

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (أ)

كشف بأسماء السادة الخبراء الذين حكموا الاستبانة

الرقم	الاسم	الدرجة الوظيفية	الجامعة
١	أ.د. عمر الصديق عبد الله	بروفيسور قسم اللغة العربية وخبير بمعهد الخرطوم الدولي للغة العربية	جامعة أفريقيا العالمية
٢	د. ناجي بلال محمد صديق	مناهج وطرق تدريس	جامعة السودان
٣	أ.د. إسماعيل أبو زيد	أستاذ مشارك	جامعة السودان
٤	د. محمود يعقوب محمود	عميد كلية التربية	جامعة النيلين
٥	د. إسماعيل علي إسماعيل	أستاذ مشارك	جامعة السودان
٦	د. صلاح جابر	أستاذ مشارك	جامعة السودان

ملحق (٢)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا
تربية رياضية

السيد/ د. المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع: تحكيم إستبانة

تقوم الباحثة بدراسة عنوانها (دراسة تقييمية لمنهج الجمناز لمرحلة الأساس بنات) وذلك للحصول على درجة الماجستير.

وقد قامت الباحثة باستخلاص مجموعة من المحاور والعبارات المقترحة من الدراسات السابقة والبحوث المرتبطة نرجو من سيادتكم التعاون معنا على إبداء الرأي وملاحظاتكم ومقترحاتكم على محاور الإستبانة وعباراته من حيث مناسبتها لموضوع البحث ودرجة ملائمتها للمحور وصياغتها والمقياس المقترح، بما لكم من خبر ودراية في هذا المجال.

ولكم جزيل الشكر ووافر التقدير

الباحثة/ إنشراح حسن محمد أحمد

طالبة ماجستير بكلية التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٣)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

تربية رياضية

الأستاذ/..... المحترم

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بدراسة عنونها (دراسة تقويمية لمنهج الجمباز لمرحلة الأساس بنات).

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية لذا تود الباحثة مشاركتكم من خلال الإجابة الصحيحة والواضحة على ما ورد في هذه الإستبانة من تساؤلات للحصول على البيانات الخاصة بتكملة إجراءات الدراسة.

ولكم مني خالص الشكر والتقدير

انشراح حسن محمد

طالبة ماجستير

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٤)

الاستبانة بصورتها الأولية

المحور الأول: أهداف منهج الجمباز بمدارس مرحلة الأساس بنات

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد أهداف تعليمية محددة لمنهج الجمباز					
٢	توجد علاقة بين أهداف الجمباز وأهداف التربية الرياضية					
٣	تتنصف أهداف منهج الجمباز بالمرونة والوضوح					
٤	يراعي أهداف المنهج مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب					
٥	تتناسب الأهداف مع قدرات التلاميذ وحاجاتهم					
٦	تراعي أهداف منهج الجمباز الفروق الفردية بين التلميذات					
٧	تغطي الأهداف مجالات النمو المعرفي					
٨	تغطي الأهداف مجالات النمو الوجداني					
٩	تغطي الأهداف مجالات النمو الحركي					

المحور الثاني: محتوى منهج الجمباز بمدارس مرحلة الأساس

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد خطة تدريسية مرحلة لمحتوى الجمباز					
٢	محتوى المنهج يحقق أهداف المنهج					
٣	يراعى في محتوى المنهج الفئات العمرية					
٤	توافر الترابط بين المهارات الحركية في محتوى المنهج					
٥	محتوى المنهج يرتبط بخبرات التلاميذ السابقة					
٦	دعم محتوى المنهج بمبدأ الاستمرارية					
٧	يهتم محتوى المنهج باكتساب الطالبات القدرة على تعليم الآخرين					
٨	يتضمن محتوى المنهج برنامج مصاحب للتلميذ					
٩	يوجد في محتوى المنهج جزء يهتم بإجراءات الأمن و السلامة					

المحور الثالث: أساليب وطرق التدريس لمنهج الجمباز

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	تستخدم الطريقة الجزئية في مهارات الجمباز					
٢	الاعتماد على الطريقة الكلية والجزئية في تعليم المهارات					
٣	تراعي طرق التدريس الربط بين مهارة الجمباز					
٤	تراعي طريق التدريس الربط بين المهارات من فصل دراسي لآخر					
٥	يستخدم أساليب متنوعة في تدريس المنهج					
٦	تراعي طرق التدريس الفروق الفردية بين التلاميذ					
٧	طريقة التدريس المتبعة تتناسب لتعليم المهارات					
٨	تستخدم طريقة التدريس الدائري في تطبيق الخطوات التعليمية					
٩	يستخدم طريقة الدور القيادي والمجموعات لتطبيق المهارات					

المحور الرابع: الإمكانيات المادية لتدريس منهج الجمباز

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد ميزانية مخصصة محددة تخص المنشط					
٢	توجد أجهزة وأدوات بديلة لتعليم مهارات الجمباز					
٣	تغطي الميزانية المنافسات الداخلية والرحلات العلمية					
٤	توجد صالات خاصة لتدريس مادة الجمباز					
٥	تمارس رياضة الجمباز في مساحات خاصة					
٦	توفير الزي الرياضي الخاص بالمنشط					
٧	توفير وسائل الأمن والسلامة					
٨	تتوفر منشآت خدمية مساعدة مثل غرفة تبديل الملابس					
٩	تصان الأدوات والأجهزة بصورة دورية					

المحور الخامس: تقييم الأداء

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد استمارة خاصة تحدد إجراءات تقييم أداء التلميذات					
٢	توجد علاقة بين عملية التقييم وأهداف الجُمباز					
٣	التنوع في أساليب التقييم (تقدير- درجات)					
٤	يستخدم القياس والتقويم بانتظام لأداء التلميذات					
٥	يخضع تقييم التلميذات في حركات المهارات الأساسية إلى تقييم تشخيصي					
٦	تفضل الامتحانات الشهرية لاستمرارية التقييم لدى التلاميذ					
٧	يستشار كل تلميذ لإظهار أقصى إمكانياته أثناء الأداء					
٨	يراعى في عملية التقييم الفروق الفردية بين التلميذات					
٩	تستخدم المنافسات الداخلية بين كل فصل لإبراز المواهب كتقييم للأداء					

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٥)

الاستبانة بصورتها النهائية

المحور الأول: أهداف منهج الجمباز بمدارس مرحلة الأساس بنات

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد أهداف تعليمية محددة لمنهج الجمباز					
٢	توجد علاقة بين أهداف الجمباز وأهداف التربية الرياضية					
٣	تتنصف أهداف منهج الجمباز بالمرونة والوضوح					
٤	يراعي أهداف المنهج مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب					
٥	تتناسب الأهداف مع قدرات التلاميذ وحاجاتهم					
٦	تراعي أهداف منهج الجمباز الفروق الفردية بين التلميذات					
٧	تغطي الأهداف مجالات النمو المعرفي					
٨	تغطي الأهداف مجالات النمو الوجداني					
٩	تغطي الأهداف مجالات النمو الحركي					
١٠	تغطي أهداف منهج الجمباز جوانب مختلفة للتربية الرياضية					

الاقتراح:

الإضافة:

.....

المحور الثاني: محتوى منهج الجمباز بمدارس مرحلة الأساس بنات

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد خطة تدريسية مرحلة لمحتوى الجمباز	١٠	١١	٤	٢	٤
٢	محتوى المنهج يحقق أهداف المنهج	١٠	١٠	٧	٢	١
٣	يراعى في محتوى المنهج الفئات العمرية	٩	١٣	٥	-	٣
٤	توافر الترابط بين المهارات الحركية في محتوى المنهج	١٠	١٠	٤	٣	٣
٥	محتوى المنهج يرتبط بخبرات التلاميذ السابقة	١٢	١١	-	٥	٢
٦	دعم محتوى المنهج بمبدأ الاستمرارية	١١	٩	٢	٣	٥
٧	يهتم محتوى المنهج باكتساب الطالبات القدرة على تعليم الآخرين	٩	١٠	١	٧	٣
٨	يتضمن محتوى المنهج برنامج مصاحب للتلميذ	١١	٨	٢	٣	٥
٩	يوجد في محتوى المنهج جزء يهتم بإجراءات الأمن والسلامة	١٢	٩	١	٣	٥
١٠	توافر التكامل بين المهارات الحركية في محتوى المنهج	١١	١١	-	٤	٤

..... الاقتراح:

.....
..... الإضافة:

.....

المحور الثالث: الأساليب وطرق التدريس لمنهج الجمباز بمدارس مرحلة الأساس
بنات

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	تستخدم الطريقة الجزئية في مهارات الجمباز					
٢	الاعتماد على الطريقة الكلية والجزئية في تعليم المهارات					
٣	تراعي طرق التدريس الربط بين مهارة الجمباز					
٤	تراعي طريق التدريس الربط بين المهارات من فصل دراسي لآخر					
٥	يستخدم أساليب متنوعة في تدريس المنهج					
٦	تراعي طرق التدريس الفروق الفردية بين التلاميذ					
٧	طريقة التدريس المتبعة تتناسب لتعليم المهارات					
٨	تستخدم طريقة التدريس الدائري في تطبيق الخطوات التعليمية					
٩	يستخدم طريقة الدور القيادي والمجموعات لتطبيق المهارات					
١٠	الاستعانة بالوسائل السمعية والبصرية المعينة على التعلم					

الاقتراح:

.....

الإضافة:

.....

المحور الرابع: الإمكانيات المادية لتدريس منهج الجمباز بمدارس مرحلة الأساس
بنات

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد ميزانية مخصصة محددة تخص المنشط					
٢	توجد أجهزة وأدوات بديلة لتعليم مهارات الجمباز					
٣	تغطي الميزانية المنافسات الداخلية والرحلات العلمية					
٤	توجد صالات خاصة لتدريس مادة الجمباز					
٥	تمارس رياضة الجمباز في مساحات خاصة					
٦	توفير الزي الرياضي الخاص بالمنشط					
٧	توفير وسائل الأمن والسلامة					
٨	تتوفر منشآت خدمية مساعدة مثل غرفة تبديل الملابس					
٩	تصان الأدوات والأجهزة بصورة دورية					
١٠	توجد أجهزة مرئية لمشاهدة العروض الرياضية					

الاقتراح:

.....

الإضافة:

.....

المحور الخامس: تقييم الأداء

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توجد استمارة خاصة تحدد إجراءات تقييم أداء التلميذات					
٢	توجد علاقة بين عملية التقييم وأهداف الجميز					
٣	التنوع في أساليب التقييم (تقدير- درجات)					
٤	يستخدم القياس والتقويم بانتظام لأداء التلميذات					
٥	يخضع تقييم التلميذات في حركات المهارات الأساسية إلى تقييم تشخيصي					
٦	تفضل الامتحانات الشهرية لاستمرارية التقييم لدى التلاميذ					
٧	يستشار كل تلميذ لإظهار أقصى إمكانياته أثناء الأداء					
٨	يراعى في عملية التقييم الفروق الفردية بين التلميذات					
٩	تستخدم المنافسات الداخلية بين كل فصل لإبراز المواهب كتقييم للأداء					
١٠	المشاركة في المنافسات الداخلية والخارجية يعطي تقييم ذاتي للتلميذات					

الاقتراح:

.....

الإضافة:

.....

المحور السادس: صقل معلمي المادة

م	العبارات	أوافق	أوافق بشدة	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	توفر المدارس كورسات متقدمة في تدريس مادة الجمباز					
٢	إمكانية الندوات المفتوحة والمواكبة للتطور					
٣	تقديم سمناوات وأوراق علمية داخل المدارس					
٤	تقديم ورش عمل في مجالات المنشط					
٥	ربط معلم المادة مع الاتحادات المحلية والدولية للجمباز					
٦	عمل دورات تدريسية متقدمة في طرق التدريس					
٧	توجد دراسات مساعدة كالإسعافات الأولية					
٨	تقام دورات تدريبية خارجية لمعلمات المادة					
٩	عمل دورات تدريبية بواسطة خبير دولي لمعرفة كل ما هو متقدم ومتطور					
١٠	توجد دراسات علمية متقدمة في مادة الجمباز					

الاقتراح:

.....
الإضافة:

.....

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٦)

مدارس القبس

منهج الجمباز بمدارس القبس أساس

إن التربية الرياضية لم تكن في يوم من الأيام هي الهدف أو الغاية ولكنها هي الوسيلة لبناء المجتمعات المتقدمة لتصبح أكثر إيماناً بالعمل الرياضي المبني على التآلف والتعاون والمحبة وعن طريق التدريب الرياضي ومن خلال منشط الجمباز نستطيع أن نبني الملكات الطيبة في الإنسان وتنميتها فالقوة الرياضية بما تصف به من أخلاقيات ومبادئ وسمو تجعلنا نفتتح تماماً أن النشأة الرياضية التربوية والروحية والعلمية أن نوجه تلاميذنا إلى الطريق السوي لبناء الجسد والنفس وتوجيه الميول والرغبات المختلفة إلى طريق الخير والحب والاستقامة ومن ثم نتمكن من إخراج جيل قيادي قادر على تحمل المسؤولية.

إن التربية الرياضية مطلب إنساني حضاري فالإنسان بغريزته وعبر التاريخ يحافظ على جسده الذي هو آلة بقاءه ووعاء نفسه وأن المحافظة على الجسد من الأمور المطلوبة في الدين بالضرورة والنشاط الرياضي حاضر تراثنا من خلال الحث الدائم على الطهارة والنظافة حتى أن العبادات ذاتها لا تخلو من فائدة صحية للجسد. ومن المنطلق يتسنى لنا أن نبدأ مع هذه الثروة البشرية التدريب الجيد التعليم المهاري الصحيح من أجل إكساب اللياقة البدنية والمهارية و الخططية والنفسية مما يتطلب منا المعرفة بالطرق العلمية على أساليب التدريب والتعلم الذي سبقنا غيرنا فيه بمراحل، كما نتمنى أن نلحق بركب الدول المتقدمة في هذا المجال حتى نصل إلى أعلى المستويات البطولية.

ونتمنى أن يكون مقرر هذا المحتوى أحد ركائز هدفنا المنشود بإذن الله.

أهداف المنهج

١. تنمية اللياقة البدنية لدى التلميذ.

٢. تنمية القدرات العقلية والمهارية.

٣. تنمية القدرات العقلية والنفسية والروحية.

٤. تنمية النواحي الاجتماعية.

٥. استغلال أوقات الفراغ عن طريق الترويح.

٦. تنمية الصفات والمواقف القيادية.

٧. تنمية الاستعداد للحياة العامة.

الأهداف الخاصة

١- العلمية: التعرف على أنواع الأنشطة المدرسية ومكوناتها.

٢- المعرفية: التعرف على قيمة النشاط الممارسي وفوائده.

٣- التربوية: تحقيق القيم الإيجابية الإسلامية والوطنية الخاصة.

٤- الترويح: إدخال السرور والمرح وجعل المدرسة بيئة جاذبة.

٥- اكتشاف ورعاية المواهب وتنميتها وتطويرها.

الأغراض

١. تعليم التلاميذ القدرة على الإبداع والابتكار.

٢. اكتساب الروح الرياضية والمحافظة على النظام.

٣. تنمية السمات الإرادية لدى التلاميذ.

٤. اكتساب القيمة النفسية مثل العمل - السلوك القويم وحسن التعامل

٥. اكتساب القيمة الصحية السلمية.

الوسائل والإمكانات التعليمية

١- تهيئة المكان المناسب لممارسة النشاط.

٢- توفير عدد كافي من المراتب.

٣- جهاز صندوق مقسم.

٤- سلم قفز.

٥- توفير زي مناسب للمنشط.

٦- عدد كافي من الكرات الطبية والمقاعد السويدية.

٧- توفير أشرطة فيديو بها مادة رياضية عن منشط الجمباز.

٨- وضع ميزانية للزيارات والمشاركات.

البرامج المصاحب

١. عروض في الطابور الصباحي.

٢. عروض فيديو.

٣. زيارات ميدانية.

٤. رحلات ترفيهية.

٥. نشاط داخلي وخارجي.

٦. المشاركة في الاحتفالات خلال العام ونهاية العام الدراسي.

خطة المنهج

عدد الحصص	عدد المهارات	
١٥	٥	١- المرجحات
١٥	٥	٢- التوازن
١٨	٦	٣- الشقلبات
١٦	٣	٤- الربط

١٨

الصف	عدد الحصص خلال العام	مدة التنفيذ
الأول	٥٦	٣٠ أسبوع دراسي
الثاني	٥٦	٣٠ أسبوع دراسي
الثالث	٥٦	٣٠ أسبوع دراسي
الرابع	٥٦	٣٠ أسبوع دراسي
الخامس	٥٦	٣٠ أسبوع دراسي
السادس	٥٦	٣٠ أسبوع دراسي
السابع	٥٦	٣٠ أسبوع دراسي

مقرر الجمباز للصف الرابع

الشهر	الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
يوليو	إعداد بدني عام	مراجعة عامة	درجة	الوقوف على الرأس
أغسطس	الامتحان الشهري الأول	سباحة	سباحة	سباحة
سبتمبر	شقلبة عرب	الدرجة الأمامية تحتاً	ميزان أمامي	امتحان
أكتوبر	عجلات	مهارات الدرجة بزاوية	وقوف على الذراعين	سنقل
نوفمبر	زيارة	إتقان وتثبيت	ربط الجهاز	امتحان
ديسمبر	درجة خلفية مروراً بالوقوف على الذراعين	من وضع الجلوس الطويل نزول قارب	وقوف على الذراعين نزول فيه	تكرار المهارة
يناير	الشقلبة على الرأس	الشقلبة على الرأس بالجهاز	الامتحان	مشاهدة عروض
فبراير	باك دايف	باك دايف	ربط كل المهارات	الامتحان النهائي
مارس	بروفات	عمل جمل عرض	بروفات	

أولاً : الدرجة الأمامية The forward Roll
أ/ طريقة التعلم - التمرينات التمهيديّة:

- ١- (رقود) تكور الجسم
- ٢- (رقود - تكور) نصف درجة أماماً وخلفاً (الكرسي الهزاز)
- ٣- (وقوف على الكتفين) ثني الركبتين على الصدر ثم الدرجة أماماً للجلوس على أربع

ب/ خطوات التعليم:

يستخدم المستوى المائل

- ١- يأخذ اللاعب وضع الجلوس على أربع على الجزء المرتفع من المستوى المائل الذي يواجه اللاعب الجزء المنحدر من المستوى المائل.

٢- يميل الجزع للأمام مع رفع المقعدة لأعلى والرفع بالقدمين قليلاً وثني الرقبة أسفل لوضع المنطقة أسفل العنق وأعلى اللوحين على الأرض، الكتفين على الأرض مع تكور الجسم تماماً لاستمرار الدرجة للأمام حتى الوصول لوضع الجلوس على أربع.

٣- يكرر العمل السابق مع ملاحظة الإقلال من انحدار المستوى المائل بالتدرج حتى يصل مستوى الأرض.

طريقة السند:

يقف المساعد بجوار اللاعب على إحدى جانبيه أثناء أداء الحركة يضع يده البعيدة عن اللاعب على إحدى ساقي اللاعب ولكن القريب من يده الأخرى من منتصف المسافة بين عظمتي اللوحتين ومساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الحركة وتكون المساعدة في الجزء الثاني من الدرجة إلى بعد وضع منطقة أسفل العنق وأعلى اللوحتين على الأرض.

الدرجة الأمامية المنحنية Forward Roll with Straight legs
طريقة التعليم

(أ) التمرينات التمهيديّة:

١- (جلوس طويلاً مقاطع مع مقعد سريري) دفع المقعد باليدين للوقوف انحناء

٢- (وقوف على الكتفين) الدرجة أماماً للوقوف انحناء

(ب) يستخدم المستوى المائل ونستخدم نفس خطوات تعليم الدرجة الأمامية المتكورة مع ملاحظة الاحتفاظ بانحناء الجسم بدون تكوره ودفع الأرض باليدين عندما تلامس المقعدة والرجلين الأرض للانتهاء لوضع وقوف انحناء.
طريقة السند

يقف الساند على إحدى جانبي اللاعب وفي لحظة دفع اللاعب الأرض باليدين يساعده الساند بدفعه من المقعدة.

الدرجة الأمامية The High Dive Roll
طريقة التعليم

(أ) التمرينات التمهيديّة:

- ١- يقف زميلان على جانبي اللاعب الذي يدفع الأرض بالقدمين معاً مع قذفهما خطاً للطيران والجسم ممتد امتداداً زائداً مع رفع الذراعين جانباً والرأس خلفاً ولأعلى قليلاً حيث يقوم الزميلان بسند اللاعب من المنطقة القطنية والفخذين من الأمام لمساعدته على الارتفاع والطيران أثناء دفع الأرض.
- ٢- يكرر التمرين السابق مع الاقتراب من مسافة ٣ أمتار ويقوم الزميلان بالسند.
- ٣- يوضع أمام اللاعب وعلى ٣ أمتار حبل على ارتفاع ١٢٥ سم ويقترب اللاعب لأخذ الارتفاع والطيران من فوق الحبل وبدون لمسه ويقوم الزميلان بمساعدته على الهبوط بالقدمين وذلك بدفع الصدر وتثبيتته بالطريقة السالفة الذكر.
- ٤- (وقوف الوضع أماماً للذراعان عالياً) يميل اللاعب أماماً في اتجاه زاوية ٨ تقريباً ثم يمرجج الرجل الحرة خلفاً عالياً مع دفع الأرض بقدم الارتفاع ومرجحتها خلفاً عالياً مع مد الجزع واستقامة الجسم ووضع اليدين على الأرض ثم الدرجة الأمامية.
- ٥- يكرر العمل السابق حتى يتقن اللاعب طريقة الهبوط على الأرض باليدين وامتصاص الصدمة بالذراعين.

(ب) خطوات التعليم:

- يستخدم المستوى المرتفع توضع عدة مراتب فوق بعضها البعض حتى نصل إلى ارتفاع مستوى رأس اللاعب من ١٢٥-١٣٠ سم.
- ١- يقف اللاعب على بعد ٣ خطوات من المراتب ثم يقترب بسرعة متزايدة وأخذ الارتفاع والطيران للهبوط والجسم ممتداً على المراتب.
 - ٢- تدفع إحدى المراتب ثم يكرر العمل مع ملاحظة الهبوط باليدين على المراتب وإتمام الدرجة الأمامية المتكورة.

الدرجة الخلفية المتكورة The Backward Roll:

(أ) التمرينات التمهيديّة:

- ١- (رقود) تكور الجسم
- ٢- (رقود - تكور) نصف درجة أماماً وخلفاً (الكرسي الهزاز)

٣- (الوقوف على الكتفين) ثني الركبتين على الصدر والدرجة خلفاً للجلوس على أربع.

(ب) خطوات التعليم:

يستخدم المستوى المائل

١- يأخذ اللاعب وضع الجلوس طويلاً على الجزء المرتفع من يرفع الذراعان من ضغط الجزع أماماً ثم الدرجة خلفاً مع وضع اليدين خلف الكتفين وبجوار الأذنين وثني مفصلي الركبتين على الصدر مع الاستمرار في الدرجة خلفاً ثم مد الذراعين لرفع الرقبة ومنطقة أعلى اللوحتين - الكتفين الوصول لوضع جلوس على أربع.

٢- يكرر العمل السابق مع الإقلال من انحدار المستوى المائل حتى يصل إلى المستوى الأفقي.

٣- يؤدي اللاعب المهارة من وضع (جلوس على أربع) وينتهي لوضع الوقوف.

٤- يؤدي اللاعب المهارة من وضع (الوقوف ثني الركبتين كاملاً) وينتهي لوضع الوقوف.

طريقة السند

١. يأخذ الساند وضع نصف جثو على إحدى جانبي اللاعب وقريب منه وعلى بعد نصف متر.

٢. عندما يصل اللاعب للجزء الرئيسي من الحركة الخاصة بعد الذراعين يمسك الساند اللاعب من الوسط بحيث تكون يده القريبة ولتكن اليسرى قابضة على جانبي اللاعب الأيسر ويده الأخرى على جانب اللاعب الأيمن وعند مد اللاعب الذراعين يقوم الساند بدفع اللاعب الأيمن ومساعدته على مد الذراعين.

الدرجة الخلفية المنحنية The Back Roll to hand start :
طريقة التعليم

(أ) التمرينات التمهيديّة:

١- (وضع الكعب من الوقوف على الكتفين) مد الذراعين ومفصلي الفخذين مع الاحتفاظ بثني الرقبة على الصدر.

يتم هذا التمرين بمساعدة الزميل.

٢- يؤدي اللاعب التمرين (١) من وضع جلوس طويلاً .

(ب) الخطوات التعليمية:

١- (الجلوس طويلاً) ضغط الجزع أماماً أسفل ثم مده مع الدحرجة خلفاً على

الظهر حتى يصل الجسم لوضع الكعب على الكتفين مع وضع اليدين خلف

الكتفين بجوار الأذنين.

المرحلة الرئيسية

٢- يمد اللاعب زاويتي مفصلي الفخذين بقذف الرجلين لأعلى مع مد الذراعين

والاحتفاظ بثني الرقبة أماماً بين الذراعين.

٣- عندما تتم حركة مد الذراعين ترفع الرأس لوضعها الطبيعي.

المرحلة النهائية

٤- يثبت الجسم في وضع الوقوف على اليدين لمدة ٢ ث ثم الهبوط بالطرق

السفلى للجسم لأسفل مع ثني مفصلي الفخذين وقذف القدمين أماماً ودفع

الأرض بالذراعين مع تركهما وعندما يصطدم القدمان بالأرض تمد زاويتي

مفصلي الفخذين ويرفع الجزع لأعلى للوقوف والذراعين عالياً .

طريقة السند

يقف إحدى الزملاء مواجهة اللاعب بالجانب وعندما يبدأ اللاعب في مد

الذراعين ومفصلي الفخذين من وضع الكعب على الكتفين يقوم الزميل بدفع مقعدة

اللاعب لأعلى لمساعدته على الوقوف على اليدين.

الشقبة الجانبية على اليدين The cart wheel:

(العجلة)

التمرينات التمهيديّة:

١- بوضع أحد طرفي المقعد السويدي على ارتفاع متر واحد والطرف الآخر

على الأرض ثم يقف اللاعب على أحد جانبي المقعد السويدي ومواجه

للطرف العلوي للمقعد السويدي ثم يضع اللاعب اليدين على المقعد ويرفع

الأرض بالرجلين مع رفع المقعدة ليتخطى المقعد السويدي للهبوط في الجهة

الأخرى من المقعد السويدي.

٢- يؤدي نفس التمرين في (١) مع ملاحظة مواجهة اللاعب للطرف المنخفض للمقعد ويلاحظ ثني الركبتين والفخذين على الصدر.

خطوات التعليم:

١- يرسم قوس على الأرض وعلى منتصفه يوضع علامة لليدين وبينهما علامة للرأس وعلى طرفيه علامتان لكل من القدمين.

٢- يضع اللاعب الرجل اليمنى - الحرة- على علامتها في القوس مع رفع الرجل اليسرى -قدم الارتقاء- أماماً استعداداً لوضعها على علامتها.

٣- يخفض اللاعب الرجل اليسرى أسفل لوضعها على علامتها ثم تمرجح الرجل الحرة عالياً مع ثني مفصلي الفخذين جانبياً جهة اليسار لوضع اليد اليسرى على علامتها مع دفع الأرض بالقدم اليسرى ومرجحتها لأعلى في اتجاه حركة الشقبة جانبياً مع وضع اليد اليمنى على علامتها واتمام حركة الشقبة حول المحور السهمي للجسم ذلك بنقل ثقل الجسم على الذراع اليمنى ووضع الرجل اليمنى على الأرض وعلى علامتها ثم دفع الأرض باليد اليمنى لرفع الجزء عالياً وخفض الرجل اليسرى لوضعها فوق علامتها. يلاحظ في بادئ الأمر عدم التركيز على مرور الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً ولكن بعد إحساس اللاعب بحركة الشقبة الجانبية يجب التركيز على مرور اللاعب على هذا الوضع.

٤- يستبدل القوس بخط مستقيم ويكرر العمل السابق مع ملاحظة استعمال العصا لإجبار اللاعب للمرور على وضع الوقوف على اليدين فتحاً.

طريقة السند

يقف الساند خلف اللاعب ثم يضع الذراعين متقاطعتين بحيث يكون الذراع الأيسر أعلى من الأيمن وبالعكس حسب اتجاه اللاعب أثناء أداء الحركة ثم يمسك وسط اللاعب من الجانبين أعلى منطقة الحوض.

الشقبة الجانبية مع ربع لفة (شقبة عرب)

طريقة التعليم:

(أ) التمرينات التمهيديّة:

١- وقوف (الوضع أماماً - الذراعين عالياً) الحجل ثم الشقبة الجانبية على اليدين والهبوط بالقدمين معاً

٢- (وقوف على اليدين) ميل الجسم بمقدار زاوية ٨٥ مع مستوى الأرض ثم ثني مفصلي الفخذين ودفع الأرض بالذراعين لوضع القدمين على الأرض والوصول لوضع الوقوف.

(ب) خطوات التعليم:

١- يرسم خط مستقيم على الأرض وليكن (ب - ج).

٢- يقف اللاعب على الخط (ب - ج) مقاطعاً مواجهه وعلى بعد مناسب من النقطة ج ثم يأخذ الارتقاء لتأدية الوقوف على اليدين.

٣- وقوف الوضع أماماً الذراعين عالياً يثني اللاعب مفصلي الفخذين جانباً أسفل لوضع اليدين على الأرض وبالتوالي ودفع الأرض بالرجل الأمامية مع مرجحة الرجل الحرة خلفاً ومتابعتها بالرجل الدافعة وملاحظة وضع اليدين على الخط (ب - ج) حتى يصل الجسم إلى وضع الارتكاز العمودي (الوقوف على اليدين) تقريباً مع ضم الرجلين.

٤- ينقل اللاعب ثقل الجسم عقب المرور على وضع الوقوف على اليدين خارج قاعدة الارتكاز مع لف الجسم ربع لفة حول المحور الطولي للجسم ودفع الأرض باليدين مع ثني مفصلي الفخذين حيث توضع القدمان على الأرض على مسافة مناسبة من اليدين ويمد الجزع لأعلى للوقوف للذراعين عالياً .

٥- يكرر العمل السابق حتى يتقن اللاعب المهارة.

٦- يكرر أداء الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة ثم الوثب لأعلى.

٧- تؤدي المهارة من ٣ - ٤ خطوات.

طريقة السند

١- يقف الساند بجوار اللاعب على الجانب القريب من قدم الارتقاء.

٢- يمسك الساند بيده القريبة من اللاعب جانبي اللاعب من أعلى منطقة الحوض وبيده البعيدة يمسك الجهة الأخرى من أعلى منطقة الحوض الجانبية.

٣- يقوم الساند بمساعدة اللاعب على المرور بوضع الوقوف على اليدين واللف ربع لفة حول المحور الطولي للجسم أثناء أداء المهارة.
الكب على الرأس The head spring :
طريقة التعليم
(أ) التمرينات التمهيديّة:

- ١- وقوف -سند الظهر على الحائط- ثني الذراعين لسند الكفين على الحائط خلف منطقة الكتفين- مد الذراعين مع دفع الحائط باليدين وتقوس المنطقة القطنية للوقوف الذراعين عالياً .
- ٢- أ- رقود- الذراعان أماماً تشبيك ثني الركبتين مع تقوس المنطقة القطنية ورفع الذراعين عالياً للوقوف.
- ٣- أ- وقوف على الرأس ثني مفصلي الفخذين بحيث لا تزيد الزاوية بين الفخذين والجزع عن ١٠ تقريباً .
ب- ميل الجسم للأمام في اتجاه مسار الحركة بزاوية مقدارها حوالي ١٠ تقريباً عن الوضع الرأسي.
- ج- مد زاويتي مفصلي الفخذين للأمام ولأعلى في اتجاه ٤٥ مع تقوس المنطقة ومد الذراعين لوضع القبة.
- ٤- أ- وقوف على الرأس ثني مفصلي الفخذين بزاوية لا تزيد عن ٩٠ ثم يقف زميل خلف ظهر اللاعب ويمسكه من المنطقة أعلى الحوض.
ب- يمد اللاعب زاويتي مفصلي الفخذين للأمام ولأعلى في اتجاه زاوية ٨٠ ثم مد الذراعين ورفع الأرض باليدين والظيران في اتجاه زاوية ٨٠ مع تقوس المنطقة القطنية في حين أن الزميل الساند يرفع اللاعب كحمله على الكتف القريبة منه.

خطوات التعليم:

الأدوات المساعدة: صندوق مقسم ومراتب.

- ١- توضع ثلاث مراتب فوق بعضها البعض ثم يقف اللاعب على الثلث الأول من المرتبة العليا في الوضع الوقوف -الذراعان أماماً ثم يثني الركبتين قليلاً

مع ميل الجسم للأمام ثم تمد الركبتان مع دفع الأرض بالرجلين ووضع اليدين على الأرض على نفس خط الذراعين تقريباً وسحب المقعدة للأمام ولأعلى فوق الرأس وثني مفصلي الفخذين بزواوية لا تزيد عن ٩٠.

٢- ميل الجسم بمقدار ١٠ درجات تقريباً عن المستوى الرأسي ثم مد زاويتي مفصلي الفخذين يقذف الرجلين بقوة للأمام ولأعلى في اتجاه زاوية ٨٠ تقريباً ومد الذراعين ودفع الأرض بهما عقب البدء في مد زاويتي مفصلي الفخذين مباشرة مع الطيران وتقوس المنطقة القطنية لإتمام الشقلبة أماماً ثم الهبوط على الأرض والذراعين عالياً. يكرر العمل السابق مع ملاحظة الإقلال من ارتفاع المراتب حتى تصبح في مستوى الأرض.

طريقة السند

١- يقف زميلان على جانبي اللاعب بالمواجهة بالجانب.

٢- يضع كل من الساندين اليد القريبة من اللاعب على كتفه واليد الأخرى أعلى المقعدة.

٣- عند أداء الحركة يقوم السانندان برفع الزميل لمساعدته على أداء الحركة. طريقة السند باستخدام حزام السند

١- يلبس اللاعب حزام السند في وسطه.

٢- يمسك زميلان طرفي حبل الحزام.

٣- يؤدي اللاعب الحركة ويقوم الزميلان بجذب الحبل لأعلى لمساعدته على أداء الحركة.

الشقلبة الأمامية على اليدين والارتقاء المنفرد The hand spring with one leg:

التمرينات التمهيديّة:

١- القبة دفع الأرض باليدين من منطقة حزام الكتف والوقوف الذراعان عالياً يقف زميل أمام اللاعب ويمسكه من المنطقة خلف الفخذين باليدين ويجذبه لمساعدته على الوقوف.

٢- وقوف الذراعان عالياً الوقوف على اليدين ثم الشقلبة أماماً للوصول لوضع القبة ثم دفع الأرض بالذراعين للوقوف.

٣- وقوف رفع الذراعين عالياً مع رفع الركبة اليسرى أماماً وميل الجسم للأمام للسقوط أماماً أسفل لوضع الذراعين على الأرض على مسافة مناسبة مع مرجحة الرجل اليمنى خلفاً عالياً لتلحق بالرجل اليمنى حيث تضم القدمان وتستمر مرجحة الرجلين لسندهما على الحائط. يلاحظ وضع مرتبة على الحائط لامتصاص صدمة الرجلين بهما.

٤- نفس التمرين ٣ مع استبدال الحائط بزميلين لسند اللاعب.

٥- وقوف رفع الذراعين عالياً مع رفع الركبة اليسرى أماماً وميل الجسم أماماً لوضع الرجل اليسرى على الأرض مع ثني مفصلي الفخذين أماماً أسفل لوضع الذراعين باتساع الصدر على الأرض وعلى مسافة مناسبة من الرجل اليسرى مع مرجحة الرجل اليمنى خلفاً عالياً بشدة ودفع الأرض بالرجل اليمنى مع مرجحتها عالياً بقوة لإلحاقها بالرجل اليسرى وعقب وصول الجسم لوضع الارتكاز العمودي بمقدار زاوية ٥ درجات تدفع الذراعان الأرض بقوة ويقوم زميل بملاقة اللاعب من الخلف ورفع على كتفه ثم إعادته للأرض.

خطوات التعليم:

يوضع المقعد السويدي وفوقه من الطرف مرتبة.

١- يقف اللاعب فوق المقعد السويدي في وضع الطعن الأمامي -الذراعان عالياً ميل الجسم أماماً لنقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية ولتكن اليمنى وثنى مفصلي الفخذين أماماً أسفل اليدين على الأرض مع مرجحة الرجل اليسرى خلفاً بقوة ثم دفع الأرض بالرجل اليمنى ومرجحتها خلفاً عالياً لضمها بجوار الرجل اليسرى قبل وصولها للمستوى العمودي.

٢- تستمر مرجحة الرجلين خلف حتى يصل مركز ثقل الجسم بعد المستوى العمودي بمقدار ٥ درجات فتدفع الذراعان الأرض بقوة في الكتفين مع تقوس المنطقة القطنية حيث يطير الجسم في الهواء لإتمام حركة الشقبة الأمامية حول المحور العرض للجسم.

٣- عندما تتم حركة الشقبة يصبح الجسم في وضع يسمح له بالهبوط على الأرض بالقدمين حيث يهبط لوضع الوقوف والذراعان عالياً . يكرر العمل

السابق مع ملاحظة رفع المستوى المنخفض بالتدرج حتى يصبح في مستوى المقعد السويدي.

طريقة السند

١. يقف على جانبي اللاعب أثناء أداء الحركة زميل يضع كل منهما يده القريبة من مفصل كتف اللاعب أسفل مفصل الكتف ويده البعيدة على المنطقة القطنية من الخلف.

٢. عند دفع اللاعب الأرض باليدين يقوم الساندان برفعه من الكتفين والمنطقة القطنية لمساعدته على زيادة دفعه الأرض وتسهيل حركة الشقلبة الأمامية.

الشقلبة الخلفية على اليدين Back dive:

التمرينات التمهيديّة:

١. الوقوف -الذراعان أماماً ثمّ الركبتين ومفصلي الفخذين مع الميل للخلف حتى يصل مركز ثقل الجسم قرب المستوى الأفقي بمقدار ٤٥ درجة ثمّ تمرجح الذراعان عالياً بقوة مع مد زاويتي مفصلي كل من الركبتين و الفخذين ودفع الأرض بالقدمين للطيران في اتجاه زاوية ٤٥ درجة خلف بمساعدة الزميل.

٢. يقف زميلان بالمواجهة خلف اللاعب مشبكين الذراعين ثم يشب اللاعب في اتجاه زاوية ٤٥ درجة تقريباً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً بقوة والشقلبة خلف بالسند على ذراعي الزميلين.

٣. يقف اللاعب بالمواجهة بالظهر خلف الزميل الساند يرفع كل من اللاعب والساند الذراعين عالياً يقبض الساند على معصمي يدي اللاعب ثم يثني جزعه أماماً أسفل لحمل اللاعب على الظهر حيث يضع اللاعب يديه على الأرض للشقلبة خلف بمساعدة الزميل بدفعه بالظهر.

٤. يوضع حصان القفز على ارتفاع ١٢٥سم ويجلس اللاعب في وضع جلوس طولاً مقاطع الذراعين أماماً ويمسك زميل قديمي اللاعب ثم يمد اللاعب الجزع واليدان على الأرض وعقب وصول الجسم للوضع الرأسي بمقدار زاوية ١٠

درجات تدفع الذراعان الأرض مع ثني مفصلي الفخذين وقذف القدمين أماماً للهبوط بهما على الأرض للوقوف للذراعن عالياً .

ملاحظة:

يقوم الساند بدفع قدمي اللاعب لحظة لمس اليدين الأرض لمساعدته على الهبوط. ويتكرر التمرين يخف دفع الساند للقدمين بالتدرج حتى يؤدي اللاعب التمرين بدون مساعدة.

خطوات التعليم:

١. يطوق وسط اللاعب بحزام السند ويجلس زميل في وضع الجلوس طويلاً فتحاً مع وضع اليدين على الأرض مع ملاحظة أن الكفين لأعلى وبين الفخذين يقف اللاعب على كفي الزميل ويقف زميلان آخران على جانبي اللاعب لمسك طرفي حبل حزام السند.

٢. يميل اللاعب خلف مع ثني مفصلي كل من الركبتين والفخذين بمقدار زاوية ٩٠ درجة مع مرجحة الذراعين عالياً حتى يصل مركز ثقل الجسم قرب المستوى الأفقي بمقدار ٤٥ درجة تقريباً حيث تمتد زاويتا كل من مفصلي الفخذين والدفع بالقدمين للطيران في الهواء مع تقوس المنطقة القطنية لإتمام الشقلبة الخلفية حيث يقوم كل من الساندين بمساعدة اللاعب وذلك بدفع اللاعب وشد طرفي حبل الحزام.

٣. يكرر العمل السابق عدة مرات مع الإقلال من مساعدة دفع القدمين ثم جذب حبل حزام السند بالتدرج حتى يؤدي اللاعب الحركة بدون مساعدة الحزام والدفع.

٤. يؤدي اللاعب الحركة بمساعدة خفيفة من خلف الفخذين ثم بدون مساعدة. طريقة السند

١. يأخذ الساند وضع نصف جثو على أحد جانبي اللاعب وليكن الأيسر وعند أداء اللاعب الحركة يضع الساند يده اليسرى خلف المنطقة أسفل المقعدة ويده اليمنى خلف المنطقة القطنية ويقوم بمساعدة اللاعب برفعه للخلف ولأعلى أثناء أداء الحركة مع متابعة حتى نهاية أدائها.

٢. يستخدم حزام السند في سند اللاعب وقد سبق شرح هذه الطريقة في طريقة التعليم.

الدورة الهوائية الأمامية المتكورة Forward Somersault Tuck:
طريقة التعليم

أ- التمرينات التمهيديّة:

١. ضع ثلاثة صناديق للقفز خلف بعضهما البعض مع وضع مرتبتين أمام صندوق القفز. يقف اللاعب على ظهر صندوق القفز ويقرب للعدو لأخذ الارتقاء وأداء الدورة الهوائية الأمامية بمساعدة الزميل.

٢. ضع ستة مراتب فوق بعضها البعض بحيث تصبح على ارتفاع رأس اللاعب وضع خلفاً سلم للقفز ثم اترك اللاعب يقرب بالعدو من مسافة أربع خطوات لأخذ الارتقاء وأداء الدورة الهوائية الأمامية المتكورة والهبوط على المراتب مع ملاحظة الهبوط على المراتب والجسم متكور بقدر المستطاع ولاحظ أيضاً عدم الدرجّة على المراتب.

٣. من الوقوف يقرب اللاعب من أربع خطوات لأداء الدورة الهوائية الأمامية المتكورة على الأرض بمساعدة الزميل.

تكرر الخطوة ٣ مع إقلال المساعدة بالتدرّج حتى يؤدي اللاعب المهارة بدون سند.
طريقة السند

توجد طريقتان للسند:

طريقة أولى:

يقف الساند على أحد جانبي اللاعب وليكن الأيسر حيث تصبح يده اليمنى على منطقة أعلى الحوض وعندما يؤدي اللاعب الحركة يقوم الساند برفعه باليد اليمنى لزيادة ارتفاعه في حين أنه يساعد على حركة الدوران برفعه بيده اليسرى من المنطقة الخلفية بين اللوحين ويستمر الساند في متابعة اللاعب أثناء الدوران حتى نهاية الحركة.

الطريقة الثانية:

يطوق وسط اللاعب بحزام السند ويمسك زميلان طرفي حبل حزام السند ويقفان على جانبي اللاعب ويتحركان مع اللاعب وعند أخذ الارتقاء لأداء الدورة

الهوائية الأمامية يقوم الساندان برفع اللاعب لأعلى من طرفي الحزام لمساعدته للوصول للارتفاع المناسب لأداء الحركة.

الدورة الهوائية الخلفية المتكورة Backward Somersault Tuck:

التمرينات التمهيدية:

- ١- وقوف ثني مفصل الركبة اليسرى على الصدر واحتضانها بالذراع الأيسر.
- ٢- وقوف الوثب لأعلى وللخلف في اتجاه زاوية ٨٥ درجة تقريباً مع ثني مفصلي الركبتين على الصدر واحتضانها بالذراعين يتم مساعدة اللاعب لمنعه من السقوط للخلف.

خطوات التعليم:

أولاً: يوضع الصندوق المقسم على ارتفاع ٢٠سم.

١. يقف اللاعب على طرفي الصندوق المقسم ثم يؤدي الدورة الهوائية الخلفية المتكورة بمساعدة الزميل.
 ٢. يخفض الصندوق المقسم بالتدرج بعد إتقان اللاعب أداء الحركة على الارتفاعات المختلفة للصندوق حتى يصل لمستوى الأرض.
 ٣. تؤدي الحركة على المراتب.
- ثانياً: يوضع صندوقين مقسمين بعضها خلف بعض بالطول وعلى ارتفاع ٢٠سم ويوضع فوقهما مراتب.

١. من وضع الوقوف على اليدين قذف القدمين لأسفل أخذ الارتفاع وأداء الدورة الهوائية الخلفية المتكورة والهبوط على المراتب بمساعدة الزميل.
٢. يخفض ارتفاع صناديق القفز المقسمة بحيث تصبح على ارتفاع ١٠سم ثم يكرر العمل في البند (١) وبعد الاطمئنان إلى أن اللاعب قد أتقن هذه الخطوة ينتقل للخطوة التي يتم فيها استمرار خفض ارتفاع الصناديق المقسمة بالتدريج وتكرار أداء الحركة على كل ارتفاع إلى أن يصبح مستوى الصناديق المقسمة في مستوى الأرض.

ثالثاً: يوضع الجزء الأول من الصناديق المقسمة خلف بعضها البعض بحيث تشكل ممراً طوله ٦ أمتار تقريباً (أربعة صناديق مقسمة) وتغطي بالمراتب.

١. من وضع الوقوف على اليدين قذف القدمين لأسفل لأداء الشقلبة الخلفية على اليدين المتبوعة بالدورة الهوائية الخلفية المتكورة. الدورة الهوائية المتكورة يتم بمساعدة اللاعب عند أداء الدورة الهوائية الخلفية المتكورة.
 ٢. يكرر العمل السابق مع خفض ارتفاع الصناديق أو رفع مراتب الوقاية لمستوى الصناديق.
 ٣. بعد الاطمئنان لإحساس اللاعب بالحركة وإتقان الخطوات السابقة يؤدي الحركة على الأرض ويلاحظ الاهتمام بمرحلة الهبوط في نهاية هذه المهارة حتى لا يتعرض اللاعب لأي إصابة.
طريقة السند
- يستخدم حزام السند بالطريقة التي سبق شرحها في الشقلبة الخلفية على اليدين.

ملحق (٧)

لبنان

المقدمة

الأهداف العامة

الجدول العام لتوزيع الحصص الدراسية

التعليم الأساسي

تدرّج محتوى المادة - الحلقة الأولى

تدرّج محتوى المادة - الحلقة الثانية

تدرّج محتوى المادة - المرحلة المتوسطة

التعليم الأساسي

الحلقة الأولى

الأهداف الخاصة بالحلقة الأولى

الخصائص والحاجات

المحتوى السنة الأولى

السنتان الثانية والثالثة

الحلقة الثانية

الأهداف الخاصة بالحلقة الثانية

الخصائص والحاجات

السنتان الرابعة والخامسة

المحتوى السنة السادسة

التعليم الأساسي

الأهداف الخاصة بمرحلة الأساس

الخصائص والحاجات

السنة السابعة

المحتوى السنتان الثامنة والتاسعة

المقدمة

في فلسفة منهج التربية الرياضية

كانت الرياضة في منطلقاتها الأولى، الطبيعية والدينية ومن ثم التربوية، تهدف إلى صنع إنسان على مثال معين... إلا أنها في جميع حالاتها، تسعى إلى بناء إنسان متكامل متوازن مع نفسه ومتفاعل مع محيطه البيئي والاجتماعي.

ولقد اعترف المربون بأهمية وضرورة تربية النشء على الرياضة لما له من تأثير على مقومات الإنسان المختلفة، واعتمدوا الرياضة وسيلة من وسائل التربية الحديثة لما للأنشطة والألعاب من دور في عملية التربية الشاملة التي تقارب الإنسان من مختلف جوانبه الفكرية والنفسية والحركية والمعرفية والتنظيمية.

وتأكيداً على أهمية التربية الرياضية كوسيلة تربوية تساهم في عملية الإنماء المجتمعي، أولتها الخطة التربوية حيزاً مهماً إذ أكدت على ضرورة تطوير الخدمات والأنشطة التربوية والشبابية، كما دعت إلى تفعيل دول المدرسة وانفتاحها، عن طريق إنشاء الأندية المدرسية وتشجيعها وتأمين الدعم لها. كما أكدت الخطة التربوية على أهمية التعاون بين الإدارة المدرسية والمجتمع، وذلك عن طريق إشراك الأهليين والأندية الرياضية والثقافية في الأنشطة المدرسية.

وجاءت الهيكلية الجديدة للتعليم في لبنان، لتؤكد على دعم التربية البدنية والرياضية في المدارس وتعزيزها، فخصتها بساعتين أسبوعياً في كل صف من الصفوف، وفي المراحل جميعها. أما المرتكزات الأساسية التي انطلقنا منها منهج التربية الرياضية فهي:

- حاجتنا إلى تطوير منهج التربية الرياضية نظراً إلى واقع هذه التربية، وإلى أهميتها حاضراً ومستقبلاً.
- طبيعة هذه المادة وأسسها التربوية المرتكزة على تكامل موادها وتداخلها من حيث ارتباطها بعلوم البيولوجيا، البيوميكانيكا، البيوكيمياء، علم النفس، علم الاجتماع، علم التنظيم والإدارة والعلوم البيئية والصحية، فلا بد إذاً من تحديثها ارتكازاً إلى العلوم المتطورة.

- احتياجات المتعلم إلى النشاط الحركي في مختلف مراحل نموه، مما يستدعي توزيعاً مدروساً لمحتويات المنهج ومضامينه وفقاً لخصائص العمر والجنس ومميزاتها، بالارتكاز إلى العلوم التربوية الرياضية الحديثة.

أما الغايات التي تسعى التربية الرياضية إلى تحقيقها، فإجرائية وتنفيذية في منهج التربية الرياضية وهي:

- إعداد جيل يتمتع بالقوة واللياقة والصلابة وبالتالي بصحة جسدية متوازنة.

- إعداد مواطنين يتميزون بالصحة النفسية والعقلية لارتكازها على سلامة الجسم.

- إعداد جيل متعاون ومتفاعل مع غيره على أسس الديمقراطية والمساواة واحترام القوانين والأنظمة، معترف بحقوق الآخرين ومدرك واجباته تجاه غيره وتجاه الوطن.

- تأمين استثمار جيد لأوقات الفراغ لدى الشباب اللبناني مما يساعده في الابتعاد عن الآفات وفي الانصهار في بوتقة اجتماعية صالحة، وفي التعبير عن انفعالاته بشكل سليم.

- توسيع آفاق الرياضة لأنها اللغة التي تجمع رغم كل الفروقات الإيديولوجية والاقتصادية والاجتماعية.

الأهداف العامة

في مجال التربية:

اعتبرت الاتجاهات الحديثة للتربية، التربية الرياضية جزءاً مهماً من التربية العامة، فهي الميدان التطبيقي المباشر لأهداف التربية التي تترجم بما يلي:

- تكوين إنسان متكامل جسدياً وعقلياً وانفعالياً .

- تعزيز الصفات القيادية والتعاونية لدى الفرد عن طريق أنظمة اللعب والنشاط التي من خلالها يتكيف الفرد لمصلحة المجموعة، والتي تركز على مبدأ احترام القوانين والمساواة والعدالة.

- إكساب الفرد خبرات معرفية وسلوكية تساعده على تكوين شخصية مستقلة تتفاعل بإيجابية مع المجتمع.

- تكوين رذات فعل هادئة لدى الفرد تجاه المجتمع وذلك بما تؤمنه الألعاب والتمارين من حزم وشجاعة ومن كفاءة وقدرة على ضبط النفس والمثابرة للوصول إلى الأهداف.
- تعزيز الروح الرياضية لدى الفرد بما للتربية الرياضية من تأثير في تهذيب النفس والخلق، مما يساهم في القضاء على كل أنواع العنف والحدق.
في مجال الصحة البدنية والنفسي:
- المساعدة على النمو المتناسق لجسم الناشئة عن طريق تحسين الكفاءات الفيزيولوجية، كتطوير كفاءة الأجهزة الدورية والتنفسية، وتقوية الجهاز العصبي، وتنشيط ميكانزمات التبادل الحيوي والاعتناء بالقوام الصحيح...
- تحسين القدرات السيكلوجية والبدنية والعقلية وتطويرها وتأهيلها بما يتناسب مع عمر المتعلم وجنسه وقدراته وفقاً لمراحل التعليم لإكسابه اللياقة البدنية والاجتماعية.
- تحسين كفاءة التحمل الجسدي للمجهودات الحركية بما يكسب المتعلم ثباتاً بدنياً أمام المتغيرات الخارجية.
- إكسابه العادات الصحية السليمة عن طريق تعليمه وممارسته المبادئ الصحية الأساسية.
- إكسابه عادات حفظ البيئة من خلال الأنشطة وبالتالي احترام الطبيعة.
في مجال المهارات:
- تزويد المتعلمين بالمعارف والمواقف التي تعزز مواقعهم لمجابهة ظروف الحياة وذلك عن طريق:
- إكسابهم جملة مهارات وخبرات حياتية ضرورية.
- إكسابهم مهارات حركية من خلال ممارسة التمرينات والحركات الإيقاعية والألعاب والأنشطة المتنوعة، بما يؤدي إلى التوازن والثبات والتوافق في الحركة العضلية.

- تمكينهم من ضبط جهدهم البدني بصورة واعية، وإتمام العمل بالدقة والتوقيت اللازمين والتوافق مع المهمة المحددة، وفي الظروف المفروضة، بما يكسبهم إدراكاً حركياً يتجلى في قدرتهم على تلقي التأثيرات وتكييفها.
- إكسابهم القدرة على تنظيم الأنشطة وإدارتها في التربية الرياضية.
- توسيع مدارك المتعلمين في حقل الثقافة البدنية وشد انتباههم إلى أهمية دروس التربية الرياضية، فيتخذون منها موقفاً إيجابياً، ويقبلون عليها لتنمية قدراتهم الفنية والجسدية بشكل تلقائي.
- تقوية الذاكرة الحركية لدى المتعلمين وتنمية ردود فعلهم على الإشارات السمعية، البصرية والحسية.
- إكسابهم المعرفة بتأثيرات التربية الرياضية في اللياقة والصحة والسلوك، وبتأثيرات العوامل الخارجية السلبية والإيجابية في الصحة والأخلاق.
- التأكيد على أن ممارسة التربية الرياضية هي متعة تساعد المتعلمين على استثمار أوقات فراغهم بشكل بناء ومثمر.
- في مجال الرياضة
- مما لا شك فيه أن الرياضة هي مسعى غاية كل الدول، المتقدمة منها والمتخلفة، لأنها الصورة الصادقة التي تعكس مستوى رقي الشعوب وتطورها، فلذلك، وتعزيزاً لموقعها، تسعى من خلالها إلى تحقيق الأهداف التالية:
- تعزيز الروح الوطنية والافتخار بالوطن من خلال النجاحات الرياضية الداخلية والخارجية.
- بناء جيل رياضي يتمتع بالمهارات والمعارف اللازمة، ويحترم القوانين الرياضية وقواعدها ويتميز بأخلاقية عالية.
- اكتشاف المواهب الرياضية وتدريبها للوصول إلى البطولات وفتح المجالات أمامها بما يعزز تمثيل لبنان بأبطال أكفاء يرفعون عالياً اسم الرياضة في لبنان.
- توسيع آفاق الرياضة بما يؤمن فرص عمل جديدة لمعديين ومدربين في حقل التربية الرياضية.

- تعزيز الرياضة بما يخدم مصالح الوطن الاقتصادية عن طريق إقامة الدورات الرياضية الإقليمية والعالمية في لبنان.
 - خلق جو وطني رياضي عن طريق المساهمة في تنظيم المهرجانات الوطنية.
 - تعزيز الرقص الإيقاعي على مختلف أنواعه للوصول إلى مسرح عالمي للرقص على غرار الدول المتقدمة.
 - المحافظة على التراث الوطني الرياضي والفولكلوري عن طريق تعزيز الرقصات الشعبية وتضمينها منهج التربية الرياضية.
 - التأكيد على أهمية الأنشطة الكشفية لما لها من تأثير في المجموعات في انصهارها الوطني وعيشها المشترك، وفي الاستفادة من طبيعة لبنان مع المحافظة عليها واستغلالها في الترويح عن النفس.
- الجدول العام لتوزيع الحصص الدراسية

التعليم الأساسي									
المرحلة المتوسطة			المرحلة الابتدائية						
			الحلقة الثانية			الحلقة الأولى			
التاسعة	الثامنة	السابعة	السادسة	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	السنة المنهجية
٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	عدد الحصص الأسبوعية
٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	عدد الحصص السنوية

تدرج محتوى المادة -التعليم الأساسي- الحلقة الأولى

عدد الحصص	السنة الأولى	المحور
٢	صحية وبيئية أولية	معارف
١٤	تنمية عامة، قوامية، رمي ولقف	تمرينات
٥	تحضيرية لليونة وثبات الوضع وتنمية الحس الإيقاعي	إيقاع
١٤	درجة أمامية وخلفية مبسطة	جمباز
٢٥	حركية، وحركية غنائية تواجد حر في الماء	ألعاب صغيرة أنشطة مائية
٦٠		مجموعة عدد الحصص

عدد الحصص	السنة الثانية	المحور
٢	صحية وبيئية	معارف
١٤	تنمية عامة، نظامية، قوامية وإيقاعية	تمرينات
	- إعدادية بالكرات الصغيرة	
٥	حركات إيقاعية لليونة وثبات الوضع وتنمية الحس الإيقاعي ورقصات مبسطة مع الغناء	إيقاع
١٤	درجة أمامية وخلفية مركزة	جمباز
٢٥	حركية (بأدوات ومن دونها) رحلات، رقص، ألعاب، تمرينات وألعاب مائية مبسطة	ألعاب صغيرة أنشطة لا صفية ألعاب مائية
٦٠		مجموع عدد الحصص

عدد الحصص	السنة الثالثة	المحور
٢	صحية وبيئية (شخصية واجتماعية)	معارف
١٤	تنمية عامة، نظامية، قوامية وإيقاعية	تمرينات

- إعدادية بالكرات الصغيرة

إيقاع	حركات إيقاعية متقدمة لليونة وثبات ٥
	الوضع وتنمية الحس الإيقاعي، ورقصات مبسطة مع الغناء
جماز	درجات مع تنويع الأوضاع الابتدائية ١٤ ولنهائية
ألعاب صغيرة	حركية وتمهيدية (بأدوات ومن دونها) ٢٥
أنشطة لا صفية	رحلات، حفلات وألعاب.
ألعاب مائية	ألعاب مائية هادفة لمهارات السباحة
مجموع عدد الحصص	٦٠

* الأنشطة المائية تعطى في حال توفر الإمكانيات

تدرج محتوى المادة -التعليم الأساسي- المرحلة الابتدائية- الحلقة الثانية

المحور	السنة الرابعة	عدد الحصص
معارف	صحية وبيئية، ثقافية بدنية ورياضية ٢	
تمرينات	نظامية، قوامية، إيقاعية	٩

- تنمية عامة.

إيقاع	إضافة الأوضاع الأساسية للحركات التعبيرية، تمرينات التكور والامتداد	١١
جماز	درجات متنوعة، وقوف على الكتفين القفز على المهر، التعلق والارتكاز مع مرجحات مبسطة (العقلة والمتوازي)	١٨
ألعاب صغيرة	حركية وإعدادية لألعاب القوى والألعاب الجماعية	٨
ألعاب	مهارات أساسية، بكرات بديلة. ألعاب الميني.	٥
ألعاب قوى	جري المسافة، السرعة، الوثب الطويل	٧

- رمي الكرة الصغيرة لمسافة (رمح).

- دفع الكرة بكرة بديلة

مباريات داخلية، سباحة حرة، وألعاب
مائية

الأنشطة اللاصفية

٦٠

مجموع عدد الحصص

عدد الحصص	السنة الخامسة	المحور
	صحية وبيئية، ثقافية بدنية ورياضية ٢	معارف
	- قوانين اللعب المبسطة	
٩	نظامية، قوامية، إيقاعية.	تمريبات
	- تنمية عامة.	
٨	إضافة الأوضاع الأساسية للحركات التعبيرية. تمرينات التكور والامتداد حركات تمهيدية للرقص الشعبي.	إيقاع
١٨	دحرجات، وقوف على الكتفين، وعلى الرأس، القفز على المهر، التعلق والارتكاز مع مرجحات، (العقلة والمتوازي) - جملة أرضية بسيطة.	جمباز
٨	حركية واعدادية لألعاب القوى والألعاب الجماعية	ألعاب صغيرة
٥	مهارات أساسية وألعاب الميني بكرات بديلة	ألعاب
١٠	جري المسافة، السرعة - دفع الكرة (٢كلغ) من الوضع الجانبي مع الثبات	ألعاب قوى
	مباريات داخلية، رحلات وزيارات،	الأنشطة اللاصفية

السباحة (اختياري)

البادمنتون

سباحة حرة (الكرول)

مجموع عدد الحصص	المحور	عدد الحصص
٦٠	ثقافية بدنية ورياضية	٣
	تمارين	٩
	إيقاع	٥
	جمباز	١٢
	ألعاب صغيرة	١٠
	ألعاب	٧
	ألعاب قوى	١٤
	الأنشطة اللاصفية	
	السباحة* (اختياري)	
٦٠	مجموع عدد الحصص	

* السباحة: في حالة توفر الإمكانيات.

تدرج محتوى المادة -التعليم الأساسي- المرحلة المتوسطة

عدد الحصص	السنة السابعة	المحور
	أنواع التغذية، تأثير العوامل الطبيعية ٣	معارف
	في الصحة، وقواعد اللعب والتحكيم.	
٦	التمنية العامة، تمارينات استرخائية،	تمارينات
	تمارينات استعراضية، إيقاعية، والإحماء	
	الخاص.	
٥	مرجحات وحركات دوران بأوضاع	حركات إيقاع
	مختلفة، خطوات ترابطية ووثب بأوضاع	
	مختلفة.	
	- رقصة إيقاعية وفولكلورية.	
١٢	تطوير الحركات الأرضية، جملة حركية	جمباز
	أرضية، القفز على المهر والحصان،	
	حركات مبسطة على الأجهزة. الجمباز	
	الفني للفتيات مع الشرائط والكرات.	
١٦	تطوير المهارات الأساسية للألعاب،	ألعاب
	خطط هجوم ودفاع، وألعاب الميني.	
	جري، وثب، ورمي بقياسات وسرعة ١٨	ألعاب قوى
	مناسبة.	
	رحلات ومخيمات، مباريات داخلية وخارجية،	الأنشطة اللاصفية
	رقصات مع الموسيقى، ألعاب رياضية إضافية،	
	وألعاب ترفيهية.*	السباحة*
	تطوير السباحة الحرة، سباحة الصدر،	
	والانطلاق والدوران تحت الماء	
٦٠		مجموع عدد الحصص

عدد الحصص	السنة الثامنة	المحور
٣	ثقافية صحية، بيئية، قواعد وقوانين	معارف
٥	تمريعات متطورة للتنمية العامة، تمريعات استرخائية، استعراضية، إيقاعية.	تمريعات
٥	خطوات ترابطية متطورة، جملة إيقاعية راقصة، وجملة فولكلورية.	حركات إيقاع
١٠	جملة أرضية جامعة، تمريعات مبسطة على الأجهزة. جمار فني للفنيات، وشرائط وأطواق.	جمبار
٢٠	تطوير المهارات الأساسية، تمارين متحركة، خطط هجوم، دفاع المجموعة والفريق، ولعب تنافسي.	ألعاب
١٧	جري، وثب، رمي بزيادة القياسات والأوزان والسرعة، ودفع الكرة. رحلات ومخيمات، مباريات داخلية وخارجية، رقصات مع الموسيقى، ألعاب رياضية إضافية، وألعاب ترفيهية.	ألعاب قوى الأنشطة اللاصفية
	تطوير السباحة الحرة والصدر، الانطلاق والدوران تحت الماء، وسباحة الظهر.	

٦٠ مجموع عدد الحصص

التعليم الأساسي - المرحلة الابتدائية- الحلقة الأولى

الأهداف الخاصة:

يهدف تعليم التربية الرياضية في هذه الحلقة إلى جعل المتعلم قادراً على:

المعارف:

- التعرف إلى أسس الوقاية الصحية عن طريق الأنشطة والألعاب.

- التعرف إلى مواصفات القوام الصحيح.

- التعرف إلى أهمية التمرينات الصباحية الصحية والمنشطة.
- التعرف إلى قوانين الألعاب الصغيرة والأنشطة بشكل مبسط.
- التعرف على الأجهزة والوسائل الرياضية ومصطلحاتها.
- التعرف إلى أهمية توزيع نشاطه اليومي (العمل، الراحة، النوم، الغذاء، اللعب والدروس... الخ).
- التعرف إلى واجباته المدرسية والاجتماعية عن طريق تقيده بالنظام والالتزام بالمواعيد.

المهارات

- تأدية الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية.
- تحسين إحساسه بالتوقيت الحركي.
- اكتساب المقومات الأولية:
 - لياقة بدنية (مرونة، رشاقة، سرعة).
 - لياقة نفسية (شجاعة، وثقة بالنفس).
- تنمية الاستجابات الحركية عنده على الإشارات السمعية البصرية والحسية.
- اكتساب حركات التوازن للسيطرة على الجسم في مختلف الأوضاع.
- اكتساب العادات الصحية الضرورية.
- اكتساب عادة ممارسة التمرينات الصباحية.
- اكتساب مهارات التواصل والتبادل.
- المواقف والاتجاهات
 - الانتظام والانضباط في درس التربية والالتزام بشروط الصحة والنظافة.
 - الاستمتاع بممارسة الأنشطة والألعاب والمشاركة بشكل إيجابي ضمن المجموعة.
 - احترام توجيهات مدرس التربية الرياضية وقوانين اللعب والنشاط.
 - إبداء رأيه بثقة وقناعة، وإظهار إبداعه من خلال المساهمة في توجيه بعض التمرينات والألعاب المتنوعة.
 - تعزيز روح الترابط الاجتماعي والوطني عن طريق تنظيم بعض الحفلات المدرسية.

- وعي أهمية التربية الرياضية وتنمية الإحساس بالجمال الحركي.
- المرحلة الابتدائية - الحلقة الأولى - الخصائص والحاجات
- الخصائص
- الفيزيولوجية:
- عدم اكتمال نمو الهيكل العظمي.
- ليونة في العمود الفقري مما يعرضه للانحراف والتشوه.
- ضعف القدرة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي، بسبب صغر حجم الرئتين والقلب.
- سرعة التعب وسرعة استعادة النشاط.
- ميل الجسم إلى النحافة والطول.
- ضعف في الجهازين العضلي والرباطي.
- عدم وجود فروقات تذكر بين البنات والصبيان.
- السيكوحركية:
- دقة نسبية في أداء مهارة حركية محددة.
- المقدرة على الابتكار والتقليد.
- طاقة زائدة تتجسد برغبة دائمة في الحركة والنشاط.
- بداية التوافق الحركي الإيقاعي عن طريق التكرار.
- الربط بين تمرنين مختلفين من حيث الأداء الحركي.
- النفسية:
- إثبات الذات في اللعب.
- اضطراب في الاستقرار النفسي.
- حب الاستطلاع والتملك.
- ميل إلى الخيار وقلة التركيز.
- رغبة في القيادة.
- رغبة في تكرار اللعبة أو النشاط المحبب لديه.
- حساسية تجاه الانتقادات.

- حب الفوز.
- الاجتماعية:
- التكيف مع الحياة المدرسية.
- بداية التفاعل في الأنشطة الجماعية مع ميل إلى النشاط الفردي أحياناً .
- تقبل الآخر واستعداد للتعاون معه.
- استعداد للانتظام والانضباط.
- الحاجات
- الفيزيولوجية:
- إعداد متنوع عام لتقوية الصحة والحفاظ على القوام.
- صرف الطاقة الزائدة في اللعب بطريقة موجهة.
- تنظيم وتوزيع الجهد والراحة في درس التربية الرياضية.
- العناية بصحته النفسية والجسمية وذلك من حيث الغذاء والراحة والهواء والشمس.
- السيكوحركية:
- الميل إلى الحركات الإيقاعية.
- استخدام الخيال أثناء تطبيق بعض الأنشطة في التربية الرياضية.
- أنشطة لا تتطلب دقة في الحركة أو تركيزاً في الأداء.
- النفسية:
- اهتمام وتشجيع دائم للتلميذ خلال أداء الأنشطة.
- مراعاة حاجته إلى الأمان والطمأنينة.
- اشتراك في تأدية الأدوار الرئيسية في الألعاب الصغيرة.
- استمتاع بالنشاط الحركي.
- مراعاة حاجته إلى الثناء والتقدير.
- الاجتماعية:
- تحقيق حاجته للانتماء على المجموعة وحاجته لتحقيق الذات.

التعليم الأساسي - الحلقة الأولى - محتوى السنة الأولى

- معارف: صحية وبيئية أولية.
- تمارين:
- تنمية عامة.
- قوامية.
- رمي ولقف.
- الحركات الإيقاعية: لليونة الجسم وتثبيت أوضاعه وتنمية الحس الإيقاعي
- الجمباز: الدرجة الأمامية والخلفية المبسطة
- الألعاب الصغيرة: حركية وغنائية
- الأنشطة اللاصفية
- رحلات
- حفلات رقص
- السباحة: تواجد حر في الماء (إذا توفرت الوسائل).
- التعليم الأساسي - الحلقة الأولى - محتوى السنتان الثانية والثالثة
- المعارف: صحية وبيئية (شخصية واجتماعية).
- تمارين:
- تمارين التنمية العامة.
- التمارين النظامية.
- التمارين القوامية.
- التمارين الإيقاعية.
- تمارين إعدادية بالكرات الصغيرة.
- الحركات الإيقاعية:
- تطوير حركات الليونة وتثبيت الأوضاع وتنمية الحس الإيقاعي.
- رقصات مبسطة مع الغناء.
- الجمباز: الدرجة الأمامية والخلفية (مركزة).
- الألعاب الصغيرة: حركية (بأدوات ومن دونها) وتمهيدية.

○ الأنشطة اللاصفية.

- رحلات، رقص وألعاب.

- السباحة: تمرينات وألعاب مائية. (إذا توفرت الإمكانيات)

التعليم الأساسي -المرحلة الابتدائية- الحلقة الثانية
الأهداف الخاصة

يهدف تعليم التربية الرياضية في هذه الحلقة إلى جعل المتعلم قادراً على:

المعارف:

- اكتساب ثقافة رياضية وإحساساً بالجمال الحركي من خلال الممارسة الفعلية
للأنشطة المختلفة وتشمل:

○ إدراك مبادئ المحافظة على الصحة الشخصية والبيئة.

○ إدراك التأثير الذي يخلفه النشاط الرياضي في الجسم.

○ التعرف إلى الألعاب الصغيرة التمهيدية والألعاب الإعدادية وأساليب أدائها.

○ إدراك قواعد الألعاب الرياضية المختلفة بشكل سهل ومبسط.

- تعميق وعي المتعلم بأبعاد الجسم وبالحيز المكاني والزمني والأداة أثناء تأدية
النشاط الرياضي.

- توسيع آفاقه الإبداعية والابتكارية.

- تعزيز إدراكه للأساليب الوقائية أثناء ممارسة التمرينات والألعاب.

- التعرف إلى أشكال الراحة الإيجابية.

- اكتساب مفهوم نظام التغذية.

المهارات

- اكتساب المتعلم العادات الصحية السليمة لتحسين الجسم.

- تنمية المهارات الأساسية للرقص الإيقاعي والشعبي والتعبيري.

- اكتسابه القدرة على تنفيذ وتطوير الأداء الحركي الذي يهدف إلى تقوية البدن
وتنمية عناصر اللياقة البدنية من سرعة ورشاقة وقوة ومرونة.

- اكتسابه قواعد استعمال الأدوات وصيانتها.

- اكتساب مهارة استخدام الأساليب الوقائية.

- تنمية المهارات الفنية للألعاب الكثيرة ورفع مستوى الدقة في الإتقان أثناء التطبيق عبر مواقف فعلية مشابهة.
- اكتسابه قدرًا كافيًا من مهارات التوافق الحركي.
- تنمية مهارات التواصل والتعاون والسلوك الصحيح.
- اكتسابه بعض مهارات التنظيم و لتصنيف والتحليل. المواقف والاتجاهات
- تقدير العادات الصحية والوقائية وتتبعها والالتزام بها.
- التحلي بروح القيادة الصحيحة البعيدة عن التعصب واللامساواة والتحيز.
- اكتساب المقدرة على التحلي بروح الشجاعة والجرأة وتحمل المسؤولية والمبادرة إلى إثبات ذاته ضمن المجموعة وفي الصف ومن ثم في المجتمع.
- تنمية الضمير الوجداني والقيم الأخلاقية واحترام الآخرين وتقديرهم لاسيما في نظرتة نحو الجنس الآخر وذوي الحاجات الخاصة المجموعات المختلفة والمتباينة.
- تنمية الروح الرياضية لاسيما في مجالات التعاون والرغبة بالفوز وتقبل الخسارة.
- استثمار أوقات الفراغ بشكل أفضل واحترام هذا الوقت.
- احترام الواجبات الاجتماعية والفردية والوطنية والتقيد بقواعدها.
- تقدير اللاعبين والرياضيين الكبار واحترام مجهودهم.
- الاشتراك مع زملاء في أنشطة بدنية ورياضية.

المرحلة الابتدائية - الحلقة الثانية - الخصائص والحاجات

الخصائص:

- الفيزيولوجية:
 - تسارع غير متوازن في النمو العام.
 - ازدياد في طول العمود الفقري.
 - تطور في نمو العضلات الكبيرة أكثر منه في العضلات الصغيرة.
 - تدن في الاحتياط الوظيفي للقلب وللأوعية الدموية.
 - غلبة العمليات المحفزة على العمليات الكابحة في الجهاز العصبي.
 - جهاز التنفس في حالة نمو.
 - ازدياد سريع في الطول والوزن.
 - تحول في النمو عند الفتيات في سن الحادية عشرة (زيادة في الوزن - تشكل الصدر والحوض).
 - نمو قدرة التمييز الحسي (دقة في السمع - قوة في الحاسة اللمسية - تطور في الإدراك البصري).
 - سرعة الإحساس بالتعب لدى المتعلمين بصورة عامة لاسيما عندما يصاحب النشاط البدني نشاطاً فكرياً .
 - تحسن في التوافق الحركي والتصور وإدراك الأشكال والإيقاعات.
 - حسن مقومات السرعة.
- السيكوحركية:
 - قدرة السيطرة على الانفعالات خاصة في الألعاب الجماعية.
 - قدرة السيطرة على جسمه في الزمان والمكان.
 - قدرة السيطرة على الأداة.
 - نمو قدرته على الانتباه والتركيز والتخيل والإبداع.
 - ميل الذكور إلى الألعاب القوية.
 - ميل الفتيات إلى تنسيق الحركات التعبيرية وأدائها (الرقص الإيقاعي).

○ النفسية:

- نمو قدرته على كبح الانفعالات والسيطرة عليها، ومراعاة لسلوكه الاجتماعي.
- الميل على ما هو عملي وما هو مباشر.
- حياء وانزواء عند الفتيات يقابلهما إظهار للشخصية والقدرات العضلية عند الذكور (سببها التحولات الفيزيولوجية).
- الانطلاق من الأنانية إلى الغيرية.

○ الاجتماعية:

- حب الانتماء إلى مجموعة من خلال نشاط جماعي أو فرقي، مع ميل إلى التعاون والالتزام بالمجموعة لتحقيق هدف مشترك.
- ميل للاتصال بالأمور المادية أكثر من الميل نحو الاتصال بالأفراد.
- قابلية المتعلم للإيحاء والتقليد بمعنى استعداد الصبيان للاندماج في المجتمع الذكوري، والفتيات في المجتمع الأنثوي.
- حب الاستطلاع والاكتشاف والانطلاق مع ميل إلى اكتشاف البيئة الخارجية (رحلات كشفية، زيارات لأماكن معينة).
- إدراك المفاهيم التي تساعده على التكيف الاجتماعي (تعاون، احترام القوانين، المعاملات الإنسانية، أساليب العمل، احترام رغبات الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات).

الحاجات

○ الفيزيولوجية:

- الحاجة إلى تجنب الخطر والألم.
- الحاجة إلى التغذية الصحيحة.
- تأمين الراحة الضرورية.
- مراعاة تناسب المجهودات الجسدية مع العمر والجنس.

○ السيكوحركية:

- الحاجة إلى التعبير عن الذات بالإيقاع الحركي.
- الحاجة إلى مراعاة توافقه السيكوحركي.

- الحاجة إلى معلومات دقيقة حول تأدية الحركات المهارية.
- النفسية:
- احترام الكبار وتقديرهم في هذه المرحلة.
- المنافسة ضمن المجموعة لإظهار شجاعتهم وإثبات ذاتهم.
- التعامل معهم بجدية ومناقشتهم الأمور التي تعنيهم.
- إفساح المجال أمامهم للتعبير عن رغباتهم.
- تشجيع روح الانضباط واحترام القوانين.
- تشجيع الانفعالات الجيدة.
- الاجتماعية:
- الحاجة إلى أنشطة فرقية.
- تشجيع روح المساعدة والتعاون.
- الحاجة إلى الانتماء إلى مجموعة.
- الحاجة إلى الترفيه والتسلية.
- الحاجة إلى مناقشة الكبار في المفاهيم الاجتماعية.
- الحاجة إلى التعبير عن انفعالاته بشكل إيجابي.
- التعليم الأساسي - الحلقة الثانية - محتوى السنتان الرابعة والخامسة
- المعارف: صحية وبيئية، ثقافية بدنية ورياضية، قوانين اللعب المبسطة.
- التمرينات: نظامية، قوامية، تنمية عامة، وإيقاعية.
- الرقص والحركات الإيقاعية:
- الأوضاع الأساسية للحركات التعبيرية.
- تمرينات التكور والامتداد.
- حركات تمهيدية للرقص الشعبي.
- الجمباز:
- درجة متنوعة:
- الوقوف على الكتفين.
- الوقوف على الرأس.

○ جملة أرضية بسيطة.

- القفز على المهر.

- التعلق والارتكاز مع مرجحات بسيطة.

التعليم الأساسي - الحلقة الثانية - محتوى السنة السادسة

○ المعارف: ثقافية بدنية ورياضية.

○ التمرينات:

- التنمية العامة.

- الإحماء الخاص للألعاب.

- إيقاعية للعروض.

○ الرقص والحركات الإيقاعية:

- تطوير حركات السنوات السابقة.

- حركات ابتكارية وتعبيرية مبنية على فكرة محددة.

○ الجمباز:

- تطوير الحركات السابقة.

- الوقوف على اليدين.

- الدولاب الجانبي.

- الدولاب الجانبي مع ربع لفة.

- جملة أرضية.

- جمباز فني للفتيات.

التعليم الأساسي

الأهداف الخاصة:

يهدف تعليم التربية الرياضية في هذه المرحلة إلى جعل المتعلم قادراً على:

المعارف:

- زيادة إغناء وثقافته التربوية من خلال معلومات تاريخية وحديثة تتناول التربية

الرياضية وتمكنه من:

- التعرف على شخصيات رياضية تاريخية مشهورة، محلية وعالمية، بالاستناد إلى المحاضرات والندوات والصحف والمجلات والأفلام...
- التعرف على قوانين بعض الألعاب وإلى طرائق تحكيمها وخطط اللعب المعتمدة فيها.
- الاطلاع على مهارات وتمارين مركبة جديدة ضمن الألعاب الجماعية والأنشطة.
- التعرف على العادات السيئة ومخاطرها على الصحة النفسية والجسدية.
- وعي الاختلافات الموجودة بين الأولاد ولاسيما بين الجنسين.
- تعميق معرفته بأساليب القيادة الصحيحة وأهمية الانتماء إلى المجموعة والعمل ضمنها.
- التعرف إلى التمرينات الخاصة المؤدية إلى تشكيل قوام صحيح لتلافي التشوهات الجسمية، وإلى التمرينات المؤدية إلى التناسق العضلي العام.
- زيادة وعيه بجمالية الحركة الإيقاعية.
- التعرف إلى تمارينات التحمية للجسم وفوائدها قبل الأنشطة الرياضية الرئيسية.
- إدراك بعض المفاهيم الأساسية المرتبطة بالتحكيم كالنزاهة والأمانة والصدق.
- وعي مخاطر الإجهاد والتعب على الجسم ككل وإدراك كيفية قياس القدرات.
- التعرف إلى نظام التغذية الضروري.
- إدراك الأهمية للتعرض للشمس والهواء والماء بالنسب المناسبة (المعقولة).
- المهارات
- إتقان التمرينات التي تحافظ على القوام الصحيح.
- تحسين مقدرته على الاسترخاء.
- اكتساب مهارة التعرف إلى مستواه البدني وإلى أساليب المراقبة الذاتية (النبض وغيره...).
- تطوير مهارة إتقان التمرينات الإيقاعية.
- تنمية مهارة التحكيم في الألعاب الجماعية بالاستناد إلى مبادئ التحكيم السليم.

- تطوير القدرات البدنية من قوة وسرعة وتحمل بما يتناسب مع عمر المرحلة والفروقات بين الجنسين إلى جانب الانتباه إلى القدرات البدنية المتميزة عند الإناث.
- تنمية المهارات المتعلقة بالحركات الإيقاعية وتمارين التوازن لدى الإناث.
- اكتساب مهارة الإحساس بالتوقيت الحركي.
- تنمية الرشاقة والمرونة، وإتقان الحركات.
- تطوير بعض المهارات العقلية كالتحليل، والربط، والاستنتاج، والتعبير...
- اكتساب مهارة السلوك الاجتماعي الصحيح والاشتراك في حل المشكلات. الموقف والاتجاهات
- ممارسة العمل التعاوني مع المجموعة.
- احترام الآخرين من أفراد ومجموعات وفرق وتنظيمات وتقدير مجهودهم.
- المحافظة على جمال الجسم والابتعاد عن التشوهات والأمراض نتيجة اتباعه العادات السليمة في الجلوس والوقوف، إلى جانب الغذاء السليم وممارسة التمرينات الرياضية.
- تطوير بعض السمات النفسية كالشجاعة، المبادرة، التواضع المثابرة، ضبط النفس، تقبل الآخر، والشعور بالأمان والطمأنينة.
- احترام الطبيعة والمجتمع والمحافظة عليهما، والابتعاد عن كل ما يضر بهما.
- تقدير الصفات القيادية الحكيمة.
- الاشتراك في تنظيم الرحلات والمباريات والتجوال وبعض الألعاب الجماعية.
- تجنب التعرض للإصابات أثناء ممارسة التربية الرياضية.
- زيادة رغبته بتطوير نفسه في اللعب، وعدم تقبّل مخالفة القواعد والأنظمة الهادفة والمعمول بها.
- المواظبة على مشاهدة الألعاب الرياضية والبدنية والرقص الإيقاعي والشعبي وعلى الاستماع إلى الموسيقى الهادئة والإيقاعية.
- الاختلاط مع الجنس الآخر وخلق صداقات إيجابية مثينة.

- الرغبة في القيام بأنشطة اجتماعية ترفيهية وتثقيفية، فضلاً عن حب ممارسة التمرينات الخاصة بالقوام لاسيما في الطبيعة.
- تقبّل الفوز والخسارة بروح رياضية عالية.
- الخصائص والحاجات

الخصائص:

- الفيزيولوجية:
- النمو في الطول أسرع من النمو في الوزن.
- زيادة الطول خاصة في الأطراف السفلي مما يرفع ثقل الجسم، ويعرض القوام للاختلال.
- ظهور الفروقات الجسدية بصورة واضحة لدى الجنسين.
- صغير القفص الصدري نسبياً مع ازدياد حجم القلب تدريجياً.
- تناسق وظيفي على مستوى الجهاز الدوري.
- تغيرات جوهرية في جهاز الغدد الصماء تستثير النمو وتنظمه.
- تطور في عمليات الجهاز العصبي بما فيها العمليات الخاصة بالأعصاب السمبثاوية.
- تباطؤ سرعة نمو العمود الفقري مع احتفاظه بالمرونة.
- حساسية الجهاز التنفسي لدى أي جهد أو انفعال أو تغيير في الطقس.
- عدم تناغم في نمو العضلات.
- تكامل نشاط العضلات بالنسبة إلى الفتيات في هذا العمر.
- السيكوحركية:
- عدم تناسق الجسم خاصة عند الفتيات مما يسبب ارتباكاً في تأدية الحركة.
- تعرض المراهق للانفعالات وعدم قدرته السيطرة عليها.
- فيض في الحركة أحياناً مع ميل إلى التراخي والكسل أحياناً أخرى.
- افتقار الحركات إلى الدقة.
- ظهور بعض علامات عدم التوافق الحركي.

○ النفسية:

- تميز هذه المرحلة بالاضطراب النفسي والقلق بشكل إجمالي.
- ظهور بوادر ثورة على التقاليد القديمة والقيم مع ميل إلى التحرر من القيود الاجتماعية.
- الهروب من الواقع إلى الأحلام.
- نمو القدرات على التحليل والتعليل (إذ لا تكون الملاحظة مباشرة، إنما تكون عن طريق الآثار والنتائج في سلوك الفرد).
- تحقيق الذات عن طريق الاهتمام باللياقة الجسدية مع ميل إلى التعبير عن الذات بالرياضة.
- صعوبة تكيف المراهق مع تغيرات جسمه.
- ازدياد قدرته على التركيز والانتباه لاسيما في مدة الانتباه، وفي مداه.
- عدم ثبوت في المظهر المزاجي للحياة النفسية.
- شدة الحساسية، لذا من المستحسن معاملته معاملة خاصة.

○ الاجتماعية:

- حب الانتماء إلى مجموعات.
- التأثر بالمعطيات السياسية والاجتماعية.
- تعلّم الناشئة تحمل المسؤوليات الاجتماعية ومعرفة واجباتهم كمواطنين في مجتمع ديمقراطي.
- اهتمام المراهق بجسمه من حيث علاقته بالآخرين (ميل الشباب إلى الفتيات وبالعكس).

- ميل المراهق إلى الاستقلالية.
- الفتيات إلى تنسيق الحركات التعبيرية وأدائها (الرقص الإيقاعي).
- الحاجات

○ الفيزيولوجية:

- مراعاة التغيرات الجسدية التي يتعرض لها المراهق.

- مراعاة قواعد أوضاع القوام الصحيحة نظراً إلى إمكانية حدوث تشوهات في هذه المرحلة العمرية.
- نظام تغذية مدروس.
- مراعاة الفروقات في القدرات الجسدية بين الجنسين.
- الابتعاد عن المجهودات العنيفة.
- السيكوحركية:
- توجيه المراهق حسب ميوله واستعداداته بما يتفق مع قدراته العامة والخاصة.
- مراعاة التغييرات الفيزيولوجية والنفسية لدى المتعلم والتي تعكس اضطراباً في توافقه الحركي.
- الحاجة إلى التنافس في الألعاب الجماعية والفردية ضمن القوانين.
- النفسية:
- الاهتمام بالمجالات الثقافية والرياضية التي تملئ على المراهق أنماطاً معينة من السلوك تساعده في عملية التكيف مع البيئة وتبعده عن الانحراف.
- مراعاة حساسية المتعلم بمعاملة خاصة.
- مراعاة التغييرات النفسية الخاصة في هذه المرحلة.
- مراعاة تغييرات الجسم (الشكلية والوظيفية) التي تؤثر في سلوكه النفسي.
- الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.
- الاجتماعية:
- إرضاء غروره الاجتماعي وإعطاؤه مكاناً مميزاً في المجتمع.
- الحاجة إلى الانتماء إلى مجموعة من الرفاق الذين يختارهم.
- الحاجة إلى الفوز والثناء.
- الحاجة إلى الاستقلالية.
- التعليم الأساسي
- محتوى السنة السابعة:
- المعارف:
- أنواع التغذية.

- تأثير العوامل الطبيعية في الصحة.
- قواعد اللعب والتحكيم.
- التمرينات:
- التنمية العامة.
- تمرينات العروض الإيقاعية.
- تمرينات الإحماء الخاص.
- تمرينات استرخائية.
- الرقص والإيقاع:
- مرجحات وحركات، ودوران بأوضاع مختلفة.
- خطوات ترابطية ووثب بأوضاع مختلفة.
- رقصة إيقاعية.
- رقصة فولكلورية.
- الجمباز:
- تطور الحركات الأرضية السابقة.
- الوقوف على اليدين.
- جمل حركية أرضية.
- القفز على الحصان (للصبيان) وعلى المهر (للفتيات).
- الجمباز الفني للفتيات (مع الشرائط والكرات).
- الألعاب:
- تطور المهارات الأساسية.
- خطط هجوم ودفاع (فردية، ثنائية، ثلاثية).
- ألعاب الميني.
- ألعاب القوى: الجري على أنواعه، الوثب والرمي بقياسات وبسرعة مناسبة.
- الأنشطة اللاصفية:
- رحلات ومخيمات.
- مباريات داخلي وخارجية.

- ألعاب رياضية إضافية وألعاب ترفيهية.
- حفلات (رقصات كاملة ومتنوعة مع موسيقى).
- السباحة:
- تطور السباحة الحرة، وسباحة الصدر.
- الانطلاق والدوران من تحت الماء (إذا توفرت الإمكانيات).
- التعليم الأساسي
- محتوى السنتان الثامنة والتاسعة:**
- المعارف:
- ثقافة صحية، بيئية، ورياضية.
- قوانين اللعب والتحكيم وقواعدها.
- التمرينات:
- التنمية العامة، والقوة (للصبيان).
- الرشاقة والمرونة والإيقاع (للفتيات).
- الحركات الإيقاعية والرقص:
- خطوات ترابطية متطورة.
- جملة إيقاعية راقصة.
- جملة فولكلورية.
- الجمباز:
- تثبيت الحركات المكتسبة في السنوات السابقة.
- تمرينات متنوعة ومبسطة على العقلة والمتوازي (صبيان).
- تمرينات أولية على عارضة توازن، المتوازي غير المتساوي، والارتفاع، والجمباز الفني للبنات (الشرائط، الأطواق).
- القفز على الحصان (صبيان) المهر (بنات).
- جملة أرضية جامعة.

الحاجات

- الفيزيولوجية:
 - مراعاة توزيع كمية الجهد بين الجنسين.
 - الحاجة إلى نظام تغذية خاص.
 - الحاجة إلى ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق.
- السيكوحركية:
 - الحاجة إلى التنافس للتعبير عن الذات ولتحقيقها.
 - الحاجة عند الفتيات إلى التعبير الذاتي بواسطة الرقص الإيقاعي والعروض الخاصة.
 - الحاجة إلى التغلب على الصعوبات في تأدية المهارات المركبة.
- النفسية:
 - معاملة خاصة قائمة على مراعاة حساسية المراهق.
 - توجيه نفسي وتربوي تبعاً لمعاناة المراهق ومشكلاته.
 - توجيه في السلوك العام لتلافي الآفات والانحرافات التي تتزايد خطورتها خاصة في هذه المرحلة.
 - الحاجة إلى السعي وراء الإثارة والمغامرة.
- الاجتماعية:
 - إشراك المراهقين بتنظيم المهرجانات والحفلات تلبية لرغباتهم وحاجاتهم إلى الزيادة.
 - فسح المجالات أمام المتعلمين للاكتشاف والتعرف إلى الحضارات المختلفة عن طريق البعثات الشبابية خارج الوطن.
 - فسح المجال أمامهم للتعبير عن آرائهم بحرية ومسؤولية.
 - الحاجة إلى ممارسة حقوقهم وواجباتهم في المدرسة والمجتمع والوطن.
 - الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي.
 - الحاجة إلى توجيه مهني ومدرسي تبعاً لاهتمامات المراهقين، خاصة وأن المرحلة تشكل مفترقاً أساسياً للحياة.