

المحاضرة التاسعة: التخطيط في التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

يعتبر التخطيط في مجال التربية البدنية والرياضية **خارطة طريق** تضمن انتقال التلميذ أو الرياضي من مستوى إلى آخر بشكل مدروس وعلمي، بعيداً عن العشوائية.

وفي ظل المقاربة بالكفاءات (**Competency-Based Approach**) ، يتحول التخطيط من مجرد "تلقين حركات رياضية" إلى "بناء قدرات" تمكّن التلميذ من حل مشكلات حركية في وضعيات مختلفة. فالتخطيط هنا لا يركز على "ماذا سيفعل المعلم؟" بل على "ماذا سيتعلم التلميذ وكيف سيطبقه؟".

1- التخطيط السنوي: (المخطط السنوي لبناء التعلّمات)

يهدف التخطيط السنوي في ظل المقاربة بالكفاءات إلى تحديد **الكفاءة الختامية** التي يجب أن يصل إليها التلميذ بنهاية السنة.

• **الهدف الأسمى:** الربط بين الأنشطة الرياضية وبين "الكفاءة الختامية" (مثلاً: قدرة التلميذ على التكيف مع وضعيات اللعب الجماعي والأنشطة الفردية).

• **التوزيع:** يتم توزيع "المقاطع التعليمية (Learning Blocks)" على مدار الفصول الثلاثة، بحيث يخدم كل نشاط (كرة اليد، جري، جمباز،...) جزءاً من الكفاءة المراد تحقيقها.

بصفة عامة التخطيط السنوي هو الرؤية الشاملة للموسم الدراسي كاملاً، يهدف إلى تحديد الأهداف الكبرى وتوزيع الوحدات التعليمية على مدار السنة.

• المحتوى:

- توزيع النشاطات الرياضية (فردية، جماعية)
- تحديد الموارد والإمكانات المتاحة.
- الأهداف العامة للمرحلة التعليمية.
- يتضمن الأعياد الوطنية، العطل المدرسية، مواعيد البطولات المدرسية، وفترات التقويم (التشخيصي، التكويني، والختامي)

• **الأهمية:** يضمن تغطية المنهاج الدراسي وتوزيع الجهد البدني بشكل متوازن على مدار الفصول الثلاثة.

التوزيع السنوي للأنشطة

..... : الأستاذ

.....: المؤسسة

...../..... : السنة الدراسية

..... : المستوى

	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي
الأشهر								
الأسابيع								
الأسبوع الأول			اختبارات					
الأسبوع الثاني								
الأسبوع الثالث			عطلة الشتاء			عطلة الربيع		اختبارات
الأسبوع الرابع					اختبارات			

إمضاء المدير

2- برمجة العمل السنوي:

تقوم برمجة العمل السنوي على أسس نحصرها في:

- (المدة الزمنية السنوية) تتراوح بين 26 و 28 أسبوع
- (الحجم الساعي الأسبوعي) ساعتين أسبوعيا.
- المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل وخارج المؤسسة
- الوسائل التعليمية ومدى توفرها لتحقيق الأهداف
- الكفاءات المسطرة ومدى تطابقها مع الأنشطة.

2-2 مكونات الهيكل التنظيمي للبرمجة السنوية:

تُقسم السنة الدراسية عادةً إلى محطات كبرى تضمن الاستمرارية البيداغوجية وفيها:

3- المخطط الفصلي (الوحدة التعليمية):

وهي تفصيل للوحدات التعليمية التي سيتم تناولها في كل فصل، وتهدف لتحقيق كفاءة مرحلية (كفاءة قاعدية)

1-3 المحتوى: التركيز على رياضة محددة (مثل كرة السلة أو ألعاب القوى) وتطوير مهارات خاصة بها.

2-3 الأهمية: يسمح للمعلم بتقييم مدى تقدم التلاميذ في نشاط معين وتعديل المسار قبل الانتقال للنشاط التالي.

3-3 مراحل بناء الوحدة التعليمية:

✓ **وضعية الانطلاق:** يبدأ المقطع الفصلي بوضع التلاميذ في مواجهة "مشكلة" لا يستطيعون حلها بمهاراتهم الحالية مثلاً: مباراة مصغرة يكتشفون فيها أنهم لا يحسنون التمرير. (تشخيص النقائص)

✓ **سلسلة حصص التعلم:** حصص مخصصة لبناء الموارد (تقنية، تكتيكية، سلوكية)

✓ **وضعية الإدماج:** حصة يجمع فيها التلميذ كل ما تعلمه ليواجه المشكلة السابقة.

✓ **الوضعية التقويمية:** تقييم مدى اكتساب الكفاءة (الاختبار الفصلي).

4-3 نموذج لوحة تعليمية:

الكفاءة القاعدية:.....



الهدف التعلمي (بحسب نوع النشاط):.....

منتوج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النقااص)

التقويم التحصيلي
النتائج:.....

✓ نموذج لوحة تعليمية في نشاط فردي (السرعة):

المؤسسة:
السنة الدراسية
المادة: التربية البدنية والرياضية
المستوى الدراسي: الأولي ثانوي
الأستاذ:

الوحدة التعليمية لنشاط: السرعة

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائي، لا هوائي) لبذل مجهود يضمن مشاركة ايجابية وأداء ذو وضعية جمالية.

الهدف التعليمي: اكتساب أقصى سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة.

التقويم الشخصي: معرفة القدرات العامة للتلاميذ في نشاط الجري السريع 60م مسطحة إناث - ذكور.

التاريخ	الوحدة	المعايير (نقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
2011	تعليمية 01	التناقل في رد الفعل لمختلف الاستجابات (سمعية، بصرية، حسية)	* تحسين سرعة رد الفعل للاستجابة لمختلف المنبهات والتحكم في الانفعالات	- أن يكتسب التنفيذ المباشر لسرعة رد الفعل - التركيز العالي وحسن التصرف
2011	تعليمية 02	مرحلة الانطلاق غير صحيحة	تعلم مرحلة الانطلاق والقدرة على التركيز	- أن يقدر لحظة الكون تنفيذ الانطلاق - حسن التركيز ومضاعفة نسبة النجاح
2011	تعليمية 03	خروج غير سليم للسباق	تعلم كيفية الخروج للسباق مع الإحساس بالذات (0-10م-15م)	- أن يتمكن من التدرج في استقامة جسمه (القدرة على التحليق) - الانسيابية وحسن الأداء
2011	تعليمية 04	عدم وجود التناسق الحركي للأطراف (ع،س) وانخفاض السرعة (التواتر الحركي)	تعلم مضاعفة السرعة داخل الرواق مع إبراز المؤهلات الذاتية	- أن يتحكم في تناسق الأطراف (س،ع) في مسار مستقيم - حسن التصرف وأداء حركي جميل
2011	تعليمية 05	عدم القدرة على التصرف السليم لتخطي خط الوصول	المحافظة على تزايد السرعة والدخول السليم لخط الوصول وحب الفوز	- أن يتمكن من المحافظة على الإيقاع السريع حتى تعدي لخط الوصول (التدرج في انخفاض السرعة). - أن يحسن وقته وحب الانتصار

تقويم تحصيلي: معرفة مدى اكتساب أقصى سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة (60م، إناث- ذكور)

✓ نموذج لوحدة تعليمية في نشاط جماعي (كرة السلة):

التوزيع الفصلي

السنة الدراسية: .../...

ثانوية:

الأساذ

الكفاءة القاعدية: تبني وتيرات قاعدية وتكثيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

الوحدة التعليمية
لكرة السلة



المستوى:

الهدف التعليمي: تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب

التاريخ	طبيعة الحصة	المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الاهداف الإجرائية	مؤشرات النجاح
...-...-... ...-...-...	تعليمية 01	عدم التحكم في المهارات الأساسية	تقويم تشخيصي	-مراقبة مستوى التلاميذ -معرفة النقائص الموجودة	تصحيح الأخطاء ذاتيا -الحكم من التلاميذ
	تعليمية 02	-مشاركة فردية -إشكالية بين عناصر الفريق عند فقدان الكرة	يتأقلم مع الكرة ويحسن استغلالها	-تحسين التميرية القصيرة والمتوسطة والطويلة. -تحسين استقبال الكرة	-التمرير والاستقبال على مستوى الصدر
	تعليمية 03		يحسن التنقل بالكرة عن طريق التنطيط	-تحسين التنقل بالكرة -تحسين الجري بالكرة	-تغيير الأدوار. -تطبيق القوانين
	تعليمية 04	-القيام بهجمات فردية وتغلب الأناية -تموقع غير فعال في الهجوم والدفاع	يحسن تقنيات التصويب نحو السلة من مختلف الوضعيات	-تحسين مهارة التصويب -القدرة على تسجيل 2 و 3 نقاط	-التصويب عبي شكل منحنى، التصويب من مختلف الأماكن
	تعليمية 05	-التموقع العشوائي وعدم التحكم في التصويب تغطية غير فعالة	يحسن مهارة التسجيل من خطوتين	-تحسين ضبط الخطوتين -حسن استخدام لوح السلة	العمل بدون كرة، ثم استعمالها بعد ذلك
	تعليمية 06	-التموقع العشوائي وعدم التحكم في التصويب تغطية غير فعالة	بناء هجوم منظم والرجوع للمنطقة عند التهديد أو ضياع الكرة	-تحسن وضعيات وخطط الدفاع والهجوم	-التوقف عند التصويب -يكون التصويب بشكل منحنى
	تعليمية 07	-اللعاب المحدود	تقويم تحصيلي	حسن تمرير واستقبال الكرة، والحفاظ على مناصب اللعب	تصحيح الأخطاء ذاتيا -الحكم من التلاميذ

السيد المفتش:

السيد المدير:

الأساذ:

4- التخطيط اليومي (الوحدة التعليمية):

في ظل المقاربة بالكفاءات (Approach by Competencies) ، لم تعد "الوحدة التعليمية" مجرد حصة عابرة لتعلم مهارة تقنية (مثل تمرير الكرة)، بل أصبحت مخططاً بيداغوجياً متكاملأً يستهدف تمكين التلميذ من حل وضعيات مشكلة معقدة.

نماذج لوحات تعليمية:

الوحدة التعليمية رقم:...

التاريخ:.....
الأنشطة:.....

هدف النشاط 1 :.....				
هدف النشاط 2 :.....				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير				
النشاط الأول:				
مرحلة التعلم				
النشاط الثاني:				
مرحلة التعلم				
مرحلة التقييم				

التاريخ :

وحدة تعليمية

ثانوية :

الأستاذ :

القسم :

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : الكرة الطائرة
هدف النشاط الأول :		تعديل خطوات الاقتراب		
هدف النشاط الثاني :		تعطيم الوضعية الأساسية		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تحسين التلاميذ بدنيا و نفسيا و فيزيولوجيا لتمتدات النشاط .	- الاصطفاف - العمل بالمجموعات	حالة تعليمية 01 : 20 د : - جوانب تعليمية . - جري خفيف حول الملعب . - تمارين الإطالة العضلية و تارين المفاصل . - لعب شبع رياضية خاصة بالنشاط .	- الانضباط . - رفع درجة حرارة الجسم . - التدرج في التسخين . - ارتفاع نبضات القلب الى 140 ن/د

النشاط الأول : الوثب الطويل

الحالة التعليمية رقم : 02 : 30 د		الموقف الأول : 10 د		- الحفاظ على نفس سعة الخطوات . - اكتساب سرعة عند الاقتراب من لوح الارتكاز . - الحفاظ على التوازن . - الاقتراب الجيد . - وصول الخطوة الأخيرة مع خط الارتكاز .
مرحلة التعلم	- أن يقوم بمحاولات اقتراب من 07 أمتار (مشي) . - أن يقوم بمحاولات اقتراب سريع . - أن يقوم بأداء وثبة بعد محاولات اقتراب .	- الاقتراب عن طريق المشي . - الاقتراب بالجري السريع . - الوثبة بعد الاقتراب السريع	بداية حسا 07 خطوات من لوح الارتقاء ثم العودة بنفس سعة في الخطوات . الموقف الثاني 10 د - الجري ثم الزيادة السرعة عند سماع الإشارة و وضع الرجل الأخيرة على خط الوصول ثم زيادة الخطوات (14 خطوة) الموقف 03 10 د مناقشة بين التلاميذ مع التأكيد على زيادة السرعة عند اقتراب من لوح الارتقاء	

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

حالة تعليمية 03 : 35 د		موقف 01 : 05 د		- الحفاظ على التوازن . - عدم لمس الزميل أثناء أداء الحركات . - عدم فقدان التوازن . - التحكم الجيد في الوضعية أثناء المنافسة .
مرحلة التعلم	- أن يتعلم الوضعية الأساسية من حالة ثبات . - أن يتعلم التوقف بالوضعية في حالة حركة . - أن يعود على الوضعية أثناء المنافسة .	- الوقوف الوضعية في حالة ثبات . - الوقوف بالوضعية في حالة حركة . - الوقوف بالوضعية في حالة منافسة .	تنظيم التلاميذ على شكل صفوف و عند سماع الإشارة الوقوف بالوضعية و تكرر مرات موقف 02 : 10 د - القيام بالجري داخل الميدان في جميع الاتجاهات و عند سماع الإشارة التوقف بالوضعية الأساسية . موقف 03 : 20 د - مقابلة في الكرة الطائرة مع التركيز على الوضعية الأساسية و التوقف داخل الميدان	
مرحلة التقويم	- العودة إلى الراحة . - المناظرة الخاصة بالحصة .	- العمل بالمجموعات للتعبير . - الجلوس في مكان واحد للمناقشة .	حالة تعليمية 04 : 05 د - الاسترخاء عن طريق تمديد العضلات . مناقشة مع التلاميذ .	- انخفاض التبادلات القلبية . - التكلم بدون حرج امام الزملاء .

على العموم فحوى الحصة يكون كالتالي:

الهدف	الزمن	الجزء
تهيئة الجسم عضلياً ونفسياً، ورفع نبضات القلب.	15-10 دقيقة	الجزء التمهيدي (الإحماء)
تعليم المهارة الجديدة، التدريب عليها، وتطبيقها في مواقف مختلفة ومتدرجة بالنسبة للنشاط الفردي كما هو الحال بالنسبة للنشاط الجماعي	(30-) (45)+(30-) 45 دقيقة	الجزء الرئيسي
العودة بالجسم للحالة الطبيعية، التقييم السريع، والانصراف.	10-5 دقائق	الجزء الختامي (الاسترخاء)

5- شروط التخطيط الناجح:

- المرونة: ومعناها القدرة على التعديل في حال سوء الأحوال الجوية أو نقص الإمكانيات.
- الواقعية: ومعناها أن تناسب الخطة مستوى التلاميذ وقدراتهم البدنية.
- التسلسل: ومعناها الانتقال من السهل إلى الصعب، ومن العام إلى الخاص