

الفصلُ الأوَّلُ

مُقَدِّمَةٌ عَامَّةٌ

التَّصَوُّرُ الفِكرِيُّ / 8

الأَهْدَافُ / 10

أَهْدَافُ مَنهَجِ التَّعْلِيمِ فِي التَّرْبِيَةِ البَدَنِيَّةِ – مَخَطُّ / 13

مَبْنَى المَنهَجِ / 14

مَبَادِيُّ التَّعْلِيمِ / 18

التَّقْيِيمُ فِي عَمَلِيَّةِ التَّعْلِيمِ / 22

التَّصَوُّرُ الفِكرِيُّ:

- الِهدَفُ الأَعلى للمنهج هو: بَلُورَةُ وتَطوِيرُ وتنمِيَةُ أنمَاطِ عمل وسلوكِ جِسمانيّ ورياضيّ لَدَى التلميذ: * في إطار العمل الجماعيّ في حدود الإمكانيّة الشخصية لكل طالب؛ وذلك من أجل ضَمَانِ جُودَةِ حياتِهِ وعافِيَتِهِ، وأنسجامِ شخصيَّتِهِ في الحاضر والمستقبل. كما يَضَعُ المنهجُ غاياتَ خاصَّةً في المَجالِ الجِسمانيّ والاجتماعيّ والمعرفيّ، وفي مجالِ العاطفة والطابع (الخاص/الشخصي). في جميع أنواع الغايات، يَفصِّلُ المنهجُ المهارات والسلوك، ومجالات المعرفة والفهم والوعي اللازمة.
- يَجِيءُ منهجُ التعليم في التربية البدنية؛ لِسَدِّ حاجات المجتمع في المجال الاجتماعي والثقافي والاقتصادي والتقني (التكنولوجي)؛ انطلاقاً من أن التربية البدنية والرياضة هُما جزءٌ لا يتجزأ من ثقافة المجتمع. النشاط الرياضي اليومي، من جهة، والرياضة المهنية – (التحصيلية/الإنجازية) الأحراف، من جهة أخرى هُما مَرَكزُ اهتمام الكثيرين. وَعَليه؛ فإنَّ منهجَ التعليم في التربية البدنية مُوجَّهٌ؛ لكي يساعِدَ المتعلمين الصغار على ملاءمة أنفسهم؛ لمتطلبات المجتمع، وللتحديات الجديدة التي يَضَعُها المجتمعُ أمامَهُم.
- يَضَعُ منهجُ تعليم التربية البدنية في المدارس ** في يَدَيِ المعلمِ تحديداً مَسارَ الممارسة البدنية، وفَقْ الأهداف التي سنشير إليها فيما يلي، ويجعلُ من المعلمِ مصدرَ التوجيه والإيحاء للتفكير، والنشاط البدني. وكل ذلك من أجل تحقيق غايات الحركة، والنشاط البدني والصحة.
- مَبْدَأُ رَئيسيُّ في المنهج هو: التربية للاختيار. إنَّ توفيرَ إمكانيات اختيار في التربية البدنية، من شأنه أن يَسدَّ حاجات المتعلمين في الأعمار المختلفة؛ وذلك عَبْرَ نَقْلِ المسؤولية من المعلم إلى المتعلمين. يَزِيدُ الأختيارُ الشَّخصي، وفي سنِّ المراهقة تحديداً، حيث يتحمَّلُ التلاميذ في هذه السنِّ المسؤولية عن العملية، وعن نتائج تعلمهم، يَزِيدُ من دافعية التلاميذ للمشاركة في النشاط البدني، وزيادة مشاركتهم في فروع الرياضة والحركة.
- يُوَكِّدُ منهجُ التعليم على: وعي المعلم، والتزامه بتربية التلاميذ، وتذويت قيمة النشاط البدني كجزء لا يتجزأ من نمط حياة صحي.

* لتسهيل القراءة استعملنا صيغة المذكر المفرد ولكن النص يتطرق، بالطبع، إلى المعلمين والمعلمات والتلاميذ والتلميذات

** بالإضافة إلى هذا المنهج، فقد طوّر مركز المناهج التعليمية (بالتعاون مع التفتيش على التربية البدنية) مناهج تعليمية في هذا المجال منها: الرياضة و التربية البدنية في الإسلام، (199)، للمرحلة الثانوية، و التربية البدنية كموضوع اختياري لامتحانات البجروت، (2001): للمرحلة الثانوية يمكن الحصول على هذه المناهج في دار النشر: "معلوت".

- يُوكِّدُ منهجُ التعليمِ على: أختيار وملاءمة النشاط البدني لكل تلميذ و تلميذة: من أجل الوصول إلى تنفيذ شخصي ومثالي، بحسب قدراتهم، ووفقاً لحاجاتهم.
- تُدمج التربية البدنية مواضيع نظرية: هدفها: تحسين معرفة وفهم جسم الإنسان، ومبادئ الحركة، ودور النشاط البدني في تحسين الصحة والعناية بها.
- المنهج معد لجميع التلاميذ في جميع الأوساط، وهو يحدد القواعد والتوجيهات: لدمج التلاميذ ذوي الحاجات الخاصة في جهاز التعليم العادي: من أجل تسهيل دمجهم في المجتمع.

الأهداف

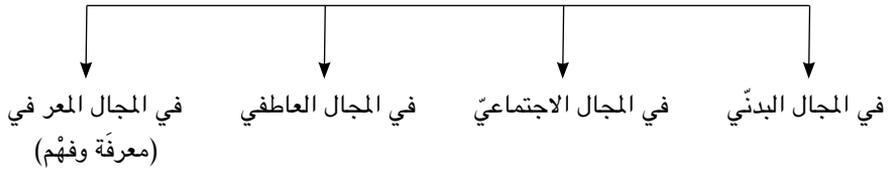
الهدفُ الأعلى



بِلُورَةٍ، وَتَطْوِيرٍ، وَتَنْمِيَةٍ أَنْمَاطِ عَمَلٍ، وَسُلُوكٍ جِسْمَانِيٍّ وَرِيَاضِيٍّ لَدَى التَّلْمِيذِ؛
فِي إِطَارِ الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ؛ فِي حُدُودِ الْإِمْكَانِيَّةِ الشَّخْصِيَّةِ لِكُلِّ تَلْمِيذٍ. وَذَلِكَ مِنْ
أَجْلِ ضَمَانِ جُودَةِ حَيَاتِهِ، وَعَافِيَتِهِ، وَأَنْسِجَامِ شَخْصِيَّتِهِ



الأهداف



تَفْصِيلُ الْأَهْدَافِ*

المَجَالُ	مَعْرِفَةٌ، فَهْمٌ وَوَعْيٌ	مَهَارَاتُ وَسُلُوكٌ
1.1. البَدَنِيُّ / الجسماني	1.1. التَّلْمِيذُ: يَتَعَرَّفُ عَلَى تَشْكِيلَةِ وَاسِعَةٍ مِنْ النَّشَاطَاتِ البَدَنِيَّةِ/ الجِسْمَانِيَّةِ.	التَّلْمِيذُ: يَطْوُرُ وَيُنْمِي نَشَاطَاتٍ جِسْمَانِيَّةً فِي: مَجَالِ الحَرَكَةِ، والرِّيَاضَةِ، والاسْتِجْمَامِ وَالرَّقْصِ.
1.2.	يَتَعَرَّفُ عَلَى الْأَجْهَازَةِ المُرْتَبِطَةِ بِالحَرَكَةِ مِنْ أَجْلِ تَأْدِيَةِ الجِسْمِ لوظائفه بِشَكْلِ سَلِيمٍ وَنَاجِعٍ.	يَتَحَكَّمُ بِجِسْمِهِ وَحَرَكَاتِهِ، وَيُنْمِي عَادَاتِ ثَبَاتٍ، وَحَرَكَةٍ صَحِيحَةٍ.
1.3.	يَتَعَرَّفُ وَيَعْرِفُ مَبْنَى جِسْمِ الْإِنْسَانِ، وَيَفْهَمُ أَدَاءَهُ الصَّحِيحَ فِي حَالَتِي الرَّاحَةِ وَالْجُهْدِ.	يَطْوُرُ وَيُنْمِي عَادَاتِ حَرَكَةٍ جِسْمَانِيَّةٍ بِالْقَدْرِ والقُوَّةِ وَالتَّكَرُّرِ المُنَاسِبِ.
1.4.	يَتَعَرَّفُ وَيَعْرِفُ مَرَكَّبَاتِ اللِّيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ، وَطَرِيقَ تَطْوِيرِهَا؛ بِوِاسِطَةِ النِّشَاطِ الجِسْمَانِيِّ المُنَاسِبِ.	يَطْوُرُ وَيُنْمِي مَرَكَّبَاتِ صَحِيَّةٍ وَحَرَكِيَّةً لِلِّيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ.
1.5.	يَعْرِفُ، وَيَكُونُ وَاعِيًا لِلصِّلَةِ بَيْنَ النِّشَاطِ الجِسْمَانِيِّ وَالصِّحَّةِ البَدَنِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ وَالصِّحَّةِ الشَّخْصِيَّةِ.	يَطْوُرُ وَيُنْمِي عَادَاتِ نَشَاطَاتٍ جِسْمَانِيَّةٍ مُتَوَاصِلَةٍ، وَالتِّي تُسَهِّمُ فِي نَمَطِ حَيَاةٍ صَحِيٍّ.
1.6.	يَعْرِفُ، وَيَكُونُ وَاعِيًا لِأَهْمِيَّةِ النِّشَاطِ الجِسْمَانِيِّ الذَّاتِيِّ، وَيَعْرِفُ كَيْفَ يَضَعُ لِنَفْسِهِ أَهْدَافًا وَاقْعِيَّةً.	يَخْطِطُ وَيُنْمِي نَشَاطَاتٍ جِسْمَانِيَّةً مُتَنَوِّعَةً فِي سَاعَاتِ الفَّرَاحِ بِحَسَبِ قُدْرَتِهِ.
2.1. الاجْتِمَاعِيُّ	يَكُونُ وَاعِيًا لِأَهْمِيَّةِ النِّشَاطَاتِ الجِسْمَانِيَّةِ كَنَمَطِ سُلُوكٍ مُفِيدٍ وَدَائِمٍ، كَفَرْدٍ وَكجَزءٍ مِنْ مَجْمُوعَةٍ.	يَطْوُرُ وَيُنْمِي مَهَارَاتِ وَعَادَاتِ اجْتِمَاعِيَّةٍ فِي إِطَارِ الصِّفِّ، وَالمَدْرَسَةِ وَالعَائِلَةِ وَالمَجْتَمَعِ المَحَلِّيِّ.
2.2.	يَعْرِفُ وَيَفْهَمُ القَوَاعِدَ وَالقَوَانِينَ وَالْمَبَادِيَّ التي تَوَجَّهُ نَحْوَ النِّزَاهَةِ الرِّيَاضِيَّةِ* وَالتَّسَامُحِ وَالتَّعَاوُنِ كَمُشَارِكٍ وَكصَاحِبِ وَظِيفَةٍ وَكمُشَاهِدٍ.	يَطْوُرُ وَيُنْمِي مَنظُومَةً سُلُوكِيَّاتٍ وَفَقًّا لِقَوَاعِدِ وَقَوَانِينِ وَمَبَادِيَّ النِّزَاهَةِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَالتَّسَامُحِ وَالتَّعَاوُنِ كَمُشَارِكٍ وَكصَاحِبِ وَظِيفَةٍ وَكمُشَاهِدٍ.
3.1. العَاطِفِيُّ	يَكُونُ وَاعِيًا لِلعَادَاتِ المُحِبَّةِ وَيَدْرِكُ مُساهِمَةَ النِّشَاطِ الجِسْمَانِيِّ فِي بِنَاءِ شَخْصِيَّةِ الْإِنْسَانِ عَامَّةً، وَالْإِنْسَانِ الرِّيَاضِيِّ خَاصَّةً.	يَطْوُرُ إِرَادَةً وَدَافِعِيَّةً لِنَشَاطَاتٍ جِسْمَانِيَّةٍ مُنَهْجِيٍّ، وَمُفِيدٍ وَمَمْتَعٍ. يَشَارِكُ فِي النِّشَاطَاتِ الجِسْمَانِيَّةِ التي بِوِاسِطَتِهَا يَطْوُرُ صِفَاتٍ مُمَيَّزَةً وَعَادَاتٍ مُحِبَّةً.

* انظر أيضًا: لعبة نزيهة، "التربية للنزاهة الرياضية" (2005)، "الغينوت בספורט"، قسم تخطيط وتطوير المناهج التعليمية، السكرتارية التربوية، وزارة التربية والتعليم، "معلوت"، القدس وتل أبيب.

المجال	معرفة، فهم ووعي	مهارات وسلوك
3.2	يفهم، ويكون واعياً للإحساس بالانجاز في النشاط الجسماني، والحركة والرياضة.	يواجه تحديات النشاط الجسماني، والحركة والرياضة؛ من أجل تطوير الإحساس بالإنجاز.
3.3	يدرك، ويكون واعياً لإحساس الإبداع في الحركة.	يعبر عن نفسه في الحركة، ويطور قدرته على الإبداع والخيال بواسطة الحركة.
3.4	يدرك، ويكون واعياً للتصور الجسماني الحقيقي، ولثقة بالنفس.	يطور وينمي تصوراً جسمانياً حقيقياً، وثقة بالنفس.
3.5	يعرف، ويكون واعياً للإحساس بالتجربة الجمالية، والمتعة والاكتفاء وبهجة الحياة المرتبطة بالنشاط الجسماني والحركة والرياضة.	يشاهد ويشترك في نشاطات جسمانية وحركية ورياضية، من أجل تطوير التجربة الجمالية والمتعة والاكتفاء، وبهجة الحياة.
4.1	4. المعرفة (معرفة وفهم)	يعرف، ويفهم قوانين النشاطات الرياضية، ومبادئ الحركة، وتقنية المهارات الحركية وطرق/ وسائل تنظيم (تكتيكات) النشاطات الجسمانية، ويفهم أهمية التطبيقات الحركية المفيدة.
4.2	يعرف ويفهم كيف يركز انتباهه في المحفزات المهمة، ويتغاضى عن المحفزات المزعجة.	يتعرف على الأعمال التي توجب تركيز الانتباه إلى المعلومات ذات الصلة، والتغاضي عن العوامل الموهمة.
4.3	يفهم، ويحلل أحداثاً وقت النشاط.	يختبر و يجرب حالات لعب يكون عليه فيها أن يتخذ قرارات في حالة عدم يقين.
4.4	يعرف كيف يتخذ القرارات الملائمة؛ لحل المشاكل التي تميز حالات الحركة البسيطة والمركبة.	يشترك في نشاطات حركية تتطلب حلولاً فورية، ويكون قادراً على تصحيح إجراءاته على أساس المعلومات التي اكتسبها.
4.5	يعرف ويفهم العلاقات بين نشاطات جسمانية مختلفة وحالاتي الصحة والمرض ويعرف كيف يجد النشاطات التي تعزز الصحة، وعوامل الخطر في هاتين الحالتين.	يكتسب ويختبر نشاطات جسمانية تساعد على الصحة وتقلل عوامل الخطر وحالات المرض والتي تضمن المتعة ونمط حياة صحي.

أهداف منهج تعليم التربية البدنية – مخطط

الهدف الأعلى
 بلورة وتطوير وتنمية أنماط عمل وسلوك جسماني
 ورياضي عند التلميذ، في إطار العمل الجماعي في
 حدود الإمكانيات الشخصية؛ وذلك من أجل ضمان
 جودة حياته وعافيته، وانسجام شخصيته.

في مجال المعرفة

يعرف ويفهم القوانين والقواعد الرئيسية	يعرف ويفهم كيف يقاسم	يعرف اتخذ القرارات في حالة الحركة	يعرف ويفهم علاقات بالصحة والمرض
---------------------------------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------------

في مجال العاطفة

يعرف ويفهم العلاقات بالصحة والمرض	الوعي التصور الجسماني واقعي	الوعي للإحساس للثبات في الحركة	الوعي للصفات والعداات
-----------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------

في المجال الاجتماعي

أهمية النشاط في المجموعة	معرفة وفهم للقواعد كمشترك وكصاحب وظيفية المجموعة	معرفة وفهم للقواعد كمشترك وكصاحب وظيفية المجموعة
--------------------------	--	--

في المجال البدني

أهمية النشاط الجسماني	الوعي للعلاقة بالصحة	تنمية الجسم وأداءه	مفاهيم الحركة وأنواع النشاطات
-----------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------

أهداف

معرفة، فهم ووعي.

يطبق قوانين حركة والالعاب	يتعرف على نشاطات تنافسي اتصال	يشارك في حالات مشاهد	يشارك في نشاطات تنافسي الحلول	يكتسب ويحور نشاطات التعلم عوامل الخطر
---------------------------	-------------------------------	----------------------	-------------------------------	---------------------------------------

مشاركة ومشاهدة وتشارك تحريك	تطوير تصور جسماني واقعي بالنفس	التعبير والإبداع في الحركة	مواجهة تحديات رياضية للنشاط	مسير إرادة للأفاعة للنشاط
-----------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------

مسير سون	تطوير مهارات اجتماعية	مسير سون في الأوقات الاجتماعية المختلفة
----------	-----------------------	---

تخطيط وبرمجة ساعات الفراغ	تنمية عادات لنمط حياة صح	تنمية عادات حركة	التحكم بالحجم والحالة في حالة جسمانية	تطوير نشاطات جسمانية
---------------------------	--------------------------	------------------	---------------------------------------	----------------------

مهارات وسلوك

مبنى المنهج

يقترح منهج التعليم منظومةً من المضامين والمهارات والفعاليات التعليمية لتلاميذ الصفوف: الثالثة - الثانية عشرة**.

يتضمن المنهج مجالات مضامين حسب طبقات العمر:

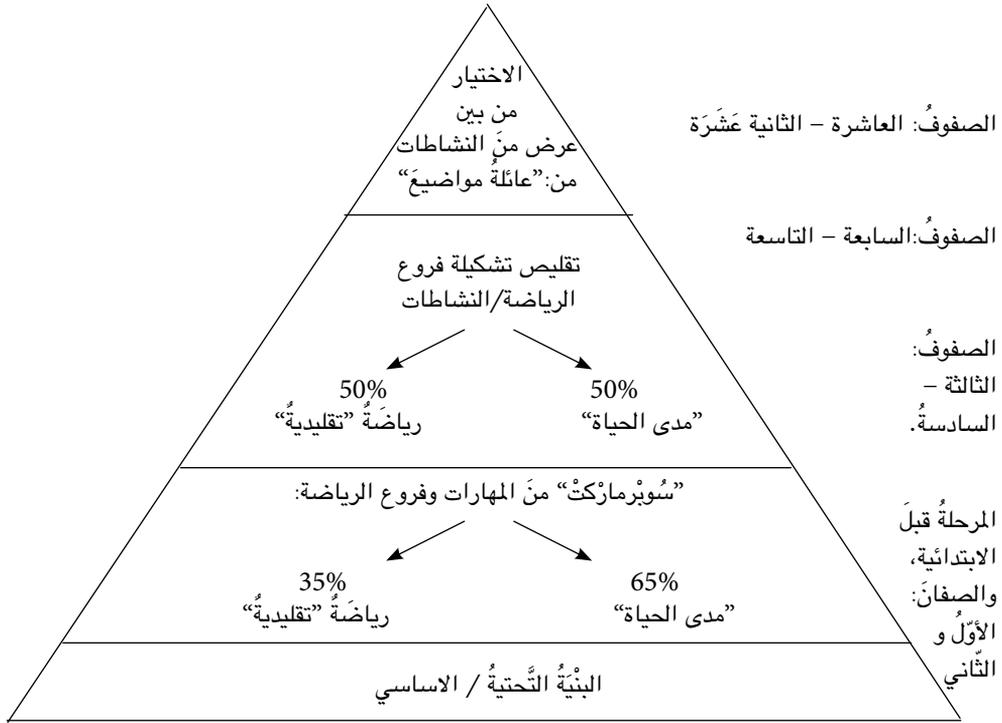
- أ. الصفوف: الثالثة - السادسة: يعود التلميذ في هذه المرحلة على جزء من المهارات التي اكتسبت، ويعملون على تحسينها وإتقانها، كما يكتسبون مهارات أساسية إضافية في فروع الرياضة والتربية البدنية والاستجمام التي تتم ملامعتها مع مستواهم.
- ب. الصفوف: السابعة - التاسعة: مواصلة العملية التعليمية، والتركيز على فروع ومهارات تتطلب المزيد من البلوغ الجسماني والعقلي.
- نهاية هذه المرحلة، يكون التلميذ قادراً على اختيار عدد مختصر من الاتجاهات من بين مجمل الإمكانيات التي عرضت عليه خلال سنوات دراسته السابقة.
- ج. الصفوف: العاشرة - الثانية عشرة: يختار التلميذ نشاطاً جسمانياً واحداً من كل "عائلة مواضيع": "نشاطات مدى الحياة"

يتضمن منهج التعليم مواضيع إلزامية ومواضيع اختيارية:

- تكون المواضيع الإلزامية 75% من منهج التعليم وتتضمن مواضيع إلزامية واختيارية إلزامية. بالنسبة لـ 25% الباقية من حصص التعليم، فللمعلم الحرية في تحديد مواضيع التعلم من بين مواضيع منهج التعليم. في الاختيار يأخذ المعلم بعين الاعتبار، الظروف البيئية وسياسة المؤسسة، وميول التلميذ.**
- تشمل تشكيلة النشاطات نشاطات "مدى الحياة" ونشاطات رياضية "تقليدية".

* منهج التعليم للمرحلة قبل الابتدائية وللصفين الأول والثاني سيصدر في كراس منفصل.
** انظر مبادئ التعليم واعتبارات ومعايير الاختيار صفحة

مواضيع التعلّم موزّعة حسب مراحل التعليم



الإلزامي *

- فروع النشاطات: ابتداءً من الصف الثالث يبدأ واجب القيام بنشاطات عملية و / أو نظرية للفروع المختلفة، مواضيع التعليم والمضامين للصفوف المختلفة، وكذلك لنشاطات أقل روتينية من أنواع مختلفة (رياضة لوائح والعب استجمام جماهيرية وغيرها؛ من المحبذ نشاط واحد على الأقل في كل سنة).
- مواضيع نظرية في التربية البدنية (معرفة وفهم): المواضيع المفصلة في صفحة تعلم في إطار الدروس، وكجزء من النشاط الذاتي للتلميذ.
- امتحانات / اختبارات: يجب إجراء امتحانات / اختبارات في الفروع / النشاطات التي علمت (اثنين على الأقل). امتحانات اللياقة البدنية (من قبل وزارة التربية) تجرى في الصفوف العاشرة - الثانية عشرة.
- نشاط ذاتي للتلميذ: يجب على كل تلميذ أن يقوم بنشاط ذاتي بمستوى حصّة أسبوعية واحدة على الأقل (عدا دروس التربية البدنية)، حسب اختياره من بين تشكيلة من الإمكانيات: الاشتراك في منتخب، ناد مدرسي، في جمعية، في دورة، في أبحاث كتابية وما شابه.
- نشاطات خارج غرفة الصف: يجب على كل تلميذ أن يشترك في نوعين مختلفين - على الأقل - من النشاطات الخارجية (خارج غرفة الصف) في كل سنة (أيام رياضية شعبية، سباق حقل، توجيه، استجمام فعال، رياضة مائية والخ).
- فعاليات رياضية مدرسية: يجب على كل تلميذ أن يشترك في الفعاليات الرياضية التنافسية للمدارس عن طريق فرق تمثل المدرسة.

اختياري

يجب الاختيار من بين المواضيع الاختيارية المفصلة في البرنامج التالي، وكذلك من بين مواضيع التعليم المفصلة في مناهج التعليم، في فروع الرياضة المختلفة: ** إثناء في التربية البدنية، 2002؛ ألعاب المضرب للصفوف: الخامسة - العاشرة 2001؛ كرة طائرة، كرة قدم 2000؛ كرة يد، كرة سلة، 1994؛ ألعاب القوى الخفيفة 2000؛ الجباز الرياضي 1996.

* انظر مبادئ التعليم - صفحة 18-21

** المناهج صدرت عن قسم المناهج بواسطة دار النشر "معلوت"

مهارات ونشاطات التعلّم، وفروع الرياضة حسب مراحل التعليم*:

مواصلة تطوير، وتنمية المهارات. لياقة بدنية قبل التجنيد.		الصفوف: العاشرة - الثاني عشرة.
مواصلة تطوير، وتنمية المهارات. العاب كرة جماعية. العاب مضرب. نشاطات جسمانية، وفروع رياضة شخصية. رقص وحركة.		الصفوف: السابعة - التاسعة.
فروع الرياضة جمباز العاب قوى خفيفة سباحة كرة سلة كرة يد كرة طائرة كرة قدم رقص وحركة العاب حركة واستجمام فعال	مهارات في: معالجة أدوات متحركة حركة في البيئة المكانية حركة حسب ايقاع حركة بواسطة جهاز تنسيق بين الأفراد، والمجموعات اجتماعية، معرفية، وجدانية	الصفوف: الثالثة - السادسة
التربية للوعي الجسماني**.		الصفان الأول والثاني

* تفصيل منهج التعليم للمرحلة قبل الابتدائية وللصفين الأول والثاني سيصدر في كراس منفصل.
** في جميع مراحل التعليم يجب تعليم مواضيع معرفة وفهم حسب المنهج

مبادئ التعليم

تخطيط التعليم:

منهج التعليم هو: القاعدة للتخطيط الدراسي لسنة دراسية واحدة أو لعدة سنوات. مُعَلِّم التربية البدنية الذي يعمل وحيداً في المدرسة، أو معلّم التربية البدنية الذين يعملون كطاقم يخططون الخطة السنوية أو الخطة متعددة السنوات حسب الظروف الخاصة للمدرسة (التلاميذ، القوى العاملة، المعدات، الأجهزة).

مبادئ موجهة

- تتم ملاءمة منهج التعليم - التعلّم، للحاجات الخاصة للتلاميذ المختلفين، مثل: العسر التعليمي، والإعاقات الجسدية بالتشاور مع الهيئات ذات العلاقة في المدرسة.
- عناصر من الجُمباز الرياضي تُدمج مع الجُمباز العام، ويجب الامتناع عن تدريس أو تأكيد مهارات غير حيوية.
- مواضيع اختيارية - يقوم بالاختيار معلّم التربية البدنية، أو المدرسة بمصادقة مفتش التربية البدنية أو يقوم بها التلميذ، إذا سمحت بذلك ظروف المدرسة. يمكن إضافة مواضيع اختيارية مثل: الرقص الإيروبي - الهوائي، فنون القتال، بإرشاد معلمين مختصين ذوي تأهيل مناسب، وبمصادقة التفتيش على التربية البدنية، طبقاً للمعايير التي تُقرّر.
- تعليم اللياقة البدنية يكون جزءاً من تدريس مواضيع التربية البدنية في المضامين الخاصة لكل موضوع؛ بتسلسل تطوري (مفضل)، إضافة إلى حصص التعليم العامة. يُوصى بتشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الجسماني خارج الصف.
- مواضيع التعليم النظرية (الفصل الثاني) تُدمج مع تدريس المهارات في مواضيع التربية البدنية. يُوصى أن يُرافق تدريس المواضيع النظرية بالمناقشات والأفلام. كذلك يُوصى بربط ودمج مواضيع التربية البدنية مع تدريس المهارات العملية، ومع بقية مجالات المعرفة، والمهارات والمؤهلات الحياتية التي تدرّس في المدرسة (مثل: التعرف على الجسم، وفهم وظائفه مع دراسة الطبيعة؛ وفهم ظواهر فيزيائية لحركة الأجسام في المدى والزمن مع دراسة العلوم؛ التعبير الجمالي في الحركة واللون مع دراسة الفن البصري - التشكيلي؛ فهم ظواهر اجتماعية في الرياضة - مع دراسة علم الاجتماع).
- من الضروري الوقوف على أهمية النشاط الذاتي للتلاميذ في ساعات الفراغ، مع إبراز موضوع الوقاية (الأمان).
- عدد المشتركين في كل موضوع/نشاط يكون متوافقاً مع التعليم التقييم للنشاط.

- يجب أن نتذكّر أنّ الحاجات الرياضية-التحصيية- المهاراتية ليست هدفاً رئيسياً في التربية البدنية، بل هدفاً ثانوياً لتحقيق نمط حياة سليم، كما هو مفصّل في الهدف الأعلى، وفي الأهداف العامة.
- التطرّق الخاص للتلاميذ المتفوقين والموهوبين يجب أن يمثّل، في فعاليات، وفي برامج خاصة خارج جهاز التربية البدنية العادي.
- استمتاع التلاميذ بانفعالهم بالنشاط الجسماني مهمة جداً، مع أنّها ليست هدفاً بحدّ ذاتها، بل نتيجة مرافقة مهمة في الطريق؛ لتحقيق أهداف التربية البدنية الأوسع.
- مواضيع التربية البدنية التي تُعلّم خارج المدرسة (في مراكز تعلّم الرياضة البحرية، المدارس الميدانية، في مواقع التزلج على الجليد وما شابه) تكون خاضعة لتوجيهات التفيتش على التربية البدنية والمصادقة عليها من ناحية التأمين والأمان.
- مناهج التعليم التي تفصّل مواضيع التعليم في فروع الرياضة هي جزء لا يتجزأ من المنهج، وعلى المعلمين الاستعانة بها عند التخطيط للتدريس. وقد صدرت هذه المناهج عن قسم تخطيط وتطوير المناهج التعليمية في وزارة التربية والتعليم والرياضة بواسطة دار النشر: "معلوت" وهي:
 - كرة يد، كرة سلة، 1994.
 - الجمباز الرياضي في المدرسة الابتدائية، 1996.
 - كرة طائرة، كرة قدم، 2000.
 - ألعاب القوى الخفيفة، 2000.
 - ألعاب المضرب للصفوف: الخامسة - العاشرة، 2001.
 - برامج إثراء في التربية البدنية، 2002.
 - لعب نزيه - التربية للنزاهة الرياضية، 2002.

- من أجل تخطيط خطة تدريس مدرسية على أساس منهج التعليم، على المعلمين أن:
- يضعوا أهدافاً عملية خاصة؛ لتدريس التربية البدنية في المدرسة.
 - يختاروا مضامين ذات صلة بالأهداف.
 - يوزّعوا المضامين على فترات زمنية (أشهر، سنوات) للأعمار المختلفة.
 - يطوروا المضامين بشكل تدريجي

* يمكن شراء هذه الكتب من دار النشر "معلوت"، تل أبيب، هاتف: 5614121 - 03

- يُقسّموا المضامين إلى وحدات تدريس وأن يضعوا أهدافاً لكل درس في المجال الحركي، الإدراكي، الاجتماعي والعاطفي.
- يختاروا تشكيلة أدوات، لتقييم عمليات التمرس ونتائجها.

وَضَعُ أهدافٍ عمليّةٍ خاصّةٍ لتدريس التربية البدنية في المدرسة يجب أن يكون مُنسجماً مع أهداف منهج التعليم.

وَضَعُ الأهداف الخاصة يأخذ بعين الاعتبار:

- المميزات والحاجات والتمرسات السابقة للمتعلّمين.
- ظروف المدرسة: الأجهزة والمعدّات.
- توقّعات إدارة المدرسة والطاقم التربويّ.
- نظام تقسيم و/أو تجميع الصفوف.
- التعليم في صفوف غير مُتجانسة.
- التعليم الخاصّ مُنفصلاً أو مُدمجاً.
- توقّعات أولياء الأمور.
- توقّعات المجتمع المحليّ (الحيّ، البلّدة)

يتمُّ اختيارُ المضامين بما يتلاءم مع الأهداف، وبالانسجام مع الأعمار المختلفة.

- اختيارُ المضامين وتطويرها بشكل تدريجيّ وفوق حاجات التعليم.
- توزيعُ المضامين على سنوات الدراسة، مع المحافظة على تسلسل يتطوّر من درس إلى آخر، ومن درس إلى وحدة دراسية، ومن وحدة دراسية إلى خطة سنوية، ومن خطة سنوية إلى خطة متعددة السنوات. يجب الانتباه إلى العلاقة بين الأجزاء، والكل الكامل وذلك على المستوى الأفقي (السنوي)؛ وكذلك على المستوى العمودي (متعدد السنوات)؛ وكل ذلك مع الأخذ بعين الاعتبار، عدد الحصص المُخصّصة لكل صف / طبقة صفوف.
- تطويرُ وحدات دراسية حسب التوزيع إلى مضامين؛ تكون هذه الوحدات الدراسية الأساس لتخصيص الأجهزة والمعدّات.
- وحدات التعليم لمجموعات الأعمار، وللصفوف الخاصة تلاءم لمميزات الصف، وحاجات التلاميذ وقدراتهم الجسمانية وتجربتهم السابقة.

الاعتبارات لاختيار فعاليات التعلم.

لقد اختيرت في منهج التعليم فعاليات تعلم حسب المعايير المفصلة أدناه:

معايير إلزامية / لا بد منها:

- هل تساعد الفعالية بشكل مباشر على تحقيق أي جزء من أهداف التربية البدنية؟.
- هل تناسب الفعالية درجة نمو التلميذ، وتطوره الجسماني والحركي والنفسي، والمعرفية والاجتماعية؟
- هل تتسجم الفعالية مع أسس الأمان (الوقاية)؟

معايير محبذة

- هل للنشاط الجسماني قيمة نسبية أكبر من كل فعالية جسمانية ممكنة أخرى؟.
- هل للنشاط الجسماني قيمة تبقى وتستمر في حياة التلميذ خارج أسوار المدرسة، وفي حياته كبالغ في المستقبل؟.
- هل يعتبر النشاط الجسماني استمراراً لتجارب التلميذ السابقة، وهل ستقوده إلى تطورات إضافية في المستقبل؟.
- هل يبيح النشاط الجسماني للتلميذ بأن ينجح في التنفيذ كحافز لاستمرار ممارستها؟
- هل النشاط الجسماني قابلة للتنفيذ في الظروف البيئية القريبة؟.
- هل النشاط الجسماني قابلة للقياس والتقييم؟

معايير لنشاطات جسمانية: "مدى الحياة"

- هل تشمل الخطة عرضاً واسعاً وانكشافاً كبيراً لنشاطات تناسب جميع مراحل الحياة (طريقة "السوبرماركت")؟.
- هل من السهل تعلم وتعلم النشاط المختار؟.
- هل النشاط سهل التنفيذ من ناحية الأجهزة والمعدات؟.
- هل يمكن للجنسين في مراحل العمر المختلفة تطبيق هذا النشاط (ملائم للتطبيق في إطار العائلة)؟.
- هل يشمل النشاط مركباً هوائياً لتحسين تحمّل القلب والرتتين؟.
- هل تنطرق الخطة إلى ميول التلاميذ ورغباتهم أيضاً؟.

التَّقيُّمُ في عملية التعليم - التعلُّم

التَّقيُّمُ هو جُزءٌ لا يتجزأ من عملية التعليم - التعلُّم؛ وذلك، لكي نحدِّدَ أينَ يقفُ التَّلاميذُ في نقطةٍ زمنيَّةٍ معيَّنة، بالنسبة إلى الأهداف التي وُضعتْ مُسبقًا. ولذلك يُطلَبُ من المعلمين استعمال الطرق والأدوات المختلفة للتَّقييم، والقياس في المجال الحركي أو المجال المعرفي (معرفة وفهم).

يَجري التَّقييمُ لجميع مستويات التَّنفيذ المختلفة، من المستوى الأولي وحتى مستوى التَّفوق. يعتبر التَّقييمُ أداةً لتصميم التعليم والتعلُّم، إذ أنَّ التَّقييمَ عبارة عن جَمع للمعلومات حول مدى تحقيق الأهداف - نقاط القوة والضعف. على ضوء نتائج التَّقييم، يتَّخذ المعلمون والتلاميذ قرارات تتعلق بعملية التعليم - التعلُّم.

التَّقييمُ والقياسُ في التربية البدنية مُوجَّهان بشكل عام نحو تحقيق الأهداف التالية:

- تقيُّمُ مدى تحقيق أهداف المنهج.
- تزويد التلاميذ بمعلومات حول مدى تقدُّمهم.
- تشجيع التلاميذ على تحسُّن تحصيلهم الدراسي.
- تقييمُ نجاعة عملية التعليم.
- ملاءمة درجة صعوبة المضامين ومدى تعقيداتها، وفق الواقع الصِّفي، ووفق المُعطيات الفرديَّة.
- جمعُ المعلومات من أجل تقييم التَّميِّد وإعطائه علامة.

فيما يلي بعضُ الإجراءات التي من شأنها أن تساعدَ المعلمَ في اختيار وتصميم الامتحانات الحركية (مثل: امتحانٍ لتقييم مهارات رياضة وسيرورات لعب):

- اختيار هدف من أجل القياس والتَّقييم.
- القيامُ بتحليل مضمون لفرع الرياضة المدروس.
- اختيار مواد الامتحان من المراجع المهنية التي تعكسُ المضمونَ المدروسَ في الوحدة الدراسيَّة. يشملُ الامتحانُ النشاطات/الفعاليات والتمرسات التي دُرست.
- شَرْحُ واضحٍ لهدف الامتحان وسيره.
- تحديدُ طريقة توزيع الدَّرجات وتفصيلها.
- تحديدُ مستويات تنفيذ مختلفة من المستوى الأولي وحتى مستوى التَّفوق.
- توجيهات دقيقة للمُمتحَن:
- وصفُ طريقة التنفيذ (ما المتوقَّع من التلاميذ).

الفصل الثاني (2)

دمج مواضيع تدريس التعليم النظرية

مقدمة / 24

دمج مواضيع التعليم النظرية / 25

مقدمة

- تُدمجُ مواضيعُ تعليمٍ نظريَّةٍ في منهجِ التَّعليمِ العمليِّ من أجلِ إكسابِ المعرفةِ والفهمِ والوعيِّ للجسمِ، وتأديته لوظائفه بشكلٍ سليمٍ. يكونُ القسمُ النظريُّ الأساسَ والأداةَ المساعدةَ لتفعيلِ المنهجِ العمليِّ وتطبيقه في دروسِ التَّربيةِ البدنيَّةِ، ولتحقيقِ أهدافِ التَّربيةِ البدنيَّةِ بشكلٍ كاملٍ أكثرَ. تُعلِّمُ هذه المواضيعُ كجزءٍ من الدُّروسِ العمليَّةِ بما يتناسبُ معَ سنِّ التلاميذِ، ودرجةِ تطوُّرهمِ.
- تَعكِّسُ المواضيعُ المفصَّلةُ في هذا المنهجِ المعرفةَ والفهمَ اللذينِ يجبُ توقُّعُهُما من خريجي الصَّفِّ الثَّاني عَشَرَ عندَ ”خروجهم إلى الحياة“. يَهْدَفُ تَوْزِيعُ المواضيعِ بحسَبِ الأعمارِ المختلفةِ معَ الصِّلةِ بالحاجاتِ النابعةِ عن مراحلِ التطوُّرِ المختلفةِ* يَهْدَفُ إلى إعدادِ التلاميذِ إلى العيشِ حياةً صحيَّةً كبالغينِ.

* هيلل راسكين (2002) النشاط الجسماني وصحة الجمهور، كتاب مساعد لمعلمي التربية البدنية في المدارس (الصفوف التاسع - الثاني عشر) وفي المجتمع، معهد فينجيت، نتانيا.
المعرفة والفهم في التربية البدنية والرياضة، كتاب مساعد للتلميذ و للمعلم في القسم الإعدادي من المدارس فوق الابتدائية، مجموعة أ، معهد فينجيت، نتانيا، 1991.

مواضيع التعليم النظرية (الإلزامي واختياري)

اختياري	إلزامي	
	+	1. لَعْبُ نَزِيهٍ - التَّربِيَةُ لِلنَّزَاهَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.
	+	2. مَبْنَى الهَيْكَلِ العَظْمِيِّ والمفاصل.
	+	3. مَبْنَى عَضَلَاتِ الهَيْكَلِ العَظْمِيِّ.
	+	4. عَمَلُ العَضَلَاتِ فِي حَالَةِ الجَهْدِ، تَأْتِيرُ التَّدْرِيبِ عَلَى عَضَلَاتِ الهَيْكَلِ العَظْمِيِّ.
	+	5. الوُقُوفُ السَّلِيمُ.
	+	6. انحرافاتٌ شائعةٌ عن الأوضاع والحركات الجسمانية الصحيحة، كأساس لتطور الخلل في الحركة والوقوف.
	+	7. حركاتٌ صحيحةٌ مقابل حركات غير مرغوبة.
	+	8. القلبُ - عَمَلُ القلبِ فِي حَالَةِ الجَهْدِ، وَضَعُطُ الدَّمِ فِي حَالَةِ الجَهْدِ البَدَنِيِّ.
	+	9. النِّشَاطُ الجِسمَانِيُّ كوسيلة وقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.
	+	10. الرئتان - عَمَلُ أعضاء جِهَانِ التَّنَفُّسِ، أَلِيَّةُ (ميكانيكا) التَّنَفُّسِ.
	+	11. تَأْتِيرُ التَّدْرِيبِ الجِسمَانِيِّ عَلَى عَمَلِ جِهَانِ التَّنَفُّسِ.
+		12. مكوّناتُ الغذاء الأساسيّة، وظيفَةُ المعادن والفيتامينات في الجسم.
	+	13. وَزْنُ الجِسمِ المُناسِبِ، المَحَافِظَةُ عَلَى وَزْنِ صَحِيحٍ، أُسُسُ التَغْذِيَةِ الصَّحِيحَةِ، السُّمُنَةُ الزَّائِدَةُ.
	+	14. التَّدخينُ، تَنَاوُلُ الكُحُولِ (المشروبات الروحيّة) وَتَعَاطِي المَخْدَرَاتِ وَالموادِ المُساعِدةِ الأخرى - المَخاطِرُ وَطُرُقُ الوَقَايَةِ.
	+	15. الأمانُ والإسعافُ الأوَّلِيُّ.
	+	16. اللِّيَاقَةُ البَدَنِيَّةُ - مَرَكَّبَاتُ اللِّيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ وَدَوْرُهَا فِي الحَيَاةِ اليَوْمِيَّةِ، والنِّشَاطَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ.
	+	17. مبادئُ وطُرُقُ تحسِينِ اللِّيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ.
	+	18. طُرُقُ لتَقْيِيمِ اللِّيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ.
+		19. الرِّيَاضَةُ فِي إِسْرَائِيلَ وَ"المَكَابِيَّاتُ".
+		20. التَّربِيَةُ البَدَنِيَّةُ مُنذُ قَدَمَاءِ اليُونانِ، وَحَتَّى اليَوْمِ - الأولمبيادات

