

## منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية وأثره في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

أ.د. عدنان جواد الجبوري أ.م.د ياسر منير طه م. جاسم صالح المعجون  
جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

### ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد منهاج لدرس التربية الرياضية يهدف إلى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول المتوسط ، والتعرف على أثر المنهاج المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث.

وأفترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة ، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح المجموعة التجريبيّة.

وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث إذ اشتملت عينة البحث على ( ٥٠ ) تلميذاً تم توزيعهم على مجموعتين بواقع ( ٢٥ ) تلميذاً لكل مجموعة. وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثون لبعض الاستنتاجات منها :

- أن للمنهاج المقترح تأثير في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ) .  
كما أوصى الباحثون ببعض التوصيات منها :
- أهمية التطوير الشامل لجميع عناصر اللياقة البدنية. القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، الرشاقة والسرعة الانتقالية .

## Abstract

### Suggest programs for sport education lesson and it's influence in the growth of physical fitness elements

The aim of research is :

Preparation teaching program for sport education lesson to pro some laments fitness for first secondary first class , and to know how program influence develop some fitness elements for research sample.

The researchers hypothesis there are statistical differences between pre. And post – test to the expense and controlling group in some fitness elements for the after post – test in addition to the differences results between after tests for exercise and controlling group in some fitness elements for controlling group.

The experimental curriculum used the research sample include ( 50 ) secondary pupils , ( 25 ) pupils in each group.

Conclusion :

- There are influence for suggestion program in some fitness elements development.

Recommendation :

- The important of total development for all fitness elements.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

المنهاج المدرسي الحديث هو ما يقدم للمتعلمين من خبرات وأنشطة تربوية داخل وخارج المرافق التربوية بإشراف وتوجيه قيادة هذه المرافق لغرض تنمية المتعلم نمواً متزناً شاملاً من النواحي المعرفية والانفعالية والمهارية وتعديل وتحسين السلوك بشكل عام. ( يونس وآخرون ، ٢٠٠٤ : ٧ ).

تبعاً لذلك فإن المنهاج الحديث لا يقتصر فقط على تنمية النواحي المعرفية الممثلة بالمواد الدراسية النظرية كما هو الحال في المنهاج التقليدي بل أهتم بالأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية داخل المدرسة وخارجها.

ويرى ( نافع ) في ( الحيلة ومرعي ، ٢٠٠٠ ) أن المنهاج الحديث هو مجموعة الخبرات التربوية والاجتماعية والثقافية والفنية التي تخططها وتديرها المدرسة وتهيئها لتلاميذها ليمارسوها ليكتسبوا أنواع السلوك ولتعديل وتحسين أنواع أخرى ، ولغرض الاتجاه نحو المرغوب فيه. ( الحيلة ومرعي ، ٢٠٠٠ : ٢٥ )

أن السياقات المعاصرة في المجال التربوي ومنه ميدان التربية الرياضية ، ترنوا إلى الارتقاء بمفهوم التربية الرياضية لدورها الريادي الذي يتواءم مع بيئة المتعلم ، والغاية من ذلك انجاز مفهوم التنشئة الاجتماعية للمتعلم عبر التربية الرياضية ليتم اكتساب مفاهيم ومعايير سلوكية وقيم تربوية من خلال تنظيمات التربية الرياضية ممثلة في جانب منها بمناهجها المتطورة. ( الشافعي والخولي ، ٢٠٠٠ ، ٧٨ )

أن مفردات درس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة ذات مساس مباشر ومؤثر في أعداد التلاميذ في المجالات الآنف ذكرها والتي تهيئ المتعلم كطاقة وإمكانات لرفد المجتمع وبنائه بمشاركة فاعلة من أبناءه ليواكب التطورات العلمية المعاصرة وفي

البحث الحالي محاولة لإعداد جزء هام من مفردات أنشطة منهاج التربية الرياضية في المدارس المتوسطة لتنمية عناصر اللياقة البدنية ومن هنا كانت أهمية البحث.

#### ١ - ٢ مشكلة البحث

ويعد تهيئة المنهاج الذي يتسم بالموضوعية والواقعية وضمن التوقيتات الملائمة لتنفيذه من المهام الأساسية التي يجب أن يهتم بها المعينون بالعملية التربوية لتأثيرها تأثير مباشر في تنفيذ المهام التربوية المطلوبة ضمن المؤسسات التعليمية وتحقيق الأهداف التي يحاول المدرس فيها إيصال التلميذ إلى مرحلة تنمية عناصر اللياقة البدنية ومن خلال عمل الباحثون في المجال التربوي والتدريسي وملاحظته لعمل مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية والمتوسطة لاحظا وجود مشكلة تواجه تنمية عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة ممثلة فيما يأتي :

- أن منهاج درس التربية الرياضية لم يهيئ ويعد بالشكل الذي يخدم تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها أو جرى اعتماداً على خبرة مدرسي المادة وإمكانيتهم الذاتية مما دعا الباحثون إلى إعداد منهاج مقترح للدرس بأسلوب علمي من شأنه الارتقاء بواقع درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة.

#### ١ - ٣ هدفاً البحث

١ - إعداد منهاج لدرس التربية الرياضية يهدف إلى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول المتوسط.

٢ - التعرف على أثر المنهاج المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث.

#### ١ - ٤ فرضا البحث

١ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح الاختبارات البعدية.

٢ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

## ١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : تلاميذ الصف الأول المتوسط في ثانوية عقبة بن نافع للبنين في تكريت / محافظة صلاح الدين.
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : ١٢ / ١٠ / ٢٠٠٩ و لغاية ٢٠ / ١٢ / ٢٠٠٩.
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : ساحات ثانوية عقبة بن نافع في مدينة تكريت.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### ٢ - ١ الدراسات النظرية

#### ٢ - ١ - ١ المفهوم العام للمنهاج

المفهوم العام للمنهاج واسع جداً حتى يكاد يشتمل على كل ما تحتويه التربية (الحلية ومرعي، مصدر سبق ذكره: ١٩) وللمنهاج دور مهم في إحداث عملية تغيير في العملية التربوية متمثلاً في التوجيه والتطوير للعمليات التعليمية والتعلمية وهو مرآة تعكس أهمية النظام التربوي الذي ينبع من الفلسفة الاجتماعية لمجتمع ما.

#### ٢ - ١ - ٢ المنهاج التقليدي والمنهاج الحديث

يتبنى المنهاج بالمفهوم التقليدي نظرية المعرفة التي تتمثل في أن كثرة تلقي المعرفة تؤدي إلى تدريب العقل وتنمية الذكاء حسب التربية اليونانية القديمة لذا أصبح مفهوم المنهاج يرادف مفهوم الكتاب ومحتواه والمعلم فيه هو محور العملية التعليمية فيما يكون دور المتعلم الحفظ للمعرفة واستظهارها واسترجاعها وجميع الأنشطة المدرسية الخارجية هي مضيعة للوقت . ( يونس وآخرون ، مصدر سبق ذكره : ١١٥ )

فيما يتبنى المنهاج الحديث التربية لا تقتصر على المعرفة بل جميع جوانب سلوك الإنسان والنشاط المدرسي الداخلي جزءاً أساسياً من المنهج كما إن الخبرة المضافة للفرد

تضاف إلى المعرفة ليتكون العامل الوجداني والمهاري وأن التلميذ هو محور العملية التربوية. ( يونس وآخرون ، مصدر سبق ذكره : ١٧ )

### ٢-١-٣ برنامج الرياضة المدرسية ومكوناته

ينفذ برنامج التربية الرياضية الخاص بالرياضة المدرسية من خلال التقسيمات

التالية :

### ٢-١-٣-١ درس التربية الرياضية

وهو برنامج التربية الرياضية ضمن الجدول المدرسي ويتحقق من خلال حصص درس التربية الرياضية وهو المجال الزمني المخصص لتدريس الموضوع المطلوب من قبل المنهاج ومحدد تبعاً للخطة الدراسية ويتوقيت حسب كل مؤسسة تعليمية ونظامها من ( ٤٠ - ٤٥ ) دقيقة.

### ٢-١-٣-٢ النشاط الداخلي

يؤدي هذا النشاط خارج الوقت المخصص للدرس داخل المدرسة وينفذ بين التلاميذ الصفوف الدراسية بألعاب فرقية وفردية ويرى ( عزمي ، ٢٠٠٦ ) أن هذا النشاط امتداد لدرس التربية الرياضية ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسون من نشاط داخل المدرسة ويعدون خلاله على تحمل المسؤولية والاشتراك في الإعداد والتنظيم والتحكيم. ( عزمي ، ٢٠٠٦ : ١٧٨ )

### ٢-١-٣-٣ النشاط الخارجي

وهو نشاط يؤدي خارج المدرسة وحسب ( الديوان ، ٢٠٠٩ ) يقتصر ممارسة هذا النشاط على التلاميذ الصفوة في المستوى المهاري مثال مشاركة فرق المدرسة بالألعاب الفرعية خارج نطاق المدرسة ومسابقات المدارس المتوسطة والثانوية أو المشاركة في مباريات ودية مع المدارس الأخرى. (الديوان ، ٢٠٠٩ : ١٤٤)

٢- ١- ٤ عناصر اللياقة البدنية

١- القوة.

٢- التحمل.

٣- السرعة.

٤- المرونة.

٥- الرشاقة. (اللامي ، ٢٠٠٤ : ٦٨ )

سينتاول الباحثون عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

● القوة : هي القدرة في التغلب على مقاومة خارجية بواسطة قوة العضلات ،

(اللامي ، مصدر سبق ذكره : ٦٨ )

● السرعة : وهي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن (الرياضي

، ٢٠٠٤ : ٥٨).

● الرشاقة : وقد عرفها ( عبد الكريم ، ١٩٩٦ ) بأنها ( قدرة الجسم أو بعض

أجزائه على تغيير اتجاهه وبسرعة وبدقة سواء أكان على الأرض أم في الهواء ).

(عبد الكريم ، ١٩٩٦ : ٢١٩ )

٢- ٢ الدراسات السابقة

٢- ٢- ١ دراسة عبد الستار علوان ( ١٩٩٥ ) بغداد

(درس التربية الرياضية وأثره على اللياقة البدنية لطلبة متوسطة المنصور قطاع

الكرخ/والمتوسطة الشرقية قطاع الرصافة)

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير درس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لطلبة

المدارس المتوسطة والتعرف على نمو اللياقة البدنية للطلبة والذي يؤدي إلى تحقيق جزء

من الأهداف التربوية.

أفترض الباحث وجود تأثير لدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة على تحقيق الأهداف المطلوبة لأن استخدام المستلزمات المتوافرة للدرس ينمي اللياقة البدنية للتلاميذ.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اختار الباحث العينة بطريقة عشوائية من بين تلاميذ المدرستين بواقع (٥٠) تلميذ من كل مدرسة كونت العينة نسبة ( ١٥ % ) من عدد التلاميذ في الصف الأول المتوسط.

كان من نتائج الدراسة وجود فرق دال إحصائياً لاختبارات اللياقة البدنية لتلاميذ مدرسة المنصور بسبب تنوع الأساليب والطرائق في التدريس الذي أدى إلى الاستثمار الأفضل للوقت المخصص للدرس واهتمام وتعاون إدارة مدرسة المنصور كما أن استخدام مستلزمات الدرس بشكل علمي حقق الفرص في تنمية اللياقة البدنية لتلاميذ المتوسطة الشرقية.

#### ٢ - ٢ - ٢ مناقشة الدراسة السابقة

هدفت الدراسة السابقة إلى التعرف على تأثير درس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ الدراسة المتوسطة ، استخدمت الدراسة السابقة عينة البحث تلاميذ الدراسة المتوسطة بواقع ( ٥٠ ) تلميذاً.

وكان من نتائج الدراسة السابقة وجود فروق دالة إحصائياً لصالح تلاميذ متوسطة المنصور الذي أدى إلى الاستثمار الأمثل لوقت التعلم مما حقق تنمية أفضل لعناصر اللياقة البدنية.

وهدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح منهاج لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية لتلاميذ الدراسة المتوسطة ، من خلال تقنين مفردات منهاج والتحكم بالشدة والتكرارات وباستخدام تمرينات تتسم بالجانب الترويحي وتحفز التلاميذ على



الأداء ، وكان من نتائج الدراسة الحالية أن للمنهج المقترح تأثير في بعض عناصر اللياقة البدنية.

كان للإطار النظري والدراسة السابقة دور مهم في توفير آفاق معرفة في المجال العلمي أسست وبفائدة مهمة للتعرف على مراحل إنجازها والذي أغنى الباحثون في بحثهما الحالي بعد الإطلاع عليها واعتباراً من عنوان البحث وأهدافه ومشكلته وإجراءاته الميدانية وصولاً لتحقيق من نتائجه مما ساعد في إنجاز البحث.

### الباب الثالث

#### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب نظام المجموعتين المتكافئتين لملائمته مشكلة البحث.

##### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته

لقد تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف الأول المتوسط في مدرسة ثانوية عقبة بن نافع للبنين والبالغ عددهم ( ١٢٥ ) تلميذاً والذين يكونون أربع شعب دراسية ، اختار الباحثون وبالطريقة العمدية طلبة الشعبتين ( ج ) كمجموعة ضابطة و ( ب ) كمجموعة تجريبية والبالغ عددهم ( ٦١ ) تلميذاً وكما يلي :

( ١١ ) تلميذ للتجربة الاستطلاعية و ( ٢٥ ) تلميذ لكل شعبة بحيث تكون مجموع عينة البحث ( ٥٠ ) تلميذاً وتشكل نسبة ( ٣٨ % ) من مجتمع البحث.

الجدول ( ١ )

عدد أفراد عينة البحث والتلاميذ المستبعدين والمنهج المستخدم لكل من الشعبتين

العدد المتبقي للعيينة	المستبعدون	المنهج المستخدم	العدد الكلي	مجموعتا البحث	الشعبة
٢٥	٥	منهاج تعليمي مقترح لدرس التربية الرياضية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.	المجموعة التجريبية	٣٠	ب
٢٥	٦	منهاج درس التربية الرياضية التقليدي.	المجموعة الضابطة	٣١	ج
٥٠	١١			٦١	المجموع

### ٣-٣ تجانس مجموعتي البحث

لغرض تحقيق تجانس مجموعتي البحث لجأ الباحثون إلى التعامل مع المتغيرات

التالية :

العمر الزمني بالأشهر لغاية ١٥ / ١٠ / ٢٠٠٩.

الطول مقاساً بالسنتيمترات.

الكتلة مقاساً بالـ كغم ، وكما مبين بالجدول ( ٢ ).

الجدول (٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث

المجموعتين والمتغيرات الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
العمر (شهر)	١٤٨.٢٧٥	١.٣٩٩	١٥٠.١٦	١.٥٨٨	١.٣٤٥	٢.٠٣	غير معنوي
الطول (سم)	١٥٨.٥٦٠	٤.٦٢٢	١٥٧.٢٢	٥.٣٢٠	٠.٤٩٠		غير معنوي
الكتلة (كغم)	٤١.٧٢٧	٢.٧١٥	٤٠.٦٤	٢.٩٩٢	٠.٤٦٧		غير معنوي
القوة الانفجارية للذراعين (متر)	٤.٢٠٠	٠.٩٥٣	٤.٢٨٧	٠.٨٢٧	١.٦٠٤		غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين (متر)	١.٤٢٥	٠.٥٥٦	١.٤١١	٠.٦٦٦	١.٤٢٥		غير معنوي
الرشاقة (ثانية)	١٥.١٠٠	٠.٧٩٠	١٥.٢٣٢	٠.٩٢٨	٠.٩٧٢		غير معنوي
السرعة الانتقالية (ثانية)	٣.٦٢٤	٠.٦٨٧	٣.٥٠١	٠.٣٤٤	٠.٨٥٥		غير معنوي

\* بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٣) عند درجة حرية (٤٨) وأمام نسبة خطأ (٠.٠٥).

- من الجدول ( ٢ ) يتبين لنا ما يأتي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ ( العمر ، الطول ، الكتلة ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ) ، إذ بلغت قيم ( ت ) المحسوبة ( ١.٣٤٥ ، ٠.٤٩٠ ، ٠.٤٦٧ ، ١.٦٠٤ ، ١.٤٢٥ ، ٠.٩٧٢ ، ٠.٨٥٥ ) على التوالي وهي قيم كلها أصغر من نسبة ( ت ) الجدولية البالغة ( ٢.٠٣ ) عند درجة حرية ( ٤٨ ) وأمام نسبة خطأ ( ٠.٠٥ ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين وبالتالي تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### ٣-٤ التصميم التجريبي

أن وضع تقسيم للبحث يمثل خطة مدروسة للباحث لضبط المتغيرات التي تؤثر على سلامة نتائج البحث ( علاوي وراتب ، ١٩٩٩ : ٢٣٢ ).  
وإستخدام الباحثون التصميم التجريبي الذي يسمى تصميم المقارنة باستخدام مجموعة ضابطة ، والشكل ( ١ ) يوضح ذلك.

المجموعة التجريبية = اختبار قبلي ← متغير تجريبي — ← اختبار بعدي ↓

مقارنة

المجموعة الضابطة = اختبار قبلي ← الأسلوب الذي يجهه المدرس ← اختبار بعدي ↑

الشكل ( ١ )

يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث.

### ٣- ٥ وسائل جمع البيانات والمعلومات للبحث

استخدم الباحثون عدة أدوات ووسائل للحصول على البيانات المطلوبة للبحث مثل : الاستبيان ، المقابلة ، الملاحظة ، القياس .

### ٣- ٦ تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية :

تم إعداد استمارة استبيان لبعض الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية موضوع البحث ( القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، المطاولة ) وتم عرضها وأنواعها الأساسية واختباراتها كما في الملحق رقم ( ١ و ٢ ) على عدد من المتخصصين في مجال طرائق التدريس والاختبارات والتدريب الرياضي كما في الملحق ( ٣ ) لغرض تحديد أهم أنواعها الأساسية واختباراتها الملائمة لها وتبعاً لذلك تم اعتماد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من ( ٧٥% ) من آرائهم ، إذ يشير ( بلوم وآخرون ) على الباحث أن يحصل على الموافقة بنسبة ( ٧٥% ) من آراء المتخصصين لغرض اعتماد الاختبار. ( بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٩ )

وعناصر اللياقة البدنية واختباراتها التي تم اعتمادها هي :

١. القوة الانفجارية للذراعين.

٢. القوة الانفجارية للرجلين.

٣. الرشاقة .

٤. السرعة الانتقالية.

### ٣- ٧ المعاملات العلمية للاختبارات

أن جميع الاختبارات البدنية وعناصرها الأصلية في البحث ملحق ( ٣ ) هي اختبارات مقننة وقد تم استعمالها من قبل العديد من الباحثين مثل ( حسين والعنكي ، ١٩٨٨ ) و ( الياسري ، ١٩٩٥ ) و ( خاطر والبيك ، ١٩٩٦ ) و ( مجيد والأنصاري ،

٢٠٠١) و ( الجنابي ، ٢٠٠٧ ) و ( خضر ، ٢٠٠٨ ) ومع ذلك تم التحقق من صلاحية وملائمة الاختبارات لعينة البحث عن طريق إيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية.

### ٣-٧-١ الصدق

من أجل التحقق من صدق الاختبارات الموضوعية للمهارات قيد البحث تم عرضها على مجموعة من المختصين ملحق ( ٢ ) الذين سبق ذكرهم أي عن طريق المحكمين وتم ترشيح الاختبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها ( ٧٥ % ) فأكثر.

### ٣-٧-٢ الثبات

لإيجاد معامل الثبات تم إجاده عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار وتم تطبيق الاختبارات خلال يومين بتاريخ ١٤ / ١٥ / ٢٠٠٩ ثم أعيد تطبيقها ثانية بعد سبعة أيام على عينة مكونة من خمسة تلاميذ من مجتمع البحث من غير عينة البحث ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) بين درجات الاختبارين ، إذ بلغ معامل الثبات للمتغيرات ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والرشاقة والسرعة الانتقالية ) ( ٠,٩١ - ٠,٩٤ - ٠,٩٠ - ٠,٩٦ ) على التوالي وهي معاملات ذات ارتباط عالية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

### ٣-٧-٣ الموضوعية

الاختبارات المقننة لها درجة عالية من الموضوعية وتسجيلها وتطبيقها يتم بطريقة موضوعية ( خاطر والبيك ، ١٩٧٨ : ٣١ ) ولأن الاختبارات المستخدمة بقياس مكونات اللياقة البدنية هي اختبارات مقننة ولها تعليمات محددة وواضحة التطبيق وخالية من الغموض والتأويل لذا فإن هذه الاختبارات ذات موضوعية عالية.

### ٣- ٨ المنهاج التعليمي المقترح لدرس التربية الرياضية وخطة الدرس :

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والدراسات ذات العلاقة (معوض ، ١٩٨٤) و(الحكيم ، ١٩٩٨) و(حسين والغنكي ، ١٩٨٨) و(النعيمي ، ١٩٩٢) و(عزمي ، ١٩٩٦) و(عبد الله وبدوي ، ٢٠٠٦) و(الربضي ، ٢٠٠٤) وإجراء مقابلات مع عدد من المختصين والمشرفين والآراء والتوجيهات من ذوي الخبرة والاختصاص قام الباحثون بإعداد منهاج تعليمي لدرس التربية الرياضية لتنمية عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول المتوسط وتم تنفيذ المنهاج ضمن خطة درس التربية الرياضية بالأسلوب المتنوع وحسب ما مبين في الملحق ( ٥ ) .

قام مدرس التربية الرياضية بتنفيذ درس التربية الرياضية بالمنهج المقترح وبخطة درس التربية الرياضية بالأسلوب المتنوع (المجموعة التجريبية) للبحث إضافة إلى قيامه بتنفيذ الدرس وفقاً للمنهج المدرسي بالأسلوب التقليدي (للمجموعة الضابطة).

قام الباحثون بالإشراف على تنفيذ التجربة حيث تم تطبيق وحدتين تعليميتين منها كل أسبوع ، وفي يومي الأحد والأربعاء أثناء أوقات الدوام الرسمي لمدة شهرين (٦٠) يوماً وعدد وحدات التجربة (١٦) وحدة تعليمية.

### ٣- ٩ الإجراءات الميدانية

#### ٣- ٩- ١ التجربة الاستطلاعية للبحث

قام الباحثون وبمعاونة فريق العمل المساعد\* بإجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من مجتمع البحث ومن غير عينتي البحث يوم ( ١٣ / ١٠ / ٢٠٠٩ ) والهدف من ذلك هو :

١. التأكد من إمكانية المدرس المكلف بتنفيذ المنهاج.
٢. التعرف على الصعوبات المتوقعة في التنفيذ.
٣. التأكد من صلاحية المنهاج المطبق.

### ٣- ٩- ٢ الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ ( ١٥ / ١٠ / ٢٠٠٩ ) على شعبي البحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد وللاختبارات المختارة من قبل المختصين الذي تم ذكرهم في الملحق ( ٢ ) والاختبارات البدنية المختارة والمبينة في الملحق ( ٣ ).

### ٣- ٩- ٣ التجربة الرئيسية للبحث

تم تنفيذ ( ١٦ ) وحدة تعليمية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبواقع وحدتين أسبوعياً أثناء أوقات الدوام الرسمي والتي بدأت بتاريخ ( ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٩ ) ولغاية ١٦ / ١٢ / ٢٠٠٩ .

وتم عمل المجموعات كما يأتي :

المجموعة التجريبية : وتمثلها شعبة ( ب ) وتطبق المنهاج المقترح.

المجموعة الضابطة : وتمثلها شعبة ( ج ) وتطبق المنهاج التقليدي السائد في

المدرسة ، ويقوم مدرس المادة بتدريس شعبي البحث فيما يكون دور الباحثون بالإشراف على تطبيق التجربة.

### ٣- ٩- ٤ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ( ١٧ - ٢٠ / ١٢ / ٢٠٠٩ ) وتم أتباع الطريقة ذاتها في الاختبارات القبلية وبالتعاون مع فريق العمل المساعد وبالشروط والظروف الزمانية والمكانية ذاتها.



٣ - ١٠ الوسائل الإحصائية\*

- الانحراف المعياري.
- الوسط الحسابي ، النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
- اختبار ( ت ) للعينات المرتبطة.
- اختبار ( ت ) للعينات غير المرتبطة.(التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ : ١٠١ -

( ٢٠٩ )

الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارات القبلية والبعدي

للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٤ - ١ - ١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في عناصر اللياقة البدنية

للمجموعتين التجريبية والضابطة.

\* ضم فريق العمل المساعد السادة المدرجة أسمائهم أدناه :-

١- السيد وميض خالد : مدرس التربية الرياضية في ثانوية عقبة بن نافع.

٢- السيد مروان عاصي : طالب في المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية.

٣- السيد رياض عبد الكريم : طالب في المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية.

( ٣ ) الجدول

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( ت ) المحسوبة والجدولية  
بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية

قيمة ت الجدولية	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات	
	ت المحسوبة	ع±	س	نوع الاختبار	ت المحسوبة	ع±	س	نوع الاختبار		عناصر اللياقة البدنية	
٢,٠٦	*٧,٦٨٠	٠,١٨٣	٤,٦١١	قبلي	٢,٠٢١	٠,٢٢٤	٤,٣٧١	قبلي	مذ	للذراعين	القوة الانفجارية
		٠,٣٦٧	٥,٣٠٠	بعدي		٠,٢٠٢	٥,٥٠٤	بعدي			
	*٥,٦٢٧	٠,٢٢٠	١,٦٠٥٢	قبلي	١,٩٩١	٠,١٦١	١,٤٣٢	قبلي	مذ	للرجلين	
		٠,٣٦٩	٢,٠٠٠	بعدي		٠,٢٠٢	١,٥٩١	بعدي			
	*١,٨٠٣	٠,٣٦٧	١٤,٩٤٥	قبلي	٢,٠٥٥	٠,٢٩٢	١٥,١٠٥	قبلي	ثانية	الرشاقة	
		٠,٣٦٧	١٥,٧٠٠	بعدي		٠,٧٩٤	١٤,٨٠٠	بعدي			
	*٧,٥٨٨	٠,٦٢٨	٣,٤٧٠	قبلي	٢,٠٠٩	٠,٣٤٦	٣,٦٠٠	قبلي	ثانية	السرعة الانتقالية	
		٠,٣٨٦	٢,٦٠٦	بعدي		٠,٣٨٧	٣,١٣٤	بعدي			

\* معنوي : عند درجة حرية ( ٢٤ ) وأمام نسبة خطأ ( ٠,٠٥ ) ( % )

من الجدول ( ٣ ) يتبين لنا ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ) إذ بلغت قيم ( ت ) المحسوبة ( ٧,٦٨٠ - ٥,٦٢٧ - ٢,٨٠٣ ) على التوالي وهي قيم كلها أكبر من قيم ( ت ) الجدولية البالغة ( ٢,٠٦ ) عند درجة حرية ( ٢٤ ) وأمام نسبة خطأ ( ٠,٠٥ ) مما يدل على فروق معنوية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية المعتمدة في البحث ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ) ، إذ بلغت قيم ( ت ) المحسوبة ( ٢,٢٠١ - ١,٩٩١ - ٢,٠٥٥ - ٢,٠٠٩ ) ، على التوالي وهي كلها قيم ( ت )

ت ) الجدولية البالغة ( ٢,٠٦ ) عند درجة حرية ( ٢٤ ) وأمام نسبة خطأ ( ٠,٠٥ ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية.

جدول ( ٤ )

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( ت ) المحسوبة والجدولية في بعض عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المتغيرات	نوع الاختبار	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
			س	ع±	نوع الاختبار	س	ع±	ت المحسوبة		
القوة الانفجارية	للذراعين	بُعدي	٥,٥٠٤٤	٠,٢٠٢٠٥	بُعدي	٥,٢٨٤٠	٠,٣٩١٧٧	٢,٥٠٠*	٢,٠٢	
	للرجلين	بُعدي	١,٦٠٤٤	٠,١٨٤٩٣	بُعدي	٢,٠٠٠٠	٠,٣٦٩٩	٤,٨٠٣*		
الرشاقة		بُعدي	١٤,٨١٤٤	٠,٧٩٣٤٦	بُعدي	١٥,٧٤٠٠	٠,٣٧١٣٧	٢,١٢٥*		
السرعة الانتقالية		بُعدي	٣,١٣٤٠	٠,٣٨٧٤٩	بُعدي	٢,٦٠٦٠	٠,٣٨٦٦٨	٤,٨٢٣*		

\* معنوي : عند درجة حرية ( ٤٨ ) وأمام نسبة خطأ ( ٠,٠٥ )

من الجدول ( ٤ ) يتبين لنا ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ) ، إذ بلغت قيم ( ت ) المحسوبة ( ٥٠٠,٢ - ٨٠٣,٤ - ١٢٥,٢ - ٨٢٣,٤ ) على التوالي وهي قيم ظلها أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( ٢,٠٢ ) عند درجة حرية ( ٤٨ ) وأمام نسبة خطأ ( ٠,٠٥ ) مما يدل على وجود فروق معنوية.

## ٤ - ٢ مناقشة نتائج بعض عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة

من خلال ملاحظتنا للجدول ( ٣ ) وجود تفوق في قيم عناصر اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي عنه نسبة إلى الاختبار القبلي بالرغم من عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديية ولكن أقل ما هو عليه في المجموعة التجريبية التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديية ولصالح الاختبارات البعديية.

وهذا ما أشار إليه ( الرضي ) بأن التنوع في أداء الفعاليات الرياضية يعد عاملاً مهم لإيجاد تكامل في الصفات البدنية ، إضافة إلى استثارة اهتمام المتعلمين للرغبة في المشاركة الفاعلة في الأداء. ( الرضي ، ٢٠٠١ : ١٣٦ )

كما ويعزو الباحثون التطور الحاصل في صفة القوة عند التلاميذ إلى المنهج التقليدي الذي استخدمه مدرس التربية الرياضية والذي يعتمد على حركات متعددة تؤدي بالتزام توقيتات الدرس المحددة والتي جرت بوقت مصاحب للفترة الزمنية التي أجرى الباحثون فيها البحث ، حيث تطور صفة القوة ممثلة بالقوة الانفجارية لكل من الذراعين والرجلين لكن بنسبة أقل من مثيلتها في المجموعة التجريبية وذلك بسبب أن تركيز العمل لم يجر على مجاميع عضلية محددة ( كما هو متبع مع المجموعة التجريبية ) وإنما حركات عامة أدت إلى تطور هذه الصفة.

- أما صفة الرشاقة فتبين ان نسبة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت طفيفة ويعود سبب ذلك إلى قلة تركيز المنهج السائد الذي أتبعه مدرس المادة في تنمية هذه الصفة فيما ركز المنهج المقترح الذي أعده الباحثون على هذه الصفة لغرض تنميتها.

- وفي اختبارات صفة السرعة كانت نسبة تنمية مجموعة البحث الضابطة قليلة ويعزو الباحثون ذلك إلى أن صفة السرعة تحتاج إلى منهاج يخصص لتنميتها لأن ذلك مرتبط غالباً بعامل الوراثة حيث يشير (الصفار وآخرون ، ١٩٨١ ) ( أن صفة السرعة من الصفات الوراثية ولكن التدريب الحديث يلعب دور مهم في تحسين الأداء والاستفادة من هذه الصفة الوراثية لأعلى درجة ممكنة ). ( الصفار وآخرون ، ١٩٨١ ، ٨٧ )

## ٢ - ٣ مناقشة نتائج بعض عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين

### التجريبية والضابطة

من خلال ملاحظتنا للجدول ( ٤ ) أظهرت النتائج فروقاً معنوية في عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى المفردات التي جاء بها المنهاج التعليمي والتدريبي المقترح من قبل الباحثون الذي أدى إلى تركيز العمل على عناصر اللياقة البدنية موضوع البحث ، وتوفير فرصة للتلاميذ من خلال تنوع المنهاج المعد لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الذي وفر فرص لمدرس المادة بمتابعة تصحيح ودقة أداء التلاميذ بالإضافة إلى أن المرحلة الدراسية لدى التلاميذ في حالة استثارة دافعيتهم توفر لديهم الرغبة الكبيرة في التعلم والمشاركة الإيجابية في الدرس ، وكلما كانت بيئة التعلم مشوقة ينتج شعور لدى التلاميذ بأنهم موضع اهتمام وتقدير حيث يشير (جابر ، ٢٠٠٠) أن عرض المثير بشكل جيد ذو فكرة ديناميكية تستحوذ على ميول التلاميذ وتثير دافعيتهم ويضيف بعداً قيماً للتعلم الذي يتحقق ويجعله مثيراً للاهتمام إضافة إلى تحسينه كماً وكيفاً ونوعاً. ( جابر ، ٢٠٠٠ : ١٣١ )

كما يعزو الباحثون التطور الحاصل في عناصر اللياقة البدنية إلى فعالية المنهاج ( التعليمي ، التدريبي ) الموضوع ، إذ اعتمد على الأسس العلمية من حيث مراعاة شروط

تدريب الصفات البدنية فضلاً عن ذلك فإن البرنامج وتمارينه المعد من قبل الباحثون أتمم بالتشويق والإثارة والتغيير في طبيعة الأداء واستثارة الرغبة لدى التلاميذ للأداء بأقصى إمكانياتهم ومحاولة استثارة الوحدات الحركية في الخلايا العضلية للعمل بنسب أكبر لأداء الواجب الحركي مما أدى إلى تطور هذه العناصر البدنية باستخدام تمارين بسيطة وغير معقدة تتصف بالجانب الترويحي وتثير الحماس والمرح وبنفس الوقت تطور المستوى البدني.

### الباب الخامس

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات.

١. أن للمنهج المقترح تأثير بنسبة إيجابية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية).
٢. أن لاستخدام المنهج المقترح تأثير في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية أكثر من تأثير المنهج التقليدي ( السائد ) والمستخدم في درس التربية الرياضية من قبل مدرس المادة.
٣. أن استخدام المنهج المقترح يوفر بيئة تعلم إيجابية تؤدي إلى متابعة الأداء وتصحيحه بما يستثير اهتمام التلاميذ ويزيد من فاعليتهم.

#### ٥ - ٢ التوصيات والمقترحات :

١. ضرورة استخدام المنهج المقترح لتدريس درس التربية الرياضية للمدارس المتوسطة لتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ.
٢. أهمية التطوير الشامل لجميع عناصر اللياقة البدنية على قدم المساواة.

ضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية لإنعاش الرياضة المدرسية ، باعتبارها القاعدة الأساسية والأرضية المهمة لتطور الحركة الرياضية في المجتمع.

أهمية إجراء بحوث مشابهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية في المدارس الإعدادية.

### المصادر العربية والأجنبية

- ◀ بلوم بنيامين ، وآخرون ( ١٩٨٣ ) : " تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني " ، ترجمة محمد أمين المفتي ، ماکو هيل القاهرة.
- ◀ التک ، قتیبة زکی ( ١٩٨٩ ) : " تأثیر أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض مهارات الجمناستک " ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ◀ التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، محمد حسن ( ١٩٩٩ ) " التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية " ، ط ٢ ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- ◀ جابر ، عبد الحميد جابر ( ٢٠٠٠ ) " مدرس القرن الحادي والعشرين الفعال " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ◀ الجنابي ، عبد المنعم أحمد جاسم ( ٢٠٠٨ ) : " بناء حقيبة اختبارات لاعبي المدارس الثانوية بكرة القدم لأعمار ( ١٠ - ١٢ ) سنة في مدينة تكريت " ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ◀ جواد خلف ، عدنان وآخرون ( ١٩٨٩ ) : " المبادئ الأساسية لطرق تدريس التربية الرياضية " ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة البصرة ، البصرة.

- ◀ حسنين ، محمد صبحي ( ٢٠٠٤ ) : " القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية " ، ج١ ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ◀ حسنين ، محمد صبحي ( ١٩٩٥ ) : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ◀ الحسيناوي ، ناظم أحمد عكاب ( ٢٠٠٧ ) : " تأثير برنامج مقترح لتنمية اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الأولى الابتدائية بالجمناستك " ، رسالة ماجستير في التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ◀ حسين ، حلمي ( ١٩٨٥ ) : " اللياقة البدنية ومكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختباراتها " ، دار المتنبى ، قطر .
- ◀ حسين ، قاسم حسن ( ١٩٩٨ ) : " تعلم قواعد اللياقة البدنية " ، ط١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ◀ حسين ، قاسم حسن ( ١٩٩٨ ) : " الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية " ، عمان الأردن .
- ◀ حسين ، قاسم حسن ، والغنكي ، منصور جميل ( ١٩٨٨ ) : " اللياقة البدنية وطرق تحقيقها " ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- ◀ الحكيم ، علي سلوم جواد ( ٢٠٠٤ ) : " الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي " ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، العراق .
- ◀ حميد ، ماجدة ( ٢٠٠٢ ) : " أثر استخدام التمارين والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى .



- ◀ الحيلة ، محمد محمود ، وأحمد مرعي ، توفيق ( ٢٠٠٠ ) : " المناهج التربوية الحديثة مفاهيمها وعناصرها وأسسها وعملياتها " ، ط ١ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ◀ خاطر ، أحمد والبيك ، علي فهمي ( ١٩٧٨ ) : " القياس في المجال الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر العربية .
- ◀ خضير ، أدهام محمود صالح ( ٢٠٠٨ ) : " أثر التحكم بزمان دوام العمل والتكرار بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية المهارية لاعبي كرة القدم للشباب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق .
- ◀ الخولي ، أمين أنور والشافعي ، جمال الدين (٢٠٠٠): " مناهج التربية البدنية المعاصرة " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ◀ الديوان ، لمياء حسن ( ٢٠٠٩ ) : " أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية " ، مطبعة النخيل ، البصرة .
- ◀ الربضي ، كمال جميل ( ٢٠٠١ ) : " التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين " ، ط ١ ، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، الأردن .
- ◀ الربضي ، كمال جميل ( ٢٠٠٤ ) : " التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين " ، ط ٢ ، دار الأوائل للنشر ، عمان ، الأردن .
- ◀ زغلول ، محمد سعد وأبو هرجة ، مكارم حلمي ( ١٩٩٩ ) : " مناهج التربية الرياضية " ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر العربية .
- ◀ الشافعي ، جمال الدين والخولي ، أمين أنور (٢٠٠٠): " مناهج التربية الرياضية المعاصرة " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ◀ الصفار ، سامي وآخرون ( ١٩٨١ ) " كرة القدم " ، ج ١ ، ط ١ ، جامعة الموصل .

- ◀ عبد الله ، عصام الدين متولي و بدوي ، عبد العال بدوي ( ٢٠٠٦ ) : " طرائق التدريس البدنية بين النظرية والتطبيق " ، ط ١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر العربية.
- ◀ عزمي ، محمد سعيد ( ١٩٩٦ ) : " أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق " ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر العربية.
- ◀ علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل ( ١٩٩٩ ) : " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر العربية.
- ◀ علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين ( ٢٠٠١ ) : " اختبارات الأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ◀ علوان ، عبد الستار ( ١٩٩٥ ) : " درس التربية الرياضية وأثره على اللياقة البدنية لطلبة متوسطة المنصور قطاع الكرخ ومتوسطة الشرقية قطاع الرصافة " ، مجلة التربية الرياضية ، عدد ١٢ .
- ◀ اللامي ، عبد الله حسين ( ٢٠٠٤ ) : " الأسس العلمية للتدريب الرياضي " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، العراق.
- ◀ مجيد ، ريسان خريبط والأنصاري ، عبد الرحمن مصطفى ( ٢٠٠١ ) : " ( ١٧٠٠ ) تمرين في اللياقة البدنية لجميع الأعمار " ، دار الشروق ، عمان ، الأردن.
- ◀ محمد ، مصطفى السايح وخفاجة ، ميرفت علي ( ٢٠٠٧ ) : " المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية " ، ط ١ ، دار ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، مصر العربية.

- ◀ محمود ، نبيل شاكر ( ٢٠٠٥ ) ، " علم الحركة والتطور الحركي حقائق ومفاهيم " ،  
جامعة ديالى.
- ◀ معوض ، حسن السيد ( ١٩٨٤ ) : " كرة السلة للجميع " ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة.
- ◀ النعيمي ، طلال نجم عبد الله ( ١٩٩٢ ) : " أثر استخدام طريقة الوحدة التعليمية  
في تعليم بعض المهارات الحركية لتلاميذ الصف الأول المتوسط " ، رسالة  
ماجستير ، جامعة الموصل ، العراق.
- ◀ الياسري ، محمد جاسم محمد ( ١٩٩٥ ) : " بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة  
البدنية لانتقاء الناشئين أعمار ( ١٠ - ١٢ ) سنة " ، أطروحة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ◀ يونس ، فتحي وآخرون ( ٢٠٠٤ ) : " المنهاج، الأسس ، المكونات ، التنظيمات " ،  
ط ١ ، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
- ◀ يموبا ، أنا أسكاردو ( ٢٠٠٨ ) : " الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة " ،  
ترجمة ( هاشم ياسر حسن ) ج ٢ ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

## الملاحق

نموذج لمنهاج مقترح لدرس التربية الرياضية ( بالأسلوب المتنوع )

أسم المدرسة : ثانوية عقبة بن نافع

اليوم : الأحد

الصف والشعبة : الأول متوسط - ب -

التاريخ : ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٩

عدد التلاميذ : ٢٥ تلميذ

الوقت : ( ٤٥ ) دقيقة

الأهداف التربوية :

الأهداف التعليمية :

- ١- تقويم التلاميذ على التعاون فيما بينهم وحسب
- ١- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- العمل الجماعي والنظام.
- ٢- تعليم بعض المهارات الرياضية والحركية.
- ٢- تعويد التلاميذ على الثقة بالنفس.
- ٣- تعويد التلاميذ على المنافسة الشريفة.
- الأجهزة والأدوات المستعملة: ١- كرة سلة عدد (١) ، ٢- ساعة توقيت عدد (٢) ، ٣- صافرة عدد (١) ، ٤- قلم طباشير عدد (١)

ت	أجزاء الخطة	الوقت المخصص بالدقائق	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستعملة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري المقدمة الإحماء التمرينات البدنية	١٥ د. ٥ د. ٥ د.	<p>Δ خروج التلاميذ إلى الساحة والوقوف على شكل نسق أمام المدرس وأخذ الغياب وإحضر التجهيزات والأدوات. شكل ( ١ )</p> <p>Δ تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم بالهرولة والسير الاعتيادي ثم الهرولة وحركات تدوير للذراعين والجذع والرجلين أثناء الهرولة والمسير.</p> <p>Δ تمرين ( للذراعين ) ( الوقوف فتحاً انثناء عرضاً ) مد وثني الذراعين للجانبين ... (٢) عدة Δ تمرين ( للجذع ) ( الوقوف ، فتحاً ، تخصر ) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب ... (٤) عدة Δ تمرين ( للرجلين ) ( الوقوف ، فتحاً ، تخصر ) ثني الرجلين من مفصل الركبتين ومدهما ..... ٢ عدة. شكل ( ٣ ) حركة مفاجئة ..... لمس الجدار البعيد أو الدوران حول الساحة والعودة.</p>	<p>***** □ شكل ( ١ )</p> <p>***** * * * * □ شكل ( ٢ )</p> <p>* * * * * * * * * * * * * * * * □ شكل ( ٣ )</p>	<p>حسب الفعالية</p>	<p>- التأكيد على التجمع بسرعة وانتظام في الساحة.</p> <p>- التأكيد على اشتراك جميع التلاميذ بالإحماء والهرولة بأرتال منتظمة.</p> <p>- المحافظة على نظام الارتال الرباعية أو الخماسية وأداء التمرينات بالعد الموزون ابتداءً من الذراعين وانتهاءً بالرجلين.</p>

ت	أجزاء الخطة	الوقت المخصص بالدقائق	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستعملة	الملاحظات
٢	الجزء التطبيقي النشاط التعليمي	٢٥ د. ٥ د.	<p>- كرة السلة: يتم شرح وعرض مهارة المحاوره بكرة السلة (الطبطة) وتطبيقها بشكل علمي أمام التلاميذ.</p> <p>- شرح وعرض تمرين حمل الزميل والهرولة مسافة (١٥) متر ، شرح وعرض التمرين أمام التلاميذ بشكل (٤)</p> <p>- شرح وعرض تمرين الركض السريع بين الشواخص مسافة (٤٠) متر ، شرح وعرض التمرين أمام التلاميذ.</p> <p>- شرح وعرض تمرين الحجل على قدم اليمين مسافة (٣٠) متر ثم التبدل على قدم اليسار وشرح وعرض التمرين أمام التلاميذ.</p> <p>- يتم تقسيم التلاميذ إلى أربعة مجاميع متساوية لتطبيق مهارات الفعاليات المطلوبة.</p> <p>- المجموعة الأولى: تطبيق مهارة المحاوره (الطبطة) بكرة السلة وبمسافة ٢٠ متر (٢ × ٢٠) متر. (شكل ٥)</p> <p>- المجموعة الثانية : تطبيق تمرين حمل الزميل والهرولة مسافة ٢٠ متر (٢ × ٢٠) متر. شكل (٦)</p> <p>- المجموعة الثالثة : تطبيق تمرين الركض السريع بين الشواخص مسافة ٤٠ متر (٢٠ × ٤٠) متر . (شكل ٧)</p> <p>- المجموعة الرابعة : تطبيق تمرين الحجل بقدم واحدة اليمين ذهاباً مسافة ٣٠ متر والتبدل بقدم اليسار وإياباً (٢٠ × ١٥) متر. (شكل ٨)</p> <p>* تبديل محلات الفرق لأربع مرات خلال الدرس (٤ مجاميع).</p>	<p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <p>⊠</p> <p>شكل (٤)</p> <p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <p>٢٠</p> <p>شكل (٥)</p> <p>*** → *</p> <p>شكل (٦)</p> <p>← * * * * * *</p> <p>شكل (٧)</p> <p>← ١٥ م</p> <p>*** **</p> <p>← →</p> <p>شكل (٨)</p>	كرة سلة عدد (١) شواخص عدد (٤)	<p>- التأكيد على الشرح والعرض العلمي للمهارة أمام التلاميذ ووقوف التلاميذ بأرتال متساوية أمام المدرس.</p> <p>- يتم وقوف التلاميذ في محلات الفرق المحددة مسبقاً وكل مجموعة برئيسها.</p>

<p>- التأكيد على تفقد التلاميذ وإبداء الملاحظات والتوجيهات اللازمة لهم.</p>		<p>إجراء لعبة صغيرة أو حركات مفاجئة تخدم الأهداف التعليمية والتربوية. - وقوف التلاميذ بنسق واحد أمام المدرس ويتم أما برفع اليد أو العودة بهم إلى الوضع البدني والنفسي الطبيعي حسب مادة الدرس اللاحقة بشكل (٩)</p>	<p>٥٥.د.</p>	<p>الجزء الختامي</p>	<p>٣</p>
---	--	---	--------------	----------------------	----------

\* أن التنقل بين محلات الفرق يعد بمثابة فترة راحة بين المجاميع بالإضافة إلى حركة التلميذ أثناء أداء التمرين وانتظار الدور يعد أيضاً بمثابة راحة بين التكرارات.