

الفصل الخامس:

منهج الصفوف؛ العاشرة – الثانية عشرة

- مقدمة / 78
الأهداف / 80
مواضيع التعليم للتلاميذ والتلميذات (الصفوف العاشرة –
الثانية عشرة) / 81
مضامين التعليم للتلميذات / 82
مضامين التعليم؛ الصف العاشر / 82
مضامين التعليم؛ الصف الحادي عشر / 83
مضامين التعليم؛ الصف الثاني عشر / 84
فعاليات بموجب مضامين التعليم للتلميذات / 85
لياقة بدنية وحركة / 85
الرياضة وألعاب / 88
رقص شعبي وأممّي / 90
مضامين التعليم للتلاميذ / 91
تقييم للتلاميذ و للتلميذات: / 93
الملحق أ: نموذج لوحدة تعليم في موضوع: ”اللياقة
البدنية“ / 95
الملحق ب: نموذج لوحدة تعليم في موضوع: ”كرة قدم
مصغرة“ / 103

المقدمة*

يتألف المنهج من وحدة تعليم واحدة للتعليم الإلزامي، وبالإضافة إليها وحدة تعليم للاختيار. كل وحدة تدريس تعلم خلال نصف واحد من السنة الدراسية.

يعتبر المنهج استمراراً لتطوير ورعاية المهارات في فروع النشاط البدني والرياضي، وبالذات في مواضيع الاختيار. يشمل المنهج موضوع اللياقة البدنية كمادة إلزامية، بالإضافة إلى مواد اختيارية.

الدراسات الاختيارية للتلاميذ و للتلميذات هي في ثلاثة مجالات أساسية: ألعاب الكرة والمضرب، نشاط جسماني شخصي، ورياضة شخصية، فعاليات استجمام وفراغ. العرض يُحدّد حسب الإمكانيات الخاصة بكل مؤسسة تربوية. الدراسة الاختيارية تدمج بين الفعالية العملية والمعرفة النظرية، بما في ذلك امتحانات عملية ونظرية.

يحدّد منهج التعليم إطار الحصص والتوازن بين المواضيع، ولكنه يترك للمعلم اختيار طرائق التعليم، وتنظيم الدرس في إطار الفصل والسنة. يقرر المعلم توزيع الوقت على فروع الموضوع المختلفة.

وحدات النشاط مقسّمة إلى فعاليات: إلزامية، وفعاليات غير إلزامية، وفعاليات اختيارية.

الفعاليات الإلزامية: تكون بحجم لا يقل عن المسجل في المنهج.

الفعاليات غير الإلزامية: تكون بما يتلاءم مع الخطة السنوية، من تشكيلة الإمكانيات المسجلة في المنهج.

يُعطى التلاميذ إمكانيات اختيار من المجالات المقترحة في منهج التعليم. عدد الفعاليات الاختيارية يزداد من الصف العاشر فصاعداً.

يؤكد منهج التعليم على مسؤولية التلميذ في اختيار عدد من موضوعات التعلم في دروس التربية البدنية، وأن يصل في مجال اختياره إلى التحصيل اللائق. وعليه على المعلم أن يوفر الفرص لتنمية المسؤولية.

هدف المنهج هو: أن ينهي التلميذ الدراسة الثانوية، مع معلومات وقدرات في مجال أسس الحركة، وفي اللياقة البدنية وفي لعبة كرة واحدة على الأقل. في هذه المجالات الثلاثة يجب إجراء عملية تدريس - تعلم - تقييم.

* نلفت انتباهكم إلى انه بالإضافة إلى هذا المنهج يوجد مناهج تم تطويرها في مركز المناهج التعليمية: الرياضة والتربية البدنية في الاسلام، 1991، للمرحلة الثانوية والتربية البدنية كموضوع اختياري لامتحانات البجروت للمرحلة الثانوية، 2001، إصدار "معلوت" (مستوى عادي 3 وحدات تعليمية، ومستوى موسّع 5 وحدات تعليمية). يمكن شراء الكراسة من دار النشر "معلوت".

يُبنى التقييم في غالبيته على الأعمال الذاتية للتلاميذ، التي تحتاج إلى تحضير، وشرح، وعلى وظائف بيئية على أساس الموضوعات التي دُرست.

يُوصى بأن يحصل التلميذ في كل فصل أو نصف سنة على تقييم لتحصيله. تتكوّن العلامة في شهادة البجروت تتكوّن من معدل تحصيل التلميذ في الصفين: الحادي عشر والثاني عشر، وبما يتلاءم مع التعليمات المنشورة في منشورات المدير العام، والتي تم تفصيلها في فصل "التقييم" صفحة 115-116

للتلاميذ متدني التحصيل، وذوي الإعاقات الجسدية تُلاءم الممارسات في دروس التربية البدنية مع قدراتهم. انظر الفصل السادس: "دمج الأولاد ذوي الحاجات الخاصة" صفحة 109-151

الأهداف

- تنمية اللياقة البدنية بشكل مستقل، وعلى امتداد وقت وممارسة لذلك في إطار فترة الدراسة.
- تنمية المهارات والمعرفة الضروريتين للمشاركة الفعالة والواعية في تشكيلة النشاطات الجسمية والرياضية.
- تنمية المسؤولية الشخصية عن النشاط الجسماني في إطار المدرسة وخارجها.
- تنمية المتعة الشخصية، والفائدة الصحية على المدى القصير والطويل.
- تنمية الوعي لإمكانيات التطور الشخصي، والملاءمة الشخصية في مجالات الحركة بواسطة ممارسات وتجارب تشمل التعمق في مجالات معينة، إلى جانب الانكشاف على تشكيلة مواضيع حسب الاختيار.
- التحكم بمستوى النشاط المستقل – بمهارة واحدة على الأقل في الرياضة الفردية، وبمهارة واحدة في الرياضة الجماعية.
- فهم مبنى الجسم والحركة وعناصرها، ومصطلحات وتعابير في مجالات التربية البدنية المختلفة، ومجالات الصحة والاستجمام؛ تقييم النشاطات الرياضية كمشاركين وكمشاهدين.
- تجربة وممارسة النشاطات الإبداعية في مجال الحركة والرقص.
- الانخراط في الحاضر والمستقبل في نشاط جسماني، مستقل أو منظم.
- الاهتمام بالرياضة على مختلف أنواعها وتنمية عادات مشاهدة لائقة في المباريات والأحداث الرياضية.

مواضيع التعليم للتلاميذ والتلميذات (الصفوف: العاشرة - الثانية عشرة)

الموضوع	الفرع
أ. مهارات جسدية ألعاب كرة جماعية.	<ul style="list-style-type: none"> كرة سلة. كرة طائرة. كرة طائرة شواطئ. كرة يد. كرة قدم. كرة قدم مصغرة. كرة قاعدة. كرة ماء.
الاستجمامُ الفعّال.	<ul style="list-style-type: none"> تنس. تنس - طاولة. تنس الريشة.
النشاطُ الجسماني، وفروع الرياضة الشخصية.	<ul style="list-style-type: none"> ألعاب القوى الخفيفة. جمباز رياضي (على أنواعه). السباحة. ركض توجيه. قتال التحام. رياضة بحرية. رياضة صحّية. كرة طائرة أزواج. نشاط ذاتي. مزلجات. ترياثلون (سباق في 3 فروع). لياقة بدنية عامة (إلزامي مبرمج). لياقة بدنية قبيل التجنيد.
رقص وحركة.	<ul style="list-style-type: none"> رقص شعبي وأممي. رقص هوائي. نشاطات تحدّ مصادق عليها.
ب. النزاهة في الرياضة: قوانين الرياضة واللعب.	
ج. معرفة وفهم جسم الإنسان أثناء الحركة.	كما في منهج الصفوف: السابع - التاسع، مع التعمّق أو إضافة مواضيع خاصة في: مجالات المعرفة والفهم (انظر صفحة 28)

* انظر لعب نزيه، التربية للنزاهة الرياضيّة (1972). مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية، السكرتارية التربوية وزارة التربية والتعليم والرياضة و"معلوت"، القدس وتل أبيب.

مضامين التعليم للتلميذات (صفوف: عاشر- ثاني عشر)

مضامينُ التعليم – الصفُّ العاشر

عدد الحصص خلال السنة	الموضوعُ
10 دقائق في كل درس، ودرس كامل في أيام المطر، أو الحرِّ الشديد.	نظري: التعرف على جهاز الهيكل العظمي، العظام، العضلات ووظائفها (تطبيق الموضوع في دروس التربية البدنية العملية).
20 حصة.	عملي: أحد الفروع الشخصية التالية: - ألعاب القوى الخفيفة*. - سباحة. - رقص وحركة. - جمباز* (أسس الحركة). - لياقة بدنية**.
20 حصة.	عملي إحدى فعاليات الاستجمام: - ألعاب المضرب. - ألعاب استجمام. - الرقص الشعبي. - لياقة بدنية.
20 حصة.	عملي***: إحدى ألعاب الكرة: - كرة طائرة*. - كرة سلة*. - كرة يد*. - كرة قدم أو كرة قدم مصغرة. - لياقة بدنية.
	عمل ذاتي****.

- * انظروا التفصيل في الكراسات: كرة يد كرة سلة، كرة طائرة كرة قدم، ألعاب قوى خفيفة، التي طورها مركز المناهج التعليمية وأصدرتها دار النشر "معلوت"
- ** لياقة بدنية- في كل درس تكرر 10 دقائق على الأقل لتحسين اللياقة البدنية.
- *** في المدرسة التي تقسم فيها السنة الدراسية إلى فصلين فقط يتم التركيز على مواضيع عملية من الفروع الشخصية، ومن فعاليات الاستجمام. كذلك تدمج في كل فصل 10 دروس لألعاب الكرة.
- **** يشمل العمل الذاتي نشاطا عمليا وقراءة مادة نظرية توزع على التلميذات.

مضامين التعليم – الصف الحادي عشر

الموضوع	عدد الحصص خلال السنة
نظري: التعرف على جهازي القلب – الرئة ووظائفهما: التعرف على مركبات اللياقة البدنية والطرق لتحسينها.	10 دقائق في كل درس، ودرس كامل في أيام المطر أو الحر الشديد.
عملي: - طرق مختلفة في العمل الشخصي في مجال الجيمباز الخفيفة، والرقص الهوائي (الايروبي) واللياقة البدنية. - تمارين على أجهزة صغيرة وكبيرة: لتحسين القوام اللائق واللياقة البدنية*.	20 حصة.
عملي: إحدى الفعاليات التالية: - لياقة بدنية (برنامج شخصي). - ألعاب قوى خفيفة. - رقص هوائي. - ألعاب المضرب. - رقص شعبي. - لياقة بدنية**.	20 حصة.
عملي**: إحدى ألعاب الكرة: - كرة طائرة. - كرة سلة. - كرة يد. - كرة قدم أو كرة قدم مصغرة. - لياقة بدنية**.	20 حصة.
عمل ذاتي	

* في كل درس تكرر 10 دقائق على الأقل لتحسين اللياقة البدنية.
** تمتحن التلميذة في إحدى ألعاب الكرة بما في ذلك الدستور.

مضامين التعليم – الصف الثاني عشر

عدد الحصص خلال السنة	الموضوع
10 دقائق في كل درس، و درس كامل في أيام المطر أو الحرّ الشديد.	نظري: التغذية، العضلات ووظائفها، مكوّنات الغذاء الرئيسية، وظيفة المعادن، الحمل والولادة والنشاط الجسدي؛ السلوك اللائق (النزيه) في الرياضة.
20 حصة.	عملي: إحدى الفعاليات التالية: - الدفاع عن النفس. - اللياقة البدنية والحركة (يشمل غرفة اللياقة البدنية) - حركة وقوام. - رقص شعبي.
20 حصة (مبادئ في الحركة).	جهاز: تطوير تمرين شخصي مع تشكيلة من الأجهزة بمرافقة الموسيقى (تمرين غير إلزامي).
20 حصة.	عملي: - كرة طائرة في أزواج. - مزليج. - ألعاب استجمام. - ألعاب المضرب. - تنس طاولة. - الرقص الشعبي. أو فعاليات خاصة بالمدسة.
	عمل ذاتي.

* في كل درس تتركس 10 دقائق على الأقل لتحسين اللياقة البدنية. يجب الامتحان في مادة اللياقة البدنية

** امتحان غير إلزامي في أسس الحركة يلاعم مع ميول التلميذة.

فعاليات بموجب مضامين التعليم للتلميذات (الصفوف العاشرة – الثانية عشرة)

لياقة بدنية وحركة

الجمباز

الأهداف

المجال الجسماني: تليين المفاصل، لتحقيق مجال الحركة الطبيعي في المفاصل؛ تقوية العضلات، الشعور بالتقلص والاسترخاء، تحسين قوة العضلات وقوة تحملها؛ تحسين قدرة مركبات الحركة الأساسية (مثل: التوافق، الرشاقة، السرعة، الاتزان والتوازن، الإيقاع).
المعرفة والفهم: معرفة وفهم مركبات الحركة في الجسم (انظروا صفحة 25؟).
المجال العاطفي: تطوير عادات عمل ذاتي في النشاط البدني.

فعاليات موصى بها:

1. تمارين رياضية لتليين المفاصل، وتقوية العضلات في أجزاء الجسم المختلفة، وفي مستويات كثيرة قدر الإمكان.
 - أ. اليدين والكتفان.
 - ب. الرجلان.
 - ت. الجذع والعنق والحوض.
2. تحليل حركات رئيسية مثل:
 - أ. المشي والركض.
 - ب. الانحناء والقوام.
 - ت. القفز والنط، الطيران والهبوط.
 - ث. الشد والدفع.
 - ج. الرفع والحمل.
 - ح. التوازن.

الحركة + القوام

الأهداف

المجال الجسماني: تنفيذ حركات جسمانية معقدة وشاملة؛ إكساب عادات قوام جيدة في حالتها: السكون والحركة؛ تفعيل الجسم للقيام بحركة ناجحة.
المعرفة والفهم: معرفة وفهم مبنى الجسم وعمله، فهم عوامل الحركة في البيئة.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: تنفيذ وتنسيق بين الحركات في أزواج وفي مجموعات؛ المس+اعدة المتبادلة والتعاطف مع الزميلات في المجموعة؛ تنمية الشعور الجمالي في الحركة؛ إكساب عادات حركة صحيّة ومتنوعة؛ تشجيع المبادرة والإبداع في الحركة.

نشاطات موصى بها:

- نقل الثقل.
- حركة إيقاعية.
- الإلمام بالبيئة.
- الوثب والهبوط.
- الحركة حول محور.
- توازن على قواعد ضيّقة.
- تقلص وشد.
- توجيه وتوجّه / عطف وانعطاف.
- عمل أشكال بواسطة الجسم.

فعاليات مع أجهزة مساعدة

الأهداف

المجال الجسماني: معرفة الصفات الخاصّة للجهاز، واستغلاله كأساس لإثراء إمكانيات الحركة، وتنمية اللياقة البدنية، تعلم مهارات مختلفة بواسطة الجهاز. تنفيذ مستمر لتمارين على الأجهزة؛ تركيب وتنفيذ تمرين مدمج مع جهاز مساعد - كفرد أو في أزواج أو في طواقم.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: تنسيق الحركة في أزواج أو طواقم، والاستمتاع بالحركة الجماعية؛ تنمية الحاسة الجمالية؛ الاستمتاع بألعاب الحركة.

تنمية اللياقة البدنية (برنامج شخصي) - تدريبات دورية*

الأهداف

المجال الجسماني: تنمية المركبات الأساسية للياقة البدنية: قوة، صلابة، قدرة تحمل العضلات، وقدرة التحمل عامة (جهاز القلب والأوعية الدموية).

* حسنات التدريبات الدورية: ملاءمة بسيطة للسّن، والجنس ومستويات اللياقة البدنية؛ إشراك عدد كبير من التلميذات في نفس الوقت؛ تنظيم بسيط وسهل؛ توفير في الوقت، أجهزة بسيطة ورخيصة؛ نشاطات متنوّعة، القدرة على القياس الموضوعي للإنجازات وتغذية مرتدة فورية للشعور بالإنجاز؛ تحدّ شخصي للتقدم في الإنجازات؛ تنمية النزاهة الرياضية بواسطة التحكيم الذاتي.

المعرفة والفهم: معرفة وفهم حالة الجسم وحاجاته، بما يتعلق بتنمية اللياقة البدنية، والمحافظة عليها.

المجال العاطفي: الشعور بالرضا من النجاح في: تنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها؛ تعزيز الشعور بالإنجاز؛ تطوير عادات لتنمية اللياقة البدنية.

مبادئ التدريب الدوري*

التدريب الدوري مبني على 4 متغيرات:

1. عدد المرات التي يكرّر فيها التمرين.
2. عبء التمرين (مقاومة، وزن)
3. طول الاستراحات.
4. مدة التدريب (عدد الدورات)

التمارين في التدريب الدوري موجّهة إلى مجموعة عضلات مختلفة بالتناوب. يجب أن نشرح للتلميذات ما هي القيمة الجسمانية لكل تمرين. تشغيل العضلات تلاءم مع هدف التدريب. تكرار قليل للتمرين مقابل مقاومة كبيرة يساهم في تحسين القوة، تكرار كثير للتمرين مقابل مقاومة بسيطة يحسّن قدرة التحمل العامة (في جهاز الدم والتنفس)؛ تكرار كثير جداً لتمرين مقابل مقاومة متوسطة يحسّن قدرة تحمل العضلات.

هناك 4 طرق للتعين (لتحديد الجهد):

1. طريقة تعيين شخصية:

نختبر كل مشتركة في تنفيذ أكبر عدد من التكراريات في كل تمرين. يقسم أكبر إنجاز في كل تمرين على اثنين، وهذا العدد يحدّد كـ "مقدار ذاتي" لهذا التمرين. الهدف هو إنهاء دورة كاملة من التمارين في فترة زمنية محددة.

2. طريقة للمبتدئين

يحدد المعلم مدة الدورة؛ لكي يكون التنفيذ بطيئاً أكثر في كل محطة، والاستراحة بين المحطات تكون طويلة أكثر.

3. طريقة الوقت المحدد

لكل المحطات يحدد وقت تنفيذ واحد. تنفذ كل مشتركة التمرين المعين أكبر عدد في الوقت المحدد.

4. تدريب دوري في الأثقال

نحدد مجال التكرار (لكل تمرين (8-16 مرة لتمرين اليدين ومنطقة الكتفين؛ 14-24 مرة للرجلين والجذع). عند الوصول إلى مستوى فيه ينفذ التمرين بسهولة في أكبر عدد من المرات، نضيف أثقالاً ونبدأ بعدد التكرارات الأصغر.

الرياضة واللعب

ألعاب القوى الخفيفة:

الأهداف

المجال الجسماني: تحسين المهارات الأساسية؛ تعلّم مهارات مركبة والتدريب عليها.
المعرفة والفهم: معرفة وفهم مبنى الجسم وعمله؛ فهم التقنيات في مواضيع ألعاب القوى الخفيفة؛ معرفة وفهم قوانين المباريات.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: القدرة على مساعدة تلميذات أخريات في التدريبات والاستعانة بهنّ؛ القدرة على أن تكون عضوة ناجعة في منتخب المدرسة؛ تعزيز الطموح بتحقيق الانجازات وكمال الحركة عن طريق قياس الانجاز الشخصي؛ تعزيز التنافس الشخصي والجماعي.

مضامين التعليم تشمل:

- ركضات قصيرة، ومتوسطة وطويلة.
- سباقات مواصلات.
- القفز العريض.
- رمي كرة هوكي.
- مواضيع إضافية حسب اختيار المعلمة والتلميذات.

كرة اليد

الأهداف

المجال الجسماني: سدّ الحاجة إلى النشاط الجسماني؛ تعلّم مهارات مركبة والتدريب عليها؛ تنمية قدرة التحمل العامة؛ القدرة على استعمال لعبة كرة اليد بشكل فعال.

المعرفة والفهم: معرفة القوانين وطرق اللعب

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: التعاون وتطوير الرغبة على العمل في إطار المجموعة؛ تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ في ألعاب رياضية؛ تنمية النزاهة الرياضية؛ تطوير وزيادة الطموح إلى الانجاز؛ تنمية القدرة على اتخاذ القرار والحسم بسرعة في حالات متغيرة.

مضامين التعليم تشمل:

- مسك الكرة.
- تمريرات (باصات).
- تنطيط.
- الرمي إلى الهدف.

- مواقع أساسية في الدفاع والهجوم.
- اللعب.

كرة السلة

الأهداف

المجال الجسماني: سدّ الحاجة إلى النشاط الجسماني؛ تعلّم مهارات مركّبة والتدرّب عليها؛ تنمية قدرة التحمل العامة؛ القدرة على الاشتراك بشكل فعال في لعبة كرة السلة. المعرفة والفهم: معرفة القوانين وطرق اللعب

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: التعاون وتطوير الرغبة على العمل في إطار المجموعة؛ تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ في ألعاب رياضية؛ تنمية النزاهة الرياضية؛ تطوير وزيادة الطموح إلى الانجاز؛ تنمية القدرة على اتخاذ القرار والحسم بسرعة في حالات متغيرة.

مضامين التعليم تشمل:

- تمريرة صدرية بكلتا اليدين، تمريرة بيد واحدة وتمريرة مناولة.
- تنطيط الكرة.
- تصويبات خطوة ونصف من جميع الاتجاهات.
- ضربة بكلتا اليدين وقوفاً.
- تمريرات، تنطيط الكرة وتصويبها إلى السلة بتدريب مدمج.
- تعلم وقفة حراسة، تعلم صدّ.
- تنطيط الكرة مع تغيير الاتجاه.

فعالية جماعية

- تمارين تدمج بين تمريرات مختلفة، تنطيط وتصويب إلى السلة.
- ألعاب مساعدة.
- تعلّم وقفة حراسة منطقية كمجموعة 2-1-2 نصف ملعب.
- تعلم مواقف اللاعات المهاجمات إزاء الدفاع المنطقي.
- اللعب على كامل أجزاء الملعب.

الكرة الطائرة

الأهداف:

المجال الجسماني: سدّ الحاجة إلى نشاط جسماني؛ تطوير مهارات مركّبة والتدرّب عليها؛ تنمية قدرة التحمل العامة؛ القدرة على الاشتراك بشكل فعال في لعبة كرة الطائرة.

المعرفة والفهم: معرفة قوانين اللعبة وطرق اللعب

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: التعاون وتطوير الرغبة على العمل في إطار المجموعة؛ تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ في ألعاب رياضية؛ تنمية النزاهة / الروح الرياضية؛ تطوير وزيادة الطموح إلى الإنجاز؛ تنمية القدرة على اتخاذ القرار/ والحسم بسرعة في حالات متغيرة.

مضامين التعليم تشمل:

- تمريرات في الكرة الطائرة.
- تلقياً سفلياً.
- ألعاب شبكة.
- ضربة إرسال سفلية.
- تمريرات خلال الحركة.
- قنصاً.
- لعباً.

الرقص الشعبي والأمميّ

الأهداف

الصفوف العاشرة - الثانية عشرة: التعرف على 25 رقصة شعبية

المجال الجسماني: الدمج بين الحركة والإيقاع والموسيقى.

المعرفة والفهم: الدمج بين الحركة والإيقاع والحن.

المعرفة والفهم: معرفة فولكلور (الفن الشعبي - الدبكة) لدى الطوائف المختلفة في إسرائيل، وفولكلور الشعوب الأخرى.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: تنمية العلاقات الاجتماعية؛ الفرحة وبهجة الحياة.

مضامين التعليم للتلاميذ (الصف العاشر – الثاني عشر)

ألعاب الكرة والمضرب.	النشاط الجسماني الشخصي والرياضة الفردية.	الاستجمام والفراغ	اللياقة البدنية
<ul style="list-style-type: none"> كرة يد. كرة طائرة. كرة قدم. كرة قدم مصغرة. كرة سلة. كرة القاعدة. تنس. تنس – طاولة. البيدمنتن (كرة الريشة) كرة الماء. 	<ul style="list-style-type: none"> ألعاب القوى الخفيفة. السباحة. ترياتلون(سباق في 3 فروع). التدريب في قاعة لياقة بدنية. رقص إيروبي (هوائي). الجمباز (بأنواعه) التوجيه. اللياقة البدنية استعدادا للخدمة العسكرية. قتال التحام. 	<ul style="list-style-type: none"> رقص شعبي. رقص هوائي (ايروبي). تمارين صحية. ألعاب استجمام. فعاليات تحد (مصادق عليها). مزلج. رياضة بحرية. 	<ul style="list-style-type: none"> دورة إلزامية مبنية.

التعليم الإلزامي

وحدة التعليم الإلزامية هي في موضوع اللياقة البدنية. تدمج هذه الوحدة بين المعرفة والنشاط اللذين يهدفان إلى ضمان المحافظة على اللياقة البدنية الشخصية.

يجب تدريس هذه الوحدة في النصف الأول من الصف العاشر. في إطار اللياقة البدنية يتعلمون عن تأدية الجسم لوظائفه في حالة الجهد بالإضافة إلى أسس تنمية اللياقة البدنية. كجزء من واجباته في التربية البدنية، على التلميذ أن ينخرط في فعالية خارج المدرسة حسب اختياره.

ترافق المواد النظرية مواضيع التعليم الإلزامي. نموذج لوحدة التعليم هذه مقدّم في الملحق أ – ص 95.

بعد إنهاء الوحدة الإلزامية في اللياقة البدنية تجرى فحوصات دورية للياقة البدنية مرة كل شهرين على الأقل، حيث يكون التلميذ مسئولاً عن المحافظة على لياقته البدنية وعن جاهزيته بالاستعانة بمعلم التربية البدنية في المشورة والإرشاد.

التعليم الاختياري

في الصف العاشر وفي الصف الحادي عشر يختار التلميذ من كل واحد من المجالات الثلاثة التالية. في الصف الثاني عشر يختار التلميذ مساقات إضافية من هذه المجالات الثلاثة حسب اعتباراته.

1. ألعاب كرة ومضرب
2. فعالية جسمانية شخصية ورياضة فردية.
3. فعاليات استجمام وفراغ

مواضيع الاختيار هي بصيغة وحدة التعليم في موضوع معيّن، لمدة نصف سنة دراسية (لوحة تدريس في كرة القدم المصغرة، انظر الملحق ب ص 126). يتم الاختيار حسب إمكانيات كل مؤسسة تربوية. من حقّ كل مدرسة أن تقترح برامج خاصة بها بنسبة لا تتجاوز 20% من مواضيع الاختيار. كل برنامج كهذا يجب أن يقدم إلى مفتش التربية البدنية ويحصل على مصادقته مسبقاً.

نلفت انتباهكم:

في الملحقين أ و ب التاليين نورد نموذجين لمواضيع التعلم: “اللياقة البدنية” و “كرة القدم المصغرة”. يستطيع المعلمون الاستعانة بهذين النموذجين عند تحضيرهم خطط التعليم. مواد تعليم إضافية مشمولة في مناهج التعليم العمودية التي طوّرت في مركز تخطيط وتطوير مناهج التعليم في وزارة التربية والتعليم واصدار دار النشر “معلوت”.

تقييم للتلاميذ و للتلميذات. (الصفوف العاشرة – الثانية عشرة)

الامتحانات

- جميع التلاميذ مُلزَمون بثلاثة أنواع من الامتحانات وهي:
 - أ. امتحان نهائي عملي في الصف الثاني عشر – ويشمل قسما إلزاميا وقسما غير إلزامي. موضوع الامتحان يختاره التلاميذ من بين المضامين التي تعلموها في الصفوف العاشر – الثاني عشر، إلا إذا صادق طاقم معلمي التربية البدنية في المدرسة على امتحان في موضوع ليس من منهج التعليم في المدرسة (من منهج التعليم الرسمي لوزارة التربية والتعليم).
 - ب. امتحان لياقة بدنية – يجرى قبيل انتهاء التعليم المنتظم في الصف الثاني عشر.
 - ت. امتحان يفحص المعرفة والفهم في التربية البدنية – يجرى في نهاية الصف العاشر، وفي نهاية الصف الحادي عشر من خلال قائمة مواضيع التعليم النظرية الموجودة في هذا المنهج (انظر الفصل الثاني ص28):
 - جوانب فيزيولوجية للجهد
 - نظرية اللياقة البدنية
 - الصحة (التدخين، المخدرات، التغذية الصحيحة، أسلوب حياة صحي)، ومواضيع أخرى كما هو مفصّل في المنهج.
- من المفضل وجود علاقة بين الامتحان العملي والامتحان النظري.
- في حالات خاصة وبموافقة طاقم معلمي التربية البدنية في المدرسة يستطيع التلميذ أن يقدم بحثا بدلا من الامتحان.

العلامة في التربية البدنية للتلاميذ في نهاية الصف الثاني عشر*

أ. تستند العلامة إلى الامتحانات الموضوعية قابلة للقياس.

ب. تركيب العلامة يكون كما يلي:

- 20% امتحان إجمالي كالمذكور أعلاه.
 - 10% امتحان في اللياقة البدنية كالمذكور أعلاه.
 - 10% امتحان في المعرفة والفهم كالمذكور أعلاه.
 - 60% حضور الدروس، الاشتراك، التعامل مع الموضوع، التحسن الذاتي (التلميذ بالنسبة إلى نفسه/ إلى قدراته السابقة)، علامات التربية البدنية في السنوات السابقة (العاشر - الثاني عشر).
 - يجب إعطاء وزن كبير للتحسن الذاتي.
- يمكن إعطاء وزن في العلامة النهائية (حتى 10%) أيضاً على نشاط / سلوك رياضي خارج حصص التربية البدنية (التي تعطى بمستوى مرتين على الأقل في الأسبوع، حصة على الأقل في كل مرة).
- مدى العلامة هو 0-100، ومعلم التربية البدنية هو الوحيد صاحب الحق في إعطاء العلامة، ولا يوجد لأي شخص آخر الحق في تغييرها.

* الإعفاء من التربية البدنية

الإعفاء (لأسباب طبية) يعطى مسبقاً فقط. التلاميذ المعفون من التربية البدنية يُلزمون بكتابة بحث، موضوعه ومضامينه يحددها طاقم التربية البدنية في المدرسة. (في الشهادة تسجل علامة البحث بإضافة الملاحظة "بحث"، بسبب غياب أو إعفاء من دروس التربية البدنية").

إذا أعفي التلميذ من كل الفعاليات الجسمانية يجب ذكر ذلك في الشهادة.

تصحيح علامة لخريج المدرسة

التلميذ الذي أنهى تعليمه وهو ملزم بتصحيح علامة سلبية من الصف الثاني عشر، ملزم بكتابة بحث وامتحان في اللياقة البدنية. وذلك بمصادقة مفتش المدرسة عن التربية البدنية.