]. صحيفة الخليج. الإمارات العربية المتحدة.
- <https://support.ottolearn.com/en/articles/58-what-is-a-mastery-level>.

Retrieved 19/4/2021

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>رقم النشاط: (٣/٣)</p> <p>اسم النشاط: النداء على التمارين الرياضية</p> <p>زمن النشاط: ٤٠ دقيقة</p> <p>اليوم: الثالث</p> <p>الجلسة: الأولى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <p>- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات أنه بعد التعرف إلى استراتيجيات التدريس لا بد لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية من التعرف إلى النداء على التمارين، فهي تعتبر مهارة مهمة لكل معلم/ة تربية رياضية.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- التعرف إلى النداء على التمارين في حصة التربية الرياضية.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- استراتيجيات التدريس الحديثة.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض.</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> نشرة (١/٣/٣)، قراءة إضافية (٢/٣/٣)، شرائح عرض تقديمي.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> عمل ضمن مجموعات.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- عرض الشريحة (١٣) وتوضيح كل من مفهوم التمارين والنداء على التمارين.</p> <p>- توجيه المعلمين والمعلمات إلى قراءة نشرة (١/٣/٣) واستعراض آلية النداء على التمارين كمهارة يجب أن يكتسبها معلم التربية الرياضية.</p> <p>- مناقشة أبرز الأفكار التي وردت في النشرة.</p> <p>- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات إلى القراءة الإضافية الخاصة بنشاط (٢/٣/٣) بعنوان نماذج تطبيقية مصورة للنداء، وبذلك يمكنهم الاستزادة من خلال الاطلاع على نماذج تطبيقية مصورة للنداء على بعض الأوضاع في حصة التربية الرياضية.</p> <p>عرض الشريحة (١٤) ودعوة المعلمين والمعلمات للاستراحة.</p> |  |

نشرة (١/٣/٣)

النداء على التمارين الرياضية

النشرة (١/٣/٣) موجودة في ملحق (٥) من ملاحق الطباعة.

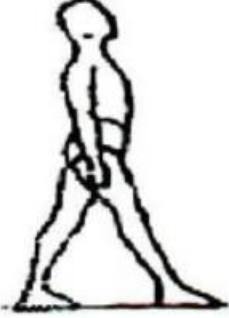
المرجع:

• صالح، أحمد (٢٠٢٠). التمرينات البدنية. الجامعة المستنصرية.

قراءة إضافية (٢/٣/٣)  
نماذج تطبيقية مصورة للنداء

تحتوي هذه القراءة الإضافية على نماذج تطبيقية للنداء على بعض الأوضاع في حصة التربية الرياضية.

| الشكل                                                                                              | الوضع والنداء                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>شكل ( 165 )   | <p>[ وقوف. ذراعان أماماً ]</p> <p>النداء: الذراعين أماماً.....رفع</p> <p>الذراعين أسفل.....خفض. شكل (165)</p>                                                                                                 |
| <br>شكل ( 166 )   | <p>[ وقوف. تقوس ]</p> <p>النداء: الجذع خلفاً.....تقوس.</p> <p>شكل ( 166 )</p>                                                                                                                                 |
| <br>شكل ( 167 ) | <p>[جلوس. انثناء]</p> <p>النداء: الذراعين.....ثني</p> <p>الذراعين.....أسفل خفض. شكل ( 167 )</p>                                                                                                               |
| <br>شكل ( 168 ) | <p>[جنو. ذراع أماماً والأخرى ثبات الوسط]</p> <p>النداء: مع رفع الذراع اليسرى أماماً ،</p> <p>اليد اليمنى في الوسط.....ضع</p> <p>مع خفض الذراع اليسرى أسفل ، الذراع</p> <p>اليمنى أسفل.....ضع. شكل ( 168 )</p> |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>شكل ( 170 )</p>   | <p>[ وقوف. الوضع أماماً ]</p> <p>النداء: القدم اليمنى أماماً..... ضع<br/>القدم اليمنى بجوار اليسرى..... ضع أو<br/>القدم الأمامية بجوار الخلفية... ضع</p> <p>شكل ( 170 )</p>                                   |
|  <p>شكل ( 171 )</p>  | <p>[ وقوف. على المشطين ]</p> <p>النداء: العقبين عالياً..... رفع<br/>أو العقبين عن الأرض..... رفع<br/>أو على المشطين..... قف<br/>العقبين أسفل..... خفض<br/>أو العقبين على الأرض.....ضع.</p> <p>شكل ( 171 )</p> |
|  <p>شكل ( 177 )</p> | <p>[ وقوف على أربع ]</p> <p>النداء: على أربع. ....وقوف<br/>الذراع عالياً. ....مد.</p> <p>شكل ( 177 )</p>                                                                                                      |
|  <p>شكل ( 178 )</p> | <p>[ وقوف. فتحاً ]</p> <p>النداء: بالوثب القدمين متباعدتين.....<br/>ضع أو فتح<br/>بالوثب القدمين متلاصقتين..... ضع<br/>أو ضم. شكل ( 178 )</p>                                                                 |

المرجع:

• صالح، أحمد (٢٠٢٠). التمرينات البدنية. الجامعة المستنصرية.

رقم النشاط: (٤/٣)

زمن النشاط: ٨٠ دقيقة

اسم النشاط: المهارات الحياتية وأهميتها

اليوم: الثالث

الجلسة: الثانية

### التهيئة والتحفيز:

- الترحيب بالمعلمين والمعلمات بعد العودة من الاستراحة.
- الإشارة بالقول: إن تحقيق غايات منهاج التربية الرياضية يتطلب تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين والمتعلمات حتى تجعلهم قادرين على الانخراط في الحياة الاجتماعية والعملية، وهذا ما سيتم تناوله في الجزء المتبقي من اليوم التدريبي.

### نتاج النشاط:

- توضيح المهارات الحياتية وأهميتها.

### التعلم القبلي:

- لا يوجد

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أقلام تخطيط.

مستلزمات النشاط: ورقة العمل (٤/٣)، نشرة (٤/٣)، شرائح العرض التقديمي، صحائف أعمال عدد (٤).

استراتيجيات تنفيذ النشاط: الجيكسو (Jigsaw).

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (١٥) وتوضيح مفهوم المهارات الحياتية كما عرفتھا منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونيسف، وتعريف المهارات الحياتية في القاموس التربوي.
- عرض الشريحة (١٦) وطرح السؤال الآتي: برأيكم ما أهمية المهارات الحياتية بالنسبة للمتعلمين والمتعلمات في العملية التعليمية؟
- الاستماع إلى عدد محدد من الإجابات والتعقيب بعرض الشريحة (١٧)، والتأكيد على أهمية دمج المهارات الحياتية في المنهاج، والعمل على تنميتها لدى المتعلمين والمتعلمات في مختلف المواد الدراسية.
- عرض الشريحة (١٨) وتوجيه المعلمين والمعلمات إلى العمل ضمن مجموعات رباعية يتم توزيعها باستخدام البطاقات الملونة، حيث تمثل المجموعة الواحدة الأعضاء الذين يحملون اللون نفسه، تسمى كل منها المجموعة الأم، وإعطاء كل مجموعة مهارتين من المهارات الحياتية كما هو في ورقة العمل (٤/٣)، والطلب من كل

مجموعة الرجوع إلى النشرة (٤/٣) والعمل على قراءتها ومناقشتها وتحديد أهم الأفكار الواردة فيها ليتم في خطوة لاحقة توضيحها للمجموعات الأخرى.

- تشكيل مجموعات جديدة تضم معلم/ة من كل من المجموعات الأم بحيث تشكل مجموعة الخبراء وتوجيه كل معلم/ة إلى توضيح المهارات التي تم تناولها ضمن المجموعة الأم.

- توجيه المعلمين والمعلمات إلى العودة للمجموعة الأم بحيث يتم تشارك المعلومات التي توصلوا لها حول المهارات الحياتية.

- الإجابة عن أي استفسار أو توضيح من قبل المجموعات خلال تجوال المدرب/ة بين المجموعات وقت تنفيذ المهمة.

- التعقيب بعرض الشرائح (١٩-٢٢).

ورقة عمل (٤/٣)  
المهارات الحياتية

| المهارات الحياتية                                                                                                                                               | المجموعات        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارة التواصل</li> <li>• مهارة التفاوض وحل النزاع</li> </ul>                                                           | المجموعة الأولى  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارة التعاون والعمل ضمن فريق</li> <li>• مهارة التفكير الناقد</li> </ul>                                               | المجموعة الثانية |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارات لتركيز العقل الباطني للسيطرة</li> <li>• مهارة إدارة التعامل مع الضغوط</li> <li>• مهارة إدارة المشاعر</li> </ul> | المجموعة الثالثة |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارة اتخاذ القرار</li> <li>• مهارة حل المشكلات</li> </ul>                                                             | المجموعة الرابعة |

## نشرة رقم (٤/٣)

### المهارات الحياتية

#### المهارات الحياتية

تعرف المهارات الحياتية في القاموس التربوي بأنها: القدرة على أداء وظيفة أو تحقيق هدف معين، وعُرِّفت بأنها أداء يكون على أشكال (لفظية، وعقلية، وحسية، واجتماعية) وهذه المهارة تحتاج إلى وقت وجهد وتدريب مقصود.

وعُرِّفت منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها قدرات السلوك التكيفي والإيجابي التي تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. وتُعرّف اليونيسف المهارات الحياتية بأنها تغيير في السلوك أو نهج تنمية سلوك مصمم لمعالجة توازن ثلاثة مجالات: المعرفة والمواقف والمهارات.

#### أهمية المهارات الحياتية

تبرز أهمية تعليم المتعلمين للمهارات الحياتية في مساعدتهم على حماية أنفسهم والقدرة على التصرف إزاء مواقف مختلفة، وتوظيفها لاحقاً بصورة عملية، ويكون هذا التعليم من خلال اللعب والتمثيل، أو تعريضه لمشكلة تتطلب حلاً، أو حكاية أو قصة ذات مغزى، وتظهر أهمية تعليم الطلبة للمهارات الحياتية في:

- تأهل الطلبة لممارسة حياتهم بنجاح.
- تساعد المتعلمين على حل مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية والتعامل معها بوعي.
- تكسب المتعلمين الثقة بالنفس.
- تشعر المتعلمين بالراحة والسعادة حين ينفذون أعمالهم بإتقان.
- تهب المتعلمين حب الآخرين، واحترامهم لهم، وتقديرهم لعملهم.
- تمكّن المتعلمين من القيام بأعمالهم بنجاح.
- تساعد المتعلمين على تطبيق ما يتعلمونه عملياً.
- تزيد من دافعية المتعلمين للتعلم.

#### تصنيف المهارات الحياتية في المجال التربوي

لا يوجد تصنيف موحد للمهارات الحياتية، وإنما يتم تحديد هذه المهارات من خلال معرفة حاجات المتعلمين وتطلعاتهم، وكذلك من خلال الرجوع إلى القوائم والنماذج التي افترضها المتخصصون كمهارات للحياة، ومن بين هذه التصنيفات تصنيف اليونيسف عام (٢٠٠٥) ويتمثل بالمهارات الآتية:

- **مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص وتضم:** التواصل اللفظي وغير اللفظي، والإصغاء الجيد، والتعبير عن المشاعر وإبداء الملاحظات.
- **مهارات التفاوض والرفض وتضم:** مهارات التفاوض وإدارة النزاع، ومهارات تأكيد الذات ومهارات الرفض.
- **مهارات التقمص العاطفي وتضم:** القدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه، وتفهمها والتعبير عن هذا التفهم.
- **مهارات التعاون والعمل ضمن فريق وتضم:** مهارات التعبير عن الاحترام، ومهارات تقييم الشخص لقدراته، وإسهامه في المجموعة.
- **مهارات جمع المعلومات وتضم:** مهارات تقييم النتائج المستقبلية، وتحديد الحلول البديلة للمشكلات، ومهارات تحديد الحلول البديلة للمشكلات، ومهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم والتوجهات الذاتية.
- **مهارات التفكير الناقد وتضم:** مهارات تحليل الأقران ووسائل الإعلام، ومهارات تحليل التوجهات والقيم والأعراف والمعتقدات الاجتماعية، ومهارات التعلم وإدارة الذات.
- **مهارات لتركيز العقل الباطني للسيطرة وتضم:** مهارات تقدير الذات، ومهارات الوعي الذاتي، ومهارات تحديد الأهداف ومهارات تقييم الذات.
- **مهارات إدارة المشاعر وتضم:** مهارات إدارة امتصاص الغضب، ومهارات التعامل مع الخسارة والصدمة والإساءة.
- **مهارات إدارة التعامل مع الضغوط وتضم:** إدارة الوقت، ومهارات التفكير الإيجابي، ومهارات تقنيات الاسترخاء.

وسيتّم الحديث عن أبرز المهارات التي يمكن توظيفها داخل الغرفة الصفية وتدريب المتعلمين عليها وتتمثل بـ:

## أولاً: التواصل والعلاقات بين الأشخاص

التواصل هو انتقال وتبادل البيانات والمعلومات والآراء والمشاعر والاتجاهات بين طرفين أو أكثر، وتتضمن عملية التواصل:

١. التواصل اللفظي: ويتضمن التواصل بالكلمات والألفاظ المسموعة أو المكتوبة وتلعب اللغة المستخدمة ودرجة الصوت ومخارج الألفاظ دوراً كبيراً في إعطاء معنى للرسالة.

٢. التواصل غير اللفظي: ويتمثل بلغة الجسد التي تقوم على تعبيرات الوجه، وحركة العينين والحاجبين، وحركة الرأس واليدين والأرجل والشفاه.

وبالتالي حتى يكون التواصل فاعلاً داخل الغرفة الصفية، هناك ثلاثة أسئلة يجب الإجابة عنها وهي:

- كيف يُمكن للمعلم/ة أن يجذب انتباه الطلبة في الغرفة الصفية أثناء الشرح؟

- ما المهارات التي يجب امتلاكها للتواصل مع المتعلمين بنجاح؟

- كيف يُسهم امتلاك المعلم لمهارات التواصل في نجاحه كمعلم؟

وتتمثل الإجابة عن هذه الأسئلة من خلال عوامل التواصل الفاعل وهي:

• **الصوت:** عند حديث المعلم/ة مع المتعلمين لا بد من مراعاة نبرة الصوت، والتنويع في نغمة الصوت بالارتفاع والانخفاض لجذب انتباه الطلبة وهذا يظهر كما تمت الإشارة أعلاه بالتواصل اللفظي.

• **الاستماع والإنصات:** من خلال الاستماع لما يقال والإنصات من خلال التركيز مع المتحدث وفهم ما يقال باستخدام طرح الأسئلة أو التلخيص لكلام المتحدث، ويتوقف مستوى التفاهم بين الأفراد على الطريقة التي يستمعون ويستجيبون بها أكثر مما يعتمد على الطريقة التي يتحدثون بها، فالاستماع الجيد يساعد على إقناع الآخرين بوجهة النظر، ويوحي للمتحدث بذكاء المستمع وفطنته، ويساعد الاستماع في معرفة المتحدث بدقة ووضوح.

• **أنماط التواصل:** هناك أنماط ثلاثة للتواصل مع المتعلمين لكل منها خصائصها وأثرها على المتعلمين وتتمثل بـ:

- النمط الجازم: يتواصل المتعلمون مع المعلم/ة بثقة واحترام، ويتمكن المتعلمون من القيام بحل المشاكل والتصدي لها بسهولة، ويصنعون خياراتهم بأنفسهم.

- النمط السلبي: ينعكس تواصل المعلم/ة اللامبالي والسلبي على المتعلمين حيث يصبح المتعلمون سلبيين في تواصلهم، ويتنازلون عن حقوقهم بسهولة، ولا يمتلكون الثقة بأنفسهم، كما أنهم يسمحون للآخرين بالتحكم فيهم.

- النمط العدائي: المعلمون الذين يتواصلون مع الطلبة بعدائية يولدون التوتر لدى الطلبة ويميل المتعلمون إلى اللوم والهجوم بدلاً من حل المشاكل، ويبقون في حالة ترهيب وتجنب للمشاركة أو الإجابة. حيث إن الطريقة التي يتصل بها الأفراد معاً تتأثر بشكل كبير بالأنماط السلوكية لهؤلاء الأفراد، فنمط الاتصال يعبر عن سلوك تواصل وسلوك التواصل يعبر عن الشخصية، بمعنى أن كل فرد يستطيع أن يعبر عن الفكرة نفسها، ولكن باستخدام كلمات مختلفة وطرق ورموز مختلفة، تساعد في خلق التنوع في طرق الاتصال والتواصل مع الآخرين.

### ثانياً: مهارة التفاوض وإدارة النزاع

التفاوض: هو موقف تعبيرى حركى بين طرفين أو أطراف حول قضية من القضايا، يتم من خلاله تقييم وتكييف وعرض وجهات النظر واستخدام كافة أساليب الإقناع. وتنقسم عملية التفاوض إلى ثلاث مراحل:

١. تبادل المعلومات.

٢. المساومة.

٣. إبرام الصفقة.

ويجب في كل واحدة من المراحل الثلاث ممارسة أكبر قدر ممكن من مهارات التفاوض الخمس الآتية:

- إجابة التحدث.

- إجابة الاستماع.

- إبداء الثقة بالنفس.

- التحلي بالصبر.

- احترام الطرف الآخر.

## المرحلة الأولى: تبادل المعلومات

هذه المرحلة تتطلب من كلا الطرفين توضيح موقفه من القضايا المطروحة بطريقة واضحة غير تصادمية حتى لا يحدث تصادم، حيث يتم البدء بطرح العموميات مع عدم إغفال المعارف والحقائق أو الاهتمامات المشتركة التي تخلق جواً من التقارب بين المتفاوضين، مع تحديد الاحتمال الأسوأ والاحتمال الأفضل اللذين قد تسفر عنهما عملية التفاوض، وخلال عملية التفاوض يجب الانتباه إلى الألفاظ والتعبير المستخدمة والالتزام بأدبيات التخاطب والتأكيد أن ذلك لا يؤثر على قوة الحجة في التفاوض. وفي عملية التفاوض يجب على المفاوض الثبات على الموقف حتى لا يشعر الطرف الآخر بوجود تراخٍ أو ضعف مع الاحتفاظ بالهدوء؛ لأن الهدوء يسهل الإقناع والتوصل إلى اتفاق مقبول. وتعد عملية البيع والشراء مثالاً على ذلك، فعلى المشتري أن يحدد في نفسه السعر الأعلى الذي يرغب في دفعه دون إعلام البائع والتفاوض معه في ظل السقف الذي وضعه حتى لا يشعر البائع بضعف وسرعة في إقناعه بالشراء بسعر البائع.

## المرحلة الثانية: المساومة

تعد هذه المرحلة أساس عملية التفاوض، حيث تكون حول أمور مادية ومحسوسة مثل سعر السلعة، وتتمحور الأسئلة في هذه المرحلة بما الذي يمكننا توقعه في هذه المرحلة؟ هل نرى الطرف الآخر يطرح أولاً عرضاً غير معقول؟ أو هل يطرح تسريع المفاوضات بأكثر مما ينبغي تجاوز بعض المسائل التي طلبناها أو قد نطلبها؟ في إطار يضمن له الأفضلية على حسابنا؟ وفي هذه المرحلة هناك عدة أمور يجب أخذها بعين الاعتبار وهي:

- المكان والزمان: وذلك باختيار الزمان والمكان المناسبين.
- التوصل إلى أرضية مشتركة: التوصل أولاً إلى أرضية مشتركة يساهم في وضع إطار لعملية التفاوض، والاتفاق على ما يتم التفاوض حوله، وما هو غير قابل للتفاوض، وذلك تبعاً للقيم والأهداف التي يتبناها كل فرد.

وفي حال وصلت المفاوضات إلى طريق مسدود، يجب التفكير إذا كان الموضوع يتعلق بدفع مبلغ مالي دفعة وقد يكون بالتقسيط، أو على الجهة المفاوضة أن تفكر في تغيير الشخص الذي يفوض. مع الاتفاق على المسائل السهلة وترك المسائل الصعبة لمرحلة لاحقة.

## المرحلة الثالثة: التوصل إلى تفاهم ووضع صيغة الاتفاق

تتطلب هذه المرحلة قدراً من العمل الجاد للتوصل إلى النتائج المرجوة، مع التركيز في هذه المرحلة إلى التوصل إلى مكاسب متبادلة وما فيه منفعة الطرفين.

### ثالثاً: مهارة التعاون والعمل ضمن فريق

- الفريق: هو مجموعة من الأشخاص يتميزون بوجود مهارات متكاملة بينهم، وأفراد الفريق تجمعهم أهداف مشتركة وغرض واحد، بالإضافة لوجود عامل مشترك بينهم يدفعهم للعمل معاً.
- وتعد مهارة التعاون والعمل التعاوني ضمن الفريق من أكثر المهارات شيوعاً لزيادة الإنتاج أو لحاجة العمل إلى التنوع في المهارات والقدرات، ومن أهم المهارات الأساسية للعمل كفريق هي القدرة على التواصل الفعال، وهذا يتطلب التحدث عن معرفة والاستماع بنشاط وعقل منفتح. وتتمثل المهارات الأساسية للعمل كفريق بـ:
- الاتصال: يعد التواصل الفعال بين أعضاء الفريق من خلال الصراحة والوضوح حول الأفكار والتوصيات والمخاوف بين أعضاء الفريق، وكذلك الإنصات والاستماع بإيجابية من العوامل المهمة في نجاح الفريق.
  - صياغة الرؤية والهدف والتخطيط لتحقيقها.
  - الالتزام: من خلال إظهار الرغبة والالتزام بأهداف الفريق المشتركة، والاستعداد للالتزام بأخذ أي دور ومهمة توصل الفريق لإنجاز المهمة الموكلة له.
  - الوثوق بأداء أعضاء الفريق: الوثوق بأداء كل عضو في الفريق بأنه قادر على القيام بدوره والمهام التي تطلب إليه، مما يساهم في إنجاز المهمة بالشكل المطلوب والوقت المحدد.
  - التعاون والمساعدة وإظهار المرونة: التعاون بين أعضاء الفريق وتقديم المساعدة بفكرة أو إنجاز مهمة، والمرونة في التعامل أيضاً تعد من أساسيات العمل الجماعي.

وحتى يؤدي أعضاء الفريق وظائفهم بشكل فعال، يجب أن يكون أعضاء الفريق على دراية وفهم لمهمة الفريق والالتزام بها وتحديد المسؤوليات بدقة، والمشاركة في صنع القرارات والعمل بنشاط.

### رابعاً: مهارات التفكير الناقد

التفكير الناقد: هو تفكير تأملي يركز على ما يعتقد به الفرد أو يقوم بأدائه، وهو فحص وتقويم الحلول المعروضة من أجل إصدار حكم حول قيمة الشيء.

وتتمثل خطوات التفكير الناقد بالآتي:

- البحث عن صيغة واضحة لموضوع السؤال والبحث عن الأسباب.
- البحث في مصادر متنوعة والبحث عن البدائل.
- النظر إلى الموقف أو الموضوع بصورة كلية واتخاذ موقف قابل للتغيير عندما تكون الأدلة والأسباب كافية لذلك.

- السير بطريقة منظمة في معالجة الأجزاء ضمن المشكلة المعقدة ككل.
- البحث عن الدقة عندما يسمح الموضوع بذلك.
- ومن أهم القدرات التي يجب أن يتحلى بها المفكر الناقد:
- القدرة على تحديد المشكلات والمسائل المركزية.
- تمييز أوجه الشبه والاختلاف.

- تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع.
- القدرة على صياغة الأسئلة التي تسهم في فهم أعمق للمشكلة.
- القدرة على تقييم معيار للحكم على نوعية الملاحظات والاستنتاجات.
- القدرة على التنبؤ بالنتائج الممكنة من حدث أو مجموعة من الأحداث.
- ومن أهم مهارات التفكير الناقد:

١. تقدير الذات: قدرة الفرد على معرفة ذاته وتقديرها والقدرة على التعبير عن الذات من خلال معرفة الفرد للصفات التي تميزه، وأهم المجالات التي يرغب في تطويرها بذاته، وكذلك قدرته على اتخاذ القرارات السليمة وهناك عدة عوامل تؤثر في تقدير الفرد لذاته منها: التنشئة الأسرية ونظرة المجتمع ومعاملة الآخرين للفرد. وتعد أيضاً من مهارات تركيز العقل الباطني للسيطرة.

٢. اتخاذ القرارات بناءً على النظم والعادات الاجتماعية والقيم الأخلاقية: وهذا يحتاج إلى تكوين رأي محدد حول الموضوع، والوعي بأسباب هذا الرأي، وبناءً عليه يتم تحليل المعلومات المتوفرة ومقارنتها بالرأي الذي تم اتخاذه ومن ثم اتخاذ قرار نهائي، حيث تلعب القيم الأخلاقية والنظم الاجتماعية والتوجهات العامة دوراً رئيساً في جميع الأسباب التي تكون رأي الفرد. فالقيم: هي مجموعة الأحكام التي نطلقها على الأشخاص والمواقف ونزن بها الأمور من جيد، عيب، خاطئ... إلخ.

في حين تعد النظم والعادات الاجتماعية مجموعة السلوكيات التي يقوم بها مجتمع ما خلال فترة من الزمن، إذ يضع القوانين ويتم الاتفاق عليها لتنظيم العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

ومن خطوات عملية اتخاذ القرار المهمة:

- الهدوء والتركيز قبل اتخاذ القرار.

- تعريف المشكلة.

- تحليل الموقف.

- الأخذ برأي الآخرين والعمل بنصيحتهم الجيدة.

- الأخذ بعين الاعتبار قيم الأسرة والمجتمع وعاداتهم.

- البحث في البدائل.

- اتخاذ القرار.

- تنفيذ القرار.

- تحمل المسؤولية إزاء القرار المتخذ.

**خامساً: مهارات لتركيز العقل الباطني للسيطرة وتضم:** مهارات تقدير الذات، ومهارات الوعي الذاتي،

ومهارات تحديد الأهداف ومهارات تقييم الذات.

تباينت التعريفات التي تناولت مفهوم الذات، ومن بينها تعريف الذات في علم النفس والذي يشير إلى الذات كموضع المعرفة (موضوع الوعي) والذات ككيان (الوعي بحد ذاته). ويسعى الفرد بطبيعته إلى التنمية الذاتية من خلال تنمية مهارات متعددة، وتتمثل مهارات التنمية الذاتية بالآتي:

- الوعي الذاتي: على الفرد أن يتسم بالوعي الذاتي، ويتمثل ذلك بمعرفة حقوقه ووعيه لها والسعي نحو

اكتسابها، وكذلك وعي الفرد للقيم التي يتبناها، والتي تتمثل بالمبادئ التي تنظم حياة الفرد وتحكم تصرفاته.

- تقييم الذات: تهدف عملية تقييم الذات إلى معرفة معلومات عن الذات بشكل منظم وموجه باتجاه تطويرها،

وتتمثل بقدرة الفرد على تحديد نقاط القوة والضعف، والتوجهات والتأثيرات الخارجية، والقيم والأهداف

المستقبلية. وتحتاج عملية تقييم الذات إلى عقل متفتح ونظرة نقدية هادفة إلى الذات ويكون تقييم الذات من

خلال تقييم نظرة الفرد لذاته، ومن خلال نظرة الآخرين إليه، ومن خلال مواقف معينة، ويجب أن تكون

عملية التقييم عملية مستمرة؛ لأن السعي نحو التطوير الذاتي عملية ديناميكية ومتغيرة باختلاف الزمن وهي

عملية تراكمية.

- تقدير الذات: لا يعتبر تقدير الذات مهارة مكتسبة وإنما هو حصيلة أو ناتج ما نتعرض له من تجارب وردود فعل من البيئة المحيطة. وكما تم الإشارة في الأعلى فإن تقدير الذات يتأثر بمجموعة من العوامل تسهم في ارتفاع تقدير الفرد لذاته أو انخفاضه.

**سادساً: مهارة إدارة التعامل مع الضغوط:** ومن بين المهارات التي تضمها مهارة الوقت ومهارة التفكير الإيجابي التي سيتم التركيز عليها.

**إدارة الوقت:** إدارة الأعمال التي نقوم بها يومياً في حدود الوقت المتاح، وذلك بأقل جهد وأقصر وقت، وأكثر كفاءة.

وهناك عدة أسباب تسهم في ضياع الوقت منها: عدم إدراك أهمية الوقت، لا يوجد للفرد أهداف واضحة ومخطط لها، بعض السلوكيات التي تؤدي إلى ضياع الوقت. وتظهر أهمية الوقت من خلال النقاط الآتية:

- تحديد الهدف ومعرفته منذ البداية.
- إنجاز الكثير من الأعمال في وقت قصير.
- حل العديد من المشاكل بجهد أقل.
- الاستقرار النفسي والاجتماعي.
- الشعور بالسعادة والقوة والتفؤل.
- التخلص من التراكمات السلبية والقلق والتوتر.

**مهارة التفكير الإيجابي:** وحتى يتمكن الفرد من ممارسة التفكير الإيجابي، هناك مجموعة من النقاط المهمة التي يجب النظر إليها بشكل مستمر حول التفكير الإيجابي وتتمثل بالآتي:

- التفكير الإيجابي: هو برمجة دماغية مسبقة تسمح للأشخاص بتوقع وتحديد الأمور التي ستحدث مستقبلاً، وبالتالي يعد التفكير الإيجابي وسيلة لتحقيق الأهداف والنجاح والرضا عن الذات.

- التفكير بإيجابية في المواقف الصعبة ويسهم في إدارة التوتر.

- التفكير الإيجابي ليس أمراً عشوائياً، وإنما ممارسة يومية تقود الفرد إلى أن يصبح التفكير الإيجابي حالة فكرية دائمة.

ومن أساليب تنمية التفكير الإيجابي:

- الوعي وتحديد الأمور السلبية لحظة إدراكها وإعادة النظر فيها.

- النظر إلى الأمور بواقعية ومن خلال السياق الذي تحدث فيه.
- التركيز على الجوانب الإيجابية للأمور.
- البحث عن الحلول بدلاً من إلقاء اللوم.
- استخدام العبارات التشجيعية.
- تحمل المسؤولية.

### سابعاً: إدارة المشاعر: تتمثل في إدارة الغضب والتعامل مع الخسارة والربح والخسارة.

**إدارة الغضب:** الغضب هو حالة انفعالية ناجمة عن تعرض الشخص للإساءة والهجوم، وميول الشخص إلى رد الإساءة بإساءة. وتتمثل إدارة الغضب بالتقنيات والوسائل التي يستخدمها الشخص الذي يعاني من حالة الغضب؛ بهدف التحكم بمسببات ومثيرات الغضب والتقليل منها والحد من درجات الغضب والنتائج السلبية الناجمة عن حالة الغضب.

#### **ومن آليات إدارة الغضب:**

- التعرف إلى مسببات الغضب وإثارة المشاعر.
- تفحص الفرد لمشاعره وأسباب الانفعال.
- التراجع وضبط النفس قبل التصرف.
- تعلم مهارات خاصة بإدارة الغضب كالرسم والتمثيل فهي تعمل على التفريغ الإيجابي.
- تعلم مهارة تأكيد الذات في التعامل مع الآخرين، حيث تسهم مهارة تأكيد الذات في التعبير الفرد عن مشاعره دون تجريح أو انتهاك حقوق الآخرين.
- تعلم مهارة التسامح كوسيلة لإدارة الغضب.

#### **ثامناً: مهارة اتخاذ القرار**

- اتخاذ القرار: هو اختيار من بين بدائل معينة وقد يكون الاختيار دائماً بين الصواب والخطأ، وإذا لزم الترجيح وتغليب الأصوب والأفضل أو الأقل ضرراً.
- خطوات اتخاذ القرار:
- تحديد الهدف بوضوح.

- التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات والبحث في بدائل عدة لأنها تسهم في التوصل للقرار .
- فحص الحقائق؛ لأن عدم توفر المعلومات يقود إلى اتخاذ القرارات الخاطئة.
- التفكير في الإيجابيات والسلبيات في القرار الذي تم اتخاذه.
- مراجعة جميع المراحل مرة أخرى، والانتباه فيما أضيفت معطيات جديدة أو حدث تغيير، ثم يتم اتخاذ القرار بصورته النهائية أو إعادة الفحص من جديد.

### العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار

- القيم والمعتقدات: تؤثر القيم والمعتقدات بشكل كبير على القرارات التي يتخذها الفرد.
- المؤثرات الشخصية: كل فرد له أفكاره ومعتقداته التي تؤثر بشكل كبير على القرارات التي يتخذها.
- الميول والطموحات: طموحات الفرد وميوله لها دور مهم في اتخاذ القرار، حيث يتخذ الفرد القرار بعيداً عن النظر إلى النتائج المادية والحسابات الموضوعية.
- العوامل النفسية: حيث تؤثر العوامل النفسية على اتخاذ القرار، وإزالة التوتر النفسي والاضطراب والحيرة، كما تؤثر في إنجاز العمل، وتحقيق الأهداف والطموحات التي يسعى لها الفرد.

**ثامناً: مهارة حل المشكلات:** يتعرض الفرد في حياته إلى العديد من المشكلات التي تختلف في حجمها وأهميتها وتأثيرها عليه، بالإضافة إلى طرق إدراكها والسعي نحو حلها، ومن هنا تبرز أهمية التدريب على حل المشكلات باتباع خطوات حل المشكلات واستراتيجياتها، وهذا ما سيتم إيضاحه.

### خطوات حل المشكلات

- **تحديد المشكلة وتحليلها:** وتعد من أهم خطوات حل المشكلات، وهي الخطوة الأولى حيث يتم تحديد المشكلة وتحليلها وفهم طبيعتها وحجمها ومدى تأثيرها، وعدد مرات تكرارها.
- **البحث عن أسباب المشكلة:** البحث عن أسباب المشكلة ومعالجتها وتحسينها بما يضمن عدم تكرار المشكلة، حيث يتم خلال هذه الخطوة جمع المعلومات والأفكار، وفهم أسباب المشكلة وتحديد على الفرد أن يسعى للإجابة عن الأسئلة الآتية:
- ١. ما هي مظاهر وجود المشكلة، وكيف تتم المشكلة؟
- ٢. أين حدثت المشكلة، ومتى كان ذلك؟

٣. مع من حدثت أو تكررت المشكلة؟

٤. لماذا تحدث المشكلة، وكيف يمكن وصفها؟

- **تحديد البدائل والبحث عنها:** تتطلب هذه المرحلة ممارسة العصف الذهني لإيجاد أكبر قدر ممكن من الأفكار والحلول والبدائل، وفي مرحلة لاحقة يتم تحديد أفضل البدائل والأفكار التي تسهم في حل المشكلة.
- **وضع خطة لتطبيق أفضل البدائل:** تتم مقارنة البدائل والحلول المقترحة واعتماد المنهجية الأنسب للبدء بخطوات تنفيذها، مع التأكد من واقعية خطة الحل وتوفر مواردها من وقت وجهد ومال، وكذلك دراسة المخاطر والعقبات التي قد تترتب على تنفيذ الحل، ولتنفيذ خطة الحل لا بد من العمل على توزيع الأدوار والمسؤوليات، وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ الخطة، ووضع مؤشرات نجاح الخطة.
- **مراقبة تطبيق الخطة:** وهذا يتطلب تتبع تنفيذ مؤشرات نجاح الخطة، والتأكد من تنفيذ الخطة وفق الجدول الزمني المحدد.
- **التحقق من فعالية ونجاح خطة الحل:** يتم التحقق من نجاح خطة الحل بعد تنفيذها، ويتم الاستفادة من تجربة الحل واستثمارها في ضمان عدم تكرار المشكلة وحدوثها مرة أخرى، ويتم تحديد فوائدها وتلخيصها وتدوينها للرجوع إليها في حال تكررت المشكلة أو حدثت مشكلة مشابهة.

### الاستراتيجيات المتبعة في حل المشكلات

- **استراتيجية التفكير التباعدي:** وتتمثل بتوليد وابتكار الأفكار الجديدة والمتنوعة، وتعتمد على العصف الذهني في توليد الأفكار دون الحكم عليها أو تقييمها في فترة زمنية قصيرة، مع ضرورة تقبل الأفكار المطروحة كما هي لمناقشتها وتضمينها لاحقاً، وهذا يتطلب قدراً من المرونة والتفاعل الإيجابي لتقبل الأفكار.
  - **استراتيجية التفكير التقاربي:** تركز هذه الاستراتيجية على آلية جمع البيانات وشكل تدوينها كخطوة أولى، حيث تعد حجر الأساس في هذه الاستراتيجية حيث يتم تلخيص المقترحات، واختيار المقترح الأفضل، أو دمج أكثر من خيار وتوزيعها بناءً على خطة مريحة منظمة، حيث يمكن قياس مدى المقدرة على تنفيذ التفكير التقاربي، من خلال مدى دقة المعايير والأهداف التي يتم انتقاء أفضل المقترحات المرتبطة بها.
- ومن الأساليب المتبعة لتنمية مهارة حل المشكلات التدريب على مهارة العصف الذهني، وبناء الخرائط الذهنية. اعتماد سؤال (ماذا لو) لاختبار فعالية الحلول المقترحة.

## المراجع

- حمد، مروان. (٢٠١٧). *مهارات حياتية*. غزة. فلسطين.
- Jensen, David G. (2000). *Communication Styles*. Sedona.
- Alison Doyle. (2018). *Problem Solving Example and Skills List*,  
<https://www.thebalancecareers.com/problem-solving-skills-with-examples-2063764>
- [https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap\\_peers\\_07.pdf](https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_07.pdf)
- [https://www.tvet.ps/files/file/library/advisor/maharat\\_7ayatiyah.pdf](https://www.tvet.ps/files/file/library/advisor/maharat_7ayatiyah.pdf) :Retrieved:  
دليل المهارات الحياتية 2/4/2021

رقم النشاط: (٥/٣)

زمن النشاط: ٦٠ دقيقة

اسم النشاط: دمج المهارات الحياتية في مباحث التربية الرياضية

اليوم: الثالث

الجلسة: الثانية

### التهيئة والتحفيز:

- الإشارة بالقول: إنه بعد التعرف إلى المهارات الحياتية، سيتم العمل على توظيفها في مباحث التربية الرياضية من خلال تصميم مواقف ومهام تعليمية.

### نتاج النشاط:

- دمج المهارات الحياتية في مباحث التربية الرياضية.

### التعلم القبلي:

- المهارات الحياتية.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض (data show)، أقلام تخطيط.

مستلزمات النشاط: ورقة العمل (٥/٣)، شرائح عرض تقديمي، صحائف عمل عدد (٤)، أدلة تربية رياضية (خامس-عاشر).

استراتيجيات تنفيذ النشاط: عمل ضمن مجموعات، لعب الأدوار.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢٣) والتوضيح للمعلمين والمعلمات أنهم سيعملون على مهمة ضمن المجموعات السابقة للعمل على تصميم مواقف تعليمية تعليمية تؤدي إلى تنمية وتطوير المهارات الحياتية لدى المتعلمين التي تناولتها في المهمة السابقة، وسيكون العرض من خلال لعب الأدوار حيث يكون أحد أفراد المجموعة معلماً/ة والباقي متعلمين ومتعلمات.

- توزيع صحائف أعمال على المجموعات وتزويدها بأقلام.

- تعرض المجموعات أعمالها وتقديم التغذية الراجعة المناسبة للمجموعة بعد عرضها.

## ورقة العمل (٥/٣)

### مواقف تعليمية لتنمية المهارات الحياتية

- من خلال العمل ضمن مجموعتك كيف نعمل على تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين والمتعلمات من خلال التعليم والتعلم داخل الغرفة الصفية؟
- تصميم موقف تعليمي يجيب عن هذا السؤال.

| المجموعات/ المهارة الحياتية                                                   | الموقف التعليمي |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| المجموعة الأولى<br>• مهارة التواصل<br>• مهارة التفاوض وحل النزاع              |                 |
| المجموعة الثانية<br>• مهارة التعاون والعمل ضمن فريق<br>• مهارة التفكير الناقد |                 |
| المجموعة الثالثة                                                              |                 |

|  |                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارات لتركيز العقل الباطني للسيطرة</li> <li>• مهارة إدارة التعامل مع الضغوط</li> <li>• مهارة إدارة المشاعر</li> </ul> |
|  | <p><b>المجموعة الرابعة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارة اتخاذ القرار</li> <li>• مهارة حل المشكلات</li> </ul>                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>زمن النشاط: ١٠ دقائق</p> <p>اليوم: الثالث</p> <p>الجلسة: الثانية</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>رقم النشاط: (٦/٣)</p> <p>اسم النشاط: نشاط ختامي</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- توجيه المعلمين والمعلمات إلى تلخيص مجريات وربطها بالنتائج الخاصة لليوم التدريبي.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- تلخيص مجريات اليوم التدريبي.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- موضوعات اليوم التدريبي.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض، أوراق بيضاء (A4) (عدد المعلمين)، أوراق (A5) (عدد المعلمين).</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> شرائح عرض تقديمي.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> ١ - ٢ - ٣.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- عرض الشريحة (٢٤)، توزيع أوراق (A4) على كل معلم/ة وتوجيههم إلى كتابة الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ٣ أمور سيطبقونها في صفوفهم.</li> <li>• أمرين سيحرصون على مشاركتهما مع زملائهم من المعلمين.</li> <li>• سؤال واحد يحتاجون معرفة إجابته. (إن وجد)</li> </ul> <p>- الاستماع إلى إجابات الجميع والإجابة عن أسئلتهم.</p> <p>- شكر المعلمين على جهودهم التي بذلوها خلال اليوم.</p> |                                                        |

## التقويم الختامي لليوم:

### استراتيجية التقويم:

التقويم المعتمد على الأداء

### أداة التقويم: الأسئلة والأجوبة (١٠ دقائق)

- عرض الشريحة (٢٥) وتوزيع ورقة (A5) على كل معلم/ة.
- توجيه المعلمين إلى كتابة ٤ أسئلة مفتوحة حول موضوعات اليوم التدريبي.
- الاستماع إلى أسئلة كل معلم/ة على حدة، والطلب من بقية المعلمين الإجابة عن الأسئلة مع مراعاة عدم التكرار.
- عرض الشرائح (٢٦ - ٣٠) لاستعراض المراجع والمصادر.

## قائمة المراجع والمصادر

### المراجع والمصادر العربية

- إدارة الإشراف والتدريب التربوي (٢٠٢٠). الميثاق الوطني لمهنة التعليم، الجزء الثالث - المعايير التخصصية لمعلم التربية الرياضية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- الحيلة، محمد (٢٠١٧). طرائق التدريس واستراتيجياته. دار الكتاب الجامعي. عمان. الأردن.
- قزقوز، محمد (٢٠١٧). محاضرات طرائق التدريس وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية. [محاضرة]. المركز الجامعي نور البشير البيض. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الجزائر.
- إدارة المناهج والكتب المدرسية (٢٠١٥). دليل معلم التربية الرياضية الصف الخامس. وزارة التربية والتعليم.
- اللقاني أحمد، الجمل علي (٢٠١٣). معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس. عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- الجرجاني، الشريف (٢٠١٢). التعريفات. دار النفائس. عمان. الأردن.
- محجوب، عباس (٢٠٠٩). إتيقان العمل ثمرة الإحسان [مقال]. صحيفة الخليج. الإمارات العربية المتحدة.

### المراجع والمصادر الأجنبية

- Gumbo, S., Magonde, S., & Nhamo, E. (2017). Teaching Strategies Employed by Physical Education Teachers in Gokwe North Primary Schools. International Journal of Sport, Exercise and Health Research, 1(2), 61–65.  
<https://doi.org/10.31254/sportmed.1203>

### الروابط الإلكترونية

- <https://support.ottolearn.com/en/articles/58-what-is-a-mastery-level>. Retrieved 19/4/2021
- <https://www.battelleforkids.org/networks/p21>. Retrieved 20/4/2021
- <https://www.new-educ.com/>. Retrieved: 30/4/2021.

- <https://soeonline.american.edu/blog/what-is-edutainment>.

Retrieved:

30/4/2021

### الفيديوهات المستخدمة

- ROCK Fitness. (2018, November 26). تسخين قبل التمرين! (١٠ تمارين لكامل الجسم بدون أوزان) [Video].

YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=2PRVa4iymHY&ab\\_channel=ROCKFitness](https://www.youtube.com/watch?v=2PRVa4iymHY&ab_channel=ROCKFitness)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/14L4PsbuvRZSZUoDgg8A4nhcD8yT0DwgE/view?usp=sharing>

- تمرينات بدنية بألعاب صغيرة تشمل جميع العناصر البدنية (لعبة). عوض الفارسي (٢٠١٨, April ١٦). [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P1thLog1DIM>

MOE link:

<https://drive.google.com/file/d/1Msm6-FwRaqq2IS71444uok0YrzqEEfuD/view>

- 3bdulla jalil. (٢٠١٨, Jan 7). جامعة البحرين-كلية التربية الرياضية-مقرر طرق تدريس-التعلم بالأقران [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3ZKT0edEp7U&t=319s>

MOE link:

[https://drive.google.com/file/d/1gZyG2xsYoolQqCs0-VSVJ\\_9gSKWqXh69/view](https://drive.google.com/file/d/1gZyG2xsYoolQqCs0-VSVJ_9gSKWqXh69/view)

## اليوم الرابع: الأدوات الرياضية والوسائل التعليمية

### المقدمة

يهدف اليوم إلى تعريف المعلمين بأهم الأدوات الرياضية اللازمة لإدارة وتنفيذ حصص التربية الرياضية؛ لتوفير أدوات ووسائل تعليمية بديلة مصنوعة من موارد بيئية ومصادر غير رقمية، تساعد المعلمين على تنفيذ هذه الحصص بطريقة فاعلة وناجحة إن دعت الحاجة. وستسلط الجلسة الثانية الضوء على توظيف التكنولوجيا في التربية الرياضية، ودور الذكاء الاصطناعي في تفعيل العديد من المجالات الرياضية المختلفة، كما سيعمل المعلمون والمعلمات خلال هذه الجلسة على تصميم مواقف تعليمية من المنهاج يوظفون فيها أدوات التكنولوجيا المناسبة.

### النتائج العامة لهذا اليوم:

- توفير متطلبات الألعاب الفردية والجماعية والأدوات الرياضية والحفاظ عليها.
- توظيف التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية.

### النتائج الخاصة لهذا اليوم:

- في نهاية هذا اليوم التدريبي سيكون المعلمون والمعلمات قادرين على:
- التمييز بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية.
- تحديد الألعاب الرياضية المراد تعليمها للطلبة ضمن مبحث التربية الرياضية.
- تحديد الأدوات اللازمة للألعاب الرياضية الفردية والزوجية.
- تصميم وسائل تعليمية من مصادر بيئية وغير رقمية.
- توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية.
- التعرف إلى استخدامات الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية.

### التهيئة والتعلم القبلي لهذا اليوم:

- مصادر التعلم وأدوات التحول الرقمي.

الجدول الزمني لهذا اليوم:

| اليوم وموضوعه               |         | رقم الجلسة                                             | رقم النشاط واسمه | الزمن |      |   |
|-----------------------------|---------|--------------------------------------------------------|------------------|-------|------|---|
|                             |         |                                                        |                  | دقيقة | ساعة |   |
| اليوم الرابع:               | الأولى  | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                           | ٢٠               | -     |      |   |
|                             |         | - النشاط الثاني: متطلبات الألعاب الرياضية              | ٤٠               | -     |      |   |
|                             |         | - النشاط الثالث: الوسائل التعليمية البديلة             | ٢٠               | ١     |      |   |
| الأدوات                     |         | استراحة                                                |                  |       | ٣٠   | - |
| الرياضية والوسائل التعليمية | الثانية | - النشاط الرابع: توظيف التكنولوجيا في التربية الرياضية | ٣٥               | ١     |      |   |
|                             |         | - النشاط الخامس: نشاط ختامي                            | ٢٠               | -     |      |   |
|                             |         | - التقويم الختامي لليوم                                | ١٥               | -     |      |   |

## أنشطة اليوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اسم البرنامج: المحتوى التخصصي/التربية الرياضية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>رقم النشاط: (١/٤)</p> <p>اسم النشاط: نشاط افتتاحي</p> <p>زمن النشاط: ٢٠ دقيقة</p> <p>اليوم: الرابع</p> <p>الجلسة: الأولى</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمعلمين وعرض الشرائح (١ - ٥) لتوضيح موضوع ونتائج اليوم التدريبي.</li> </ul> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التقديم للمساق ونتائج اليوم التدريبي.</li> <li>- التمييز بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية.</li> </ul> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يوجد.</li> </ul> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض.</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> ورقة عمل (١/٤)، شرائح عرض تقديمي.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> تصنيف، عمل ضمن مجموعات ثنائية.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض الشريحة (6) والإشارة إلى أنه يمكن تصنيف الألعاب الرياضية على أساس عدد اللاعبين المطلوب لممارستها إلى ألعاب رياضية فردية وأخرى جماعية.</li> <li>- توجيه المعلمين إلى ورقة عمل (١/٤) والعمل عليها ضمن مجموعتين.</li> <li>- الطلب من كل مجموعة كتابة أمثلة على الألعاب الفردية والجماعية وتمثيلها للمجموعة الأخرى.</li> <li>- تعمل كل مجموعة على تصنيف قائمة الألعاب الرياضية من قبل المجموعة الأخرى.</li> <li>- ضبط الساعة لمدة (٥ دقائق).</li> <li>- وإعلان اسم المجموعة التي انتهت أولاً، تعرض المجموعتان أعمالهما وتتبادلان التغذية الراجعة فيما بينها.</li> <li>- التعقيب بعرض الشرائح (7 - 8).</li> <li>- الرجوع إلى ورقة العمل وتصنيف الألعاب الرياضية الواردة فيها مع المعلمين بشكل جماعي.</li> </ul> |                                                                                                                                 |

ملاحظة (طرح بعض الأمثلة على هذه الألعاب كالآتي:

- الألعاب الرياضية الفردية: رفع الأثقال، ركوب الأمواج، سكواش، التزلج على الجليد، التزلج على المرتفعات الثلجية، تايكواندو، السباحة، مبارزة سيف الشيش، ملاكمة، مصارعة حرة، جودو، جمباز، ألعاب القوى، كرة التنس، ركوب الخيل.

- الألعاب الرياضية الجماعية: كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة الشاطئية، البيسبول، الكريكت، هوكي).

ورقة العمل رقم (١/٤)  
الألعاب الرياضية الفردية والجماعية

اكتبوا أكبر قدر ممكن من الألعاب الرياضية لتقوم المجموعة المنافسة بتصنيفها.



هنا على المجموعة الأخرى تصنيف الألعاب الرياضية التي وردت في الشكل السابق.

| ألعاب رياضية جماعية | ألعاب رياضية فردية |
|---------------------|--------------------|
|                     |                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <p>رقم النشاط: (٢/٤)</p> <p>اسم النشاط: متطلبات الألعاب الرياضية</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>زمن النشاط: ٤٠ دقيقة</p> <p>اليوم: الرابع</p> <p>الجلسة: الأولى</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض الشريحة (٩) وتقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات، وتوزيع الإطار العام الخاص بمبحث التربية الرياضية على كل مجموعة.</li> <li>- توجيه كل مجموعة إلى الاطلاع على الإطار العام ثم العمل على ورقة عمل (١/٢/٤) وكتابة قائمة بالألعاب الرياضية الواردة.</li> <li>- الاستماع إلى إجابات المجموعات ثم عرض الشريحة (١٠) لتوضيح الرياضة المراد تعليمها للطلبة ضمن منهاج التربية الرياضية.</li> </ul> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد الألعاب الرياضية المراد تعليمها للطلبة ضمن مبحث التربية الرياضية.</li> <li>- تحديد الأدوات اللازمة للألعاب الرياضية الفردية والزوجية.</li> </ul> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الألعاب الرياضية الفردية والجماعية.</li> </ul> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض، أقلام تخطيط (عدد المعلمين).</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> ورقة عمل (١/٢/٤)، ورقة عمل (٢/٢/٤)، نشرة (٢/٤)، أدلة المعلم التربية الرياضية (الصف الخامس، الصف التاسع، الصف العاشر، الصف الحادي عشر)، شرائح عرض تقديمي، صحائف أعمال (عدد ٥)</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> عصف ذهني ضمن مجموعات.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض الشريحة (١١) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون على تحديد الأدوات الرياضية اللازمة لتنفيذ حصص التربية الرياضية.</li> <li>- الرجوع إلى الشريحة (٩) وتوزيع أوراق (A4) على كل مجموعة وأقلام تخطيط.</li> <li>- توجيه كل مجموعة إلى اختيار معلم/ة لكتابة كل ما يخطر على أذهانهم من أدوات يمكن أن تساعد على</li> </ul> |                                                                        |

تعليم الطلبة الرياضية الواردة في الشريحة (٩) دون تقييم الأفكار.

- بعد انتهاء الوقت المحدد، توجيه كل معلم/ة ضمن المجموعة إلى التأمل بشكل فردي بما كتبوه، ووضع علامة بجانب الأداة التي لا يرون أنهم بحاجة لها في حصص التربية الرياضية.
- بعد انتهاء الوقت المحدد، توجيه كل مجموعة إلى مناقشة نتائج الخطوة السابقة للوصول إلى قائمة بالأدوات الرياضية اللازمة لهم لتعليم الطلبة الرياضية الواردة في الشريحة (٩).
- توجيه كل مجموعة إلى ورقة العمل (٢/٢/٤) وكتابة قائمة الأدوات الرياضية التي توصلت إليها.
- عرض قوائم الأدوات الرياضية الخاصة بكل مجموعة وتبادل الآراء حول ما ورد فيها من أدوات.
- يمكن توزيع الأدلة على المجموعات للتأكد من الإجابات بالإضافة إلى الاستزادة، وتنويه المجموعات إلى أن دليل المعلم لمبحث التربية الرياضية يوضح الأدوات اللازمة لكل درس مما يساعدهم على التخطيط وتوفير الأدوات اللازمة والتأكد من جاهزيتها قبل موعد الحصة.
- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات إلى القراءة الإضافية (٢/٤)، ويمكنهم الرجوع لها وقراءتها للاستزادة.

ورقة العمل رقم (١/٢/٤)

الألعاب الرياضية في منهاج التربية الرياضية

اطلعوا على الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية الرياضية ثم اكتبوا قائمة بالألعاب الرياضية المراد تعليمها للطلبة خلال المراحل الدراسية المختلفة.

| الألعاب الرياضية المراد تعليمها للطلبة |                            |
|----------------------------------------|----------------------------|
|                                        | المرحلة الأساسية (١ - ٣)   |
|                                        | المرحلة الأساسية (٤ - ١٠)  |
|                                        | المرحلة الثانوية (١١ - ١٢) |

ورقة العمل رقم (٢/٢/٤)

قائمة الأدوات اللازمة لحصص التربية الرياضية

اكتبوا قائمة بالأدوات الرياضية التي تعتقدون أنها لازمة لتعليم الطلبة الألعاب الرياضية الواردة في منهاج التربية الرياضية.

| اسم الرياضة | الأدوات اللازمة |
|-------------|-----------------|
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |
|             |                 |

## قراءة إضافية رقم (٢/٤)

### الأدوات الرياضية اللازمة لحصص التربية الرياضية

تتميز حصة التربية الرياضية بأنها مرنة، تتجاوب مع كل الظروف سواء كانت داخل أو خارج غرفة الصف، في الصيف أو الشتاء، لتنوع تحقيق أهدافها، لكنها لا تستغني عن الأدوات المساعدة، فالأدوات الرياضية حجر الزاوية والأساس في الحصة ومن الواجب توفرها وتوفيرها.

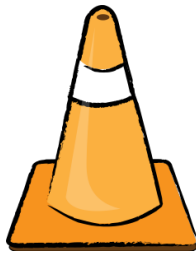
يمكن تصنيف الألعاب الرياضية كالآتي:

- ألعاب رياضية فردية التي تتطلب ممارستها لاعباً/ة واحداً/ة فقط مثل: السباحة وركوب الدراجة وركوب الخيل وسكواش والجري وغيرها.
- ألعاب رياضية جماعية التي تتطلب ممارستها لاعبين فأكثر لتشكيل فريق مثل: كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وبعض ألعاب الجمباز وغيرها.

يتضمن مبحث التربية الرياضية المعتمد من وزارة التربية والتعليم تمرينات اللياقة البدنية، والريشة الطائرة، وألعاب القوى، وكرة الطائرة وكرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد؛ ويتم تعليمها للطلبة على مدى المراحل الدراسية المختلفة.

ليتمكن معلمو التربية الرياضية من تنفيذ الحصص بفاعلية يجب توافر الأدوات الرياضية الآتية:

### الأقماع



تُعد الأقماع من الأدوات متعددة الاستخدامات للغاية ويمكن استخدامها في أي نشاط رياضي تقريباً -سواء كان ذلك باستخدام الأقماع لإنشاء حدود بين الألعاب الرياضية المختلفة في الملعب، أو كعلامات لتمثيل النتائج على ملعب كرة القدم، أو كعقبة في مسار الطلبة. هناك العديد من الأفكار الإبداعية لتوظيف هذه الأقماع لتحسين توازن الطلبة وتناسق حركاتهم وسرعتهم وقدرتهم على التحمل.

### الكرات

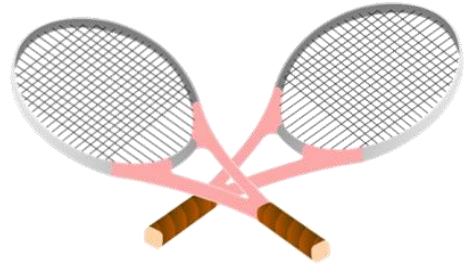


لا ينبغي لأي مدرسة ألا تمتلك مجموعة كبيرة ومتنوعة من الكرات! تأتي الكرات في مجموعة متنوعة من الأشكال والأحجام والمواد، وهي أساسية للعديد من الرياضات المشهورة ذات الشعبية الكبيرة على مستوى العالم مثل: كرة القدم والكرة الطائرة وكرة

السلة وكرة اليد وكرة التنس والهوكي والرجبي... إلخ. سواء كان الطلبة يقومون بدحرجة الكرات أو ركلها أو رميها أو التقاطها أو تمريرها، فهم يطورون المهارات الحركية الأساسية ويعززون التنسيق بين اليد والعين عند استخدامها.

### المضارب بأنواعها

ويمكن استخدامها في العديد من أنواع الرياضات المختلفة، مثل: كرة الريشة والتنس والسكواش وتنس الطاولة! سواء كان الطلبة يستخدمون مضارب ذات مقبض قصير أو طويل، فإن رياضات المضرب تساعد على تعزيز النمو البدني لطلبة الصفوف الثلاثة الأولى في العديد من المجالات الرئيسية، كما تساعد الطلبة في مختلف مراحلهم العمرية على تحسين التنسيق بين اليد والعين والتوازن وتقوية العضلات في الجزء السفلي والجزء العلوي من الجسم.

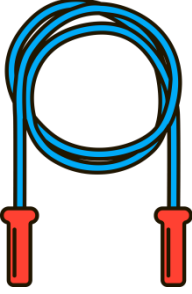


### الأطواق الدائرية والحلقات

إن الأطواق من الأدوات اللزوم اقتنائوها! يُعد نشاط الدوران الدائري الكلاسيكي الشهير عبارة عن لعبة بسيطة ولكنها ممتعة تتيح للطلبة بمختلف أعمارهم تحدي أنفسهم وتوعيتهم بقوة أجسادهم والقوة الأساسية والتنسيق. تأتي الأطواق بألوان زاهية وأحجام متنوعة، مما يمنح معلمو التربية الرياضية الفرصة لتشكيل مجموعة من الأنشطة الأخرى حولها أيضاً كاستخدام الأطواق كمراكز قفز: (مثل لعبة الحجلة الشعبية)، أو هدف على الطلبة تسديد الكرة وعلى أن تمر من الطوق، أو حتى لفها على الأرض باستخدام مشط القدم... إلخ.



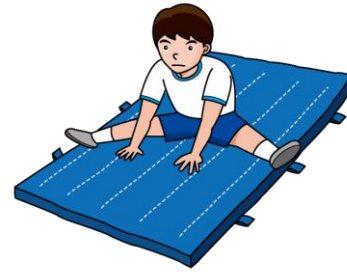
## حبال الوثب



يمكن إنشاء مجموعة مثيرة من الألعاب باستخدام حبال الوثب مثل: سباق التتابع وأنشطة وألعاب رياضية تدمج موضوعات من مباحث أخرى من المنهاج كالرياضيات، من خلال العد، وذلك من خلال توجيه الطلبة إلى ذكر الأعداد الزوجية فقط أثناء القفز.

## الحصيرة الرياضية (Gym Mat)

حصائر الجمناز من معدات السلامة الأساسية في حصص التربية البدنية! من المهم للغاية توفير أرضية مبطنة للطلبة وخاصة في الصفوف الثلاثة الأولى؛ لتحميهم وتقلل من أثر اصطدام أجسامهم عند السقوط، كما أنها تحمي الأرضية نفسها. ومن الضروري استخدام بساط لتغطية أرضية الصالة الرياضية ويجب أن يكون هذا البساط متيناً ومقاوماً للانزلاق.



## اللباس الرياضي بألوان مختلفة



إن الألبسة الرياضية الملونة من المعدات المهمة لتنفيذ الألعاب الرياضية الجماعية خاصة مع مجموعة كبيرة من الطلبة! لذا يجب توفير القطع الرياضية بألوان مختلفة لاستخدامها بهدف تمييز الفرق المختلفة في الرياضات التنافسية أو المجموعات خلال تنفيذ أنشطة حصص التربية الرياضية.

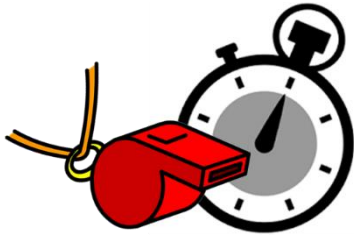
## مسجل أو ستيريو

إن قوة الموسيقى في حصة التربية البدنية مذهلة حيث يمكن استخدام الموسيقى لبدء أي نشاط وإيقافه، وهي طريقة رائعة لإبقاء نشاط وحيوية الطلبة أثناء ممارستهم الأنشطة والتمارين الرياضية لما لها من أثر على زيادة الدافعية.



## ساعة توقيت وصافرة

يحتاج معلمو التربية الرياضية إلى ساعة توقيت وصافرة! سواء لمراقبة أداء الطلبة أثناء تطبيق ألعاب القوى حول مضمار الجري أو تحكيم لعبة كرة قدم؛ فإن الصافرة من الأدوات اللازمة في حصص التربية الرياضية لتساعد المعلمين على إدارة الحصة والألعاب الرياضية والطلبة. كما يعمل استخدام ساعة توقيت على تحفيز وتشجيع الطلبة على تحدي أنفسهم وتحقيق أهدافهم الشخصية لتحسين أدائهم من خلال زيادة سرعتهم ووتيرتهم وقدرتهم على التحمل.



## المراجع

- إدارة الإشراف والتدريب التربوي (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية الرياضية لمرحلتى التعليم الأساسية والثانوية. إدارة الإشراف والتدريب التربوي. وزارة التربية والتعليم. الأردن

- <https://www.earlyyearsresources.co.uk/blog/2018/06/top-10-pe-quipment-list/>.

Retrieved: 22/4/2021.

- <https://www.gophersport.com/blog/5-must-haves-for-elementary-pe/>.

Retrieved: 22/4/2021

زمن النشاط: ٨٠ دقيقة  
اليوم: الرابع  
الجلسة: الأولى

رقم النشاط: (٣/٤)  
اسم النشاط: الوسائل التعليمية البديلة

### التهيئة والتحفيز:

- سؤال المعلمين الأسئلة الآتية: ماذا لو لم تكن الأدوات التي تحتاجونها غير متوفرة؟ كيف ستعملون على توفيرها؟ (الإجابة: تبليغ المسؤولين في المدرسة بالأدوات الواجب توفيرها وتطبيق البروتوكولات التي تحددها المدرسة لطلب أي مستلزمات داعمة للعملية التعليمية التعليمية).
- الاستماع إلى الإجابات ثم طرح أسئلة سابرة مثل:
  - ما سبب عدم توفر هذه الأدوات؟ (الإجابة: قد يكون بسبب قلة الإمكانيات المادية للمدرسة أو تعرض الأدوات للتلف أو الضياع).
  - هل ستنفذون الحصة بدون هذه الأدوات؟
  - هل ستعطون الحصة لمن يحتاجها من معلمي أحد المباحث الأخرى؟
- التعقيب بأهمية قيام المعلمين بتوفير هذه الأدوات من خلال تصميم وسائل تعليمية بديلة إن دعت الحاجة.
- الإشارة إلى أن المعلمين الناجحين هم من يبذلون أفضل ما بوسعهم باستخدام الإمكانيات والأدوات الموجودة والمتوفرة أي أن عدم توفر الأدوات ليس عذراً مقبولاً لعدم القيام بالعمل!

### نتاج النشاط:

- تصميم وسائل تعليمية من مصادر بيئية وغير رقمية.
- التعلم القبلي: مصادر التعلم غير الرقمية.
- أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أوراق بيضاء (A4) (عدد المعلمين).
- مستلزمات النشاط: نشرة (٣/٤)، فيديو (٤ - ٣) في مجلد المواد المساندة، شرائح عرض تقديمي.
- استراتيجيات تنفيذ النشاط: عمل ضمن مجموعات.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (١٢) وتوجيه المعلمين إلى الاطلاع على نشرة (٣/٤) بشكل فردي لمراجعة معلوماتهم حول مصادر التعلم غير الرقمية.
- استعراض مضمون هذه النشرة وأهم ما جاء فيها بشكل جماعي وفتح الباب أمام الجميع لطرح الأسئلة أو

الاستفسارات للإجابة عنها من قبل المدرب/ة.

- عرض الشريحة (١٣) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون على مهمة ضمن مجموعات يقومون خلالها بعصف ذهني لإيجاد أفكار لصناعة أدوات بديلة تمكّنهم من تنفيذ حصص التربية الرياضية.
- تقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتزويد كل مجموعة بمجموعة من الأوراق البيضاء.
- توجيه كل مجموعة إلى اختيار أداتين من الأدوات الرياضية ثم كتابة طرق توفيرهما من المصادر غير الرقمية ومن إعادة تدوير بعض المواد المتوفرة في البيئة المحيطة. والطلب من المجموعات توضيح الآتي:
  - الأداة المراد توفيرها.
  - المواد اللازمة لصناعة أداة بديلة.
  - خطوات العمل.
  - رسومات توضيحية إن أمكن.
- عرض كل مجموعة لأعمالها وتلقّي التغذية الراجعة من بقية المجموعات والمدرّب/ة آخذين بعين الاعتبار الآتي:
  - توافر المواد اللازمة من حيث الكمية والتكاليف المالية.
  - وضوح خطوات العمل وقابلية تطبيقها.
  - مدى وضوح الرسومات التوضيحية.
  - تقديم اقتراحات لغايات التطوير والتحسين.
- بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض أفكارها وتلقّي التغذية الراجعة، القيام بتصويت لاختيار أكثر ٣ أفكار إبداعاً.
- التعليق بعرض الشريحة (١٤) والتوضيح للمعلمين أنهم سيشاهدون فيديو لمعلم تربية رياضية يستعرض فيه أدوات رياضية بديلة مصنوعة من مواد بسيطة وغير مكلفة.
- عرض فيديو (٤ - ٣) ثم تيسير جلسة نقاش قصيرة لمناقشة الآتي:
  - إمكانية تطبيق المعلمين لما جاء في الفيديو.
  - أفكار لتطوير وتحسين الأدوات الرياضية البديلة الواردة في الفيديو.
- إنهاء الجلسة الأولى بعرض الشريحة (١٥) وطرح السؤال الوارد فيها، والاستماع إلى إجابات المعلمين ثم سؤالهم بأسلوب فيه نوع من الفكاهة: ماذا لو لم يتوفر ملعب؟ ماذا ستفعلون؟!
- عرض الشريحة (١٦) ودعوة الجميع إلى أخذ استراحة مدة ٣٠ دقيقة.

## نشرة رقم (٣/٤)

### مصادر التعلم غير الرقمية

التربية الرياضية تتميز بأن لها ميداناً واسعاً في استخدام وسائل مساعدة أهمها: أداة اللعبة الأساسية ثم مصاحبتها لوسائل أخرى توضح طرق استخدامها والتعامل معها، في الوصول إلى أعلى المستويات الأدائية.

### الوسائل التعليمية

هي مجموعة من الخبرات والمواد والأدوات التي يستخدمها المعلم لنقل المعلومات إلى أذهان الطلبة، داخل الغرف الصفية أم خارجها، بهدف تحسين الموقف التعليمي الذي يعتبر الطالب النقطة الأساسية والمحور فيه، وتبرز قيمتها في عملية التعلم بأنه يمكن من خلالها إشراك أكثر من حاسة لإيصال المعلومة وتحقيق الهدف. وهناك عدة طرق لتصنيف الوسائل التعليمية حسب نظرة المتخصصين في مجال الوسائل وتبعاً لاختلافاتهم العلمية والشخصية.

### أولاً: تصنيف على أساس الخبرة التعليمية (تصنيف ديل Dale's Cone of Experience)

في عام ١٩٦٧ صنف العالم (Edgar Dale) الوسائل التعليمية على أساس مخروط الخبرة، قاعدته تعلّم مباشر وقيمه تعلّم عن طريق الرموز والكلمات. وضع ديل (Dale) في أسفل المخروط الوسائل التعليمية الحقيقية، ثم تلاها بمحاكاة الواقع، ويُمثّل أقربها إلى قمة المخروط الخبرات المجردة كالرموز اللفظية والبصرية. ونجد أن الجزء الأعلى من المخروط يُركّز على المعلمين، والجزء الأسفل من المخروط يُركّز على الطلبة، بينما يُركّز الجزء الأوسط على المعلمين والطلبة معاً، لذلك يُمكن تقسيم مخروط الخبرة إلى ثلاث مراحل كالآتي:

- مرحلة الاستماع: ويكون فيها دور الطلبة في الجزء الأعلى من المخروط هو الاستماع للمعلمين.
- مرحلة المشاهدة: ويكون فيها دور الطلبة في الجزء الأوسط من المخروط هو المشاهدة للصور الثابتة والأفلام والتلفزيون.
- مرحلة الممارسة: ويكون فيها دور الطلبة في الجزء الأسفل من المخروط هو الممارسة والمشاركة والاستخدام.

### ثانياً: تصنيف على أساس الحواس

- وسائل بصرية لتخدم حاسة البصر.
- وسائل سمعية لتخدم حاسة السمع.
- وسائل السمع بصرية لتخدم حاستي السمع والبصر معاً.

### ثالثاً: تصنيف على أساس تكلفة الوسيلة وسهولة الحصول عليها واستخدامها

لقد قسم دونكان (Dunkan) الوسائل التعليمية إلى عدة معايير منها: التكلفة، وصعوبة أو سهولة توفير الوسيلة، وعمومية أو خصوصية استعمالها، وسهولة استعمالها في التعليم.

### رابعاً: تصنيف حسب المستفيدين

تنقسم الوسائل التعليمية إلى:

- وسائل فردية: تخدم فرداً واحداً فقط وفي وقت معين مثل: الكتيب التعليمي وجهاز الحاسوب.
- وسائل جماعية: تخدم عدداً معيناً من الطلبة في أماكن محددة وفي زمن محدد.
- وسائل جماهيرية: وهي التي تخدم عدداً غير محدد من الطلبة في أماكن غير محددة وفي زمن غير محدد مثل: الراديو والتلفزيون.

### خامساً: تصنيف على أساس آلية الوسائل

قام حمدان بتصنيف وسائل تكنولوجيا التعليم إلى نوعين: الوسائل الآلية والوسائل غير الآلية. واعتمد حمدان في عرضه لأنواع هذه الوسائل بنوعيتها الآلية وغير الآلية إلى تدرجها من المحسوس إلى المجرد، ومن ندرة الاستخدام إلى كثافته.

### سادساً: تصنيف على أساس دور الوسائل في عملية التعلم

- الوسائل الرئيسية: تستخدم كمحور رئيس في المواقف التعليمية أو وسيلة رئيسة للتعلم.
- الوسائل المتممة: تساعد الوسائل الرئيسية في تحقيق وظيفتها، وتزيد من فاعليتها.

- الوسائل الإضافية: عندما يرى المعلمون والمعلمات أن الوسائل غير كافية للدرس، فيستخدمون وسائل إضافية خاصة بالدرس، وغالباً تكون من إعدادهم أو تكون مجهزة من قبل.
- الوسائل الإثرائية: يلجأ إليها المعلمون والمعلمات عندما يرون طالباً متميزاً/طالبة متميزة، لديهم رغبة وقدرة على الاستزادة في جزء معين من موضوع الدرس.

### يكن دور الوسائل التعليمية في العملية التعليمية في المظاهر الآتية:

- الإدراك الحسي: تلعب الرسوم التوضيحية والأشكال دوراً مهماً في إيضاح الكلمات المكتوبة للطلبة، وتُقرَّب المضمون المراد توصيلة لهم.
- الفهم: تساعد الوسائل التعليمية الطلبة على التمييز بين الأشياء والتفرقة بينها، مثل: تمييز الألوان.
- المهارات: للوسائل التعليمية أهمية في تعلّم الطلبة لمهارات معينة كالنطق الصحيح أو تعلم مهارات رياضية معينة مثل: السباحة وذلك عن طريق أفلام متحركة بطيئة، كما أنّ استخدام الصور يُكسب الطلبة مهارة الرسم واستخدام الألوان.
- التفكير: تلعب الوسائل التعليمية دوراً كبيراً في تدريب الطلبة على التفكير المنظم وحل المشكلات.
- تنويع الخبرات: يعمل استخدام الوسائل التعليمية على تنويع خبرات الطلبة داخل الغرفة الصفية، فتنتيح لهم الفرصة للمشاهدة ثم الاستماع، ثم الممارسة والتأمل. وبذلك تشترك جميع حواس الطالب/ة في عمليات التعلم مما يؤدي إلى ترسيخ وتعميق التعلم.
- تنمية القدرة على التذوق: من خلال عرض الأفلام والصور يمكن تعويد الطلبة من الصغر على تذوق الجمال في الطبيعة والفنون.
- اختصار وقت التعليم: يساعد استخدام بعض الوسائل التعليمية على اختصار الوقت اللازم للتعليم والتعلم، حيث تُمكن المعلمين من عرض كثير من المعلومات في وقت قصير نسبياً، وتُوفّر الوقت والجهد الذي يبذله المعلمون في التحضير والإعداد، حيث يمكن استخدام الوسيلة مرات عديدة، ومن قبل أكثر من معلم/ة.
- تبسيط المعلومات الصعبة والمجرّدة وتوضيحها.

من مميزات إعداد الوسائل التعليمية من خامات البيئة مع الطلبة:

- زهيدة التكاليف.
- زيادة قدرة الطلبة على التفكير.
- ربط بيئة الطلبة بما يتعلمونه.
- إشراك الطلبة في العملية التعليمية.
- تنمية المهارة الفنية واليدوية لدى الطلبة.
- التركيز على أهمية البيئة كمصدر للوسائل التعليمية.

أسس ومعايير اختيار الوسيلة التعليمية التعليمية:

قبل اختيار الوسيلة التعليمية التعليمية، على المعلمين سؤال أنفسهم الأسئلة الآتية:

- ما مدى قابلية الوسيلة للتطبيق؟
- ما مدى ملائمة الوسيلة لخصائص الطلبة؟
- ما النشاطات التعليمية التي ستوظف الوسيلة فيها؟

يجب على المعلمين أخذ الأمور الآتية في عين الاعتبار عند اختيار الوسيلة التعليمية:

- ارتباطها بالهدف المحدد المراد تحقيقه.
- إمكانية توظيفها في الحصة.
- تناسُب قيمتها مع الجهد والمال المبذولين.
- ملائمتها مع طريقة التدريس.
- مناسبة الوسيلة لأعمار الطلبة واحتياجاتهم.

المراجع:

- سليمان، نايف. (٢٠٠٢). تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية. الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان، الأردن.
- الشناوي، محمد، والبكري، أمل. أساليب تعليم الأطفال القراءة والكتابة.

- <https://www.battelleforkids.org/networks/p21>. Retrieved 20/4/2021

زمن النشاط: ٩٥ دقيقة

رقم النشاط: (٤/٤)

اليوم: الرابع

اسم النشاط: توظيف التكنولوجيا في التربية الرياضية

الجلسة: الثانية

### التهيئة والتحفيز:

- الترحيب بالمعلمين بعد عودتهم من الاستراحة.
- الإشارة إلى المعلمين إلى أنهم بعد أن تعرفوا على الأدوات الرياضية التي يحتاجون إليها وعلى طرق توفير وسائل تعليمية بديلة تساعدهم على تنفيذ حصص تربية رياضية فاعلة؛ سيتعرفون الآن على دور التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية.
- عرض الشرائح (١٧ - ١٨) لتوضيح أهمية وأسس توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية.

### نتائج النشاط:

- توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية.
- التعرف إلى استخدامات الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية.

### التعلم القبلي:

- مصادر التعلم وأدوات التحول الرقمي.
- أداة إتركان (Itzkan).
- أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.
- مستلزمات النشاط: نشرة (١/٤/٤)، نشرة (٢/٤/٤)، شرائح عرض تقديمي، أدلة معلم تربية رياضية (عدد ٥)، فيديو (٤ - ٤) في مجلد المواد المساندة.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: نقاش جماعي، عمل ضمن مجموعات.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (١٩) وطرح السؤال الوارد فيها على المعلمين ثم الاستماع إلى إجابات الجميع.
- التعقيب بالرجوع إلى النشرة (١/٤/٤) واستعراضها بشكل سريع مع التركيز على طرق توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية.
- عرض الشريحة (٢٠) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون على المهمة ضمن مجموعات وباستفادة من نشرة (١/٤/٤).

- تقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات، وتوزيع دليل معلم على كل مجموعة.
- توجيه المجموعات إلى حل ورقة العمل (٤/٤).
- توجيه كل مجموعة إلى اختيار درس من دليل المعلم وتصميم موقف تعليمي يوظف التكنولوجيا بطريقة تدعم العملية التعليمية التعلمية.
- عرض كل مجموعة لأعمالها أمام بقية المجموعات وتبادل الآراء.
- تقديم التغذية الراجعة لكل مجموعة بعد عرضها لعملها مع الأخذ بعين الاعتبار القيمة المضافة للتكنولوجيا التي تم توظيفها.
- عرض الشريحة (٢١) وتيسير جلسة نقاش بالاستفادة من الأسئلة الآتية:
  - هل سمعتم بالذكاء الاصطناعي من قبل؟ ضمن أي سياق/مجال؟
  - ما المقصود بالذكاء الاصطناعي؟
  - ما تطبيقات الذكاء الاصطناعي؟ وما أهميتها؟
  - كيف يمكن توظيف الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية؟
- التعقيب بعرض الشريحة (٢٢) ثم عرض فيديو (٤ - ٤) ثم الرجوع إلى نشرة (٢/٤/٤) واستعراض مضمونها مع المعلمين.

ورقة عمل (٤/٤)

## تصميم موقف تعليمي

استعينوا بدليل المعلم لمادة التربية الرياضية واختاروا درساً من مجتث التربية الرياضية وصمموا موقفاً تعليمياً يتم فيه توظيف التكنولوجيا.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## نشرة رقم (١/٤/٤)

### توظيف التكنولوجيا في التربية الرياضية

في ظل العيش في قرية عالمية تحكمها تكنولوجيا متسارعة، في شتى مناحي الحياة، كان للمجال العلمي والأكاديمي التعليمي التربوي حصة الأسد في استخدام هذه التكنولوجيا، لمواكبة التطورات العلمية ابتداءً، ثم اللحاق بركب الدول المتقدمة، وللتربية الرياضية والرياضة حصة كبيرة في هذا المجال، لمسايرة التقدم في صناعة الأدوات الرياضية وأجهزتها، والمختبرات للكشف عن المنشطات مثلاً، وتحليل الأداء الخاص بهم، وكثير من المجالات التي تسهم في رفعة الشأن الرياضي الأردني للإنجاز والمنافسة وحتى الترويج؛ لذا فإن توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية كغيرها من حصص المباحث الأخرى أصبح من ضروريات العملية التعليمية التعلمية في القرن الحادي والعشرين؛ حيث تكمن أهمية توظيف أدوات التكنولوجيا والاتصالات في مبحث التربية الرياضية في أنها:

- تعمل على بناء وتطوير التصور الحركي لدى الطلبة.
  - تساعد الطلبة على أداء المهارة بصورة سليمة وموحدة.
  - تساعد المعلم على إدارة حصة التربية الرياضية بفاعلية.
  - تساعد المعلمين على التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها.
  - تقلل من الأخطاء البشرية التي قد تحدث أثناء أداء النموذج أمام الطلبة.
- فيما يأتي بعض الأمثلة على أدوات التكنولوجيا وكيف يمكن توظيفها في حصص التربية الرياضية:
- عداد الخطوات (Pedometer)

يعد قياس الخطوات من أبسط صور قياس النشاط البدني، ويمكن استخدام مقاييس الخطوات من قبل مجموعة واسعة من الفئات العمرية. كما يمكن استخدامها في العديد من الأنشطة والألعاب التعليمية كتصميم لعبة تعليمية رياضية يتطلب الفوز فيها العثور على الكنز بأقل عدد من الخطوات. من الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التخطيط لتوظيف مقاييس الخطوات أن المعدلات المستهدفة تختلف من طالب/ة إلى طالب/ة.

#### • أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب (Heart Rate Monitors)

تستخدم أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب لقياس نبض الطلبة أثناء مشاركتهم في الأنشطة الرياضية، حيث يتيح استخدام هذه الأجهزة للمعلمين استهداف معدل ضربات قلب بشكل فردي لكل طالب/ة قد يصعب الحفاظ عليه، ولكن ليس من الصعب جداً تحقيقه. عند تخصيص أهداف للطلبة سيشعرون بمزيد من المشاركة والتمكين لمواصلة اللياقة البدنية. مرة أخرى، من الأمور التي يجب على

المعلمين تذكّرها عند التخطيط لتوظيف هذه الأجهزة أن المعدلات المستهدفة تختلف من طالب/ة إلى طالب/ة.

#### • تطبيقات الأجهزة الذكية (Applications)

مع تزايد استخدام الهاتف المحمول، أصبح لدى معلمي التربية البدنية ثروة من الأدوات! تساعد بعض التطبيقات على تحسين الأنشطة الرياضية حيث يمكن للطلبة تطوير مهاراتهم وتنمية قدراتهم بشكل فردي يراعي احتياجاتهم من خلال ممارستهم لتمرينات وتدريبات برامج رياضية تُصممها هذه التطبيقات الرياضية وفق احتياجات كل طالب/ة.

#### • مقاطع الفيديو

تقدّم مواقع مثل يوتيوب (YouTube) وفيمو (Vimeo) مجموعة واسعة من الفيديوهات للمعلمين. إذا أراد أحد المعلمين تعليم مهارة ما أو حركة يوجا معينة، فهناك مجموعة متنوعة من مقاطع الفيديو الإرشادية التي يمكن تطبيقها مع أية فئة عمرية. كما يمكن لمعلمي التربية الرياضية بالتعاون مع بعض الطلبة العمل على تصوير مقاطع فيديو تعليمية لتعليم مهارة ما أو حركة ما لبقية الطلبة أو طلبة صفوف أصغر عمراً.

إن توظيف التكنولوجيا في حصص التربية الرياضية يساعد المعلمين على تنفيذ وإدارة حصص أكثر تمايزاً وتنوعاً وديناميكية، يمكن من خلالها تلبية احتياجات الطلبة باختلاف اهتماماتهم وقدراتهم. لذا يجب على معلمي التربية الرياضية توظيف التكنولوجيا وفق الأسس الآتية:

- ارتباط التكنولوجيا بالمنهاج والتكامل معه.
- وضوح أهداف وغايات توظيف التكنولوجيا في الحصة.
- ملائمة التكنولوجيا لأعمار الطلبة واحتياجاتهم وخبراتهم السابقة.
- طبيعة الموقف التعليمي هي التي تحدد إمكانية توظيف التكنولوجيا.
- الغرض من توظيفها لا يكون ترفيهياً بل جزءاً مكماً وداعماً لعملية التعليم والتعلم.

#### المراجع

- فرنان، العوني، حماني. (٢٠١٠). دور تكنولوجيا التعليم في تطوير وتحديث الأنشطة الرياضية المدرسية. [دراسة]. جامعة البويرة – البويرة، الجزائر.

• <https://blog.schoolspecialty.com/6-ways-integrate-technology-physical-education/>.

Retrieved: 25/4/2021.

## نشرة رقم (٢/٤/٤) الذكاء الاصطناعي والتربية الرياضية

### الذكاء الاصطناعي

لقد ظهر الذكاء الاصطناعي في الخمسينات من القرن الماضي؛ نتيجة الثورة التي حدثت في مجالي المعلومات والتحكم الآلي، وترمي أبحاثه إلى تحقيق الهدفين الآتيين:

- الوصول إلى فهم عميق للذكاء الإنساني عن طريق محاكاته.
- الاستثمار الأفضل للكمبيوتر والعمل على استغلال إمكانياته كافة، وخصوصاً بعد التطور السريع لقدرات الحاسبات ورخص ثمنها.

حتى الآن لم يوضع تعريف محدد للذكاء الاصطناعي، ويعود ذلك إلى غموض مفهوم الذكاء، لكن يمكننا تعريفه من خلال ما سبق بأنه: مبحث يتناول كيفية جعل الآلة - الكمبيوتر - تؤدي عمليات مناظرة لقدرات البشر العقلية.

### ميادين الذكاء الاصطناعي

- الأنظمة الخبيرة (Expert Systems) وهي برامج تحتوي على كمية هائلة من المعلومات التي يملكها خبير إنساني في حقل معين من حقول المعرفة، وبعض هذه البرامج أثبتت فعاليتها لتؤكد إمكانية عالية في هذا المجال.
- معالجة اللغات الطبيعية (Natural Language Processing) التي تسعى إلى فهم اللغات الطبيعية بهدف تلقين الحاسبة الأوامر مباشرة بهذه اللغة، وبالتالي تمكين الكمبيوتر من المحادثة مع الناس.
- الكلام (Speech): تزويد الحاسبة على فهم الكلام البشري عن طريق تلقي الأصوات من الخارج وإعادة تجميعها والتعرف عليها ومن ثم الرد عليها.
- النظر (Vision): تزويد الكمبيوتر بأجهزة استشعار ضوئية تمكنه من التعرف إلى الأشخاص أو الأشكال الموجودة.
- الروبوت (Robotics) وهو آلة كهرو ميكانيكية تتلقى الأوامر من حاسبة تابعة لها فيقوم بأعمال معينة، والذكاء الاصطناعي في هذا المجال يشتمل على إعطاء الروبوت القدرة على الحركة وفهم لمحيطه والاستجابة لعدد من العوامل الخارجية.
- التعليم (Learning)؛ أهمها التعليم المعزز آلياً وهو محاولة الاستفادة من طاقات الكمبيوتر في مجالات التربية والتعليم.

## أمثلة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي في المجالات الرياضية

### كرة القدم

حسّنت التقنيات مثل تقنية خط المرمى (Goal Line Technology/GLT) وتقنية التحكيم بالفيديو (Video Assistant Referee/VAR) من كفاءة اللعبة من خلال توفير دعم إضافي للحكام لاتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المباراة. علاوة على ذلك، تستخدم شركة (Olocip)، التي تتخذ من مدريد مقراً لها، خوارزميات التعلم الآلي للتنبؤ بالنجاح أو الفشل في الملعب خلال الـ ١٥ دقيقة القادمة أثناء لعب اللعبة.

### كرة السلة

تطبيق (HomeCourt) قائم على رؤية الكمبيوتر والذكاء الاصطناعي، يمكن أن يساعد اللاعبين على تحسين تسديد كرة السلة حيث يستشعر التطبيق الشخص والسلة والخط الثلاث نقاط ليحدد بعد ذلك ما إذا أحرز الشخص هدفاً أو لم يحرز. كما يوفر إحصائيات أخرى مثل: زاوية التسديد والقفز العمودي أثناء التسديد ووقت رد الفعل وزاوية الساق.

### التنس

قامت شركة أي بي أم (IBM) بابتكار تقنية واتسون (Watson) التي تمتلك القدرة على الفهم والتعلم والتفاعل مما يسمح لعشاق التنس بمشاهدة اللعبة من مسافة قريبة مما يزيد من متعة المتابعة لديهم. تم تعليم واتسون (Watson) التعرف إلى أفضل اللحظات في المباراة من خلال الاستماع إلى ضجيج الجمهور واستشعار ردود أفعالهم لملاحظة لغة جسد الجمهور ثم استخدام كل هذه المعلومات لإنشاء مقاطع فيديو مميزة يمكن مشاركتها بعد ذلك على منصات الوسائط الاجتماعية.

### المراجع

- ذنون، وليد غانم. (٢٠١٦). استخدام الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية. [مقال علمي]. جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. نشر بتاريخ: ٢٠١٦.

- <https://medium.com/@mygreatlearning/how-is-ai-used-in-sports-cdfbdd97ad82>.

Retrieved: 25/4/2021

زمن النشاط: ٢٠ دقيقة  
اليوم: الرابع  
الجلسة: الثانية

رقم النشاط: (٥/٤)  
اسم النشاط: نشاط ختامي

#### التهيئة والتحفيز:

- الإشارة إلى المعلمين إلى أن اليوم التدريبي قد شارف على الانتهاء.
- توجيه المعلمين إلى التأمل في موضوعات وأنشطة اليوم، ثم فتح المجال أمامهم لطرح أية أسئلة أو استفسارات للإجابة عنها من قبل المدرب/ة.

#### نتاج النشاط:

- تلخيص مجريات اليوم التدريبي.
- التعلم القبلي:
- موضوعات اليوم التدريبي.
- أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، مضارب تنس مصنوعة من موارد بيئية (عدد ٢)، كرة تنس صغيرة (عدد ١)، صافرة حكم، ساعة توقيت الموجودة في أجهزة الهاتف النقال، أوراق (A6) (عدد المعلمين  $\times ٢$ ).
- مستلزمات النشاط: شرائح عرض تقديمي.
- استراتيجيات تنفيذ النشاط: لعبة تنس طاولة.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢٣) والتوضيح للمعلمين أنهم سيلعبون تنس طاولة ثم تجهيز طاولة في منتصف الغرفة التدريبية.
- تقسيم المعلمين إلى فريقين، وتوجيه كل فريق إلى اختيار لاعب/ة والطلب منهما أخذ مكانيهما حول الطاولة.
- إعطاء كل لاعب/ة مضرب تنس وإجراء قرعة لتحديد من الفريق الذي سيبدأ رمية الإرسال.
- لعب مباراة قصيرة مدتها ١٢ دقيقة مقسمة على ٤ أشواط مدة الشوط الواحد ٣ دقائق، كالاتي:
  - بدء المباراة بصافرة الحكم (المدرب/ة).
  - تسجيل الأهداف أثناء كل شوط على صحيفة عمل/سبورة.
  - إضفاء جو من المنافسة والمتعة من خلال توجيه جمهور كل فريق إلى تشجيع فريقه.
  - إنهاء الشوط بعد مرور ٣ دقائق وتوجيه كل فريق إلى اختيار لاعب/ة جديد/ة للعب في الشوط الذي يليه.
  - تكرار الخطوات السابقة في كل شوط.
- شكر المعلمين على جهودهم التي بذلوها خلال اليوم.

## التقويم الختامي لليوم:

### استراتيجية التقويم:

التقويم المعتمد على الأداء

### أداة التقويم: الأسئلة والأجوبة (١٥ دقيقة)

- عرض الشريحة (٢٤) وتوزيع ورقتي (A5) على كل معلم/ة للعمل على التقويم الختامي بشكل فردي.
- سؤال المعلمين السؤالين الآتيين:
  - ما الصعوبات التي قد تواجهكم عند تنفيذ حصة تربية رياضية تتطلب أدوات ومعدات رياضية؟ وكيف يمكنك التغلب على هذه التحديات؟
  - كيف يمكن لتوظيف أدوات التكنولوجيا بشكل عام وتطبيقات الأجهزة الذكية بشكل خاص أن تساعدكم على مراعاة الفروق الفردية لدى الطلبة؟
- توجيه كل معلمة/ة إلى الإجابة عن كل سؤال من خلال كتابة تغريدة لا تزيد عن ١٤٠ حرفاً وإضافة وسم (#Hashtag) مناسب يعبر عن موضوع السؤال.
- الاستماع إلى إجابات المعلمين.
- عرض الشرائح (٢٥ - ٢٦) لاستعراض المصادر والمراجع المستخدمة في إعداد العرض التقديمي.

## قائمة المراجع والمصادر

### المراجع والمصادر العربية

- ذنون، وليد غانم (٢٠١٦). استخدام الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية. [مقال علمي]. جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الشناوي، محمد، البكري، أمل (٢٠١٤). أساليب تعليم الأطفال القراءة والكتابة.
- إدارة الإشراف والتدريب التربوي (٢٠١٣). الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية الرياضية لمرحلتي التعليم الأساسية والثانوية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- فرنان، العوني، حماني (٢٠١٠). دور تكنولوجيا التعليم في تطوير وتحديث الأنشطة الرياضية المدرسية. [دراسة]. جامعة البويرة - البويرة، الجزائر.
- نايف سليمان (٢٠٠٢). تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية. الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان، الأردن.

### الروابط الإلكترونية

- <https://www.earlyyearsresources.co.uk/blog/2018/06/top-10-pe-quipment-list/>. Retrieved: 22/4/2021.
- <https://www.gophersport.com/blog/5-must-haves-for-elementary-pe/>. Retrieved: 22/4/2021
- <https://www.battelleforkids.org/networks/p21>. Retrieved 20/4/2021
- <https://blog.schoolspecialty.com/6-ways-integrate-technology-physical-education/>. Retrieved: 25/4/2021
- <https://medium.com/@mygreatlearning/how-is-ai-used-in-sports-cdfbdd97ad82>. Retrieved: 25/4/2021

- Abu Dhabi TV قناة أبوظبي (٢٠١٨, July 4). [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=ZRyfpfxQ\\_IU&ab\\_channel=AbuDhabiTV%D9%82%D9%86%D8%A7%D8%A9%D8%A3%D8%A8%D9%88%D8%B8%D8%A8%D9%8A](https://www.youtube.com/watch?v=ZRyfpfxQ_IU&ab_channel=AbuDhabiTV%D9%82%D9%86%D8%A7%D8%A9%D8%A3%D8%A8%D9%88%D8%B8%D8%A8%D9%8A)

MOE Link

<https://drive.google.com/file/d/1pGBHlgC39ugllqPLS2d9qww3cC1Y-c6l/view?usp=sharing>

- Fit&Strong with Mr. Ramon. (2020, April 27). Making your PE equipment [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=cwxN7-MJZBU&ab\\_channel=Fit%26StrongwithMrRamon](https://www.youtube.com/watch?v=cwxN7-MJZBU&ab_channel=Fit%26StrongwithMrRamon)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1monJLmL1mBNoHqlcQpLj6KTlvloy0AFp/view?usp=sharing>

## اليوم الخامس: العقل السليم في الجسم السليم

### المقدمة

يهدف اليوم الخامس من برنامج التنمية المهنية بالاستناد إلى المعايير الخاصة لمعلمي التربية الرياضية وفق مستوى المعلم المساعد إلى تعريف المعلمين بالخصائص النمائية للطلبة، ابتداءً من مرحلة الطفولة المتوسطة إلى مرحلة المراهقة المتوسطة (٦ - ١٧ سنة)؛ ليتمكّنوا من تشجيع الطلبة على عيش وقيادة نمط حياة صحي من خلال إعداد خطط نظام غذائي متوازن للطلبة وفق أسس علمية لتلبية احتياجاتهم النمائية والفردية، وتدريبهم على ممارسة التمارين الرياضية، آخذين بعين الاعتبار أسس السلامة الناجمة عن الإصابات الرياضية بالاستناد على أسس علم التشريح الوظيفي.

### النتائج العامة لهذا اليوم:

- فهم متطلبات النمو للطلبة وعلم التشريح الخاص بسلامة الطلبة وتوظيفه.
- التمكّن من مفاهيم الأمن والسلامة في تدريس التربية الرياضية.

### النتائج الخاصة لهذا اليوم:

- في نهاية هذا اليوم التدريبي سيكون المعلمون والمعلمات قادرين على:
- تحديد خصائص النمو للمراحل العمرية المختلفة للطلبة.
- إعداد خطة نظام غذائي صحي تراعي احتياجات الطالب/ة النمائية والفردية.
- التمييز بين الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة.
- تحديد أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلبة في حصص التربية الرياضية.
- التعرف إلى أسس علم التشريح الخاص بسلامة الطلبة.
- تطبيق الإسعافات الأولية لعلاج الإصابات التي يتعرض لها الطلبة.
- تحديد الإصابات الرياضية الشائعة في حصص وأنشطة التربية الرياضية.
- التعرف بطرق علاج الإصابات الرياضية في حصص التربية الرياضية.

### التهيئة والتعلم القبلي لهذا اليوم:

- نظريات التعليم والتعلم.

الجدول الزمني لهذا اليوم:

| اليوم وموضوعه                |         | رقم الجلسة | رقم النشاط واسمه                                    | الزمن |      |
|------------------------------|---------|------------|-----------------------------------------------------|-------|------|
|                              |         |            |                                                     | دقيقة | ساعة |
| اليوم الخامس:                | الأولى  |            | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                        | ١٥    | -    |
|                              |         |            | - النشاط الثاني: متطلبات النمو للطلبة               | ٣٠    | -    |
|                              |         |            | - النشاط الثالث: غذاء صحي ومتوازن                   | ٠٥    | ١    |
|                              |         |            | استراحة                                             | ٣٠    | -    |
| العقل السليم في الجسم السليم | الثانية |            | - النشاط الرابع: الأنشطة الرياضية                   | ٢٠    | -    |
|                              |         |            | - النشاط الخامس: الإصابات الرياضية وعلاجها          | ٣٥    | ١    |
|                              |         |            | - النشاط السادس: الإصابات الشائعة وطرق الوقاية منها | ١٥    | -    |
|                              |         |            | - النشاط السابع: نشاط ختامي                         | ١٥    | -    |
|                              |         |            | - التقويم الختامي لليوم                             | ١٥    | -    |

## أنشطة اليوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| اسم البرنامج: المحتوى التخصصي/التربية الرياضية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |
| <p>زمن النشاط: ١٥ دقيقة</p> <p>اليوم: الخامس</p> <p>الجلسة: الأولى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>رقم النشاط: (١/٥)</p> <p>اسم النشاط: نشاط افتتاحي</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- الترحيب بالمعلمين وعرض الشرائح (١ - ٢) توضيح عنوان اليوم التدريبي.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- التقديم للمساق ونتائج اليوم التدريبي.</p> <p>- استثارة خبرات المعلمين.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- لا يوجد.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض.</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> ورقة عمل (١/٥)، شرائح عرض تقديمي.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> ماذا أعرف؟ ماذا أريد أن أتعلم؟ ماذا تعلمت؟ (KWL).</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- عرض الشريحة (٣) والتوضيح للمعلمين أن هذا اليوم التدريبي سيتناول موضوعات متعلقة بالصحة والسلامة على معلم/ة التربية الرياضية فهمها والتمكن منها.</p> <p>- توجيه المعلمين إلى العمل على ورقة العمل (١/٥) بشكل فردي لتحديد مدى معرفتهم بالمواضيع الواردة في ورقة العمل من خلال الإجابة عن العمودين الأولين والإشارة إلى أنهم سيكملون العمل على ورقة العمل في نهاية اليوم التدريبي.</p> <p>- الاستماع إلى إجابات جميع المعلمين ثم التعقيب بعرض الشرائح (٤ - ٦).</p> |                                                          |

ورقة العمل رقم (١/٥)

ماذا أعرف؟ ماذا أريد أن أتعلم؟ ماذا تعلّمت؟ (KWL)

حددوا مدى معرفتكم بالمواضيع الواردة في ورقة العمل من خلال الإجابة عن العمودين الأولين؟ وسيتم تعبئة

العمود الثالث في نهاية الورشة التدريبية.

| ماذا أعرف؟ | ماذا أريد أن أتعلم؟ | ماذا تعلمت؟ |                                                                  |
|------------|---------------------|-------------|------------------------------------------------------------------|
|            |                     |             | الحاجات النمائية<br>للأطفال                                      |
|            |                     |             | الغذاء المتوازن                                                  |
|            |                     |             | الأنشطة الرياضية<br>على مستوى<br>المدرسة أو على<br>مستوى الوزارة |

|  |  |  |                                                 |
|--|--|--|-------------------------------------------------|
|  |  |  |                                                 |
|  |  |  | علم التشريح<br>الوظيفي                          |
|  |  |  | أنواع الإصابات<br>والإسعافات الأولية<br>اللازمة |

رقم النشاط: (٢/٥)

زمن النشاط: ٣٠ دقيقة

اليوم: الخامس

الجلسة: الأولى

اسم النشاط: متطلبات النمو للطلبة

### التهيئة والتحفيز:

- عرض الشريحة (٧) والإشارة إلى المعلمين إلى أنه لَيْتَمَكَّنُوا من ترجمة عنوان اليوم "العقل السليم في الجسم السليم" إلى أرض الواقع عليهم تمكين الطلبة من عيش نمط حياة صحي يتبعون فيه نظاماً غذائياً متوازناً، ويمارسون الرياضة بشكل مستمر. وليستطيع (معلمو التربية الرياضية) من القيام بذلك عليهم الأخذ بعين الاعتبار متطلبات المراحل النمائية للطلبة.

- عرض الشريحة (٨) وسؤال المعلمين والمعلمات السؤال الوارد في الشريحة.

- الاستماع إلى عدد محدود من الإجابات والتعقيب بعرض الشرائح (٩-١٠) وتوضيح أهمية إلمام المعلم/ة بخصائص المراحل العمرية للطلبة والتوضيح للمعلمين أن المراحل الواردة في الشريحة (١٠) بلون أحمر هي التي سيتعاملون معها بشكل مباشر أثناء قيامهم بعملهم في المدرسة.

### نتائج النشاط:

- تحديد خصائص النمو للمراحل العمرية المختلفة للطلبة.

التعلم القبلي: نظريات التعليم والتعلم

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٢/٥)، قراءة إضافية (٢/٥)، شرائح عرض تقديمي.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: عمل ضمن مجموعات.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (١١) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون على تحديد الخصائص النمائية للمراحل العمرية المختلفة للطلبة من خلال العمل على مهمة ضمن ٤ مجموعات.

- الرجوع إلى الشريحة (١٠) وتوجيه المعلمين إلى العمل على ورقة العمل (٢/٥).

- الاستماع إلى إجابات المعلمين والمعلمات، ومناقشة الإجابات.

- الإشارة إلى المعلمين أن القراءة الإضافية (٢/٥) تلخص أهم الخصائص النمائية للمراحل العمرية المختلفة للطلبة.

ورقة العمل رقم (٢/٥)  
الخصائص النمائية للمراحل العمرية المختلفة للطلبة

لخصوا الخصائص النمائية للمراحل العمرية للطلبة باستخدام الجدول الآتي:

| المراهقة المتوسطة<br>(١٦ - ١٧ سنة) | المراهقة المبكرة<br>(١٢ - ١٥ سنة) | الطفولة المتأخرة<br>(٩ - ١١ سنة) | الطفولة المتوسطة<br>(٦ - ٨ سنوات) |
|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
|                                    |                                   |                                  |                                   |

## القراءة الإضافية (٢/٥)

### الخصائص النمائية للمراحل العمرية المختلفة للطلبة

قسّم بياجيه (Piaget) المراحل العمرية للإنسان إلى المراحل الآتية:

• مرحلة الطفولة التي تنقسم بدورها إلى المراحل الفرعية الآتية:

— الرضيع (منذ الولادة - سنتين)

— الطفولة المبكرة (٣ - ٥ سنوات)

— الطفولة المتوسطة (٦ - ٨ سنوات)

— الطفولة المتأخرة (٩ - ١١ سنة)

• مرحلة المراهقة التي تنقسم إلى المراحل الفرعية الآتية:

— المراهقة المبكرة (١٢ - ١٥ سنة)

— المراهقة المتوسطة (١٦ - ١٧ سنة)

— المراهقة المتأخرة (١٨ - ٢١ سنة)

• مرحلة الرشد (٢٢ - ٦٠ سنة)

• مرحلة الشيخوخة (تبدأ من عمر ٦٠ سنة)

تطراً تغيرات على أربعة جوانب رئيسة خلال تقدم الإنسان في العمر وانتقاله من مرحلة عمرية إلى أخرى؛ هي: الجانب العقلي والجسمي، والانفعالي، والاجتماعي. وفيما يأتي وصف للخصائص النمائية الخاصة بالمراحل العمرية للطلبة (الطفولة المتوسطة - المراهقة المتوسطة) التي تطراً على كل جانب من هذه الجوانب.

#### أولاً: مرحلة الطفولة المتوسطة (٦ - ٨ سنوات)

• الجانب العقلي

— تزداد قدرة الطلبة على الحفظ والتذكر.

— يبدأ الطلبة بتطوير مفهومي الصواب والخطأ.

— ينمو حب الاستطلاع والاستكشاف لدى الطلبة.

— عادةً ينمو الجانب العقلي بشكل سريع في هذه المرحلة.

— يتعلّم الطلبة مهارات القراءة والكتابة والحساب الأساسية.

—يزداد مدى وحدة الانتباه لدى الطلبة إلا أنهم في عمر ٧ سنوات لا يستطيعون تركيز انتباههم على موضوع واحدة مدة طويلة.

#### • الجانب الجسمي

- يزداد طول ووزن الطلبة بنسبة ٥%.
- تتساقط الأسنان اللبنية وتظهر الأسنان الدائمة.
- ينمو كل من الرأس والأذرع والساقين أسرع من الجذع.
- تنمو أجسام الطلبة ببطء وبشكل مستمر لإحداث تغيير شامل بملامحهم الجسمية.
- يبدأ التوافق العضلي العصبي بالنمو مما يساعد الطلبة على تطوير مهاراتهم اليدوية.
- يمتلك الطلبة طاقة حركية إضافية في هذه المرحلة العمرية حيث إنهم لا يدركون أنهم أجسامهم بحاجة إلى الراحة.
- تتطور الحواس الخمس بشكل عام وحاسة اللمس بشكل خاص حيث يميل الطلبة إلى التعرف إلى الأشياء باللمس مباشرة، لذلك يفضل وجود وسائل تعليمية مجسمة. كما أنهم يتصفون بطول النظر فهم يرون الأشياء الكبيرة والبعيدة بشكل أوضح من الصغيرة والقريبة.

#### • الجانب الانفعالي

- يبدأ تقدير الذات بالارتفاع لدى الطلبة.
- يبدأ الطلبة بتمييز أسباب النجاح أو الفشل.
- يصبح الطلبة أكثر تحكماً في انفعالاتهم وأكثر تفهماً في حال لم يتم تلبية رغباتهم.
- تتكون العواطف والمشاعر والانفعالات لدى الطلبة دون الوصول إلى الثبات الانفعالي فذلك يحتاج إلى فترة طويلة من الزمن.

#### • الجانب الاجتماعي

- يكون الطلبة صداقات ويختارون أصدقاءهم.
- ينتقل الطلبة بين الاستلام الزائد والتمرد الكلي.
- يبدأ الطلبة بالتعامل مع نوعهم الاجتماعي ويتبعون الجنس الآخر.
- يبدأ الطلبة بالاهتمام بالمكانة الاجتماعية فيحاولون جذب انتباه من حولهم.
- يلعب الطلبة ضمن مجموعات مما يتيح لهم الفرصة لتعلم الكثير عن أنفسهم وعن الآخرين.
- ينمو الشعور بالفردية المختلفة لدى الطلبة كل على حده فيسعون لتحقيق الاستقلال الاجتماعي.

—يزداد التعاون ومشاركة الآخرين نتيجة تكوين الكثير من الصداقات ومحاولة اكتساب مكانة اجتماعية بين الأقران.

### ثانياً: مرحلة الطفولة المتأخرة ( ٩ - ١١ سنة)

#### • الجانب العقلي

- يزداد حب المعرفة والاستطلاع لدى الطلبة.
- يهتم الطلبة بآراء من حولهم من البالغين ومن يكبرهم من الطلبة.
- تتضح قدرة الطلبة على الابتكار وتزداد قدرتهم على التعلم واكتساب المفاهيم.
- يظهر التفوق أو الضعف العقلي بالإضافة إلى القدرة على التفكير والتخيل لدى الطلبة.
- ينمو الجانب العقلي في هذه المرحلة العمرية بمعدل أسرع من المرحلتين السابقتين واللاحقة.
- يبدأ التفكير المجرد في النمو والتخيل الواقعي وتعلم المفاهيم الحياتية مثل: الأخلاق، والخير والشر والظلم والعدل.

#### • الجانب الجسمي

- تتعدل النسب الجسمية لتشبه إلى حد كبير النسب الجسمية لمرحلة الرشد.
- تستطيل الأطراف ويزداد معدل النمو العضلي.
- تزداد قوة العظام مقارنةً بالمراحل العمرية السابقة.
- تستمر الأسنان الدائمة بالظهور.
- يزداد طول الطلبة بمعدل ٥%.
- تزداد أوزان الطلبة بمعدل ١٠%.
- تزداد قدرة أجسام الطلبة على مقاومة الأمراض كما تزداد قدرتهم على التحمل.

#### • الجانب الانفعالي

- يحاول الطلبة التخلص من مرحلة الطفولة والشعور بأنهم أكبر من أقرانهم.
- تبدأ المشاعر والأحاسيس بالنمو لدى الطلبة فيصبحون قادرين على تقديم التنازلات.
- تسمى هذه المرحلة العمرية بالطفولة الهادئة، حيث يستطيع الطلبة السيطرة على انفعالاتهم بشكل واضح.
- يميل الطلبة إلى التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية من خلال التمتمة واستخدام تعابير الوجه أو استخدام التعابير اللفظية أو المقاطعة.
- يميل الطلبة في هذه المرحلة العمرية إلى المرح من جانب وإلى الغيرة من جانب آخر حيث يعبرون عن غيرتهم من خلال إما الوشاية بالآخرين أو الإيقاع بهم.

## • الجانب الاجتماعي

- لا يتقبل الطلبة كثرة الأوامر والنواهي.
- يزداد إقبال الطلبة على الأنشطة الجماعية.
- يميل الطلبة إلى الإيثار ومساعدة الآخرين.
- يبدأ الاستقلال الذاتي بالنمو لدى كل طالب/ة.
- يزداد تأثر الطلبة بالنمط الثقافي السائد في مجتمعهم.
- يزداد إلمام الطلبة بالقيم والمعايير الخاصة بالمجتمع الذي يعيشون به.
- يراقب الطلبة كل ما يدور حولهم ويميلون إلى تقديم الملاحظات لتصرفات من حولهم من البالغين.

## ثالثاً: مرحلة المراهقة المبكرة (١٢ - ١٥ سنة)

### • الجانب العقلي

- تزداد قدرة الطلبة على التذكر بالاعتماد على الاستنتاج وفهم العلاقات.
- يبدأ الطلبة بإدراك الزمن والتخطيط له وتحديد ما يمكن إنجازه خلال فترة زمنية معينة.
- قد يشعر الطلبة شعوراً داخلياً بأنهم يعرفون كل شيء وقد ينشغلون في تجارب ومشروعات يظنوها اختراعات.
- ينمو الإدراك من المستوى الحسي إلى المستوى المعنوي؛ ولذلك يستطيع الطلبة تفهم الأفكار المعنوية والمجردات بشكل واضح.

### • الجانب الجسدي

- يزداد نمو العضلات والطول والوزن بشكل غير متناسق وغير متوازن.
- يظهر لدى بعض الطلبة حب الشباب كعلامة من علامات البلوغ والمراهقة.
- تضعف قدرة الطلبة على التحمل بسبب عدم الاتزان في نمو أجسامهم مما يؤدي إلى فشل الطلبة في بعض الأحيان في ضبط توازنهم فيسبب ذلك بفقدان توازنهم واصطدامهم بالأشياء.

### • الجانب الانفعالي

- يبدي الطلبة ردود أفعال وانفعالات مفاجئة نتيجة التقلبات والتغيرات البيولوجية.
- يستغرق الطلبة في أحلام اليقظة والتعصب نحو موضوع أو شخصية مشهورة ما.
- يميل الطلبة إلى الخجل والانطواء والوحدة والتركيز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية.
- يظهر لدى الطلبة عدم الاستقرار فتتغير ميولهم واهتماماتهم فينتقلون من نشاط إلى نشاط.

#### • الجانب الاجتماعي

- يكتسب الطلبة خلال هذه المرحلة العمرية المعايير والقيم.
- تتوسع دائرة معارف الطلبة الشخصية وبالتالي الأنشطة الاجتماعية التي يقومون بها.
- يسعى الطلبة إلى الاستقلال الاجتماعي والاعتماد على النفس ورفض تلقي المساعدة من الآخرين.
- يتفاعل الطلبة مع الأشخاص المؤثرين بحياتهم كأولياء أمورهم، ومعلميهم، وزملائهم الأكبر منهم سناً.
- يهتم الطلبة بمظهرهم الشخصي كارتداء ملابس ذات ألوان زاهية وبراقة، واعتماد تسريحات الشعر الملفتة. قد ينساق بعض الطلبة وراء صيحات الموضة السلبية وغير المقبولة في المجتمع.
- اكتساب الطلبة بعض الاتجاهات السلبية كالعنصرية والنفور والتمرد والسخرية من الآخر والمنافسة العدائية وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وعدم تقبل النصيحة.

#### رابعاً: مرحلة المراهقة المبكرة (١٦ - ١٧ سنة)

#### • الجانب العقلي

- تقل سرعة نمو الذكاء لدى الطلبة.
- ينمو التفكير المجرد والتفكير الإبداعي.
- تزداد القدرات اللفظية والسرعة الإدراكية لدى الطلبة.
- يظهر الميل لتخصص معين لدى الطلبة وخصوصاً الطلبة الموهوبين منهم.
- تتسع مدارك الطلبة وتنمو معارفهم ويتمكن الطلبة من الربط بين الحقائق وصولاً إلى ما وراء المعرفة.

#### • الجانب الجسدي

- يبلغ النضج الجسدي قمته.
- تتباطأ سرعة النمو الجسدي نسبياً عن المرحلة السابقة.
- يكتسب الطلبة خلال هذه المرحلة العمرية المعايير والقيم.
- يزداد طول ووزن الطلبة ويزداد التوازن في حركات الجسم شكل عام والانسجام والتوافق بينها.

#### • الجانب الانفعالي

- تبقى الانفعالات قوية تميل إلى الحماس.
- يكتسب الطلبة الشعور بالتوافق الاجتماعي.
- لا يستطيع الطلبة التحكم بمشاعرهم في هذه المرحلة وخاصة المظاهر الخارجية للحالة الاجتماعية.
- يزداد شعور الطلبة بذواتهم مما يؤدي إلى زيادة مشاعر الغضب والتمرد تجاه أولياء أمورهم والمجتمع المدرسي.

— يتكون لدى الطلبة ازدواج في المشاعر والتناقض الانفعالي المستمر بين الكره والإعجاب والحب والنفور، والتناقض الوجداني.

#### • الجانب الاجتماعي

- يختار الطلبة أصدقاءهم وينضمون إلى جماعات لديهم نفس الميول والاهتمامات.
- يميل الطلبة في هذه المرحلة العمرية إلى مساعدة الآخرين والمشاركة في أعمال الخير.
- يبدأ الطلبة بتكوين فلسفتهم الشخصية حول الحياة من خلا اختيار القيم وتبني المبادئ الأخلاقية.
- يشارك الطلبة في الحديث عن الهموم العامة والسياسة ويبدون احترام آراء الآخرين واحترام الواجبات الاجتماعية.
- يعبرون عن الأنشطة التي يشاركون بها واهتماماتهم من خلال كثرة الحديث عنها أمام معارفهم وأصدقائهم.

#### المراجع

- أبو شعيرة، خالد محمد وغباري، ثائر أحمد. (٢٠١٥). سيكولوجيا النمو الإنساني: بين الطفولة والمراهقة. ط ١ مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- Steiner, H. & Carr, M. (2003). Cognitive development in gifted children: Toward a More Precise Understanding of Emerging Differences in Intelligence. Educational Psychology Review, 15, 215–246.

رقم النشاط: (٣/٥)

زمن النشاط: ٦٥ دقيقة

اسم النشاط: غذاء صحي ومتوازن

اليوم: الخامس

الجلسة: الأولى

### التهيئة والتحفيز:

- عرض الشريحة (١٢) والتوضيح للمعلمين أنهم سيشاهدون فيديو قصيراً ثم عرض فيديو (٥ - ٣).

- سؤال المعلمين الأسئلة الآتية:

• ما المقصود بالغذاء الصحي؟

• مما يتكون الغذاء الصحي؟

• ما هي مجموعات الغذاء الرئيسية؟

• ما دوركم كمعلمي تربية رياضية في نشر ثقافة الغذاء الصحي بين الطلبة؟

- التعقيب بالإشارة إلى دورهم كمعلمي تربية رياضية لا يقتصر على تعليم الطلبة مهارات حركية أو تدريسهم

مواضيع تتعلق بالثقافة الصحية والبدنية فقط، بل يجب أن يتعدى ذلك إلى اتخاذ إجراءات عملية تساعد الطلبة

على تبني نمط حياة كتشجيعهم على اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية.

### نتائج النشاط:

- إعداد خطة نظام غذائي صحي تراعي احتياجات الطالب/ة النمائية والفردية.

### التعلم القبلي:

- لا يوجد.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض أوراق بيضاء (A4) (عدد ١٠).

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٣/٥) نشرة (١/٣/٥)، نشرة (٢/٣/٥)، شرائح عرض تقديمي، فيديو (٥ - ٣) في

مجلد المواد المساندة.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: نقاش جماعي، عمل ضمن مجموعات.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشرائح (١٣ - ٢٢) وتوضيح أهمية تشجيع الطلبة على اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يراعي

احتياجاتهم ومتطلبات النمو لمراحلهم العمرية.

- عرض الشريحة (٢٣) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون على إعداد خطتي نظام غذائي صحي لاثنتين من

الطلبة.

- تقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتوجيههم إلى الاطلاع على نشرة (١/٣/٥) بشكل سريع للاستفادة منها أثناء العمل على المهمة.
- توزيع ورقتين بيضاء على كل مجموعة ثم توجيه المجموعات إلى العمل على ورقة العمل (٣/٥) وإعداد خطة نظام غذائي صحي لكل حالة من الحالتين الواردتين في ورقة العمل.
- عرض كل مجموعة لخطتي النظام الغذائي التي أعدتهما دون تقديم المدرب/ة لأي تغذية راجعة والاكتفاء فقط بتدوين المدرب/ة الملاحظات حول أعمال المجموعات.
- تقديم التغذية الراجعة حول الخطط التي أعدتها المجموعات بالاستفادة من الملاحظات التي تم أخذها من قبل المدرب/ة ومن نشرة (١/٣/٥) من حيث الآتي:
  - ملاءمة الخطة للطالب/ة.
  - تنوع وتوازن العناصر الغذائية.
  - مراعاة المتطلبات النمائية للطلاب/ة من حصص وسعرات حرارية.
- التعقيب بالإشارة إلى ضرورة إعداد خطط النظام الغذائي الصحي باتباع خطوات ممنهجة تأخذ بعين الاعتبار جميع العوامل التي قد تؤثر على نمو الطلبة ذلك لضمان تحقيق الفائدة المرجوة من هذا النظام الصحي ثم الإشارة إلى نشرة (٢/٣/٥).
- عرض الشريحة (٢٤) ودعوة المعلمين إلى أخذ استراحة قصيرة.

ورقة العمل رقم (٣/٥)  
ماذا يجب أن آكل؟

أنا تغريد عمري ٨ سنوات آكل كثيراً لكنني أبقى  
نحيلة! من يراني يعتقد أنني مريضة... أرجوكم



أنا سامر وعمري 13 سنة وليس لي أصدقاء لأنني  
سمين جداً! ساعدوني ولكن لا تمنعوني أن آكل  
الوجبات السريعة فأنا أحبها كثيراً!



## نشرة رقم (١/٣/٥) نظام غذائي متوازن للطلبة

يساعد اتباع الطلبة نظاماً غذائياً متوازناً على نموهم بشكل صحي وسليم والمحافظة على الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم، وتحسين أدائهم البدني والذهني وتزويدهم بالطاقة اللازمة لأداء أنشطتهم وواجباتهم اليومية، وتقوية جهاز المناعة لديهم مما يزيد مقاومة أجسامهم للأمراض. كما يساعد تناول الأطعمة الصحية الطلبة على تقوية ذاكرتهم ورفع مستوى ذكائهم مما يساعدهم على زيادة تحصيلهم العلمي في المدرسة.

إن الغذاء المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية. وتتوزع العناصر الغذائية إلى مجموعات رئيسية كما هو موضح في الشكل الآتي الذي يمثل الهرم الغذائي:



احتوى كتاب التغذية لصحة الإنسان على توضيح لعدد المقادير من مجموعات الطعام الأساسية التي يحتاجها الفرد في اليوم الواحد:



علماً بأن النظام الغذائي الصحي يختلف من طالب لآخر/طالبة لأخرى باختلاف عدة عوامل أهمها: الجنس، والوزن، والطول، ونمط حياة الطالب/ة خصوصاً النشاط الحركي، والوضع الصحي من حيث الأمراض المزمنة أو حساسية الطعام، بالإضافة إلى ما يحب الطالب/ة وما لا يحب من الأطعمة.

#### المراجع:

- أبو رميلة، ناجي. الملكاوي، نهى (٢٠١٤). التغذية لصحة الإنسان. دار أمانة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>. Retrieved: 27/4/2021
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Food-and-Nutrition/Pages/006.aspx>. Retrieved: 27/4/2021
- [https://www.sciencedaily.com/terms/food\\_groups.htm](https://www.sciencedaily.com/terms/food_groups.htm). Retrieved: 27/4/2021

**نشرة رقم (٢/٣/٥)**  
**خطة النظام الغذائي الصحي**

- يمكن لمعلم/ة التربية الرياضية إعداد خطة نظام غذائي صحي لأحد الطلبة باتباع الخطوات الآتية:
- تهيئة الطلبة نفسياً أنهم بحاجة إلى اتباع نظام غذائي صحي، والابتعاد عن تناول الأطعمة غير الصحية والتقليل من السكريات.
  - معرفة عمر الطالب/ة وتحديد المرحلة العمرية التي ينتمي إليها والوزن الطبيعي لهذا العمر كما يوضح الجدول الآتي:

| العمر | الوزن<br>(كغ) |
|-------|---------------|
| ٥     | ١٧,٩          |
| ٦     | ١٩,٩          |
| ٧     | ٢٢,٤          |
| ٨     | ٢٥,٨          |
| ٩     | ٢٨,١          |
| ١٠    | ٣١,٩          |
| ١١    | ٣٦,٩          |
| ١٢    | ٤١,٥          |
| ١٣    | ٤٥,٨          |
| ١٤    | ٤٧,٦          |
| ١٥    | ٥٢,١          |
| ١٦    | ٥٣,٥          |
| ١٧    | ٥٤,٦          |
| ١٨    | ٥٦,٦          |

- أخذ قياسات الوزن والطول للطالب/ة وحساب كتلة الجسم باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلو}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

- تحديد تصنيف وزن الطالب/ة بالاعتماد على نتيجة مؤشر كتلة الجسم كآآآي:

| مؤشر كتلة الجسم | التصنيف                    |
|-----------------|----------------------------|
| أقل من ١٥       | نقص حاد جدا                |
| ١٥ - ١٦         | نقص حاد                    |
| ١٦ - ١٨,٥       | نقص في الوزن               |
| ١٨,٥ - ٢٥       | وزن طبيعي                  |
| ٢٥ - ٣٠         | زيادة في الوزن             |
| ٣٠ - ٣٥         | سمنة خفيفة/الدرجة الأولى   |
| ٣٥ - ٤٠         | سمنة متوسطة/الدرجة الثانية |
| أكثر من ٤٠      | سمنة مفرطة/الدرجة الثالثة  |

- تحديد هدف النظام الغذائي الصحي المراد إعداده سواءً كان لتخفيف الوزن، أو المحافظة على اللياقة البدنية، أو زيادة الوزن، أو غير ذلك.
- التواصل مع والدي الطالب/ة والقيام بالآآي:
  - اطلاعهما على ضرورة اتباع الطالب/ة لنظام غذائي صحي والأسباب التي دعت إلى ذلك.
  - معرفة نمط حياة الطالب/ة بشكل عام والنشاط الحركي على وجه الخصوص.
  - معرفة الوضع الصحي للطالب/ة والتاريخ المرضي إن وجد.
  - تحديد الأطعمة المفضلة وغير المفضلة لدى الطالب/ة.
  - التأكد من عدم إصابة الطالب/ة بأي نوع من الحساسية وخصوصاً من الأطعمة.

- إعداد خطة نظام غذائي صحي تتكون من ٣ وجبات رئيسة ووجبتين خفيفتين على أن تتكون الوجبات الرئيسية من عناصر غذائية من كل مجموعة من المجموعات الغذائية، وبحصص مناسبة للمرحلة العمرية ونمط حياة الطالب/ة.
- عرض الخطة على طبيب/ة أو ممرض/ة المدرسة إن أمكن.
- مشاركة الخطة مع الطالب/ة والوالدين والحرص وإجراء التعديلات إن لزم الأمر.
- متابعة التزام الطالب/ة بالنظام الغذائي المتفق عليه بشكل دوري وتحديد مواعيد معينة لقياس الوزن لمعرفة مدى تحقق الهدف المرغوب.
- تشجيع الطالب/ة على ممارسة الرياضة والإكثار من الأنشطة الخارجية كركوب الدراجة الهوائية لتحقيق نتائج أفضل.

#### المراجع:

- Mosley, D. M., & Spencer, M. (2015). The FastDiet – Revised & Updated: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of Intermittent Fasting (Revised, Updated Ed.). Atria Books.
- Sass, C. (2012). S.A.S.S. Yourself Slim: Conquer Cravings, Drop Pounds, and Lose Inches (1st ed.). HarperOne.

زمن النشاط: ٢٠ دقيقة  
اليوم: الخامس  
الجلسة: الثانية

رقم النشاط: (٤/٥)  
اسم النشاط: الأنشطة الرياضية

#### التهيئة والتحفيز:

- الترحيب بالمعلمين مرة أخرى بعد عودتهم من الاستراحة.
- الإشارة إلى المعلمين أن الجلسة الأولى قد تناولت جانب الغذاء المتوازن اللازم لعيش حياة صحية، وإن الجلسة الثانية ستتناول جانب ممارسة الرياضة في بيئة آمنة خالية من المخاطر والإصابات.

#### نتاج النشاط:

- التمييز بين الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة.

#### التعلم القبلي:

- لا يوجد.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٤/٥)، نشرة (٤/٥)، شرائح عرض تقديمي.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: العمل ضمن مجموعات ثنائية، نقاش جماعي.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢٥) وطرح السؤال الوارد فيها على المعلمين دون الاستماع إلى أي إجابة.
- التوضيح للمعلمين أنهم سيجيبون عن السؤال من خلال العمل على ورقة عمل ضمن مجموعات ثنائية.
- تقسيم المعلمين إلى مجموعات ثنائية وتوجيههم إلى العمل على ورقة العمل (٤/٥).
- الاستماع إلى إجابات المجموعات وتيسير جلسة نقاش بالاستفادة من الإجابات.
- التعقيب بعرض الشرائح (٢٦ - ٢٩) مع التركيز على الكلمة الملونة في كل مفهوم.
- الطلب من المعلمين ذكر أمثلة على أنشطة رياضية على مستوى المدرسة وأنشطة أخرى على مستوى الوزارة.
- توجيه المعلمين إلى الاطلاع على نشرة (٤/٥) بشكل ذاتي وسريع، وفتح المجال لهم للاستفسار أو طرح أي سؤال.
- سؤال المعلمين: ما الإصابات التي قد يتعرض لها الطلبة أثناء ممارسة الرياضة وأنشطتها على مستوى المدرسة أو مستوى الوزارة؟
- الاستماع إلى إجابات المعلمين ثم التعقيب بعرض الشريحة (٣٠) وتوضيح أنواع الإصابات الشائعة في حصص التربية الرياضية.

ورقة العمل رقم (٤/٥)

الأنشطة الرياضية

قارنوا بين الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة والأنشطة الرياضية على مستوى الوزارة واكتبوا إجاباتكم في الجدول أدناه.

| الأنشطة الرياضية على مستوى الوزارة | الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة |          |
|------------------------------------|------------------------------------|----------|
|                                    |                                    | المفهوم  |
|                                    |                                    | المميزات |

## نشرة رقم (٤/٥) الأنشطة الرياضية

يعد النشاط الرياضي من الأنشطة التربوية المهمة التي تعمل على تربية الطلبة تربية سليمة ومتكاملة من النواحي المعرفية والمهارية والوجدانية، وتكمن أهمية تطبيق هذا النوع من الأنشطة مع الطلبة بمختلف مراحلهم العمرية في الآتي:

- التعرف إلى أهمية الممارسة الرياضية للجسم.
  - التعرف إلى الغذاء الصحي في بناء الجسم القوي.
  - رفع مستوى الكفاءة البدنية، والقدرات الحركية والمهارية للطلبة من خلال استثمار أوقات فراغهم بمزاولة بعض الأنشطة الرياضية المختارة.
  - ممارسة المهارات الأساسية للألعاب الرياضية الجماعية والفردية.
  - ممارسة التمرينات الرياضية لرفع كفاءة الأجهزة الوظيفية الجسمية (الداخلية والخارجية).
  - العناية والاهتمام بالطلبة مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بينهم، والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.
  - تنمية روح القيادة والعمل ضمن فريق لدى الطلبة من خلال الاشتراك بمختلف الأنشطة الرياضية.
  - الاحتفال بالمناسبات الوطنية والدينية من خلال المشاركات في البطولات الرياضية والأنشطة على مستوى الوزارة.
  - توثيق علاقات الصداقة بين طلبة المدارس الأخرى من خلال إقامة مسابقات وبطولات رياضية مختلفة.
  - إشغال وقت الفراغ بما يتناسب مع النمو الجسمي والعقلي والروحي لدى الطلبة.
- تنقسم الأنشطة الرياضية المدرسية إلى نوعين: أنشطة على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة؛ الجدول أدناه يوضح الفرق بينهما.

| الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة                                                   | الأنشطة الرياضية على مستوى الوزارة                                           | المفهوم |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|
| نشاط مكمل لدروس التربية الرياضية يتم تنفيذه في المدرسة خارج الدوام المدرسي ويهدف إلى | نشاط تنافسي مكمل لمنهاج التربية الرياضية يتبارى فيه فريق يمثل المدرسة مع فرق |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <p>مدرسية أخرى في مباريات رياضية وفق شروط وقواعد متفق عليها لتحديد الفريق الفائز. وتضم هذه الفرق المدرسية طلبة من الفئة العمرية نفسها.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>إتاحة الفرصة للطلبة لتطبيق ما تعلّموه في حصص التربية الرياضية، لتمكّنهم من معرفة ميولهم واستعداداتهم ورغباتهم.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعلّم الطلبة قوانين الألعاب الرياضية والتخطيط للعب.</li> <li>• يساعد الطلبة على النمو البدني والصحي والعقلي والنفسي والتكيف الاجتماعي.</li> <li>• يساعد الطلبة على الترويح عن أنفسهم من خلال استغلال أوقات فراغهم.</li> <li>• ينمّي النضج الانفعالي لدى الطلبة.</li> <li>• يطور العادات والسلوكيات الإيجابية المختلفة.</li> <li>• يتيح الفرصة للطلبة للاحتكاك مع أقرانهم في المدارس الأخرى في جو تنافسي يسوده الود.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعمل على تنمية المهارات التي تعلّمها الطلبة في حصة التربية الرياضية، فالحصة عادةً تقدّم مجموعة من الأنشطة يجب تنفيذها خلال وقت محدود دون الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية لدى الطلبة واحتياجاتهم وقدراتهم.</li> <li>• يساعد الطلبة على تنمية المهارات الاجتماعية وتنمية روح الفريق.</li> <li>• يساعد الطلبة على الترويح عن أنفسهم من خلال استغلال أوقات فراغهم.</li> </ul> | <p><b>المميزات</b></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• بطولة كرة القدم بين مدارس المديرية.</li> <li>• ماراثون ١٠ كم بمشاركة المجتمع المحلي.</li> <li>• أولمبياد ألعاب القوى على مستوى المدارس الثانوية.</li> <li>• المشاركة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• مباراة تنس طاولة ودية بين طلبة المدرسة.</li> <li>• التدريب على رمية الإرسال في كرة الطائرة.</li> <li>• حصص تمارين الأيروبيكس (Aerobics).</li> <li>• جلسات تدريبية لإتقان تسديد الأهداف الثلاثية في كرة السلة.</li> </ul>                                                                                                                                                     | <p><b>أمثلة</b></p>    |

## المراجع

- النشاط البدني الرياضي التربوي. [مقال إلكتروني]. رابط المقال: <http://dspace.univ-djelfa.dz>.
- <http://www.svu.edu.eg/ar/>. Retrieved: ٢٦/4/2021

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>رقم النشاط: (٥/٥)</p> <p>اسم النشاط: الإصابات الرياضية وعلاجها</p> <p>اليوم: الخامسة</p> <p>الجلسة: الثانية</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>زمن النشاط: ٩٥ دقيقة</p> |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- عرض الشريحة (٣١) وتوجيه المعلمين إلى الاطلاع على ورقة العمل (١/٥/٥) بشكل فردي.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- التعرف إلى أسس علم التشريح الخاص بسلامة الطلبة.</p> <p>- تحديد أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلبة في حصص التربية الرياضية.</p> <p>- تطبيق الإسعافات الأولية لعلاج الإصابات التي يتعرض لها الطلبة.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b></p> <p>- لا يوجد.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض، أقلام تخطيط ملونة (عدد ٨)، أوراق بيضاء (A4) (معاون).</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> ورقة عمل (١/٥/٥)، ورقة عمل (٢/٥/٥)، نشرة (١/٥/٥)، نشرة (٢/٥/٥)، قراءة إضافية (٣/٥/٥)، قراءة إضافية (٤/٥/٥)، شرائح عرض تقديمي، صحائف أعمال (عدد ٤).</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> موقف، نقاش جماعي، عمل ضمن مجموعات.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- تيسير جلسة نقاش جماعية للإجابة عن الأسئلة الواردة في ورقة العمل مع توضيح الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قد يتعرض الطلبة إلى مخاطر التعرقل بأحد الحواجز ثم السقوط، والسقوط أثناء الجري، والتعثر وفقدان التوازن، إلخ أثناء لعب رياضة القفز على الحواجز.</li> <li>• قام المعلم خالد بإثارة رعب الطلبة بمن فيهم الطالب المصاب عندما صاح طالباً استدعاء ممرض المدرسة، كما أنه أخذ يسعف الطالب بطريقة غير صحيحة تتم عن عدم معرفته بأسس الإسعافات الأولية.</li> <li>• في البداية كان على المعلم خالد إيقاف السباق بهدوء ثم الطلب من أول من يقابله من الطلبة استدعاء ممرض المدرسة والتوجه إلى الطالب المصاب.</li> <li>• برأيكم ما الذي دعا الممرض إلى الإسراع بالاتصال بالإسعاف؟ يعود السبب وراء مسارعة ممرض المدرسة بالاتصال بالإسعاف إلى إدراكه أن المعلم خالد قد أسعف الطالب بطريقة خاطئة قد تسبب له ضرراً إضافياً.</li> </ul> <p>- سؤال المعلمين والمعلمات: ما المقصود بالإصابة؟</p> |                             |

- الاستماع إلى عدد محدود من الإجابات والتعقيب بعرض الشريحة (٣٠).
- عرض الشريحة (٣١) وتوضيح تصنيفات الإصابات.
- عرض الشريحة (٣٢) وتوضيح المهمة للمعلمين والمعلمات.
- توزيع المعلمين والمعلمات على مجموعتين.
- توجيه المعلمين والمعلمات إلى قراءة النشرة (١/٥/٥).
- توجيه المجموعتين إلى حل ورقة العمل رقم (٢/٥/٥).
- تعرض المجموعتان الإجابات وتناقش المجموعات الإجابات وتتبادل التغذية الراجعة.
- عرض الشريحة (٣٣) التي توضح الإصابات الرياضية المحتملة في حصص التربية الرياضية.
- سؤال المعلمين والمعلمات: ما المقصود بمصطلح (RICE) عند الحديث عن الإسعافات الأولية؟
- الاستماع على عدد محدد من الإجابات والتعقيب بعرض الشريحة (٣٤).
- عرض الشريحة (٣٥) وتوضيح المهمة للمعلمين والمعلمات.
- توزيع المعلمين والمعلمات على مجموعتين.
- توجيه المجموعتين إلى قراءة النشرة (٢/٥/٥).
- اختيار إحدى الإصابات وإعداد مشهد تمثيلي قصير لا يتجاوز ٣ دقائق لتوضيح الإسعافات الأولية المناسبة لعلاج هذه الإصابة.
- عرض كل مجموعة مشهدها وتقديم المدرب/ة التغذية
- عرض الشريحة (٣٦) وسؤال المعلمين والمعلمات السؤال الوارد في الشريحة.
- الاستماع إلى عدد محدود من الإجابات والتعقيب بعرض الشريحة (٣٧).
- توجيه المعلمين إلى القراءة الإضافية رقم (٣/٥/٥) التي تفصل علاقة التشريح بالتربية الرياضية.
- التأكيد على أهمية التدريب والتمكن من إجراءات الإسعافات الأولية قبل تطبيقها مع مصابين حقيقيين، والتشديد على ضرورة الحصول على رخصة إسعافات أولية لتساعدكم على علاج الإصابات التي قد يتعرض الطلبة لها في حصص التربية الرياضية.
- الإشارة إلى القراءة الإضافية رقم (٤/٥/٥) التي توضح التمارين الرياضية التي تساهم في تخفيف الإصابات وزيادة قوة الجسم، للاستزادة والاستفادة منها.

## ورقة العمل رقم (١/٥/٥)

### سباق الحواجز

خالد معلم تربية رياضية يعمل في مدرسة أبي بكر الصديق الأساسية للبنين. في إحدى حصص التربية الرياضية الخاصة بالصف السادس، أجرى المعلم خالد سباق الحواجز بين الطلبة في الساحة الخارجية. وأثناء جري الطلبة واجتيازهم الحواجز، تعثر أحد الطلبة مما أدى إلى سقوطه على الأرض الخشنة وإصابته بجروح وألم شديد بذراعه اليمنى. انتبه المعلم خالد وصاح بأحد الطلبة أمراً أن يذهب ليستدعي الممرض ثم أسرع باتجاه الطالب ليتققد حالته، وأخذ يحرك ذراع الطالب إلى الأمام والخلف؛ وكلما قام بذلك أخذ الطالب بالصراخ من شدة الألم. عندما وصل الممرض وشاهد ما يفعله المعلم بذراع الطالب اتصل فوراً بالإسعاف.

### أسئلة للنقاش:

- ما المخاطر التي قد يتعرض لها الطلبة أثناء الجري والقفز على الحواجز؟
- ما الخطأ الذي وقع فيه المعلم خالد أثناء تعامله مع الإصابة؟
- ما أول شيء كان يجب على المعلم خالد القيام به؟
- لو كنتم مكان المعلم خالد كيف ستتصرفون؟
- برأيكم ما الذي دعا الممرض إلى الإسراع بالاتصال بالإسعاف؟

## ورقة العمل رقم (٢/٥/٥)

### مواقف لإصابات رياضية

اقرأ المواقف الآتية، وصنف الإصابة من حيث شدتها وقوتها من وجهة نظرك؟ وما هو الإسعاف الأولي المقترح للتعامل مع الإصابات الواردة في المواقف التالية:

- صدم علي بأحد الحواجز ثم سقط، مما أدى إلى كسر بعظم الساعد. أثناء لعب رياضة القفز على الحواجز.

---

---

---

---

- شعرت ليلي بألم شديد بالكاحل أثناء الجري.

---

---

---

---

- تعرض كريم لفقدان في الوعي أثناء سباق الضاحية.

---

---

---

---

- تصادمت كل من غادة وسارة أثناء لعب كرة القدم وسقطتا على الأرض مما سبب كدمة لسارة.

---

---

---

---

## نشرة رقم (١/٥/٥)

### الإصابات الرياضية مفهومها وتصنيفها

#### مفهوم الإصابة:

تشق كلمة إصابة Injury من اللاتينية، وهي تعني تلفاً سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي، سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً) وعادة يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً أو شديداً.

#### الإصابات الرياضية

الإصابات الرياضية كثيرة جداً وتختلف كل إصابة عن الأخرى ويتم تصنيف الإصابات الرياضية حسب قوتها أو شدتها كما يلي:

- إصابات من الدرجة الأولى (إصابات بسيطة أو خفيفة): مثل: الجروح البسيطة السطحية والكدمات البسيطة.
- إصابات من الدرجة الثانية (إصابات متوسطة): مثل: التمزقات العضلية وتمزقات الأربطة والكدمات الشديدة.
- إصابات من الدرجة الثالثة (إصابات شديدة): مثل: الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي وغضروف الركبة.

والجدول التالي يوضح تصنيف الإصابات والأعراض والإجراءات اللازم اتخاذها:

| التصنيف  | أعراضها                                                                                                                                                                                                              | الإجراءات اللازم إتخاذها                                                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الخفيفة  | 1. لا يتأثر الإنجاز. 2. ألم بعد التدريب. 3. تصلب خفيف في منطقة الإصابة. 4. لا يتغير لون المنطقة.                                                                                                                     | 1. تقليل فترات التدريب. 2. تخفيف الجهد على المنطقة المصابة. 3. الراحة والعلاج الأولي. 4. التمرين التدريجي للوصول إلى الأنشطة بشكل تام.  |
| المتوسطة | 1. تؤثر على الإنجاز. 2. ألم قبل وبعد الفعالية. 3. تلين منطقة الإصابة قليلاً. 4. تورم خفيف. 5. تغير طفيف في لون المنطقة المصابة.                                                                                      | 1. إراحة المنطقة المصابة. 2. عدم إجهاد المنطقة المصابة وتحاشي تمرينها. 3. الراحة مع العلاج الأولي. 4. الرجوع التدريجي للأنشطة بشكل تام. |
| الشديدة  | 1. ألم مستمر قبل وأثناء وبعد التمرين. 2. يتأثر الإنجاز بسبب شدة الألم. 3. تتأثر الأنشطة اليومية لشدة الألم. 4. تتأثر الحالة الطبيعية بسبب الألم. يزداد الألم بشدة عند الضغط بالإصبع. 6. تورم. 7. تغير واضح في اللون. | 1. التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل تام. 2. مراجعة الطبيب.                                                                        |

## الإصابات الرياضية المتعلقة بكل من الجهاز العظمي والعضلي:

### أولاً: إصابات الجهاز العظمي:

#### الكسور

الأعراض الشائعة للكسور:

- ألم شديد، وتورم، وكدمات.
  - تلون الجلد حول المنطقة المصابة.
  - انحناء بالمنطقة المصابة نتيجة للكسر.
  - عدم القدرة على تحريك المنطقة المصابة.
  - حدوث نزيف في حال الكسور المفتوحة نتيجة لتهتك الجلد.
  - إذا حدث الكسر للعظام الكبيرة، مثل: عظمة الفخذ، أو الحوض، فقد تحدث أعراض أخرى، مثل: شحوب بالجلد، والشعور بالغثيان، والإغماء.
- هناك نوعان من الكسور وهما: الكسور المفتوحة أو المركبة التي تحدث تتهكاً بالجلد وتكون خطيرة. والكسور المغلقة التي لا تحدث تتهكاً بالجلد.



### ثانياً: الركبة العداء

يطلق هذا الاسم على إصابة الركبة الناتجة عن ممارسة التمرينات الهوائية أو السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية أو كرة السلة أو كرة الطائرة.

### ثالثاً: السقوط على الظهر

أثناء ممارسة الرياضات التي تتطلب قفزاً ككرة السلة وكرة الطائرة وبعض ألعاب القوى قد يتعرض الطلبة إلى السقوط ويكون أخطرها السقوط على الظهر؛ لذا يجب افتراض حصول إصابة في العمود الفقري في الحالات الآتية:

- وجود دليل على حدوث إصابة في الرأس مع تغيير مستمر في مستوى وعي الطالب/ة
- شعور الطالب/ة المصاب/ة بألم شديد في الرقبة أو الظهر.
- تسبب الإصابة في التأثير بقوة كبيرة على الظهر أو الرأس.
- شكوى الطالب/ة المصاب/ة من ضعف أو خدر أو شلل أو ضعف السيطرة على الأطراف أو المثانة أو الأمعاء.

- التواء الرقبة أو الجسم أو اتخاذ الجسم وضعية غريبة.

## إصابات الجهاز العضلي

قد يتعرض الجهاز العضلي إلى واحد من الثلاث إصابات الآتية:



### أولاً: كدمة العضلة:

وهي عبارة عن تعرض العضلة إلى شدة خارجية مما يحدث تلفاً في الجلد والأوعية الدموية والنسيج العضلي.

### من أعراض كدمة العضلة ما يلي:

- حدوث نزيف داخلي حسب شدة الصدمة.
- الشعور بالألم والوخز والخدر.
- حدوث ورم.
- تغير في درجة الحرارة موضعياً.

### ثانياً: الشد العضلي أو التشنج العضلي

وهو عبارة عن تقلص العضلة تقلصاً مفاجئاً وشديداً ومؤلماً، يحدث نتيجة ردود أفعال عصبية لا إرادية، ونتيجة الإجهاد أو عدم الإحماء أو حركة مفاجئة أو لقلة التدريب ونقص باللياقة البدنية وقد يستمر لثوانٍ أو فترات زمنية طويلة وحسب نوعه وموقعه.

### ثالثاً: التمزق العضلي

هو عبارة عن تعرض العضلة وملحقاتها لتلف وحسب شدة ذلك قد يؤدي إلى تأثير مباشر على حركة العضلة وتقلصها. ومن أعراض التمزق العضلي:

- ألم في مكان الإصابة.
- حدوث ورم مباشر أو بعد فترة نتيجة تدفق الدم والسوائل.
- فقدان الحركة جزئياً أو كلياً.
- تغير لون العضلة المصابة من الأحمر ثم إلى الأزرق.

## المراجع:

- محمود، أشرف. الإصابات الرياضية، الأنواع، العلاج والتأهيل (٢٠١٦). دار المحيط إلى الخليج.
- حسين، أسامة وآخرون. (٢٠١٦). المدخل إلى علم التشريح الوظيفي. جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- محمد، العربي (٢٠٢٠). الإصابات والإسعافات الأولية. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. الجزائر.
- <https://www.mayoclinic.org/ar/first-aid/first-aid-spinal-injury/basics/art-20056677>.

Retrieved: 30/4/2021.

## نشرة رقم (٢/٥/٥) الإسعافات الأولية

### الإسعافات الأولية خلال حصص أو أنشطة التربية الرياضية

الإسعافات الأولية هي مجموعة الإجراءات الفنية التي تتخذ في حالة تعرض شخص أو مجموعة أشخاص للإصابات البدنية المختلفة الخطورة، بهدف التقليل من مضاعفات الإصابة. فعلى معلمي ومعلمات التربية الرياضية الالتزام بالتالي عند حدوث إصابة في حصة أو النشاطات التربوية الرياضية:

- الحفاظ على الهدوء قبل البدء بالإسعاف.
- البدء بالعمل الفوري وإسعاف المصاب دون إضاعة الوقت.
- تشخيص الإصابة وعلاج الإصابة الأكثر خطورة فالأقل.

### حقيبة الإسعافات الأولية:

تشمل حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوات التالية:

- كيس الثلج: عبارة عن كيس من المطاط توضع بداخله كمية من الثلج ويغلف بمنشفة أو غطاء حامي للجلد، وهناك عدة أحجام حسب المنطقة المعالجة كالتالي:

| حجم الكيس | قطر الكيس | المنطقة المعالجة |
|-----------|-----------|------------------|
| الصغير S  | 15 سم     | المرفق والمعصم   |
| المتوسط M | 23 سم     | الركبة والكاحل   |
| الكبير L  | 26 سم     | الظهر والكتف     |

- أنبوب الغاز المبرد: وهي بخاخة تحتوي على غاز مبرد تستعمل للآلام البسيطة مثل: الالتواء، التهاب الأوتار. وتعمل على الحيلولة دون ظهور النزيف.
- الضمادات المرنة: تضמיד الإصابة لإزالة التورم مع عدم شدة كثيراً حتى لا تعيق الدورة الدموية.
- مواد تطهير الجروح وتضميدها.
- البلاستر العريض.
- القفازات المعقمة.

## خطوات الإسعافات الأولية:

قاعدة المعالجة الذاتية (RICE) وتشمل التالي:

### • Rest: الراحة

تبدأ حالما تحدث الإصابة أو حالما يشعر المصاب بالأعراض، فتساعد الراحة في تقليل وتنظيم حدوث الالتهاب والورم.

### • Ice: الثلج

أي تبريد منطقة الإصابة، ويطلق عليها (التخدير بالتجميد) ويقلل التبريد من الورم والنزف والألم والالتهابات ويستخدم الثلج خلال فترة (١٠-١٥ دقيقة) من حدوث الإصابة، فعند استخدام الثلج يشعر المصاب بالبرودة ثم الشعور بالاحتراق مع استمرار الألم وأخيراً التخدير، حيث يسكن الألم. إن أكثر الطرائق شيوعاً في تجميد الإصابة هي: (تغطية المنطقة المصابة بكيس بلاستيكي مملوء بالثلج) ويربط بالباندج حيث يثبت على مكان الإصابة وبذلك يمكن أن يشكل ضغطاً على المنطقة المصابة بالإضافة على تبريدها ويراعى أن يكون الكيس رطباً لكي يحقق اتصالاً مع النسيج ولا يعزل الجلد من تأثير التبريد.

استمرارية مدة التبريد تعتمد على نوع الإصابة وعمقها، مثال ذلك: عند حدوث الإصابة قريبة من سطح الجلد (إصابة أربطة الكاحل أو الركبة) تحتاج على وقت اقل من أجل جعل التبريد في العضلات العاملة على الكاحل والركبة.

### • Compression: الضغط

يستخدم الضغط لتقليل الورم ويضغط برفق ويستخدم الضغط مع التجميد وبدونه، حيث يتولد الضغط بفعل كيس الثلج. كما يمكن ربط الباندج المطاطي فوق كيس الثلج على الطرف المصاب. غالباً ما يستخدم الباندج (الرابط المطاطي) لتوليد الضغط وتتبع الطريقة الآتية عند ربط الباندج:

١. البدء بالرباط من أسفل منطقة الإصابة ببضع سنتمرات.
٢. لف الباندج باتجاه الأعلى لف حلزوني متصاعد.
٣. البدء بالضغط القوي بعدها يخفف الضغط تدريجياً.
٤. التأكد من لون الجلد وحرارته للتأكد من عدم الضغط على عصب أو شريان.

• Elevation: الرفع

يبقى الجزء المصاب مرتفعاً لأعلى لمدة (٢٤-٤٨) ساعة وعدم استخدام الحرارة خلال (٢٤-٤٨) ساعة الأولى من الإصابة.

المراجع:

- محمود، أشرف. الإصابات الرياضية، الأنواع، العلاج والتأهيل (٢٠١٦). دار المحيط إلى الخليج.
- محمد، العربي (٢٠٢٠). الإصابات والإسعافات الأولية. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. الجزائر.

## قراءة إضافية

نشرة رقم (٣/٥/٥)

### علاقة التشريح الوظيفي بالتربية الرياضية

**علم التشريح (Anatomy):** هو العلم الذي يبحث في دراسة تراكيب جسم الكائن الحي وأقسامه المختلفة. وحسب رأي المختصين فإن علم التشريح هو دراسة لوظائف جسم الكائن الحي وفقاً للتراكيب التشريحية التي تكوّن مع بعضها البعض جسم الكائن الحي.

**علم تشريح الإنسان (The Human Anatomy):** يعتبر من العلوم الأساسية المهمة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو دراسة لتراكيب وهيكلية وأعضاء جسم الإنسان التام النمو من حيث مواقعها ووظائفها ووصف جميع أعضائه والأجهزة المختلفة التي تتكون منها وعلاقة بعضها ببعض وكذلك الأنسجة التي تتركب منها هذه الأعضاء ونقوم هذه الدراسة على المشاهدة العلمية والوصف لذلك.

تشكل التربية الرياضية مع باقي المجالات مؤسسة اجتماعية متكاملة تسهم في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية حيث إنها تستند إلى حقائق علمية مختلفة. وتعتمد بعض العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية اعتماداً أساسياً على دراسة علم التشريح الوظيفي الذي يلعب دوراً كبيراً في فهم هذه العلوم بشكل خاص والتربية الرياضية بشكل عام. من العلوم التي تعتمد على علم التشريح الوظيفي: إصابات الملاعب، والتدليك، والعلاج الطبيعي.

### أهمية دراسة علم التشريح في كليات التربية الرياضية:

- معرفة مدى إمكانات الجسم الحركية.
- معرفة أجزاء جسم الإنسان والاستفادة من ذلك في توظيف وتنفيذ الحركات الرياضية المختلفة بشكل صحيح.
- معرفة العضلات التي تقوم بالحركات الرياضية والاستفادة من ذلك في تجنب الوقوع بالأخطاء التي قد تؤدي إلى نتائج غير مقبولة.
- تحديد أوجه الاستخدام الأمثل لأجزاء الجسم.

يساعد علم التشريح الرياضييين على استعمال الأعضاء المناسبة لأداء الحركات الرياضية بشكل صحيح وسليم من خلال معرفة العضلات والمفاصل المشاركة ومدى مشاركتها في الحركة الرياضية المرغوب القيام بها.

- تحديد الأخطاء البدنية ومحاولة تلافيها وتصحيحها.

—يساعد تحديد الأخطاء البدنية على العمل على تصحيحها وعلاجها.

—يساعد معرفة التشريح الوظيفي لجزء معين من الجسم على تلافي بعض العيوب البدنية من خلال ممارسة التمرينات الرياضية المناسبة للتخلص من أو تخفيف هذه العيوب.

يؤدي فهم التشريح الوظيفي لأجهزة وأعضاء جسم الإنسان إلى فهم الأداء الحركي لجسم الإنسان الآتي:

- الحركات الدائرية

—يحدث هذا النوع من الحركات عندما يتحرك الجسم ككل حول نقطة ثابتة في مسار دائري أو نصف دائري.

- الحركات الانتقالية المستقيمة

—تعرف بالحركة الخطية وتعني أن الجسم كله يتحرك نفس المسافة في نفس الاتجاه وب نفس السرعة بكل جزء من أجزائه.

- الحركات الانتقالية المنحنية

— حركة انتقالية يتحرك الجسم فيها بمسار منحنى ولا يجب أن يكون بالضرورة مساراً دائرياً على محيط دائرة.

- الحركات العامة

—تتكون هذه الحركات من الحركات الدورانية والانتقالية كرياضة الدراجات الهوائية فالدراجات والبدال تسببان حركة دورانية بالإضافة إلى أن البدال يسبب حركة انتقالية من خلال الحركة الدورانية التي يتحرك بها. وكذلك حركات أجزاء الجسم الدورانية أثناء المشي والجري والوثب والسباحة التي تؤدي إلى حركات انتقالية فالجسم البشري يقوم بجميع الحركات.

يتحرك الجسم في خط مستقيم في الحالات الآتية:

- يكون الجسم حر الحركة عندما تؤثر القوة على مركز ثقل.

- يتحرك الجسم حركة خطية عندما يُدفع أو يُسحب أو ينزلق بواسطة خارجية.

• تنتج الحركة الانتقالية الخطية للجسم من مجموعة الحركات الدائرية لأجزائه مثل السباحة والمشي.

يتحرك الجسم حركات دائرية في الحالات الآتية:

- إذا كان الجسم حر الحركة وأثرت عليه قوة تبعد عن مركز ثقله.
- إذا أثرت قوة على أي جزء من أجزاء الجسم حر الحركة في مسار دائري فقط كحركة الذراع حول الكتف.
- عندما يكون الجسم غير مرتكز ويدور حول مركز ثقله كالغطس والجمباز.
- عندما يكون الجسم مرتكزاً ويدور حول نقطة الارتكاز كالشقلبة الأمامية على اليدين والعجلة الجانبية في الجمباز.

## المراجع

- حسين، أسامة وآخرون (٢٠١٦). المدخل إلى علم التشريح الوظيفي. جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

• <https://www.youtube.com/watch?v=P2o-lsM95EE&ab>. Retrieved: 30/4/2021

## قراءة إضافية (٤/٥/٥)

### التمارين الرياضية

لا بد من الإشارة إلى أهمية التمارين الرياضية التي تخفف من أثر الإصابات، وتزيد من قوة الجسم. كما يمكن تطبيقها مع الطلبة بسهولة دون أي مستلزمات. وقسمت هذه التمارين الرياضية إلى تمارين رياضية مرتبطة بالهيكل العظمي وتمرين رياضية مرتبطة بالجهاز العضلي، كما يلي:

#### التمارين الرياضية المرتبطة بالهيكل العظمي

تساعد التمارين الرياضية على تقوية العظام وتخفيف أثر الإصابات، وهناك تمارين رياضية معينة تزيد من قوة الجسم وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة المتعلقة بالهيكل العظمي ك هشاشة العظام والروماتزم، وإصابات الركبة وغيرها. فيما يأتي بعض التمارين الرياضية التي يمكن تطبيقها مع الطلبة ولا تحتاج أي مستلزمات:

#### تمرين القرفصاء (Squats)

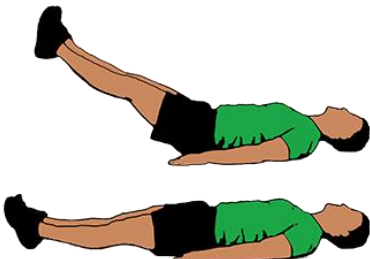


يعد هذا التمرين من أفضل التمارين الرياضية للعناية بصحة العظام حيث يركز على الجزء السفلي من الجسم ويعمل على التقليل من خطر التعرض لإصابات في الركبة، وهو مثالي لشد عضلات الأرداف والساقين وتقويتها.

ويمكن تنفيذ هذا التمرين من خلال الوقوف بشكل مستقيم، ومدّ الذراعين إلى الأمام بشكل مستقيم عند منطقة الصدر، ومن ثم ثني الركبتين ببطء نحو الأسفل مع إبقاء الظهر مستقيم، بعد ذلك يتم الصعود للأعلى بشكل تدريجي.

#### تمرين رفع الجذع (Hip Raises)

يعمل هذا التمرين على تقوية الساقين وشد البطن وإزالة الضغط أسفل الظهر بالإضافة إلى تقوية العضلات المحيطة بعظام أسفل الظهر.



للقيام بهذا التمرين يجب الاستلقاء على الظهر وتني الركبتين مع إبقاء القدمين على الأرض، ثم وضع اليدين على الجانبين ورفع

الوركين إلى الأعلى مع الحفاظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوانٍ.

### تمرين رفع الساق (Leg Lifts)

يستهدف هذا التمرين بشكل رئيس عضلات الأرداف، إلا أنه من أفضل الطرق لتقوية العظام، وخاصة العمود الفقري. قد يكون من الصعب الحفاظ المطلوبة على التوازن في البداية، لكن سرعان ما سيتقنون هذا التمرين مع الممارسة المستمرة.

يمكن ممارسة هذا التمرين من خلال اتباع هذه الخطوات: رفع ساقاً واحدة إلى الأعلى، وتمديدها لتصل إلى مستوى الأرداف والمحافظة على الوضعية لبضع ثوانٍ، ثم العودة إلى وضع البداية. بعد ذلك القيام بتكرار الحركة مع الساق الأخرى.

### التمارين الرياضية لتقوية عضلات الجسم

تساعد التمارين الرياضية على تقوية العضلات وزيادة قدرتها على التحمل وتخفيف أثر الإصابات وهناك تمارين رياضية معينة تزيد من قوة عضلات الجسم المختلفة من خلال استهداف عضلات معينة كالآتي:

### رياضة المشي

تعد هذه الرياضة من أشهر التمارين وأكثرها ممارسة، تعمل رياضة المشي على تقوية العضلات وتجنب ضمورها فالمشي لمسافات قصيرة وبسرعة متوسطة أقرب للبطيئة من الأمور المفيدة عند مقارنته بالجلوس وعدم الحركة.

### تمرين لوح الخشب (Plank)



يستهدف هذا التمرين عضلات البطن حيث يعمل على حرق الدهون الموجودة في

منطقة البطن وشد العضلات. لا يحتاج تطبيقه إلى أي مستلزمات حيث يتم تطبيقه من خلال أخذ وضعية الضغط (Push Up) ثم رفع الجسم وإسناده على المرفقين من خلال تشكيل زاوية قائمة مع الأرض وأطراف أصابع القدمين والثبات على هذه الوضعية لفترة لا تقل عن ١٥ ثانية مع التنفس ببطء.

### تمرين الأقواس (Bridges)



يستهدف هذا التمرين عضلات الظهر السفلية مما يساعد على الوقاية من الإصابة بآلام أسفل الظهر. ويمكن تطبيق هذا التمرين من خلال الاستلقاء على الأرض والإبقاء على القدمين منبسطتين على الأرض والمباعدة بين الوركين مسافة مساوية لعرض الكتفين، ووضع اليدين على الجانبين بشكل مواز للظهر. ثم الضغط على القدمين ورفع الأرداف عن الأرض ببطء حتى يستقيم الجسم مع المحافظة على بقاء الكتفين على الأرض. الثبات على هذه الوضعية مدة لا تقل عن ١٠ ثوانٍ ثم العودة إلى وضع البداية.

### تمرين ثني الركبتين من الوقوف (Lunges)

من التمارين الرياضية التي تستهدف عضلات الساقين. ويمكن أداء هذا التمرين دون استخدام أي أداة رياضية من خلال الوقوف على شكل رقم ثمانية بالعربي ثم إرجاع أحد القدمين إلى الخلف وتثبيتها على أطراف الأصابع. والقيام بالنزول بواسطة كلتا القدمين والضغط على الساق الأخرى ثم والصعود إلى الأعلى مرة أخرى والثبات على هذه الوضعية مدة ١٠ ثوانٍ كحد أقصى ثم تكرار الخطوات بعكس السيقان.



لا ينصح بالبقاء بدون أي حركة لفترات طويلة، إذ يؤدي هذا الأمر إلى ضعف العضلات وعدم تدفق الدم بشكل صحي إلى القدم وجميع أجزاء الجسم، حيث إن المشي لمسافات بسيطة وبسرعة ليست عالية يعد مفيداً جداً عند مقارنته بالجلوس وعدم الحركة.

### رياضة قوة الجسد الفيزيائية - الكونتورولوجي (Pilates)

تتألف من حركات قليلة الصدمات لزيادة قدرة الجسم على التحمل وتقوية العضلات وزيادة مرونة الجسم. تركز تمارين بيلاتس على استخدام عضلات البطن وأسفل الظهر والوركين والفخذين. سميت هذه الرياضة بهذا الاسم نسبة إلى اسم مبتكرها جوزيف بيلاتس (J. Pilates) الذي صمم هذه التمارين.

يتضمن روتين البيلاتس عادة من ٢٥ إلى ٥٠ تمريناً من تمارين القوة المتكررة تساعد الجسم على تحسين قدرته على التوازن، والوقاية من آلام أسفل الظهر. ومن أشهر تمارين البيلاتس:

- تمرين المئة الذي يمكن ممارسته من خلال الاستلقاء على الأرض ثم رفع الساقين والكتفين وتحريك الذراعين ١٠٠ مرة حركة اهتزازية



للأعلى والأسفل مع بقاء الجذع والأرداف على الأرض.

- تمرين الكوبرا الذي يشبه تمرين الضغط قليلاً. ويمكن ممارسته من خلال النوم على البطن ثم رفع الجذع باستخدام قوة الذراعين مع الإبقاء على الجزء السفلي من الجسم على الأرض والثبات على هذه الوضعية مدة ١٠ ثوانٍ على الأقل ثم العودة إلى الوضعية الأولى.

## المراجع

- <https://esteshary.com>. Retrieved: 1/5/2021.
- <https://mawdoo3.com>. Retrieved: 1/5/2021.
- <https://www.webteb.com/>. Retrieved: 1/5/2021.
- <https://www.mayoclinic.org/ar/first-aid/first-aid-spinal-injury/basics/art-20056677>. Retrieved: 30/4/2021.
- <https://www.webteb.com/>. Retrieved: 27/4/2021.

زمن النشاط: ١٥ دقيقة

رقم النشاط: (٦/٥)

اليوم: الخامسة

اسم النشاط: الإصابات الشائعة أسبابها وطرق علاجها

الجلسة: الثانية

### التهيئة والتحفيز:

- التمهيد لهذا النشاط بالإشارة إلى أن النشاط السابق قد تناول الإصابات المرتبطة بالجهازين العضلي والعظمي وطرق علاجها، وأن هذا النشاط سيتناول الإصابات الشائعة في حصص أو أنشطة التربية الرياضية لتمكين المعلمين من أخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب إصابة الطلبة بها.

### نتاج النشاط:

- تحديد الإصابات الرياضية الشائعة وأسبابها.
- التعرف بطرق علاج الإصابات الرياضية في حصص التربية الرياضية.

### التعلم القبلي:

- لا يوجد.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.

مستلزمات النشاط: نشرة (٦/٥)، شرائح عرض تقديمي، صحيفة عمل.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: عصف ذهني.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٣٨) وطرح السؤال الوارد فيها على المعلمين.
- تيسير جلسة عصف ذهني من مرحلتين كآلاتي:

#### المرحلة الأولى:

- تحديد الإصابات الشائعة.
- اختيار أكثر هذه الإصابات شيوعاً.
- تحديد أسباب التعرض لهذه الإصابات.

#### المرحلة الثانية:

- توضيح طرق علاج هذه الإصابات.
- تحديد طرق الوقاية من التعرض لمثل هذه الإصابات.
- التعقيب بالرجوع إلى نشرة (٦/٥).

## نشرة رقم (٦/٥)

### الإصابات الرياضية الشائعة

#### أسباب الإصابات الرياضية الشائعة

من الأمور المسببة التعرض للإصابات الرياضية الشائعة ما يأتي:

- الإفراط في ممارسة الرياضة وعدم أخذ فترات راحة بين التمارين من أهم أسباب التعرض للإصابة. ومن أعراضها:

— فقدان القدرة على النوم.

— عدم القدرة على ممارسة التمارين بشكل صحيح.

— الشعور بالإرهاق المفرط.

— تدني مستوى التركيز.

- الممارسة الخاطئة لتمرين الإحماء مما يؤثر بشكل سلبي على المفاصل والعضلات.
- الاحتكاك الناتج عن ممارسة الرياضات التي تتطلب تفاعل بين اللاعبين والأدوات الرياضية أو بين لاعب ولاعب/ لاعبة ولاعبة.
- ممارسة الرياضات بطريقة خاطئة.

#### أعراض الإصابات الرياضية الشائعة

فيما يأتي قائمة بأعراض الإصابات الرياضية الشائعة إلا أنه يجب الإشارة إلى أن هذه الأعراض باختلاف نوع الرياضة المراد ممارستها. يمكن تلخيص الأعراض كالآتي:

- الشعور بألم مستمر قد يصبح أقوى وأشد مع مرور الوقت بدلاً من أن يخف.
- الشعور بألم مصاحب للحركة وعدم القدرة على تحريك المفصل بشكل كاملاً.
- ظهور تورم يترافق مع ألم شديد وتتميل في مكان الإصابة بعد الاصطدام بجسم صلب أو السقوط.
- ظهور كدمات على الجلد مما قد يدل على الإصابة بخلع في مفصل ما أو كسر في العظم أو تمزق عضلي.

- الشعور بتيبس أو ألم في مفصل ما أو عضلة ما.

- ضعف وتنميل في العضلات أو المفاصل.
- الكدمات والرضوض.
- التواء الكاحل.
- تشنج العضلي ناتج عن إجهاد العضلة أو ممارسة التمارين الرياضية في جو حار جداً.
- الرعاف أو النزيف.
- ضربة الشمس.
- الجروح والخدوش.

وندرج أمثلة على الإصابات الرياضية الشائعة في حصص أو أنشطة التربية الرياضية وطرق علاجها التي يمكن أن يقوم بها معلم/ة التربية الرياضية:

#### ضربة الشمس

تحدث ضربة الحرارة عندما ترتفع درجة حرارة جسمك بسرعة ولا يكون الطالب/ة قادراً على تبريد جسمه. ويمكن أن تكون خطراً يهدد الحياة لأنها تُسبب تلفاً في الدماغ وفي باقي أعضاء الجسم المهمة. قد تنجم عن ممارسة نشاط شاق في الحر أو البقاء في مكان حار لفترة طويلة.

وقد تحدث ضربة الحرارة دون أي إصابة سابقة بمرض مرتبط بالقلب، مثل الإنهاك الحراري؛ لذلك يتوجب نقل الشخص بعيداً عن المكان الحار على الفور، وأزل الملابس الزائدة، وحاول تبريده بأية وسيلة ممكنة، مثلاً:

- الوضع في حوض أو دش من الماء البارد.
- الرش بخراطوم الحديقة.
- استخدام الإسفنج المغمور بالماء البارد.
- استخدام مروحة في أثناء رش الشخص برذاذ مياه باردة.
- وضع أكياس الثلج أو المناشف الباردة المبللة على الرقبة، والإبطتين، والأربية.
- تغطية المصاب/ة ببطانيات رطبة وباردة.

## نزيف الأنف

- الجلوس بوضع مستقيم والانحناء للأمام: تسمح وضعية إبقاء الجسم منتصباً لأعلى بتقليل ضغط الدم الواقع على الأوردة الأنفية. وهذا يمنع استمرار النزيف. ويساعد الجلوس مع الميل للأمام على تجنب ابتلاع الدم؛ لأن ابتلاعه قد يؤدي إلى تهيج معدتك.
- الضغط على الأنف: استخدام إصبع الإبهام وإصبع السبابة للضغط على الأنف لإغلاق فتحتي الأنف. والتنفس من خلال الفم. والاستمرار في الضغط لمدة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. ويؤدي ذلك إلى الضغط على نقطة النزيف والحاجز الأنفي؛ مما يؤدي عادة إلى إيقاف التدفق الدموي.

## الكدمات:

تعرف الكدمات بأنها: تحطم أوعية الدم القريبة من سطح الجلد، ومن ثمّ تسمح بتسريب كمية من الدم إلى الأنسجة التي تقع تحت الجلد. مما يُسبب الدم المُحتبس ظهور الكدمة التي تبدو في البداية كعلامة بلون يجمع بين الأسود والأزرق، ثمّ يتغير اللون خلال التعافي. الإسعافات الأولية للكدمات من خلال وضع كمادة باردة فوق الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها وتثبت برباط ضاغط لمدة ١٥ دقيقة، ثم ضع بعدها رباطاً خفيفاً فوق موضع الكدمة.

## الجروح:

وهو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، وإذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفاً.

## طرق علاج الجروح:

إيقاف النزيف الدموي إن وجد مع الجرح بوضع شاشاً معقماً على الجرح والضغط عليه قم ربطه برباط ضاغط.

في حالة عدم وجود نزيف مصاحب يوضع على الجرح مطهر ثم شاشاً معقم ثم قطن ورباط شاش، وفي حالات الجروح البسيطة يوضع على الجرح مطهر.

## الالتواء :

هو عبارة عن زحزحة مؤقتة للعظام المتصلة للمفصل، ينتج عنها شد لأربطة المفصل أو تمزق جزئي أو تمزق كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل. ومن أعراض الالتواء: ألم حاد بالمفصل نتيجة تمزق الأنسجة أو الأربطة حول المفصل، بالإضافة إلى ألم مبرح عند عمل حركة في المفصل وورم وألم عند الضغط على الرباط المصاب.

## علاج الالتواء :

- الراحة التامة للطالب/ة المصاب/ة.
- عمل كمادات باردة على العضو المصاب.
- رفع الطرف المصاب للأعلى.
- عمل رباط ضاغط للمفصل.

## التمزق العضلي:

وهو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة العضلية، مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية تسبب آلاماً حادة، ويمكن علاجها من خلال اتباع الآتي:

- وضع الطالب/ة المصاب في وضع مناسب وهو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابة الأطراف السفلى أو الجذع أو الجلوس المعتدل في حالة إصابة الأطراف العليا.
- وضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام لمدة ١٥ دقيقة.

## الكسور:

الكسر هو انفصال العظام عن بعضها إلى جزء أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة أو الاصطدام بجسم صلب.

### الإسعافات الأولية للكسور:

- الامتناع عن تحريك الجسم المصاب.
- إيقاف النزف ومحاولة السيطرة عليه بالثلج.
- وقاية العضو المصاب بجبيرة مؤقتة بسند الكسر على حسب مكانه.
- وضع المصاب في الوضع المريح.
- المحافظة على تغطية المصاب/ة بالبطاطين الكافية حتى لا يحدث صدمة.
- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى.

### المراجع:

- محمود، أشرف. الإصابات الرياضية، الأنواع، العلاج والتأهيل (٢٠١٦). دار المحيط إلى الخليج.
- محمد، العربي (٢٠٢٠). الإصابات والإسعافات الأولية. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. الجزائر.

رقم النشاط: (٧/٥)

زمن النشاط: ١٥ دقيقة

اسم النشاط: نشاط ختامي

اليوم: الخامس

الجلسة: الثانية

#### التهيئة والتحفيز:

- الإشارة إلى المعلمين أن اليوم التدريبي على وشك الانتهاء وتلخيص مجرياته وأهم نقاط التعلم.
- فتح المجال أمام المعلمين لطرح الأسئلة والاستفسارات حول مواضيع اليوم التدريبي والإجابة على هذه الأسئلة والاستفسارات.
- توجيه المعلمين إلى الرجوع إلى ورقة عمل (١/٥) والتأمل في موضوعات اليوم التدريبي وأنشطته ثم الإجابة بشكل فردي عن سؤال: ماذا تعلمت؟ الوارد في العمود الثالث.

#### نتاج النشاط:

- تلخيص مجريات اليوم التدريبي.

التعلم القبلي: موضوعات اليوم التدريبي.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أوراق بيضاء (A4) (عدد المعلمين).

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (١/٥)، شرائح عرض تقديمي.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: عبارات ملهمة.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٣٩) وتوجيه المعلمين إلى إكمال جملة "لأنني معلم/ة..." بعبارات إبداعية وملهمة ثم الاستماع إلى إجابات المعلمين والتصويت لاختيار أكثر العبارات إلهاماً.
- الإشارة إلى المعلمين أن ما يميزهم كمعلمي تربية رياضية عن بقية المعلمين أنهم يتعاملون مع أكبر عدد ممكن من الطلبة بمراحل عمرية ودراسية مختلفة؛ لذا دورهم الرئيس هو تغيير الاعتقاد السائد عن حصة التربية الرياضية بأنها حصة احتياط يلجأ إلى استغلالها معلمو المباحث الأخرى؛ ذلك من خلال تفعيل دور حصص التربية الرياضية في إكساب الطلبة ما يلزمهم من ثقافة صحية وبدنية بالإضافة إلى المهارات الحركية والألعاب الرياضية ثم عرض الشريحة (٥٤) وشكر المعلمين على جهودهم التي بذلوها خلال اليوم.

## التقويم الختامي لليوم:

### استراتيجية التقويم:

التقويم المعتمد على الأداء

### أداة التقويم: العرض التوضيحي (شفوياً)

- المدة الزمنية: ١٥ دقيقة

- عرض الشريحة (٥٥) والتوضيح للمعلمين أنه سيتم طرح عدد من السيناريوهات ليوضحوا كيف سيتصرفون بها.

- توزيع ورقة على كل معلم/ة ثم طرح سيناريو وإعطاء نصف دقيقة للمعلمين ليفكروا بالإجابة ثم الاستماع إلى إجابات المعلمين ثم طرح السيناريو الذي يليه.

- عرض الشرائح (٥٦ - ٥٧) لاستعراض المصادر والمراجع التي تم استخدامها في إعداد العرض التقديمي.

### السيناريوهات:

- كيف ستتصرفون لو أنه في إحدى حصص التربية الرياضية، تشاجرت طالبتان خلال لعب مباراة كرة السلة لاختلافهما حول احتساب نقاط أحد الأهداف؛ فقامت بدفع زميلتها مما أدى إلى سقوط الأخيرة على ظهرها؟

- ماذا ستفعلون لو نسي عدد من الطلبة ارتداء الزي الرياضي قبل الحضور إلى الحصة؟

- كيف ستتصرفون في حال أصاب أحد الطلبة تشنج في الساق أثناء ممارسة التمارين المرغوب تعلمها؟

- ماذا ستفعلون لو أنكم أثناء تطبيقكم المهارات الحركية المراد تعليمها للطلبة تذكرتم أنكم لم تمارسوا مع الطلبة تمارين الإحماء لتهيئوا أجسام الطلبة قبل البدء بالدرس؟

- طلبتم من الطلبة أخذ استراحة مدتها دقيقتين ما بين التمارين وشجعتموهم على شرب الماء للمحافظة على ترطيب أجسامهم؛ فقال أحد الطلبة: أنا لا أحب الماء؟ هل أستطيع شرب العصير؟ ماذا ستجيبون هذا

الطالب/ة؟

## قائمة المراجع والمصادر

### المراجع والمصادر العربية

- محمد، العربي (٢٠٢٠). الإصابات والإسعافات الأولية. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. الجزائر.
- حسين، أسامة وآخرون (٢٠١٦). المدخل إلى علم التشريح الوظيفي. جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- محمود، أشرف. الإصابات الرياضية، الأنواع، العلاج والتأهيل (٢٠١٦). دار المحيط إلى الخليج.
- أبو شعيرة، خالد محمد وغباري، ثائر أحمد (٢٠١٥). سيكولوجيا النمو الإنساني: بين الطفولة والمراهقة. ط١ مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- أبو رميلة، ناجي. الملكاوي، نهى (٢٠١٤). التغذية لصحة الإنسان. دار آمنة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

- النشاط البدني الرياضي التربوي. [مقال إلكتروني]. رابط المقال: <http://dspace.univ-djelfa.dz>.

### المراجع والمصادر الأجنبية

- Mosley, D. M., & Spencer, M. (2015). The Fast Diet – Revised & Updated: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of Intermittent Fasting (Revised, Updated Ed.). Atria Books.
- Sass, C. (2012). S.A.S.S. Yourself Slim: Conquer Cravings, Drop Pounds, and Lose Inches (1<sup>st</sup> ed.). HarperOne.
- Steiner, H. & Carr, M. (2003). Cognitive development in gifted children: Toward a more precise understanding of emerging differences in intelligence. Educational Psychology Review, 15, 215–246.

## الروابط الإلكترونية

- <https://esteshary.com>. Retrieved: 1/5/2021.
- <https://mawdoo3.com>. Retrieved: 1/5/2021.
- <https://www.mayoclinic.org/>. Retrieved: 27/4/2021
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>. Retrieved: 27/4/2021
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Food-and-Nutrition/Pages/006.aspx>. Retrieved: 27/4/2021
- [https://www.sciencedaily.com/terms/food\\_groups.htm](https://www.sciencedaily.com/terms/food_groups.htm). Retrieved: 27/4/2021
- <http://www.svu.edu.eg/ar/>. Retrieved: ٢٦/4/2021
- <https://www.webteb.com/>. Retrieved: 27/4/2021
- <https://www.youtube.com/watch?v=P2o-lsM95EE&ab>. Retrieved: 30/4/2021

## الفيديوهات المستخدمة

- Mawdoo3. (2018, October 13). ما هو مفهوم الغذاء الصحي [Video]. YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=rSoqA5Hp96l&ab\\_channel=%D9%85%D9%88%D8%B6%D9%88%D8%B9Mawdoo3](https://www.youtube.com/watch?v=rSoqA5Hp96l&ab_channel=%D9%85%D9%88%D8%B6%D9%88%D8%B9Mawdoo3)

MOE Link:

[https://drive.google.com/file/d/1-gXRJPQbSLeW\\_1ffLYZ-IJNgUi2rgcm3/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1-gXRJPQbSLeW_1ffLYZ-IJNgUi2rgcm3/view?usp=sharing)

- qprmarsh. (2013, January 14). Functional Anatomy [Video]. YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=loezDuGECRs&ab\\_channel=qprmarsh](https://www.youtube.com/watch?v=loezDuGECRs&ab_channel=qprmarsh)

MOE Link:

[https://drive.google.com/file/d/1bjl93qdtqdJMbxikTQeg99nf0C5iH\\_UR/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1bjl93qdtqdJMbxikTQeg99nf0C5iH_UR/view?usp=sharing)

## اليوم السادس: التخطيط للتعليم في التربية الرياضية

### المقدمة

يسلط اليوم السادس والأخير من برنامج التنمية المهنية بالاستناد إلى المعايير الخاصة لمعلمي التربية الرياضية وفق مستوى المعلم المساعد الضوء على أهمية التخطيط لتنفيذ حصص وأنشطة رياضية فاعلة وناجحة، حيث سيعمل المعلمون والمعلمات خلال الجلسة الأولى من اليوم التدريبي على تطوير خطة فصلية وإعداد خطط يومية لدروس مختلفة من منهاج التربية الرياضية؛ ليتكّنوا من إدارتها بتسلسل منطقي. كما سيتعرف المعلمون والمعلمات على الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة، وسيعملون خلال الجلسة الثانية على التخطيط لتنظيم أنشطة على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة بالاستفادة من تعليمات وزارة التربية والتعليم الخاصة بالأنشطة الرياضية المدرسية لعام ٢٠١٢.

### النتائج العامة لهذا اليوم:

- التعرف بمنهجية التخطيط للتعليم في التربية الرياضية.
- إدارة حصص التربية الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة بتسلسل منطقي.
- التخطيط للأحداث الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة والتفاعل معها.

### النتائج الخاصة لهذا اليوم:

- في نهاية هذا اليوم التدريبي سيكون المعلمون والمعلمات قادرين على:
- إعداد خطة فصلية لتعليم التربية الرياضية.
- إدارة حصة تربية رياضية بتسلسل منطقي.
- التخطيط لحصة تربية رياضية.
- توظيف استراتيجيات التقويم وأدواته.
- التخطيط للأحداث الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة والتفاعل معها.
- التعرف إلى جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية وإجراءاتها التنفيذية الناعمة.
- التعرف إلى إجراءات معلم/ة التربية الرياضية في بداية العام الدراسي.

### التهيئة والتعلم القبلي لهذا اليوم:

- التخطيط للتعليم.
- استراتيجيات التدريس الحديثة.

## الجدول الزمني لهذا اليوم

| اليوم وموضوعه |                                     | رقم الجلسة | رقم النشاط واسمه                                                         | الزمن |      |
|---------------|-------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|------|
|               |                                     |            |                                                                          | دقيقة | ساعة |
| اليوم السادس: | التخطيط للتعليم في التربية الرياضية | الأولى     | - النشاط الأول: نشاط افتتاحي                                             | ١٥    | -    |
|               |                                     |            | - النشاط الثاني: الخطة الفصلية                                           | ٥٥    | -    |
|               |                                     |            | - النشاط الثالث: إدارة حصة صفية                                          | ٤٠    | -    |
|               |                                     | الثانية    | استراحة                                                                  | ٣٠    | -    |
|               |                                     |            | - النشاط الرابع: التخطيط لحصة تربية رياضية                               | ٢٥    | ١    |
|               |                                     |            | - النشاط الخامس: الأنشطة الرياضية على مستوى الوزارة او على مستوى المدرسة | ٥٥    | -    |
|               |                                     |            | - النشاط السادس: نشاط ختامي                                              | ١٠    | -    |
|               |                                     |            | - التقويم الختامي لليوم                                                  | ١٠    | -    |

## أنشطة اليوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| اسم البرنامج: المحتوى التخصصي/التربية الرياضية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <p>رقم النشاط: (١/6)</p> <p>اسم النشاط: نشاط افتتاحي</p> <p>زمن النشاط: ١٥ دقيقة</p> <p>اليوم: السادس</p> <p>الجلسة: الأولى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <p><b>التهيئة والتحفيز:</b></p> <p>- الترحيب بالمعلمين والمعلمات وعرض الشرائح (١ - ٢) ودعوتهم إلى التأمل بالعبارات الواردة فيها.</p> <p><b>نتاج النشاط:</b></p> <p>- استثارة خبرات المعلمين والتقديم للمساق ونتائج اليوم التدريبي.</p> <p><b>التعلم القبلي:</b> لا يوجد.</p> <p><b>أدوات النشاط:</b> جهاز حاسوب، جهاز عرض.</p> <p><b>مستلزمات النشاط:</b> شرائح عرض تقديمي.</p> <p><b>استراتيجيات تنفيذ النشاط:</b> الرابط العجيب.</p> <p><b>إجراءات تنفيذ النشاط:</b></p> <p>- التوضيح للمعلمين أنهم خلال الأيام الخمسة السابقة قد تعرّفوا على بنية منهاج التربية الرياضية، واطلعوا على الإطار العام الخاص بالتربية الرياضية المُعد من قبل وزارة التربية والتعليم، كما أنهم تعرّفوا على أهم استراتيجيات وأساليب التدريس التي يمكن توظيفها لدعم تعلم وتعليم الطلبة، وغير ذلك من موضوعات تساعدهم على أداء أدوارهم كمعلمي تربية رياضية داخل مدارسهم.</p> <p>- سؤال المعلمين: بعد أن تعرّفتم على هذه الموضوعات، برأيكم ما الرابط العجيب الذي سيساعدكم على ربط كل هذه الأمور وأخذها بعين الاعتبار أثناء تنفيذكم حصص التربية الرياضية على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة؟</p> <p>- الاستماع إلى إجابات المعلمين وتوجيه إجاباتهم إلى الإجابة الصحيحة: التخطيط.</p> <p>- التعقيب بأن التخطيط هو الأمر اللازم لیتمکنوا من تنفيذ حصص تربية رياضية فاعلة وناجحة.</p> <p>- عرض الشرائح (٣ - ٦) والتوضيح للمعلمين أن هذا اليوم هو السادس والأخير ضمن برنامج المحتوى.</p> |  |

زمن النشاط: ٥٥ دقيقة  
اليوم: السادس  
الجلسة: الأولى

رقم النشاط: (٢/٦)  
اسم النشاط: الخطة الفصلية

#### التهيئة والتحفيز:

- عرض الشريحة (٧) ثم عرض الفيديو (٦ - ٢) لتذكير المعلمين بأهمية التخطيط.
- عرض الشرائح (٨ - ١٠) والتوضيح للمعلمين أنهم سيطلعون الآن على مثال لخطة فصلية لمادة التربية الرياضية.

#### نتاج النشاط:

- إعداد خطة فصلية لتعليم التربية الرياضية.

#### التعلم القبلي:

- استراتيجيات التدريس.
- التخطيط.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض أوراق بيضاء (A4) (عدد المعلمين).

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٢/٦)، شرائح عرض تقديمي، فيديو (٦ - ٢) في مجلد المواد المساندة.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: سؤال وجواب، نقاش جماعي.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (11) وتوجيه المعلمين إلى الاطلاع على ورقة العمل (٢/٦) بشكل فردي.

- توجيه المعلمين إلى مناقشة ورقة العمل ضمن ٥ مجموعات.

- مناقشة الخطة الفصلية الواردة في ورقة العمل بالاستفادة من الآتي:

- الصف الذي تعود له هذه الخطة.

- المحور الرئيس ومواضيعه الفرعية.

- المدة الزمنية لتنفيذ هذه الخطة (عدد الحصص اللازمة).

- عدد النتائج التعليمية وطبيعتها (خاصة أو عامة).

- استراتيجيات التدريس.

- مصادر التعلم اللازمة لتنفيذ هذه الخطة.

• استراتيجيات التقويم وأدواتها.

- الإشارة إلى المعلمين أن الخطط الفصلية تساعدهم على رسم الخطوط العريضة لما سيتعلمه الطلبة خلال الفصل، لكنها لا تتضمن تفاصيل توضح الإجراءات اللازمة لتنفيذ كل حصة.

- توزيع أوراق (A4) على كل معلم/ة ثم توجيههم ضمن مجموعاتهم إلى العمل على تطوير وتحسين الخطة الفصلية الواردة في ورقة العمل بالاستفادة مما تعلموه خلال الأيام التدريبية الخمسة السابقة.

- عرض كل مجموعة لعملها أما بقية المجموعات وتبادل الآراء.

- تقديم تغذية راجعة على أعمال المجموعات بطريقة شمولية مع الأخذ بعين الاعتبار الجوانب الآتية:

• توظيف أدوات التكنولوجيا.

• توظيف وسائل تعليمية بيئية وغير رقمية.

• مراعاة المتطلبات النمائية للطلبة.

• أدوات الإسعافات الأولية اللازمة.

## ورقة العمل رقم (٢/٦)

### مثال لخطة فصلية

إعداد المعلم: محمد سعيد الشرقاوي

بسم الله الرحمن الرحيم

المحور: الريشه الطائرة

الخطة الفصلية لمادة التربية الرياضية

الفصل الأول/شهر أيلول

للمصنف: (5 - 7)

مدرسة: أبو بكر الصديق

العام الدراسي: 2019 - 2020

| النتائج العامة للمحور ومحاورة الفرعية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | استراتيجيات التدريس                                                                                                                                      | المصادر والوسائل التعليمية                                                                                                                                                                                                                            | استراتيجيات التقويم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | الملاحظات |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>النتائج العامة:</b> رفع مستوى الأداء المعرفي والبدني والمهاري والخلططي.<br><b>الصف الخامس</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• منك المضرب.</li> <li>• الإرسال الأمامي المنفوخ.</li> <li>• ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي.</li> <li>• ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي.</li> </ul> <b>الصف السادس</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• الإرسال القصير بوجه المضرب.</li> <li>• تنفيذ ضربات الصد والدفع الأمامية.</li> <li>• تنفيذ ضربات الصد والدفع الخلفية.</li> </ul> <b>الصف السابع</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• الإرسال القصير بوجه المضرب.</li> <li>• تنفيذ ضربات الصد والدفع الأمامية.</li> <li>• تنفيذ ضربات الصد والدفع الخلفية.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• التدريس المباشر (الأمر)</li> <li>• العمل الجماعي (التبادلي)</li> <li>• حل المشكلات (الاكتشاف الموجه)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• كرة القدم</li> <li>• أقماع</li> <li>• طباشير</li> <li>• لاصق</li> <li>• الصفرة</li> <li>• الصور</li> <li>• أقراص منمجة</li> <li>• جهاز العرض</li> <li>• أفلام</li> <li>• رسومات</li> <li>• بطاقات</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>استراتيجيات التقويم:</li> <li>• المعتمد على الأداء:</li> <li>الملاحظة</li> <li>• الورقة والقلم</li> <li>• مراجعة الذات</li> <li>• التواصل</li> <li>أدوات التقويم:</li> <li>• قوائم الرصد</li> <li>• قوائم الشطب</li> <li>• سلم التقدير</li> <li>• المسجل القصصي</li> <li>• سجل سير التعلم</li> </ul> |           |

الشرقاوي، محمد. خطة فصلية لمادة التربية الرياضية (٢٠١٩). مدرسة أبي بكر الصديق. وزارة التربية والتعليم.

زمن النشاط: ٤٠ دقيقة

اليوم: السادس

الجلسة: الأولى

رقم النشاط: (٣/٦)

اسم النشاط: إدارة حصة تربية رياضية

#### التهيئة والتحفيز:

- الإشارة إلى المعلمين أن حصة التربية الرياضية لا تتضمن فقط ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية بل هي كبقية المباحث تتطلب من معلمي المبحث أن ينفذوا حصة متسلسلة تبدأ بالتمهيد لموضوع الحصة وتنتهي بتقييم أداء الطلبة للتأكد من تحقيقهم للأهداف والنتائج التعليمية المراد تحققها.
- تذكير المعلمين بأجزاء الحصة الصفية.

#### نتاج النشاط:

- إدارة حصة تربية رياضية بتسلسل منطقي.

#### التعلم القبلي:

- التخطيط للتعلم.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٣/٦)، نشرة (٣/٦) شرائح عرض تقديمي، فيديو (٦ - ٣) في مجلد المواد المساندة.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: فيديو، مناقشة ضمن مجموعات.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (١٢) والتوضيح للمعلمين أنهم سيشاهدون فيديو بهيكل خطة درس في التربية الرياضية مع توضيح أجزاء الدرس.
- توجيه المعلمين إلى الاطلاع على ورقة العمل (٣/٦).
- عرض فيديو (٦ - ٣) وتوجيه المعلمين إلى أخذ ملاحظات أثناء مشاهدة الفيديو بشكل فردي بالاستفادة من ورقة العمل التي اطلعوا عليها.
- تقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتوجيه المعلمين إلى مناقشة ما شاهدوه في ضوء ورقة العمل ضمن مجموعاتهم.
- تيسير جلسة نقاش جماعية لمناقشة الأسئلة الواردة في ورقة العمل ثم التعقيب بتوضيح كيفية إدارة حصة التربية

الرياضية بفاعلية ويتسلسل منطقي بالاستفادة من النشرة (٣/٦).

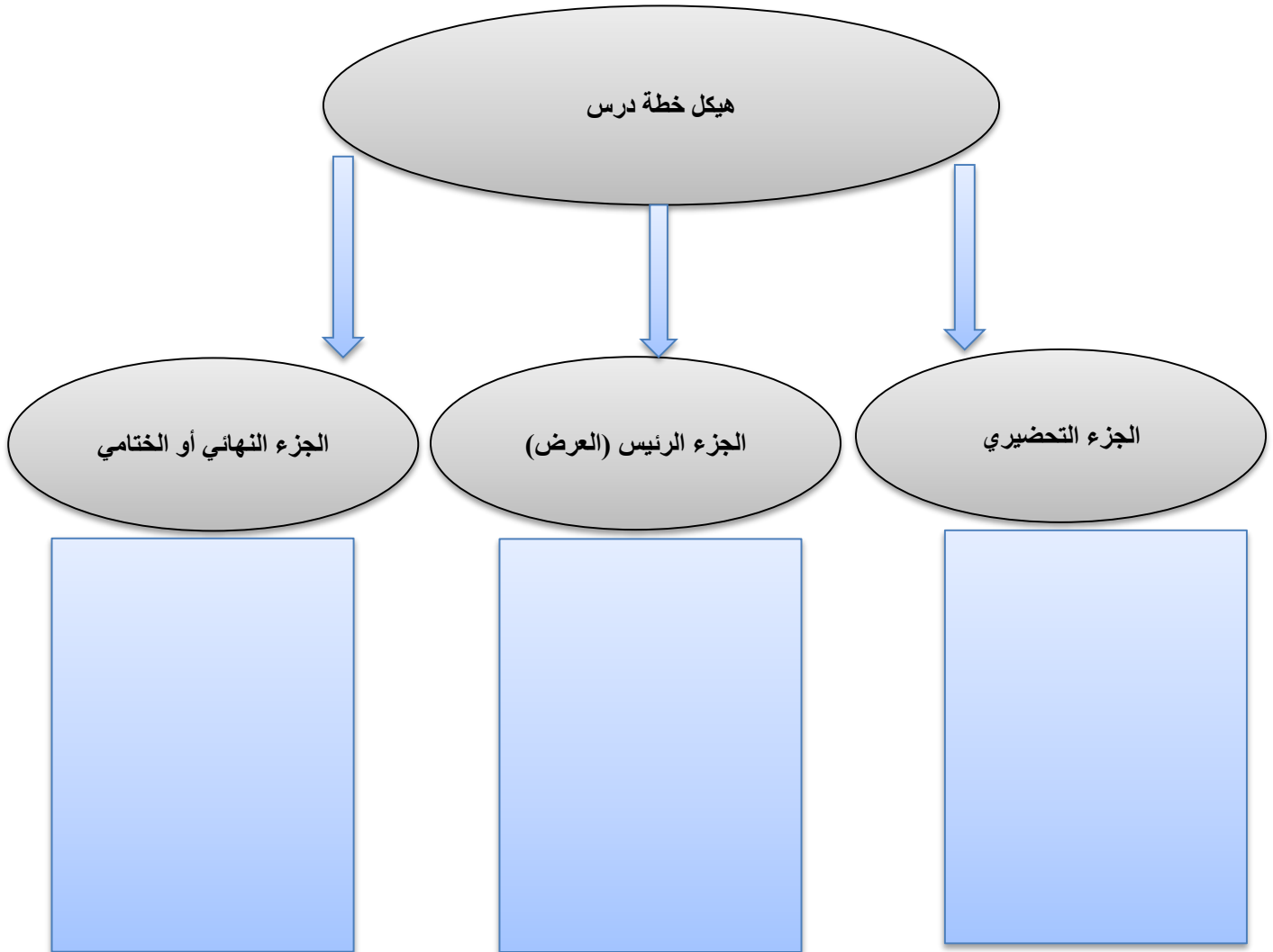
- عرض الشريحة (١٣ - ١٤) وتوجيه المعلمين إلى أداء تمرين الاسترخاء كما هو موضح في الشرائح.

(ملاحظة: توجيه المعلمين إلى أداء كل تمرين مدة لا تزيد عن دقيقة ونصف).

- عرض الشريحة (١٥) ودعوة الجميع إلى أخذ استراحة قصيرة مدة ٣٠ دقيقة.

ورقة العمل رقم (٣/٦)  
إدارة حصة تربية رياضية بتسلسل منطقي

- شاهد الفيديو الخاص بالنشاط (٣/٦) ودون ملاحظات في ضوء الأسئلة الآتية:
- ما هي الإجراءات التي قام بها المعلم في كل جزء من أجزاء حصة التربية الرياضية كما ورد في الفيديو؟



ثانياً: ما الأمور التي أعجبتك في طريقة إدارة المعلم للحصة؟ وما الجوانب التي تحتاج إلى تحسين؟

---

---

---

---

## نشرة رقم (٣/٦) حصة تربية رياضية فاعلة

تتكون حصة التربية الرياضية عادةً من مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أهداف معينة، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء كالآتي:

### الجزء الأول: التحضيري

يتألف هذا الجزء من ثلاث مراحل كالآتي:

- إعداد الطلبة تربوياً؛ من خلال تطبيق النظام كتبديل الزي المدرسي بملابس الرياضية ثم الدخول إلى الغرفة الصفية ثم الانتقال إلى الملعب أو الصالة الرياضية.
- الإحماء؛ من خلال توجيه الطلبة إلى أداء بعض التمرينات لتهيئة أجسامهم استعداداً لأداء أنشطة وتمارين بدنية. الهدف من هذه المرحلة هو وقاية الطلبة من التعرض إلى إصابات مفاجئة من تعب أو شد عضلي أو غير ذلك من الإصابات.
- التقديم والتمهيد لموضوع الحصة. في حال تم توظيف أنشطة بدنية في هذه المرحلة يجب أخذ الآتي بعين الاعتبار:

- العمل على تنشيط الدورة الدموية لدى الطلبة.
- تأدية الطلبة هذه الأنشطة على هيئة منافسات.
- تقييم الطلبة أداءهم بأنفسهم.
- استهداف هذه الأنشطة جميع عناصر اللياقة البدنية: القوة العضلية، الرشاقة، السرعة، التحمل، المرونة، التوافق العضلي العصبي، التوازن.

### الجزء الثاني: الجزء الرئيس (العرض)

يعمل معلم التربية الرياضية في هذا الجزء على تحقيق الأهداف والنتائج التعليمية مثلاً: تمكين الطلبة من إتقان تكتيك رياضي معين، أو تنمية قدراتهم الحركية، أو... إلخ. يشمل هذا الجزء نوعين من الأنشطة كالآتي:

- النشاط التعليمي؛ يشرح معلم التربية الرياضية في هذا النوع من الأنشطة المهارة الفردية أو الجماعية المراد تعلمها خلال الحصة ثم يبدأ الطلبة بتنفيذ هذه المهارة بشكل فردي أو ضمن مجموعات. وفي هذا النوع من الأنشطة يجب على المعلمين الالتزام بالآتي:

- متابعة حركات الطلبة أثناء أدائهم المهارة/الحركة الرياضية وتقديم التوضيحات اللازمة.
- تصحيح الأخطاء بشكل فوري عند وقوع الطلبة فيها.
- التركيز على الطلبة ذوي القدرات والإمكانات المحدودة.
- توجيه الطلبة الذين يتقنون المهارة بمساعدة أقرانهم على تعلّم المهارة.
- النشاط التطبيقي؛ يوجه معلمو التربية الرياضية في هذا النوع من الأنشطة الطلبة إلى تطبيق ما تعلّموه من مهارات في سياقات واقعية تميل إلى إثارة روح التنافس بين الطلبة إما كأفراد أو كمجموعات حسب نوع المهارة المراد تعلّمها. وعلى المعلمين الالتزام بالآتي:
  - مراعاة كيفية تطبيق الطلبة للمهارة المكتسبة حديثاً.
  - التدخل في الوقت المناسب لتصحيح الأخطاء التي يقع بها الطلبة.
  - اتباع القواعد القانونية الخاصة باللعبة الرياضية التي تنتمي لها المهارة المكتسبة.
  - إيجاد جو من المرح والترفيه والمتعة لدى الطلبة أثناء تطبيق المهارة.
  - اتباع قواعد الأمن والسلامة.

### الجزء الثالث: الختامي

يشمل هذا الجزء الخطوات الآتية:

- تهيئة أجهزة الجسم الداخلية لدى الطلبة وإعادتها قدر الإمكان إلى وضعها الطبيعي الذي كانت عليه قبل البدء بالحصّة من خلال أداء تمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الهوائية ذات الطابع الهادئ.
- قيام المعلمين والمعلمات بتقويم النتائج التربوية التي اكتسبها الطلبة خلال الحصّة.
- تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت خلال الحصّة.

### المراجع

- <http://dspace.univ-djelfa.dz:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/422/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B5%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%88%D9%84.PDF?sequence=1&isAllowed=y>. Retrieved 21/4/2021

زمن النشاط: ٨٥ دقيقة

اليوم: السادس

الجلسة: الثانية

رقم النشاط: (٤/٦)

اسم النشاط: التخطيط لحصة تربية رياضية

#### التهيئة والتحفيز:

- الترحيب بالمعلمين بعد عودتهم من الاستراحة.
- عرض الشريحة (١٦) وتوجيه المعلمين إلى نشرة (٤/٦).
- استعراض أهم الأفكار الواردة في النشرة.
- فتح المجال أمام الجميع لطرح الأسئلة والاستفسارات.

#### نتاج النشاط:

- التخطيط لحصة تربية رياضية.

#### التعلم القبلي:

- التخطيط.
- استراتيجيات التدريس الحديثة.
- التقويم وبناء الاختبارات.
- مصادر التعلم وأدوات التحول الرقمي.
- موضوعات برنامج المحتوى التخصصي/التربية الرياضية.
- أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.

مستلزمات النشاط: ورقة عمل (٤/٦)، نشرة (١/٤/٦)، نشرة (٢/٤/٦)، شرائح عرض تقديمي، أدلة معلم للتربية الرياضية لصفوف مختلفة (عدد ٥).

استراتيجيات تنفيذ النشاط: قراءة جماعية، نقاش جماعي، عمل ضمن مجموعات.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (١٧) والتوضيح للمعلمين أنهم سيعملون الآن على الجزء الأول من المهمة وهو: التخطيط لحصة.

- تقسيم المعلمين إلى ٥ مجموعات وتوجيه كل مجموعة إلى اختيار أحد أدلة المعلم المتوفرة.
- توجيه كل مجموعة إلى الرجوع إلى دليل المعلم والتخطيط لتدريس الدرس باستخدام قالب الخطة اليومية الوارد

في ورقة العمل (٤/٦) بالاستفادة من نشرة (١/٤/٦) كالآتي:

- المجموعة الأولى: حصة تحسين اللياقة البدنية
  - المجموعة الثانية: حصة إكساب مهارة حركية.
  - المجموعة الثالثة: حصة تجمع بين تحسين اللياقة البدنية وإكساب المهارات الحركية.
  - المجموعة الرابعة: حصة الإعادة بهدف إتقان مهارة أو رفع مستوى أداء الطلبة.
  - المجموعة الخامسة: حصة تقويم مستوى أداء الطلبة.
- عرض كل مجموعة للخطة الخاصة بها وتلقي التغذية الراجعة من المدرب/ة.
- عرض الشريحة (١٨) وتوضيح الجزء الثاني من المهمة المتعلق باستراتيجيات التقويم وأدواته.
- توجيه المعلمين والمعلمات ضمن مجموعاتهم السابقة إلى قراءة النشرة (٢/٤/٦) بعنوان استراتيجيات التقويم وأدواته.
- الطلب من كل مجموعة تصميم أداة تقويم مناسبة للمهارة التي يخططون لتدريسها.
- تيسير جلسة نقاش جماعية لمناقشة أعمال المجموعات وتبادل التغذية الراجعة.

## ورقة العمل رقم (٤/٦)

صفحة " "

خطة درس

الدرس:

عنوان الوحدة:

المبحث:

الصف/المستوى:

إلى : / /

التاريخ: من : / /

التهيئة:

عدد الحصص:

التكامل الأفقي:

التكامل الرأسي:

التعلم القبلي:

| الرقم | النتائج الخاصة         | المواد والأدوات والتجهيزات ( مصادر التعلم ) | استراتيجيات التدريس | التقويم      |        | التنفيذ * |       |
|-------|------------------------|---------------------------------------------|---------------------|--------------|--------|-----------|-------|
|       |                        |                                             |                     | الاستراتيجية | الأداة | الإجراءات | الزمن |
|       | يتوقع من الطالب/ة أن:- |                                             |                     |              |        |           |       |

التأمل الذاتي :

أشعر بالرضا عن : .....

تحديات واجهتني : .....

اقتراحات للتحسين : .....

( جدول المتابعة اليومي )

| اليوم والتاريخ | الشعبة | الحصة | النتائج المتحققة | الواجب البيتي |
|----------------|--------|-------|------------------|---------------|
|                |        |       |                  |               |
|                |        |       |                  |               |
|                |        |       |                  |               |
|                |        |       |                  |               |

## نشرة رقم (١/٤/٦) التخطيط لتعليم التربية الرياضية

إن منهاج التربية الرياضية مقسم إلى وحدات دراسية، يتم تقسيمها إلى موضوعات متسلسلة، ويتم تعليمها للطلبة في حصص التربية الرياضية، حيث يراعي معلمو التربية الرياضية ربط موضوع الحصة الواحدة بموضوع الحصة السابقة واللاحقة لتحقيق أهداف الوحدة الواحدة.

قد تبدو حصة التربية الرياضية لغير المختصين أنها مجرد حصة ترفيه يمارس فيها الطلبة أنواع مختلفة من الرياضات والتمارين إلا أن ذلك غير صحيح كلياً حيث تعمل حصة التربية الرياضية على تحقيق أهداف متنوعة بتنوع الجوانب البدنية، والعقلية، والنفسية والاجتماعية، والمعرفية، والمهارية المراد تنميتها لدى الطلبة. مثلاً تهدف حصة تعليم الطلبة تمرير كرة السلة وتجاوز دفاع الخصم إلى تعليم الطلبة ما يأتي:

- أهمية التعاون بين الطلبة والتخطيط الجماعي للوصول إلى الهدف المنشود.
- المهارات الحركية اللازمة لإتقان حركات مختلفة لتمرير الكرة.
- القوانين الدولية المتعلقة بتمرير الكرة في مباراة كرة السلة.
- نبذة عن تاريخ كرة السلة: متى نشأت؟ وأين نشأت؟ وكيف انتشرت بين الشعوب وأصبحت من الرياضات الأكثر شعبية؟

• أنواع الإصابات الرياضية الناتجة عن تمرير الكرة وطرق علاجها.

لحصة التربية الرياضية كغيرها من حصص المواد الدراسية الأخرى دور فاعل في بناء شخصية الطلبة بمختلف مراحلهم العمرية حيث تسهم في إنشاء جيل فاعل وواعٍ ومتقّف صحياً؛ حيث تعمل حصص التربية الرياضية على تحقيق الأهداف الآتية:

- تنمية الصفات البدنية لدى الطلبة.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الطلبة.
- إكساب الطلبة المعارف المتعلقة بالثقافة الرياضية بنوعيتها البدنية والصحية.
- تعزيز وإكساب الأخلاق الحميد والسمات الإرادية والسلوك الإيجابي لدى الطلبة.
- تنمية القدرة على تحمّل على الجهد البدني والممارسة المستمرة للتمارين الرياضية.
- تعزيز وتنمية الاتجاهات الوطنية والقومية والأساليب المناسبة للسلوك الإيجابي الفاعل لدى الطلبة.

- تشجيع الطلبة على المشاركة بالأنشطة الرياضية على مستوى الوزارة وللأصفيه مثل: جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية والبطولات الرياضية المحلية على مستوى المدارس.
- بالاستناد على الأهداف المذكورة أعلاه، يمكن تصنيف حصة التربية الرياضية وفق الأنماط الآتية:
- حصص تحسين اللياقة البدنية.
- حصص إكساب المهارات الحركية.
- حصص تجمع بين تحسين اللياقة البدنية وإكساب المهارات الحركية.
- حصص الإعادة بهدف التأكيد على معلومة، أو إتقان مهارة، أو رفع مستوى أداء الطلبة.
- حصص التقويم وقياس مستوى أداء الطلبة من خلال توظيف استراتيجيات التقويم المناسبة.

#### أولاً: التخطيط

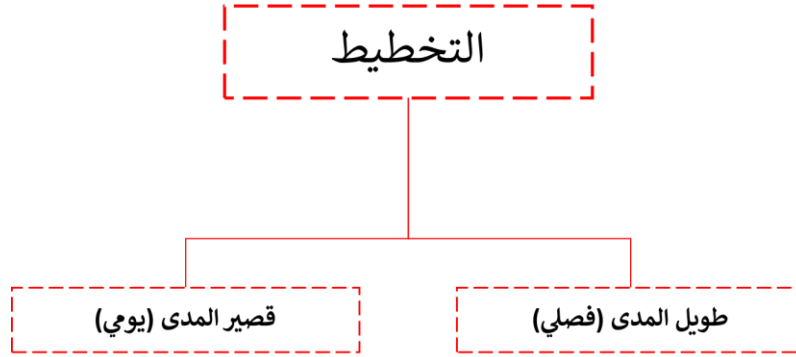
هو عملية منتظمة تتضمن اتخاذ مجموعة من الإجراءات والقرارات، للوصول إلى أهداف محددة، على مراحل معينة، مُستخدمة الموارد المادية والبشرية والمعنوية المتاحة حالياً ومستقبلاً.

#### فوائد التخطيط للتدريس

- تجنب العشوائية في تحقيق الأهداف.
- ترتيب المادة وتنظيمها بأسلوب منطقي ملائم.
- يساعد في تحديد الأدوار التي يمكن أن يلعبها الطلبة.
- انتقاء المادة المثيرة لاهتمام الطلبة من مصادر مختلفة.
- يساعد في اختيار أساليب التقويم واستراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية التي تساعد في تحقيق الأهداف.

#### يجب على المعلمين عند التخطيط أخذ الأمور الآتية بعين الاعتبار:

- التعرف إلى خبرات الطلبة السابقة.
- اختيار التعليمية والوسائل المتاحة للتدريس.
- صياغة أهداف متنوعة في مختلف المجالات.
- اختيار وتطبيق استراتيجية التدريس المناسبة لتحقيق أهداف الدرس.
- اختيار استراتيجية التقويم المناسبة وتصميم أدوات التقويم المناسبة لها.



### الخطة الفصلية

هي تصور مكتوب موثق لعمل المعلم/ة خلال فصل دراسي كامل.

#### مكونات الخطة الفصلية

- عنوان الوحدة الدراسية.
- النتائج الخاصة بالوحدة الدراسية.
- مصادر التعلم اللازمة لتحقيق النتائج الخاصة بالوحدة.
- استراتيجيات التدريس التي سيستخدمها المعلم/ة لتحقيق نتائج الوحدة.
- استراتيجيات وأدوات التقويم اللازمة للوحدة.
- الأنشطة المرفقة.
- التأمل الذاتي.

### الخطة اليومية

هي عملية تصور مسبق للموقف التعليمي التعلمي لتحقيق الأهداف، وقوام هذه العملية تحديد الأهداف واختيار أساليب تحقيقها وتقويم مدى تحققها في فترة زمنية معلومة ولمرحلة دراسية معينة. كما أنها ذلك المستوى من التخطيط القصير المدى الذي يضعه المعلمون لتحسين أدائهم لدرس واحد أو مجموعة من الدروس التي تكون فيما بينها وحدة دراسية.

#### مكونات الخطة اليومية

- المبحث (المادة الدراسية)، عنوان الوحدة، عنوان الدرس.
- عدد الحصص المخصصة لهذا الدرس.
- التعلم القبلي: من خلال الربط مع الدروس السابقة ذات العلاقة.
- النتائج الخاصة بالدرس.
- مصادر التعلم (المواد والأدوات والتجهيزات) اللازمة لتحقيق نتائج الدرس.
- الرقمية (منصات التعلم الإلكترونية، برمجيات الجدولة الإلكترونية، برمجيات لحل المعادلات الرياضية، مقاطع الفيديو... إلخ).
- غير الرقمية (الكتاب المدرسي، دليل المعلم، الكتب الجامعية... إلخ).
- الاستراتيجيات المتبعة لتحقيق الأهداف.
- استراتيجيات التقويم وأدواته.
- الزمن المخصص لتحقيق كل نتاج.

## ثانياً: النتائج التعليمية

هي عبارات تُبين سلوك الطلبة المُتوقع أن يكونوا قادرين على القيام به بعد مرورهم بخبرة تعليمية.

فيما يأتي قائمة ببعض الأفعال التي يُمكن استخدامها في كتابة الأهداف التعليمية المعرفية وفقاً لتصنيف بلوم (Bloom's Taxonomy) في كل مستوى:

| المجال   | وصف المجال                                                                                                                                                                                                                                                       | المصادر المُستخدمة                       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| الابتكار | يقيس مستوى قدرة الطلبة على تطوير الأفكار لإيجاد حلاً جديداً متكاملًا، ويتطلب هذا النوع من الطلبة مهارة عقلية عليا لتركيب الأجزاء والعناصر لبناء مركب جديد من مجموعة بناءات موجودة، وعرض المواضيع بطرق جديدة وتقديم إبداعات واختراعات جديدة واقتراح حل لمشكلة ما. | تصنيف<br>دمج<br>تأليف<br>تصميم<br>ابتكار |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| اختيار<br>تقرير<br>تقييم<br>الحكم<br>قياس | يقيس مستوى قدرة الطلبة على إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو المواد أو الأشخاص وفق معايير محددة ويشمل جميع المهارات التفكيرية وخاصة العليا فوق المعرفية ويتطلب من الطلبة بناء الآراء، وتكوين وجهات النظر العلمية.                                                  | التقويم |
| تحليل<br>حساب<br>مقارنة<br>فحص<br>تمييز   | يقيس قدرة الطلبة على تحليل المعلومات التي يتضمنها السؤال ويحتاج هذا النوع إلى مستوى عالٍ من مهارات التفكير، ويتطلب من الطلبة تحليل المشكلة أو الظاهرة إلى مكوناتها من أجل فهم هذه المكونات، وإظهار العلاقات بينها ودرجة تأثير كل مكون في الظاهرة أو على المشكلة. | التحليل |
| تطبيق<br>توظيف<br>تفسير<br>شرح<br>استخدام | يقيس مستوى قدرة الطلبة على استخدام ما تعلموه في مواقف أو مشكلات جديدة حيث يختارون جوانب التعلم اللازمة لحل المشكلة وهذا يتطلب حسن اختيار واستخدام القوانين والحقائق والمبادئ والقواعد في الحل.                                                                   | التطبيق |
| مناقشة<br>شرح<br>تحديد<br>تمييز           | يقيس قدرة الطلبة على التعبير عن فكرة معينة بأسلوبهم الخاص، والربط بين المعلومات والأفكار، وتفسير عبارة معينة ويتطلب هذا النوع فهم معنى المادة وتفسيرها.                                                                                                          | الفهم   |
| تعريف                                     | يقيس قدرة الطلبة على تذكر                                                                                                                                                                                                                                        | التذكر  |

|       |                                      |  |
|-------|--------------------------------------|--|
| تسجيل | المعلومات والحقائق والقوانين التي تم |  |
| توصيل | تعلمها مسبقاً.                       |  |
| تسمية |                                      |  |
| تصنيف |                                      |  |

## المراجع

- زريقات، محمد نايف (٢٠٠٦). التدريب على إعداد الخطط التربوية، ط١، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد الحي، رمزي أحمد (٢٠٠٦). التخطيط التربوي ماهيته، مبرراته وأسس، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

- <https://cte.univ-setif2.dz/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=15559#ch3890>. Retrieved: 1/5/2021.

## نشرة رقم (٢/٤/٦)

### استراتيجيات التقويم وأدواته

#### استراتيجيات التقويم

| الرقم | استراتيجيات التقويم                   | المفهوم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١.    | استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء | قيام المتعلم/ة بتوضيح تعلّمه من خلال توظيف مهاراته في مواقف حياتيه حقيقية، أو مواقف تحاكي المواقف الحقيقية، أو قيامه بعروض عملية يظهر من خلالها مدى إتقانه لما اكتسب من مهارات في ضوء النتائج التعليمية المراد إنجازها.                                                                                                                         |
| ٢.    | استراتيجية الملاحظة                   | عملية يتوجّه فيها المعلم/ة أو الملاحظ (المُرشد، الأقران) بحواسه المختلفة نحو المتعلم/ة بقصد مراقبته في موقف نشط، وذلك من أجل الحصول على معلومات تُفيد في الحكم على أدائهم وفي تقويم مهاراته/ا، وقيمه/ا، وسلوكه/ا، وأخلاقياته/ا، وطريقة تفكيره/ا.                                                                                                |
| ٣.    | استراتيجية التقويم بالتواصل           | جمع المعلومات من خلال فعاليات التواصل عن مدى التقدّم الذي حققه/ته المتعلم/ة، وكذلك معرفة طبيعة تفكيره/ا وأسلوبه/ا في حل المشكلات.                                                                                                                                                                                                               |
| ٤.    | استراتيجية مراجعة الذات               | إشراك المتعلم/ة في عملية التقويم، وذلك من خلال إتاحة الفرصة له/ا لنقد أعماله/ا بنفسه/ا والحكم على مدى فهمه/ا للمادة التعليمية وتحديد نقاط قوته/ا وضعفه/ا.                                                                                                                                                                                       |
| ٥.    | استراتيجية التقويم بالقلم والورقة     | تهدف هذه الاستراتيجية إلى قياس مستوى امتلاك المتعلم/ة للمهارات العقلية والأدائية المتضمنة في النتائج التعليمية لموضوع أو مبحث معين باستخدام أدوات مُعدّة بعناية وإحكام وهي الاختبارات التي تُعدّ طريقة منظّمة لتحديد مستوى تحصيل المتعلم/ة في محتوى دراسي تعلّم مُسبقاً وذلك من خلال الإجابة على مجموعة من الفقرات التي تُمثّل المحتوى الدراسي. |

## أدوات التقويم

### أولاً: قائمة الشطب (Checklist)

- قائمة الأفعال (السلوكيات) التي يرصدها المعلمون/ المعلمات أو المتعلمون/ المتلمات في أثناء تنفيذ المتعلم/ة لمهمة أو مهارة تعليمية.
- يقوم الشخص الذي يرصد هذه الأفعال (معلمون أو متعلمون) برصد الاستجابات على فقراتها باختبار أحد التقديرين من بين الأزواج الآتية: (صح أو خطأ)، (مرض أو غير مرض)، (نعم أو لا) ...، ولا تعطى فقرات الأداة تدريجاً (علامة) في أثناء عملية الملاحظة.

مثال: تقويم مهارة المتعلم/ة في الوثب العالي بطريقة الفوسبيري

النتاج: أن يتقن المتعلم/ة مهارة الوثب العالي بطريقة الفوسبيري

| الرقم | مؤشر الأداء                                           | التقدير |    |
|-------|-------------------------------------------------------|---------|----|
|       |                                                       | نعم     | لا |
| ١.    | يصف النواحي الفنية للوثب العالي.                      |         |    |
| ٢.    | يؤدي مهارة الوثب العالي بطريقة الفوسبيري بصورة صحيحة. |         |    |
| ٣.    | يعتمد على نفسه في أداء المهارة.                       |         |    |

### ثانياً: سلم التقدير (Rating Scale)

- قائمة من الأفعال (السلوكيات) التي يقدرها المعلم/ة، أو المتعلم/ة في أثناء قيام المتعلم/ة بأداء مهمة تعليمية تتكون من مجموعة من المهارات.
  - يقابل كل فقرة منها تدريجاً يعبر عن مستوى أداء المتعلم/ة في هذه المهارة الجزئية.
  - يقوم الشخص الذي يستخدم هذه الأداة برصد الاستجابات على فقراتها من خلال اختيار أحد مستويات التدرج الذي يقابل كل فقرة فيها
  - تعبر مستويات التدرج عن مستوى أداء المتعلم/ة في كل مهارة جزئية حيث يمثل أحد طرفيها انعدام المهارة التي يتم تقديرها في حين يمثل الطرف الثاني للتدرج اكتمال هذه المهارة لدى الطالب.
- أشكال سلالمة التقدير:

يمكن استعمال عدة أشكال من سلالم التقدير منها:

-سلم التقدير العددي: حيث يتم تدرج مستويات المهارة رقميًا.

-سلم التقدير اللفظي: حيث يتم تدرج مستويات المهارة لفظيًا.

مثال: تقويم مهارة المتعلم/ة في رمي الرمح بطريقة فنية.

النتاج: أن يتقن المتعلم/ة مهارة رمي الرمح بطريقة فنية.

| الرقم | مؤشر الأداء                                               | التقدير |   |   |   |   |
|-------|-----------------------------------------------------------|---------|---|---|---|---|
|       |                                                           | ١       | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ١.    | يحدد علامات البدء لتنفيذ المهارة.                         |         |   |   |   |   |
| ٢.    | يمسك الرمح بطريقة صحيحة، والسبابة نحو الأعلى.             |         |   |   |   |   |
| ٣.    | يمسك الرمح فوق الأذن وكوع الذراع الرامية يشير إلى الأمام. |         |   |   |   |   |
| ٤.    | يوجه رأس الرمح إلى الأعلى بزاوية (٤٥) درجة تقريبًا.       |         |   |   |   |   |
| ٥.    | يرمي الرمح إلى أبعد مسافة.                                |         |   |   |   |   |

### ثالثاً: سلم التقدير اللفظي (Rubric)

عبارة عن سلسلة من الصفات المختصرة التي تبين أداء المتعلم/ة في مستويات مختلفة، وهو يشبه تمامًا سلم التقدير ولكنه أكثر تفصيلاً منه حيث يتم اختيار وصف دقيق لمستوى المتعلم/ة في أدائه، وهذا يجعله أكثر فائدة في تحديد مدى وكيفية تحسن أداء المتعلم/ة.

مثال: تقويم مهارة المتعلم/ة في محاوره التنطيط المرتفعة والمنخفضة.  
النتائج: أن يتقن المتعلم/ة مهارة التنطيط في المحاور المرتفعة والمنخفضة.

| الرقم | مؤشر الأداء                                             | التقدير                                                         |                                                                   |                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|       |                                                         | ضعيف                                                            | جيد جداً                                                          | ممتاز                                                              |
| ١.    | توزيع النظر أثناء المحاور.                              | يركز النظر أثناء المحاوره على الملعب فقط.                       | يركز النظر أثناء المحاوره على اللاعبين وأحياناً على الملعب.       | يوزع النظر أثناء المحاوره على الملعب واللاعبين.                    |
| ٢.    | المحاوره بطريقه مرتفعه أو منخفضه على نحو صحيح.          | التنطيط لديه في المحاوره المرتفعه والمنخفضه أمام القدم الأمامية | التنطيط لديه في المحاوره المرتفعه والمنخفضه بعيدة عن الجسم والقدم | التنطيط لديه في المحاوره المرتفعه والمنخفضه قريبة من الجسم والقدم  |
| ٣.    | اتخاذ القرار الأفضل بشأن المحاوره المرتفعه أو المنخفضه. | يعتمد كلاهما المحاورتين وباستخدام كلا اليدين.                   | يتخذ قراراً باعتماد المحاوره ولكن يستخدم كلا اليدين.              | يتخذ القرار الأفضل بشأن المحاوره المرتفعه أو المنخفضه من دون تردد. |

#### رابعًا: سجل وصف سير التعلّم (Learning Log)

سجل منظم يكتب فيه الطالب عبارات حول أشياء قرأها أو شاهدها أو خبرات مرّ بها، حيث يسمح له بالتعبير بحريّة عن آرائه واستجاباته حول ما تعلمه.

#### خامسًا: السجل القصصي (Anecdotal Record)

يتضمن وصفًا قصيرًا من قبل المعلم/ة لما تعلمه المتعلم/ة، حيث يدون أكثر الملاحظات أهمية؟ مثال: كأن يدون المعلم/ة مثلًا أكثر الملاحظات أهمية حول مهارات العمل ضمن مجموعة الفريق (العمل التعاوني).

#### المراجع

- زريقات، محمد نايف (٢٠٠٦). التدريب على إعداد الخطط التربوية، ط١، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد الحي، رمزي أحمد (٢٠٠٦). التخطيط التربوي ماهيته، مبرراته وأأسسه، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- إدارة الامتحانات والاختبارات، وزارة التربية والتعليم بالمملكة الأردنية الهاشمية. استراتيجيات التقويم وأدواته، ٢٠٠٤.
- زيتون، عايش. (٢٠٠٧). النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم، عمان، الأردن.

- [https://cte.univ-](https://cte.univ-setif2.dz/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=15559#ch3890)

[setif2.dz/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=15559#ch3890](https://cte.univ-setif2.dz/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=15559#ch3890). Retrieved:

1/5/2021.

زمن النشاط: ٥٥ دقيقة

رقم النشاط: (٥/٦)

اليوم: السادس

اسم النشاط: الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة

الجلسة: الثانية

### التهيئة والتحفيز:

- سؤال المعلمين الأسئلة الآتية بالتدرج:

- ما أكثر الرياضات شعبية على مستوى العالم؟ (الإجابة: الساحرة المستديرة كرة القدم)
- ما أضخم حدث رياضي يتم تنظيمه لهذه الرياضة؟ (الإجابة: كأس العالم الذي يتم تنظيمه كل ٤ سنوات)
- ما الأحداث الرياضية الأخرى التي تحظى بمتابعة واهتمام الكثير من الأشخاص لهذه الرياضة؟ (الإجابة: الدوري الإسباني، الدوري الإنجليزي الممتاز، دوري أبطال العرب، دوري أبطال آسيا، الدوري الأوروبي)
- ماذا عن الأحداث الرياضية المحلية لهذه الرياضة؟ (الإجابة: الدوري الأردني للمحترفين)

### نتائج النشاط:

- التخطيط للأحداث الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة والتفاعل معها.
- التعرف إلى جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية وإجراءاتها التنفيذية الناعمة.

### التعلم القبلي:

- التخطيط.

- الأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض.

مستلزمات النشاط: نشرة (١/٥/٦) في ملحق (٦): النشاط الرياضي التربوي في قسم الملاحق، نشرة (٢/٥/٦)،

قراءة إضافية (٣/٥/٦)، قراءة إضافية (٤/٥/٦)، شرائح عرض تقديمي.

استراتيجيات تنفيذ النشاط: أسئلة سابرة، التخطيط لنشاط رياضي.

### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشرائح (١٩ - ٢٢) والإشارة إلى أن وزارة التربية والتعليم حددت قائمة بالأنشطة الرياضية التربوية مصنفة على ٣ مستويات ثم التوضيح أن الأنشطة على مستوى المدرسة هي التي تنظمها المدرسة لطلبتها أما غير المدرسية فهي التي تُنظم على مستوى الوزارة والمديرية.

- الإشارة إلى نشرة (١/٥/٦) واستعراض أهم ما جاء فيها مع التركيز على المواد (٢) و(٣) و(٤).

- عرض الشريحة (٢٣) وتقسيم المعلمين إلى مجموعتين وتوزيع صحيفة عمل وه أقلام تخطيط ملونة على كل مجموعة.
- توجيه المجموعتين إلى العمل على التخطيط لتنظيم أنشطة رياضية على مستوى المدرسة.
- توجيه كل مجموعة إلى التخطيط لتنظيم النشاط الخاص بها مع الأخذ بعين الاعتبار الأمور الآتية:
  - الاستفادة من نشرة (١/٥/٦).
  - اختيار اسم ملفت للنشاط الرياضي المدرسي الخاص بالمجموعة.
  - تحديد الفئة المستهدفة بشكل عام والمرحلة العمرية للطلبة بشكل خاص.
  - تحديد الهدف التربوي أو المهارة الرياضية/الحياتية التي يعمل النشاط على تنميتها.
  - توضيح شروط وأحكام النشاط.
  - توضيح مكان وزمان تطبيق النشاط.
- عرض أعمال المجموعتين ومناقشتها وتبادل الآراء ثم تلقي التغذية الراجعة من المدرب/ة.
- عرض الشريحة (٢٤) وتوضيح أهم المحاور التي يجب الاطلاع عليها فيما يتعلق بالجائزة.
- توجيه المعلمين والمعلمات ضمن مجموعاتهم السابقة الاطلاع على نشرة (٢/٥/٦) والتركيز على الجوانب التي وردت في شريحة (٢٤).
- مناقشة ما ورد في النشرة والإشارة إلى المعلمين والمعلمات أن للجائزة إجراءات ناظمة يجب الاطلاع عليها، وتوجيههم إلى الاطلاع على القراءة الإضافية (٣/٥/٦) بعنوان الإجراءات التنفيذية الناظمة لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في ملحق رقم (٧).
- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات إلى القراءة الإضافية رقم (٤/٥/٦) الخاصة بالنشاط الخامس لليوم السادس بعنوان: دور معلمي التربية الرياضية في الأنشطة الرياضية التي تلخص أدوار معلمي ومعلمات التربية الرياضية في تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الرياضية.

## نشرة رقم (١/٥/٦)

### الأنشطة الرياضية المدرسية

تستعرض هذه النشرة التعليمات الصادرة من وزارة التربية والتعليم بخصوص النشاط الرياضي لعام

٢٠١٢.

اطلعوا على النشرة الموجودة في قسم الملاحق بعنوان ملحق (٦): النشاط الرياضي التربوي؛ وخططوا لنشاط

رياضي على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة كآلاتي:

- اختيار اسم ملفت للنشاط الرياضي المدرسي الخاص بالمجموعة.
- تحديد الفئة المستهدفة بشكل عام والمرحلة العمرية للطلبة بشكل خاص.
- تحديد الهدف التربوي أو المهارة الرياضية/الحياتية التي يعمل النشاط على تنميتها.
- توضيح شروط وأحكام النشاط.
- توضيح مكان وزمان تطبيق النشاط.

### المرجع

- تعليمات النشاط الرياضي المدرسي رقم (١) لسنة ٢٠١٢. وزارة التربية والتعليم. الأردن.

نشرة (٢/٥/٦)

## جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

### جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

هي مشروع يهدف إلى تحفيز الطلبة على ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة؛ للوصول إلى تحقيق رؤى صاحب الجلالة الملك عبد الله بن الحسين المعظم في إكساب الطلبة سلوكيات صحيّة، وأنماطاً حياتية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وترسيخ هذه العادة كسلوك يومي ترتقي بحياتهم اليومية وتمكنهم من مواجهة الأعباء اليومية والمواقف الطارئة بنجاح. وقد جاءت فكرة هذه الجائزة متناغمة مع برنامج جائزة "مجلس الرئيس للياقة البدنية والرياضية والتغذية" في مدينة واشنطن (عاصمة الولايات المتحدة الأمريكية) (President's Council on Fitness)، (Sports & Nutrition)،

المطبقة في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد تُوج هذا الاهتمام بالرعاية الملكية المستمرة لحفل الختام وتكريم الطلبة من قبل جلالة الملك وجلالة الملكة -حفظهما الله- وبحضور عدد من أصحاب السموّ الأمراء، والشخصيات الرياضية.

### محاور الجائزة

- ثني الجذع من وضع الرقود.
- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
- المرونة.
- الجري الارتدادي.
- جري ١ ميل / نصف ميل.

### أهداف المشروع: يتوقع بعد تنفيذ البرنامج تحقيق الأهداف الآتية:

- تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم.
- إثراء حب المنافسة، والتحدي مع الذات.
- تكوين ثقافة صحية رياضية وغذائية بحيث تصبح ممارسة الرياضة جزءاً من حياة الطلبة اليومية.
- ممارسة الأنشطة الرياضية على نحو طوعي منتظم.
- استثمار أوقات الفراغ، وتعزيز فكرة الترويح عن النفس من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والصحية.

- الكشف عن قدرات الطلبة الخاصة والاستعدادات والمهارات الكامنة لديهم.

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذا المحور أن يحقق النتائج التعليمية الآتية:

#### النتائج العامة

- المشاركة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.
- ممارسة تمارين وألعاب صغيرة تسهم في زيادة في الحياة اليومية.
- الاستفادة من المعارف والمعلومات والمهارات في الحياة اليومية.
- القدرة على ضبط النفس والانفعالات خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.

#### النتائج الخاصة

- يشارك في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.
- يؤدي تمارين تنمي الصفات البدنية سواء استخدم أدوات، أم لم يستخدمها.
- يمارس ألعاباً صغيرة متنوعة بتعليماتها الخاصة.
- يستخدم الحاسوب لتعرف ثقافات الشعوب الأخرى فيما يخص الألعاب الصغيرة والشعبية.
- يدرك أهمية التمارين والحركة في جعل القوام معتدلاً ومناسباً.
- يقدر قيمة العمل التعاوني، والتكيف مع المجموعة.

#### المرجع:

إدارة المناهج والكتب المدرسية (٢٠١٥). دليل معلم التربية الرياضية. الصف التاسع. وزارة التربية والتعليم. الأردن.

### القراءة الإضافية (٣/٥/٦)

#### الإجراءات التنفيذية النازمة لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

تحتوي القراءة الإضافية في ملحق رقم (٧) على توضيح للإجراءات التنفيذية النازمة لبرنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية (الدورة السادسة عشر) للعام ٢٠٢٢/٢٠٢١

المرجع:

وزارة التربية والتعليم (٢٠٢١). كتاب رسمي. جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.

## القراءة الإضافية (٤/٥/٦)

### دور معلمي التربية الرياضية في الأنشطة الرياضية

يقوم معلمو التربية الرياضية بالأمر الآتي لتشجيع الطلبة على المشاركة بالأنشطة الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة:

- توضيح المعارف والقوانين والمعلومات الرياضية المهمة للطلبة.
- الإعلان عن المسابقات والمنافسات على مستوى المدرسة أو المديرية أو الوزارة.
- توعية الطلبة وتنقيفهم رياضياً من خلال نشر الأخبار الرياضية الهادفة والمفيدة.
- تكريم الطلبة الفائزين في الأنشطة الرياضية وإبراز دورهم في إنجاح هذه الأنشطة.
- تشجيع الطلبة غير المشاركين على التسجيل للمشاركة في الأنشطة الرياضية.
- اختيار أماكن التدريب بعناية والأخذ بعين الاعتبار أن تكون قريبة ومزودة بالإمكانات والأدوات اللازمة (ملاعب، أدوات وأجهزة رياضية، عُرف تغيير الملابس، مياه الشرب... إلخ).
- وضع جداول التدريب للفرق الرياضية الممثلة للإدارة التعليمية بأسلوب علمي واضح لتنفيذ التدريبات وفق مراحل الإعداد والتدريب الرياضي (إعداد لياقي، إعداد مهاري، إعداد حُططي، إعداد منافسات).
- الجدّية والتنظيم والمتابعة الدؤوبة أثناء سير التدريبات بما يضمن تحقيق الهدف المنشود.
- مشاركة أولياء أمور الطلبة بالمسابقات والدورات التي يشارك بها أبناءهم الطلبة وإخبارهم بمواعيد التدريب قبل بدئها بوقت كافٍ.

المرجع

- [https://rsprs.mosuljournals.com/article\\_163309\\_a4f528f60904aac47447d53f25e92271.pdf](https://rsprs.mosuljournals.com/article_163309_a4f528f60904aac47447d53f25e92271.pdf). Retrieved: 1/5/2021.

رقم النشاط: (٦/٦)

اسم النشاط: نشاط ختامي

زمن النشاط: ١٠

دقائق

اليوم: السادس

الجلسة: الثانية

#### التهيئة والتحفيز:

- الإشارة إلى المعلمين إلى أن اليوم التدريبي قد وصل إلى نهايته وتذكيرهم أنه اليوم الأخير من البرنامج.
- تلخيص أهم نقاط التعلم والموضوعات التي تناولها البرنامج بأيامه الستة بشكل جماعي مع التركيز على مواضيع هذا اليوم من خلال رسم مخطط تنظيمي على صحيفة عمل/سبورة.
- فتح المجال للمعلمين لطرح أي سؤال أو استفسار بخصوص مواضيع البرنامج بشكل عام ومجريات هذا اليوم التدريبي بشكل خاص للإجابة عنها إما من قبل الزملاء أو المدرب/ة.

#### نتاج النشاط:

- تلخيص مجريات اليوم التدريبي والبرنامج للتأكد من فهم موضوعاته.
- التعرف إلى إجراءات معلم/ة التربية الرياضية في بداية العام الدراسي.

#### التعلم القبلي:

- موضوعات البرنامج.

أدوات النشاط: جهاز حاسوب، جهاز عرض، أوراق (A4) (عدد المعلمين).

مستلزمات النشاط: شرائح عرض تقديمي، صحيفة عمل (عدد ١)، قراءة إضافية (٦/٦).

استراتيجيات تنفيذ النشاط: تأمل.

#### إجراءات تنفيذ النشاط:

- عرض الشريحة (٢٥) وتوجيه المعلمين إلى التأمل بمجريات اليوم التدريبي والأيام الخمسة السابقة وتخيل أنفسهم بعد مرور عدة سنوات.
- توزيع أوراق (A4) على كل معلم/ة وتوجيههم إلى كتابة رسالة إلى أنفسهم من المستقبل لإخبار أنفسهم كيف أثر هذا البرنامج على ممارساتهم في تغيير نظرة الطلبة ومعلمي المباحث الأخرى عن التربية الرياضية وكيف ساعدهم على لعب أدوار تدعم تعلم الطلبة وأي الممارسات ساعدتهم على ذلك.

- الاستماع إلى من يرغب من المعلمين بمشاركة رسالتهم.
- الإشارة إلى المعلمين والمعلمات أن القراءة الإضافية (٦/٦) الأخيرة للبرنامج التدريبي تحتوي على مجموعة من الإجراءات التي يجب على معلم/ة التربية الرياضية القيام بها وخاصة عند بداية العام الدراسي ومثال ذلك: تشييك الأدوات والتخطيط للملاعب ورصد الإصابات وغيرها.
- الإشارة إلى المعلمين أنهم بإتمامهم هذا البرنامج أصبحوا مستعدين لأداء أدوارهم كمعلمي تربية رياضية برتبة معلم مساعد على أكمل وجه.
- شكر المعلمين على جهودهم التي بذلوها خلال الأيام التدريبية ودعوة الجميع إلى أخذ صورة تذكارية.

## القراءة الإضافية (٦/٦)

### إجراءات معلم التربية الرياضية في بداية العام الدراسي

#### الإجراءات التي يقوم بها معلم التربية الرياضية مع بداية العام الدراسي

هناك مجموعة من الإجراءات العملية التي يخطط معلم التربية الرياضية للقيام بها من أجل إنجاح العملية التعليمية التعلمية، وتحقيق الأهداف الآنية والمستقبلية، بمشاركة فاعلة للطلبة لضمان ممارسة القيم المستهدفة من الخطوط العريضة لمنهاج التربية الرياضية وفلسفتها.

#### الواجبات الخاصة لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية:

- حضور جميع اجتماعات الهيئات التدريسية واجتماعات القسم وندواته الرياضية.
- التأكد من لباس الطلبة للزي المدرسي والزي الرياضي أثناء حصص التربية الرياضية.
- تقسيم الطلبة حسب الخطة التي يقومون بوضعها.
- الإشراف على الطلبة عند إعطائهم مسؤوليات رياضية واجتماعية.
- إعداد تقرير يتضمن قدرات طلابه في مناهجه الدراسية.
- إعداد الميزانية التي تتضمن شراء الأجهزة والمواد الرياضية.
- عمل تنمية متكاملة للمهارات الرياضية الحركية.
- إحصاء ورصد الحالات المرضية المزمنة لدى الطلبة (السكري، الضغط، الرعاف، فقر الدم).
- إحصاء ورصد حالات الإعاقة والتشوهات الجسمية، بكافة أنواعها حركية وغير حركية لدى الطلبة (برنامج وخطط خاصة برياضة المعوقين حسب نوع ودرجة الإعاقة).
- تشكيل لجنة رياضية للقيام بمهام يحددها معلم/ة التربية الرياضية للقيام بالناشطات الرياضية على مستوى المدرسة أو على مستوى الوزارة.
- لجنة مشتريات وإتلاف الأدوات والأجهزة الرياضية.
- إعداد بروشور تعريفى بمتطلبات درس التربية الرياضية (ملابس الطالب الرياضية الكاملة، كيفية الخروج إلى الساحة من غرفة الصف والعودة حقي وحق الآخرين، توزيع الطلبة على المجموعات، كيفية إحضار وإعادة الأدوات الرياضية من وإلى الغرفة الخاصة بذلك، كيفية استخدام الأدوات الرياضية والعمل على ديمومتها، مراعاة عوامل الأمن والسلامة الشخصية للطلبة أنفسهم وكذلك الممتلكات).
- إشراك الطلبة في تخطيط الملاعب.

- المشاركة في الأنشطة على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة.
- تحضير خطة خاصة بالطابور الصباحي وتمارينه المحددة.

#### المرجع:

الزيات، عبد الوهاب (٢٠١٩). كفايات معلمي التربية البدنية. دار أمجد للنشر والتوزيع.

## التقويم الختامي لليوم:

استراتيجية التقويم:

التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير ( ١٠ دقائق)

- عرض الشريحة (٢٦) وتوجيه المعلمين إلى الإجابة عن فقرات سلم التقدير.
- توجيه المعلمين إلى العمل على ورقة عمل (٧/٦).
- تسليم ورقة العمل للمدرب/ة.
- عرض الشرائح (٢٧ - ٢٩) لاستعراض المراجع والمصادر التي تم استخدامها في إعداد العرض التقديمي.

**ورقة العمل رقم (٧/٦)**  
**سلم تقدير التقويم الختامي**

تأملوا في موضوعات الأيام التدريبية للبرنامج التخصصي للتربية الرياضية ثم أجبوا عن سلم التقدير أدناه من خلال قراءة الفقرات بدقة والإجابة عليها كالآتي:

٥ = أوافق بشدة، ٤ = أوافق، ٣ = محايد، ٢ = لا أوافق، ١ = لا أوافق بشدة

| الرقم | الفقرة                                                                                                                                                                         | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ١     | تعرفت على تاريخ نشأة العديد من الرياضات وأثر انتشارها في نشر السلام بين الشعوب.                                                                                                |   |   |   |   |   |
| ٢     | ساعدني البرنامج التدريبي على إدراك أهمية حصص التربية الرياضية في تنمية المهارات الحياتية وإكسابها للطلبة.                                                                      |   |   |   |   |   |
| ٣     | أستطيع الآن توظيف أساليب التدريس الحديثة المباشرة (مثل: الأسلوب الأمري، والأسلوب التبادلي) وغير المباشرة (مثل حل المشكلات، والاستكشاف الموجه) حسب الهدف التعليمي المراد تحقيقه |   |   |   |   |   |
| ٤     | أصبح بمقدوري الآن الاستفادة من الإطار العام لمبحث التربية الرياضية لتنفيذ حصص تربية رياضية مرجعيتها منهاج وزارة التربية والتعليم ومصفوفة المدى والتتابع.                       |   |   |   |   |   |
| ٥     | لن أجعل من عدم توافر الأدوات الرياضية عذر لعدم تنفيذ الحصة؛ وسأستغل المصادر والموارد البيئية وغير رقمية لصناعة وسائل تعليمية بديلة تعينني على تنفيذ الحصة.                     |   |   |   |   |   |
| ٦     | فهمت دور توظيف أدوات التكنولوجيا في تحسين عملية تدريس التربية الرياضية وسأحرص على تفعيلها مع الطلبة.                                                                           |   |   |   |   |   |
| ٧     | أصبح بمقدوري مساعدة الطلبة على اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن مع الأخذ بعين الاعتبار متطلبات النمو والحاجات الفردية للطلبة.                                                      |   |   |   |   |   |
| ٨     | أستطيع الآن تنفيذ حصة تربية رياضية في بيئة آمنة وخالية من الأخطار.                                                                                                             |   |   |   |   |   |
| ٩     | سأتمكن من التعامل مع الإصابات الرياضية بشكل أفضل بالاعتماد على أسس علم التشريح الوظيفي للعضو المصاب.                                                                           |   |   |   |   |   |
| ١٠    | أصبحت أقدر أهمية تمارين الإحماء في وقاية الطلبة من التعرض                                                                                                                      |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |                                                                                    |    |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  | للإصابات الرياضية.                                                                 |    |
|  |  |  |  |  | أستطيع التخطيط وفق أسس علمية لتدريس منهاج التربية الرياضية.                        | ١١ |
|  |  |  |  |  | أستطيع تخطيط وإدارة أنشطة رياضية مدرسية تعمل على إشراك جميع الفئات العمرية للطلبة. | ١٢ |

## قائمة المراجع والمصادر

### المراجع والمصادر العربية

- زريقات، محمد نايف (٢٠٠٦). التدريب على إعداد الخطط التربوية، ط١، دار جرير للنشر والتوزيع.
- عبد الحي، رمزي أحمد (٢٠٠٦). التخطيط التربوي ماهيته، مبرراته وأأسسه، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- تعليمات النشاط الرياضي المدرسي رقم (١) لسنة ٢٠١٢. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- الشراوي، محمد. خطة فصلية لمادة التربية الرياضية (٢٠١٩). مدرسة أبو بكر الصديق. وزارة التربية والتعليم.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠٢١). كتاب رسمي. جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- إدارة المناهج والكتب المدرسية (٢٠١٥). دليل المعلم التربية الرياضية. الصف التاسع. وزارة التربية والتعليم. الأردن.
- الزيات، عبد الوهاب (٢٠١٩). كفايات معلمي التربية البدنية. دار أمجد للنشر والتوزيع

### الروابط الإلكترونية

- <https://cte.univ-setif2.dz/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=15559#ch3890>. Retrieved: 1/5/2021.
- <http://dspace.univ-djelfa.dz:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/422/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B5%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%88%D9%84.PDF?sequence=1&isAllowed=y>. Retrieved ٢١/4/2021
- [https://rsprs.mosuljournals.com/article\\_163309\\_a4f528f60904aac47447d53f25e92271.pdf](https://rsprs.mosuljournals.com/article_163309_a4f528f60904aac47447d53f25e92271.pdf). Retrieved: 1/5/2021.

## الفيديوهات المستخدمة

- [Video]. YouTube. قناة دكتور رياضي. (٨ November ٢٠٢٠)، هيكل خطة درس

<https://www.youtube.com/watch?v=BmJd-l33ELI&list=WL&index=1&t=381s>

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1u4tgff1G7cwptSvKiYFyzckpxHyXZWlf/view?usp=sharing>

- OnTESOL. (2011, June 23). OnTESOL: Why is Lesson Planning Important? [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=GpIPOWSR8T8&ab\\_channel=OnTESOL](https://www.youtube.com/watch?v=GpIPOWSR8T8&ab_channel=OnTESOL)

MOE Link:

<https://drive.google.com/file/d/1p7VYzed7bidV5plVylCdqn0s1aTzkYhF/view?usp=sharing>

## قسم الملاحق

### المحتويات:

- ملحق (١): مصفوفة المدى والتتابع.
- ملحق (٢): مثال لخطة حصة صفية.
- ملحق (٣): استراتيجيات التدريس المباشرة.
- ملحق (٤): استراتيجيات التدريس غير المباشرة.
- ملحق (٥): النداء على التمارين الرياضية.
- ملحق (٦): النشاط الرياضي التربوي.
- ملحق (٧): الإجراءات الناظمة لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.