

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مستوى: سنة ثانية ليسانس

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي.

محاضرة بعنوان:

الوحدة التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية

إعداد: د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2025-2026

تمهيد:

تعتبر الوحدة التعليمية من الركائز الأساسية للعملية التربوية في مجال التربية البدنية والرياضية، إذ تمثل الوحدة المنظمة للتعلم التي تركز على أهداف محددة، محتوى منسق، وأساليب تدريسية واضحة. ويهدف هذا المفهوم إلى تطوير قدرات المتعلمين بدنيًا، معرفيًا، نفسيًا، واجتماعيًا، بما يضمن بناء شخصية متكاملة وقادرة على ممارسة النشاط البدني بكفاءة ووعي.

لقد شهد مفهوم الوحدة التعليمية تطورًا كبيرًا مع تطور التربية البدنية، إذ أصبح الاهتمام ينصب على التخطيط العلمي للحصص، تنظيم الأنشطة وفق مستويات صعوبة متدرجة، ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين. وفي هذا السياق، تبرز أهمية الوحدة التعليمية في تنظيم العملية التعليمية، ربط النظرية بالتطبيق، وتحقيق أهداف التعلم بشكل متوازن.

أولاً: تعريف الوحدة التعليمية

يمكن تعريف الوحدة التعليمية في التربية البدنية والرياضية بعدة طرق، وفقاً لمفاهيم الباحثين والخبراء في المجال:

1- التعريف العام:

الوحدة التعليمية هي مجموعة متكاملة من الحصص أو الأنشطة المنظمة التي تهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية محددة على مستويات مختلفة، بما يشمل المهارات الحركية، اللياقة البدنية، المعرفة النظرية، والقيم الاجتماعية.

2- تعريف تربوي متخصص:

وفقاً للبروفيسور جون دويل (John Dewey)، الوحدة التعليمية هي إطار تعليمي متكامل يربط التعلم بالممارسة العملية، ويتيح للمتعلمين اكتساب مهارات ومعارف قابلة للتطبيق في مواقف الحياة اليومية.

3- تعريف في التربية البدنية:

يشير بعض الخبراء في التربية البدنية إلى أن الوحدة التعليمية هي حزمة من الأنشطة البدنية المخططة بشكل متدرج ومنهجي، تُستخدم لبناء مهارات الحركية والمعرفية، وتحقيق أهداف اللياقة البدنية والسلوك الاجتماعي للمتعلمين.

1. تعريف معاصر:

تعرف الوحدة التعليمية في التربية الحديثة بأنها وحدة متكاملة تضم مجموعة من الحصص المنظمة تربوياً وفق أسس علمية، وتهدف إلى تحقيق كفاءات محددة لدى المتعلم، مع التركيز على التدرج، التنوع، والتحفيز المستمر للمتعلمين.

ثانياً: خصائص الوحدة التعليمية:

تتميز الوحدة التعليمية بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن الحصص الفردية أو الأنشطة العشوائية:

- الاستمرارية: الوحدة التعليمية متصلة زمنياً، حيث تتكون من عدة حصص مترابطة لتحقيق هدف عام.
- التكامل: تضم الوحدة جميع جوانب التعلم البدني، المعرفي، النفسي والاجتماعي.
- التركيز على الهدف: لكل وحدة أهداف محددة قابلة للقياس والتقييم.
- التدرج: تبدأ الأنشطة من البسيط إلى المعقد وفق مستويات المتعلمين.
- المرونة: يمكن تعديل الأنشطة وفق الفروق الفردية ومستوى المتعلمين.
- القياس والتقويم: تحتوي الوحدة على أدوات لتقييم مدى تحقق الأهداف من خلال تقويم تشخيصي، تكويني وختامي.

ثالثاً: أهداف الوحدة التعليمية

تركز الوحدة التعليمية على مجموعة من الأهداف المتكاملة:

- الأهداف البدنية: مثل تطوير القوة، المرونة، التحمل، والتوازن الحركي.
- الأهداف المعرفية: اكتساب المعرفة النظرية المتعلقة بالرياضة واللياقة البدنية.
- الأهداف النفسية: تعزيز الثقة بالنفس، الانضباط، وتحمل المسؤولية.
- الأهداف الاجتماعية: تنمية روح التعاون، الانتماء الجماعي، والقدرة على المنافسة البناءة.

رابعاً: مكونات الوحدة التعليمية:

تتكون الوحدة التعليمية من عدة مكونات رئيسية:

- الأهداف التعليمية: يجب أن تكون واضحة، محددة وقابلة للقياس.
- المحتوى: يشمل الأنشطة البدنية، المهارات الحركية، الألعاب، والجانب النظري.
- أساليب التدريس: مثل التعليم العملي، التعلم التعاوني، الألعاب الصغيرة، والتمارين المصغرة.
- وسائل التقويم: أدوات لتقويم مستوى المتعلمين بشكل مستمر.
- الوقت: توزيع مناسب لكل نشاط داخل الحصّة بما يضمن التوازن بين الجوانب المختلفة.

خامساً: خطوات تخطيط الوحدة التعليمية

- يجب على المعلم اتباع خطوات منهجية لتخطيط الوحدة التعليمية:
- تحديد الأهداف العامة والخاصة وفق الفروق الفردية للمتعلمين.
- اختيار المحتوى والأنشطة المناسبة لتحقيق الأهداف.
- تحديد أساليب التدريس والتقويم بما يضمن تفاعل المتعلمين.
- توزيع الوقت لكل نشاط داخل الحصّة لضمان التوازن بين الجوانب البدنية والمعرفية.
- تقدير مستوى صعوبة الأنشطة وترتيبها من البسيط إلى المعقد.
- تقييم الوحدة بعد الانتهاء لمعرفة مدى تحقيق الأهداف وإدخال التحسينات المستقبلية.

سادساً: أهمية الوحدة التعليمية

- تنظيم التعلم بطريقة علمية ومنهجية.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- تحقيق التكامل بين الجوانب البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية.
- تعزيز المشاركة الفاعلة والدافعية لدى المتعلمين.

- تيسير عملية التقويم والمتابعة المستمرة للأداء.

سابعاً: أمثلة على وحدات تعليمية في التربية البدنية والرياضية

- وحدة تعليمية لتطوير المرونة والتحمل تشمل تدريبات إحماء، تمارين مرونة، وتمارين التحمل القصيرة.
- وحدة تعليمية لتطوير مهارات كرة القدم تشمل تعلم التحكم بالكرة، التمرير، التسديد، وألعاب مصغرة.
- وحدة تعليمية لتعزيز القيم الاجتماعية من خلال ألعاب جماعية تعلم التعاون والالتزام بالقوانين.

مثال وحدة تعليمية

الفرق بين الوحدة التعليمية والتعلمية:

غالبًا ما يُخلط بين مصطلحي الوحدة التعليمية والوحدة التعليمية، لكن هناك فرق واضح بينهما من حيث الهدف، التركيب، وطريقة التخطيط:

أولاً: الوحدة التعليمية

- التعريف: هي وحدة منظمة من الحصص أو الأنشطة الرياضية تهدف إلى تحقيق أهداف محددة مسبقًا تشمل الجوانب البدنية، المعرفية، النفسية والاجتماعية للمتعلمين.

- التركيز: تركز على العملية التربوية الكاملة، بما يشمل تخطيط الحصص، اختيار الأنشطة، أساليب التدريس، وطرق التقويم.

- الهدف: تهدف إلى توجيه التعلم وتنمية شخصية المتعلم بشكل متكامل، مع التركيز على النتائج النهائية لكل وحدة تعليمية.

- التخطيط: يتم التخطيط للوحدة التعليمية من قبل المعلم أو المؤسسة التعليمية، مع تحديد المحتوى، الأنشطة، الأهداف، وطرق التقويم.

- المدى الزمني: عادة ما تكون الوحدة التعليمية أطول زمنًا، وقد تشمل عدة وحدات تعليمية أو حصص مترابطة لتحقيق الهدف الشامل.

ثانياً: الوحدة التعليمية

- التعريف: هي وحدة أصغر ضمن الوحدة التعليمية، تهدف إلى تحقيق كفاءة أو مهارة محددة واحدة في الحصة أو مجموعة من الحصص القصيرة.
- التركيز: تركز على تعلم المهارة أو الكفاءة المحددة، بمعنى أنها وحدة تطبيقية مركزة على هدف محدد.
- الهدف: تهدف إلى اكتساب مهارة حركية أو معرفة محددة، بحيث يتمكن المتعلم من تطبيقها في مواقف معينة.
- التخطيط: يتم التخطيط لها وفق أهداف دقيقة قصيرة المدى، مع اختيار نشاط محدد وتقنيات تعليمية متوافقة مع مستوى المتعلمين.
- المدى الزمني: عادة ما تكون الوحدة التعليمية قصيرة المدى، قد تكون جزءاً من حصة واحدة أو عدة حصص قصيرة لتحقيق هدف محدد.

الخلاصة:

- الوحدة التعليمية = إطار شامل ومنهجي يضم أهدافاً واسعة ومجموعة من الحصص، ويركز على تنمية شخصية المتعلم بالكامل.
- الوحدة التعليمية = وحدة صغيرة داخل الوحدة التعليمية، تركز على هدف محدد أو مهارة معينة، وهي وحدة تطبيقية أكثر مباشرة.
- باختصار، يمكن اعتبار الوحدة التعليمية كتلة بناء داخل الوحدة التعليمية، بحيث تُشكل عدة وحدات تعليمية معاً وحدة تعليمية متكاملة تحقق أهدافاً أوسع ومتعددة الجوانب.

- مثال لوحدة تعليمية:

المستوى: الثانية ثانوي.

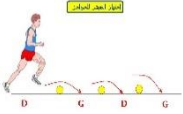
الهدف التعليمي: التنافس	منتج التقويم	لفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة
-------------------------	--------------	-------------------------------------

المعايير (النقااص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
- التعرف على النشاط	- تقويم تشخيصي (معرفة قدرات التلاميذ)	- لعبة شبه رياضية لعبة الأرقام - أن يتمكن من تمرير واستقبال الكرة بمختلف التقنيات . - منافسة حرة بين التلاميذ.
- نقص في تمرير الكرة بالأصابع .	تبادل الكرة بين الزملاء لأطول فترة ممكنة من خلال مهارة لمس الكرة . القدرة على t.b من أعلى	أن يتمكن من التعود مع الكرة بتمريرها إلى الزملاء بطرق مختلفة فوق - الرأس، بالقفز، من الجانب... إلخ - أن يتمكن من تمرير الكرة بالأصابع. - أن يتمكن من تمرير الكرة بالأصابع ومن وضعيات مختلفة، للأمام والتمرير للوراء.
- عدم الاستقبال الجيد للكرة، وضعف في أخذ وضعية مناسبة للاستقبال.	القدرة على اللعب بالكرة لأطول فترة ممكنة من خلال مهارة إستقبال الكرة من أسفل m.b	- تقديم لعبة شبه رياضية التمريرات العشر. - أن يتمكن من استقبال الكرة بالوضعية الصحيحة. - أن يتمكن من التعامل مع الكرة المرسله ثم يوظف الاستقبال من أسفل
- نقص في أداء الإرسال، وضرب الكرة دون أخذ الوضعية المناسبة.	القدرة على أداء الإرسال (البسيط، تنس) مع التعامل الجيد مع الكرة وتوجيهها.	- لعبة شبه رياضية الجري بالكرة ومحاولة لمس الزملاء - أن يتمكن إرسال الكرة إلى المنطقة المواجهة. - أن يتمكن من إرسال الكرة إلى المنطقة المحددة مسبقا.
- عدم القيام بدور فعال في الهجوم، ونقص في التعامل مع الكرة أمام الشبكة أثناء الهجوم.	القدرة على أداء خطة هجومية بسيطة وإثرائها بالسحق.	- أن يتمكن من استغلال الكرة وتمريرها للممرر. - أن يتمكن من أداء تقنية السحق . - أن يتمكن من تمرير الكرة وإثرائها بالسحق.
- نقص في التنظيم الدفاعي ولبس الشبكة أثناء الصد	تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 03 وإثرائها بالسحق. . القدرة على	. لعبة شبه رياضية التمريرات العشر. . أن يتمكن من تمرير الكرة للممرر رقم 03. . أن يتمكن من تنظيم هجمة من خلال مختلف التقنيات
- نقص في اللعب الجماعي وعدم استغلال التمريرات الثلاثة.	القدرة على الدفاع أمام الشبكة من خلال أداء تقنية الصد والتغطية.	. أن يتمكن من القفز أمام الشبكة دون لمسها. . أن يتقن الوضعية الصحيحة أمام الشبكة. . أن يتابع كيفية لعب الخصم.

. أن يرتقي مع الخصم أننا السحق بتقنية التصدي.		
. أن يتمكن من تمرير الكرة عكس الفريق الآخر . . أن يتمكن من إيجاد الوضعية المناسبة للاستقبال حسب موضع الكرة . أن يتمكن من التنظيم الدفاعي والتفاهم على الأماكن	- القدرة على التوقع الجيد في الميدان مع تغيير المواقع حسب وضعية الدفاع.	الانكال على الزميل أننا الاستقبال أو التمرير . -
. أن يتمكن من أداء التمرير بين زملاء ودون إسقاط الكرة. . أن يتمكن من تمرير الكرة بطرق مختلفة بين زملاء وإهاء الهجمة بالسحق.	- القدرة على اللعب الجماعي والتنظيم الهجومي الجيد من خلال التمرير والاستقبال والسحق.	. اللعب الفردي وعدم استغلال التمريرات الثلاث.
	تقويم تحصيلي	

مثال وحدة تعليمية:

المؤسسة:	السنة الدراسية: 20 / 20	المستوى الدراسي: أولى ثانوي	مذكرة رقم: 08
- القدرة على الإستجابة السريعة لمختلف المنبهات البصرية والسمعية والحركية.	هدف النشاط	الجرى السريع	النشاط الأول
- القدرة على التوقع الجيد في الميدان مع تغيير المواقع حسب وضعية الدفاع.	هدف النشاط	كرة الطائرة	النشاط الثاني

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- التنظيم الجيد. - العمل لمدة 15 دقيقة. - التمسك بمحتوى التسخين. - إدراك أهمية التسخين الجيد.. - العمل في خط مستقيم.	- العمل بالأفواج. 	- جمع التلاميذ ، أخذ الغيابات، مراقبة الهدام، تقديم هدف الحصه. - جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية لجميع عضلات الجسم. - تمارين المرونة المفصلية. - تمارين تعلم أجديات الجري.	- تنظيم وتسيير الفوج - تحضير بدني عام لجميع الأجهزة الوظيفية - تحضير خاص.	مرحلة التحضير المشترك

المرحلة	التكوينية	الموقف 01: تقسيم القسم إلى فوجين.	الموقف 02: نفس الأفواج العمل يكون ثنائي التنوع في وضعيات الإنطلاق من الوقوف الثني الرقود، على الظهر... الخ. وباستعمال
- أن يتمكن من الإستجابة لمختلف المنبهات السمعية والبصرية والحركية. - أن يتمكن من الإستجابة بوضعيات مختلفة.	- الجري بأقصى سرعة ممكنة لتحقيق نتيجة جيدة. - التركيز الجيد لسماع الإشارة.	- العمل بالأفواج. ب..... أ.....	فوج (أ) وفوج (ب) الاصطفاف مقابلين بعضهما البعض وعلى بعد 1م عند سماع إسم الفوج يقوم أعضاء الفوج المذكور بالجري والهروب في خط مستقيم بينما الفوج الآخر يقوم بالمطاردة حتى خط الوصول. الموقف 02: نفس الأفواج العمل يكون ثنائي التنوع في وضعيات الإنطلاق من الوقوف الثني الرقود، على الظهر... الخ. وباستعمال

<p>- عدم الإنطلاق حتى إعطاء الإشارة من الأستاذ.</p> <p>- الجري حتى الوصول إلى الخط.</p>	<p>10.9.8.7.6.5.4.3.2.1</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>1.2.3.4.5.6.7.8.9.10</p> <p>- خلق جو تنافسي بين التلاميذ.</p>	<p>الصفارة لمس الزميل من الخلف الإشارات البصرية ويجري مسافة 10م</p> <p>الموقف 03 وضع كل فوج على خط التماس مقابلين بعضهما البعض مع وضع الكرة في وسط الملعب مع ترقيم كل تلميذ من الفوج (أ) بالترتيب ومن الفوج (ب) عكس الفوج الأول و بنفس الترقيم عند سماع الرقم يقومون بالجري للمس الكرة وفي النهاية تحديد الفريق الفائز.</p> <p>الموقف 04: جري ثنائي باستعمال إشارات مختلفة. ولمسافة 50م بأقصى سرعة ممكنة.</p>	<p>- منافسة تقييمية.</p>	
<p>- إعادة الكرة عكس المنافس.</p> <p>- العمل لمدة 15د.</p> <p>- التمرير حسب موضع الكرة.</p> <p>- العمل لمدة 10د</p> <p>- التنافس بين الأفواج.</p> <p>- التغطية الجيدة .</p> <p>- العمل لمدة 10د.</p> <p>- التنافس بين الأفواج.</p> <p>- العمل لمدة 20د</p>	<p>- العمل بالتناوب .</p> <p>- العمل بالتناوب.</p> <p>- فريقين في المنافسة والفريقين الآخرين ملاحظين.</p>	<p>الموقف 05 على شكل منافسة بعد تقسيم القسم إلى أربع أفواج فوجين في المنافسة كل فوج يحاول تمرير الكرة عكس الفريق الآخر فإذا كان الفريق الآخر قد أخرج الكرة بطريقة لمس الكرة من الاعلى فعلى الفريق الآخر إخراج الكرة بطريقة التمرير بالساعدين.</p> <p>الموقف 06 : نفس التقسيم السابق كل فريق ملزم عليه أن يقوم بتمرير الكرة أو إستقبالها بطريقة مناسبة وباستعمال مختلف الأنواع في التمرير حسب موضع الكرة .</p> <p>الموقف 07: كل تلميذ ملزم باللعب في المنطقة الخاصة به مع القيام بالتغطية الجيدة للزملاء حسب موضع الكرة عند المنافس.</p> <p>الموقف 08 تقسم القسم لأربعة أفواج ثم نقوم بمباراة تطبيقية بين المجموعات (أ×ج) و (ب×د) ويطلب من التلاميذ التركيز التنظيم الدفاعي والتغطية الجيدة.</p>	<p>. أن يتمكن من تمرير الكرة عكس الفريق الآخر .</p> <p>. أن يتمكن من إيجاد الوضعية المناسبة للإستقبال حسب موضع الكرة</p> <p>. أن يتمكن من التنظيم الدفاعي والتفاهم على الأماكن</p> <p>- منافسة تقييمية.</p>	<p>المرحلة</p> <p>التكوينية</p>
<p>- الإحساس بالاسترخاء.</p> <p>- قدرة المخاطبة دون ارتباك.</p> <p>- التحدث دون خجل.</p> <p>- إعطاء هدف الحصص القادمة.</p> <p>- العمل لمدة 08د</p>	<p>- الإطالة الجيدة</p>  <p>-فتح المجال للحوار والمناقشة</p>	<p>- جري خفيف دورتين حول الملعب</p> <p>- تمارين الاسترخاء.</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص</p> <p>- إعطاء النتائج النهائية .</p> <p>- التحية المغادرة.</p>	<p>- أن يعود التلاميذ إلى حالة الهدوء.</p> <p>- مناقشة وتقييم</p>	<p>المرحلة</p> <p>التقييمية</p>

قائمة المراجع:

- السويدان، فهد. التقويم في التربية البدنية والرياضية". دار الفكر العربي، القاهرة، 2010.
- الشاذلي، شريف. القياس والتقويم في التربية الرياضية". دار الوفاء، الإسكندرية، 2015.
- زكي محمد حسن، وعبد المجيد حسن. القياس والتقويم في التربية الرياضية". دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- الشرقاوي، فتحى. القياس في التربية البدنية والرياضية". مكتبة الأنجلو المصرية، 2008.
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية والمهنة والإعداد المهني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1998.
- جبرائيل بشارة، تكوين المعلم العربي، دار الفكر المعاصر، ط2، بيروت، لبنان، 2002.
- جمال مثقال القاسم، ماجدة عبيد، عماد الزغبى: الإضطرابات السلوكية، ط2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- جوزيف بلاط جيمينو: إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية، ط3، إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والعلوم، تونس، 2006.
- خيلف أمحد: ظاهرة التفاعل الإجتماعي الصفى لدى تلاميذ التعليم الثانوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2011.
- ريتشارد بيلي: دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ودليل المدرسين في مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، 2003.
- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط5، مصر، 2006..
- عبد المجيد شعلال: معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجتها، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1998.
- عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، مصر، 1990.
- علي البشير الفنادى وآخرون: المرشد الرياضي التربوي، طبع المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، 1983.
- فايز منها: التربية الرياضية الحديثة، دار الدراسات والترجمة والنشر، ط2، دمشق، 2000.
- كمال عبد الرحيم زيتوت، التدريس ونماذجه ومهاراته، ط1، 2003، جامعة الإسكندرية.
- محمد رفعت رمضان: أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1994..
- محمد سامي بشير: المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

- مصطفى غالب: علم النفس التربوي، مكتبة الهلال، بيروت، 1980.
- منہاج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 1996.
- ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، ط3، مصر، 2002.
- ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد: المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- ورسات وباركي: مؤثرات مهنة التعلم على حياة المعلمين المهنية، تر: ميسون يونس وعبد الله طالب، ط1، دار الكتاب، فلسطين، 2005.