

## التقييم في مادة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي

الدكتور صالح موفق - جامعة سوق أهراس.

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ما قورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءا حيويا، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد هنا وأسعد.

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيًا وعقليًا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية، وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها.

### أهمية التربية البدنية والرياضية:

يرى المختصين في المجال التربوي أن التربية البدنية والرياضية تساهم كثيرا في تنمية وتقديم وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية، والتي تمكن من تحسين الصحة، وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمانية والعقلية والانفعالية والروحية، فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تحيا للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله. وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتوجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه.

### أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ:

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ الممارسين لها سواء في الطور المتوسط أو الثانوي فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
  - المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لممارستها داخل المدرسة وخارجها.
  - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل والتنسيق.
  - التحكم في القوام في حالي الحركة والسكون.
  - اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجيا والبيوميكانيكية.
  - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والمحترم.
  - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
  - تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية.
- أهداف التربية البدنية والرياضية:** إن للتربية البدنية والرياضية أهدافاً تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية:

- تحسين الصحة.

- تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية.

- تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك.

- تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها.

غير أن هذه الأهداف عامة لا يمكن أن تبرمج بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة، وهذا ما جعل المربون المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافا تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.

- الهدف التربوي: تنمية روح المحبة، التعاون، التنافس.... الخ.

- الهدف التقني أو الرياضي: تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة.... الخ.

### **برامج التربية البدنية للتلاميذ:**

لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب أن يتعرف المربون التربويون على مختلف المميزات البدنية بالإضافة إلى الخصائص الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية الخاصة بها، فتوفر مثل هذه المعلومات يمكن للمربي البدني من تخطيط برامج نشاطه بحيث يلي رغبات واحتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم ومثل هذه المعلومات تضمن:

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيما علميا سليما.

- ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى والثانية.

- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.

- مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني، الزمني التشريحي، الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيرا في عملية التقسيم.

## مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة، ولكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدول التالي:

المحتوى	الأهداف التربوية
العب ذات تنظيم مهددة للألعاب الكبيرة	تنمية القدرات البدنية وال نفسية والحركية والتفكير التكتيكي.
أنشطة إيقاعية وتشمل الإيقاعات الأساسية	تنمية الرشاقة، المرونة، التركيز
العب ومهارات فردية	تنمية الصفات البدنية مثل السرعة، القوة، المداومة، التنسيق،... الخ، وكذلك تنمية الصفات النفسية مثل الإرادة، الشجاعة، حب التفوق.. الخ
العب المطاردة	تنمية الصفات البدنية، الحركية، النفسية والتفكير التكتيكي
حركات الرشاقة مثل الجمباز	تنمية الصفات الحركية، البدنية والنفسية

جدول يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية

### درس التربية البدنية والرياضية:

1. تعريف درس التربية البدنية والرياضية: إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ.

أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 45 دقيقة، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

### 2. أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

## مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

في كل حصة تربوية رياضية على حدى يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية التربوية.

### 1.2. الأهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو "رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه العام" تندرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، الحجل والمشى... الخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل العاب القوى ، الجمباز، التمرينات والألعاب.
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

### 2.2. الأهداف التربوية:

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية والرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية ومسبقة من جانب المدرس.

إذ أن الجدول السابق يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية والأخرى الألعاب المبرجة لبلوغ أهداف تربوية مسطرة، فنجد اختلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الأطفال واستعداداتهم البدنية والنفسية والحركية، بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها.

### 3. درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني:

#### 1.3. مراحل درس التربية البدنية والرياضية:

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:

أ. المرحلة التحضيرية:

## مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - العدد الأول ماي 2016

وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي

تبرمج خلال هذه المرحلة ماهي إلا تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

- تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الأساسية (تهيئة الجهاز التنفسي الجهاز الدموي... الخ) مثل لعبة المطاردات أو التداول بالسرعة.

- تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية ( القوة، السرعة، التحمل) أو مهارات التوافق الحركي ( مهارة التحكم في التنقل ) التي لا يمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة .

### ب . المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة الأساسية، تتكون من العاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص ومميزات أطفال هذه المرحلة وأعمالهم ومستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تفاديا للملل والحفاظ على الهيكلة العامة للحصة.

### ج . المرحلة الختامية:

وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب والنشاط ويستغل المربي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعملية الغسل ولبس الثياب.

كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني

وهي كما يلي:

- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الألعاب والنشاطات حسب الأهداف المختارة.

- اختيار التمارين والألعاب، أشكالها وتطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

\* تقديم النشاطات في أشكال العاب مختلفة.

\* التنوع في التمارين والألعاب حفاظا على مستوى الإدراك ودرجة الانتباه والتركيز لدى التلاميذ.

\* اختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ.

\* التناوب بين العمل الموجه والعمل الحر.

\* تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات.

### **23 مدة درس التربية البدنية والرياضية:**

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصّة ب45 دقيقة (2×45 د).

### **33 محتوى درس التربية البدنية والرياضية:**

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون، الأهداف، البعد التربوي، البدني الحركي والنفسي مثل (الكرة المتدرجة، التداول بالحواجز، خطف المناديل، والعباب الصيد والمطاردات وعلى حسب الفروق، والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحادثة في نفس الوقت).

وكل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي والقدرات النفسية الحركية بصفة خاصة).

### **تقييم الدرس في التربية البدنية والرياضية:**

التقييم عملية ضرورية في مادة التربية، فإذا وجدنا طرقا وتنظيمات لتقييم المواد التعليمية العادية، عن طريق الفروض والاختبارات التي تقدم للتلميذ في شكل مسائل أو تعبير، أو استعراض نصوص – أو معارف علمية، فالتربية البدنية والرياضية لا تستعمل نفس الطرق عند التقييم.

فالتربية البدنية والرياضية أهدافها مقصودة هي أهداف تربوية أكثر منها تعليمية، ولهذا عليها أن تستعمل طريقة تمكنها من معرفة المستوى البدني الحركي والاجتماعي الذي وصل إليه التلاميذ، ولكي يكون هذا التقييم إيجابيا يجب على الأستاذ أن يتحكم في مبادئ عدة وهي:

## مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

1-ماذا علينا أن نقيم؟: إذا أردنا أن نكون واقعيين مع أنفسنا يجب أن نقيم درجة تحقيق الأهداف التربوية من جهة، وأن نقيم المكتسبات الرياضية التي حصل عليها التلاميذ من جهة أخرى، بمعنى أن نقيم:

أ- الجانب البدني: عن طريق:

- تحسين القوة.
- تحسين السرعة.
- تحسين التحمل.

أ- الجانب الحركي: عن طريق:

\* تحسين المهارات الخاصة للتلميذ في مختلف الرياضات.

ج- الجانب الوجداني والاجتماعي: عن طريق:

- تحسين العلاقة بين التلاميذ
- تحسين درجة اندماج التلاميذ في الفوج.
- تحسين القيم الخاصة بالنزاهة، تحمل المسؤولية، تنمية روح المبادرة.
- تحسين الوعي واحترام القانون.

وهذا يبين لنا بأنه يستحيل على الأستاذ أن يجري تقييماً مستمراً وإيجابياً، ولا يتطلب منه

إلا نوعاً معيناً من التقييم الذي يتطلب:

- تقييم المستوى البدني عن طريق نتائج التلاميذ في ألعاب القوى.
- تقييم الجانب الحركي عن طريق قياس المهارة لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية.
- أما التقييم للجانب الاجتماعي لدى التلاميذ فلا يتطلب من الأستاذ إلا تقييم عام عن طريق ملاحظة التلاميذ أثناء مختلف النشاطات الرياضية

2-كيف نقيم؟:

1-2- تقييم قواعد اللياقة البدنية:

أ- تقييم القوى: يطلع الأستاذ على تحسن القوى لدى التلاميذ عن طريق الاختبارات التالية:

- القفز بدون جري استعدادي أو بالرجلين مضمونتين.
- القفز العالي في نفس المكان الذي يعرفنا على مدى قوة الرجلين.



- عد حلقات ثني الجذع انطلاقاً من وضعية الاستلقاء.
- ملاحظة مهمة: توجد أجهزة لتقييم قوة الجسد وأطرافه ولكن عدم وجودها وظروف استعمالها لا تسمح لنا بتعيين اختبارات تعتمد على الأجهزة المذكورة.
- ب- تقييم السرعة: في المؤسسة التربوية لا يمكننا تقييم إلا سرعة التنقل لمسافة متوسطة (من 30 إلى 50 متر) والتي تعرفنا على السرعة الحرة عند التلاميذ.
- ج- تقييم التحمل: يستعمل الجري الطويل المدى (من 05 إلى 08 دقائق) والنتيجة المحصل عليها (طول المسافة المقطوعة في هذا المدى) تعرفنا على مستوى التلاميذ.
- ملاحظة أخرى: توجد اختبارات أخرى تعطينا نظرة على قدرة التلاميذ على التحمل كاختبار ديكسون (DICKSON) الذي يعتمد على مدى قدرة القلب في استرجاع حالته الطبيعية بعد جهد معين، ولا يمكن أن يستعمل هذا الاختبار إلا مرتين في السنة، بحيث يجريه الأستاذ عند بداية ونهاية السنة الدراسية.
- 2-2- تقييم الجانب الحركي: النشاطات التي تعتمد على التنسيق العام والمهارة هي التي تعرف الأستاذ على مستوى التحسن للحركة (في النوع) ولتقييم هذا الجانب الحركي يمكن أن يستعمل الأستاذ نوعين من الاختبارات:
- أ- الاختبارات المعيارية: تشمل هذه الاختبارات على الرمي الدقيق (التسديد) والمراوغة وأنجاز حركات مهارة محددة.
- ب- الملاحظة: تشتمل في ملاحظة التلاميذ أثناء ممارسة النشاطات الرياضية، فعن طريق الملاحظة يمكن للأستاذ أن يطلع على مستوى التلاميذ في هذا الجانب عن طريق حساب عدد الرميات السيئة في الألعاب الجماعية مثلاً، التحكم في الحركات الرياضية التي تتطلب التنسيق والمهارة.

## مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

- 01 / أثير صبري-عقيل عبد الله الكاتب: التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.
- 02 / احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 03 / أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.
- 04 / أمينة إبراهيم شلبي-مصطفى حسين باهي: الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 05 / أسامة كامل الراتب: علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 06 / تآمر محسن واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976
- 07 / تشارلز يوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964
- 08 / حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974
- 09 / حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974
- 10 / حسين بدري قاسم: نظرية التربية البدنية، المطبعة الجامعية، 1979
- 11 / خوارى أنطوان: طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978
- 12 / كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.