

أثر برنامج تعليمي مقترح لدرس التربية الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية والحد من ظاهرة العنف المدرسي لطلاب الصف الرابع الإعدادي

م. د. أحلام دارا عزيز

جامعة الحمدانية/ كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ تسليم البحث : 2020/5/25 ؛ تاريخ قبول النشر : 2020/7/1

ملخص البحث :

هدف البحث إلى: إعداد برنامج تعليمي لدرس التربية الرياضية لطلاب الصف الرابع الإعدادي والكشف عن أثر البرنامج التعليمي المعد في تنمية بعض المهارات الحياتية والحد من ظاهرة العنف المدرسي .

جرى اعتماد المنهج التجريبي لتوافقه مع حيثيات مشكلة البحث وعيّنته، فقد اشتمل على طلاب الصف الرابع الإعدادي في إعدادية (الأخوة) في محافظة أربيل، للسنة الدراسية 2019-2020 والبالغ عددهم (79) طالباً. وجرى انتقاء عينة البحث بالاقتراع العشوائي، إذ بلغت (40) طالباً، بمعدل (20) طالباً لكل مجموعة من مجموعتي البحث التجريبية التي جرى تعليمها باستخدام البرنامج التعليمي المعد والضابطة التي درست بالطريقة السائدة المعتادة. واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss في استيفاء البيانات ومعالجتها، وخلصت إلى أن البرنامج التعليمي المعد لدرس التربية الرياضية كان له أثر إيجابي في تنمية المهارات الحياتية والحد من العنف المدرسي لطلاب الصف الرابع الإعدادي، وأكدت نتائج الاختبارات البعدية تقدّم كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على نتائجهما في الاختبارات القبلية. وقد رجحت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي المعد على قرينتها المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، بما يدلّ على التأثير الفاعل للبرنامج في تنمية المهارات الحياتية والحد من العنف المدرسي. وأوصت بضرورة التعويل على برامج معدّة تتلاقح فيها الجوانب التربوية مع المناهج التعليمية لتهديب سلوكيات الطلاب في المراحل العمرية المختلفة والارتقاء بشخصياتهم بتنمية مهاراتهم الحياتية، الالتفات إلى المشكلات المستحدثة والمناحي الحياتية والظروف المتغيرة المحيطة بالطلاب ووضع الخطط الآتية للتعامل معها علمياً وسلوكياً، والاستزادة من الأدبيات الأكاديمية المتصدية للجوانب السلوكية المتمظهرة في انفعالات الطلاب وتحجيم مهاراتهم الحياتية.

الكلمات المفتاحية : برنامج تعليمي, مهارات حياتية, عنف مدرسي

The effect of a proposed educational program for physical education lesson on developing some life skills and reducing the phenomenon of school violence for fourth-grade middle school students

Ahlam dara Azeez

Abstract:

The aim of the research is to: Prepare an educational program for physical education lesson for fourth-grade middle school students and trace the effect of the prepared educational program on developing some life skills and reduce the phenomenon of school violence.

The experimental curriculum was adopted to conform to the specifics of the research problem and its sample, as it included fourth preparatory students in the (brotherhood) prep in the governorate of Erbil, for the academic year 2019-2020, and the number (79) students. The research sample was chosen by random poll, as it reached (40) students, at a rate of (20) students for each of the two experimental research groups that were taught using the prepared educational program and the control that was studied in the usual prevailing way. The researcher used the statistical bag spss to collect and process the data, And concluded that the educational program for the physical education lesson had a positive impact in developing life skills and reducing school violence for fourth-grade middle school students. The results of the dimensional tests confirmed the progress of both experimental and control groups on their results in the tribal tests. She recommended the necessity of relying on prepared programs in which educational aspects crossed with educational curricula to refine the behavior of students at different ages and to improve their personalities by developing their life skills, paying attention to the emerging problems, life aspects, and the changing circumstances surrounding students and setting up immediate plans to deal with them scientifically and behaviorally, and to

increase academic aspects to address aspects Demonstrated
behavior in students' emotions and limiting their life skills.

Key words: educational program, life skills, school violence

1- المقدمة

تمثالاً مع معظم المجتمعات المؤسساتية يتشكل مجتمع المدرسة من أفراد ينتمون إلى بيئات متفاوتة ومتباينة اجتماعياً وأخلاقياً واقتصادياً وثقافياً، وينعكس ذلك على إمكانياتهم الدراسية والسلوكية والمهارية. إلا أنهم ملزمون بالانسجام مع سياقات مجتمع المدرسة من الناحية التعليمية والسلوكية. ومع ذلك قد يجدون شيئاً من العسر في مغادرة البيئة المرجعية التي جاءوا منها، وذلك ما يحدث غالباً فوارق فردية فيما بينهم في المستويات كافة على وفق المعايير المعمول بها لتقويمهم. ولعل من أهم تلك الفوارق بعد التحصيل الدراسي ما يقع في دائرة المهارات الحياتية، وهي " تلك المهارات الأساسية الذهنية والعملية المرتبطة بتفاعل الطلاب مع المواقف الحياتية التي لا غنى عنها". (عمران وآخرون، 2001 : 14)، فهم مختلفون في أساليب مواجهة المواقف والمشكلات وطرائق الاتصال والتواصل وتعاملهم مع الوقت والأنشطة الإبداعية واللاصفية، فضلاً عن تفاعلهم مع معلمهم والمؤسسة التعليمية التي ينتمون إليها. و" تعد عملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج المهمة للمناهج في أي مرحلة دراسية، لهذا الأمر يجب الاهتمام بها وتنميتها من خلال مواقف ونشاطات تعليمية يخطط لها عن قصد لتعليم الطلبة هذه المهارات، فتعلم المهارات الحياتية يحتاج إلى تدريس وممارسة". (زيتون، 1999 : 98)

ويقع العنف المدرسي اللفظي والجسدي في بؤرة الشواغل التربوية في البيئة المدرسية، لاسيما بعد استشراف انشغال الطلاب في مرحلة المراهقة بالمنتجات التكنولوجية وما تتضمنه برامج الألعاب الإلكترونية من مظاهر العنف والقسوة، ثم الواقع الحياتي الذي لا يخلو من النزاعات المسلحة والحروب والعنف المجتمعي، فضلاً عن العوامل التي خلصت إليها دراسة (صالح، 2013) التي أكدت على " أن مصادر العنف المدرسي عديدة منها الفقر وانخفاض الدخل والفراغ الثقافي والملل مع غياب القدوة ومصادقة رفقاء السوء في المدرسة بالإضافة الى التنشئة الاجتماعية وغياب الوازع الديني". (صالح 2013 : 9). ويرتبط العنف المدرسي بالمهارات الحياتية من ناحية كشفه عن " ضعف مهارات التواصل والتعامل مع المشكلات، ويمثل صيغة من صيغ التسلسل والإكراه وهو استخدام غير مشروع للقوة في توجيه العملية التعليمية، وهو يشوّه سمعة المؤسسة التربوية، ويعوّق النمو الشخصي للطلبة". (التل والحربي، 2014 : 49)

ولا يتحقق الانسجام في المرفق التعليمي وأفراده إلا بالتقارب بين الطلاب في المهارات الحياتية والجوانب السلوكية. وطالما كان التباين بين التلاميذ أمراً واقعاً نظراً لبيئاتهم الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، فإن على العملية التربوية والتعليمية أن تعمل على تنمية تلك المهارات وتشذيب السلوك بما يضمن ذلك التقارب والانسجام. ولما كان درس التربية الرياضية بما يشتمل عليه من النشاط البدني والمهاري والتوجيه التربوي واحداً من وسائل تعبير الطالب عن نفسه وإمكاناته وعاملاً في إفراغ الطاقة البدنية والنفسية، يشكل متنفساً للطلاب في إبراز المواهب البدنية والمهارية وبث روح

الفريق والتنافس البرئ وما ينجم عن ذلك من انضباط وترويض على التحكم بالانفعالات السالبة للمراهقين، فضلاً عن أهمية الرياضة في التهذيب وتحسين المزاج والصحة الشخصية، فإن استثمار هذا الدرس في تنمية بعض المهارات الحياتية والحد من السلوك الانفعالي السلبي ربما يكون إيجابياً في التصدي لهذين الجانبين. وربما يمكن التعويل عليه في تنمية المهارات الحياتية والتخلص من طابع العنف الذي يجتاح بعضهم. ومن هنا رأيت الباحثة أن تعتمد إلى إعداد برنامج تعليمي لهذا الدرس شغفاً منها في استثماره للتقن من أثره في كلا المنحيين، لأهمية ذلك في العملية التعليمية والتربوية.

1-2 مشكلة البحث :

تعاني الحياة المدرسية التي تنتشغل من طلاب بعمر المراهقة من إشكاليات جمة تتصل بما تتطوي عليه سلوكيات هذه الفئة العمرية من النزق والحماس الذي يتجلى في ممارسات تتصف بالانفعالات المفرطة يعبر عنها غالباً بأنواع من العنف متأثرة بمظاهر العنف المحيطة بها ضمن الواقع الذي تعيشه وبما تحتويه برامج الألعاب الإلكترونية التي تعج بالشراسة والدماء والدمار وإدمانهم عليها رغم كل تحذيرات الأسرة والتربويين، فضلاً عن مخلفات تلك السلوكيات من قصور بين في مهاراتهم الحياتية لتضاد السلوك الانفعالي مع النتائج العقلاني ومقتضيات التفكير السليم، الأمر الذي يلح بإيجاد مخرج تربوية علمية للحد من تلك المشاكسات وفسح المجال أمام التفكير المنضبط لتوجيه الطالب إلى طريق سوي باستثمار دروسه ذاتها. ومن هنا قرّ الرأي على إنشاء التساؤل الآتي :

هل يمكن لبرنامج تعليمي مقترح بدرس التربية الرياضية أن يكون له أثر في تنمية بعض المهارات الحياتية والحد من العنف المدرسي لطلاب الصف الرابع الإعدادي ؟

1-3 أهداف البحث :

1. إعداد برنامج تعليمي مقترح لدرس التربية الرياضية .
2. الكشف عن أثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية والحد من ظاهرة العنف المدرسي لطلاب الصف الرابع الإعدادي.

1-4 فرضا البحث :

1. وجود فروق دالة معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تنمية بعض المهارات الحياتية والحد من ظاهرة العنف المدرسي لطلاب الصف الرابع الإعدادي لصالح الاختبارين البعديين.
2. وجود فروق دالة معنوياً بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي في بعض المهارات الحياتية والحد من ظاهرة العنف المدرسي لطلاب الصف الرابع الإعدادي لصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الرابع الإعدادي

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 13 / 10 / 2019 ولغاية 12 / 12 / 2019

3-5-1 المجال المكاني : ساحة إعدادية الأخوة للبنين – محافظة أربيل

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث : اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لانسجامه وحيثيات البحث .

2-2 مجتمع البحث وعيّنته

يتشكل مجتمع البحث من جميع طلاب الصف الرابع الإعدادي في إعدادية (الأخوة) للبنين في محافظة أربيل، للسنة الدراسية 2019-2020 وعددهم (79) طالباً منتظمين في ثلاث شعب، وقد جرى اختيارهم عمدياً بعد توافر المعلومات من قبل مرشديهم عن مواصفات وسلوكيات غير قليل منهم بما ينسجم وموضوع البحث. أما العيّنة فقد جرى اختيارها بالاقتراع العشوائي، حيث مثّلت شعبة (أ) المجموعة التجريبية بواقع (25) طالباً، ومثّلت شعبة (ج) المجموعة الضابطة بواقع (26) من الطلبة. ولأجل الحصول على عدد متساو جرى استبعاد الطلاب الراسبين والمؤجلين.. فأصبح عدد عيّنة البحث (20) طالباً لكل مجموعة، كما هو موضح في أدناه.

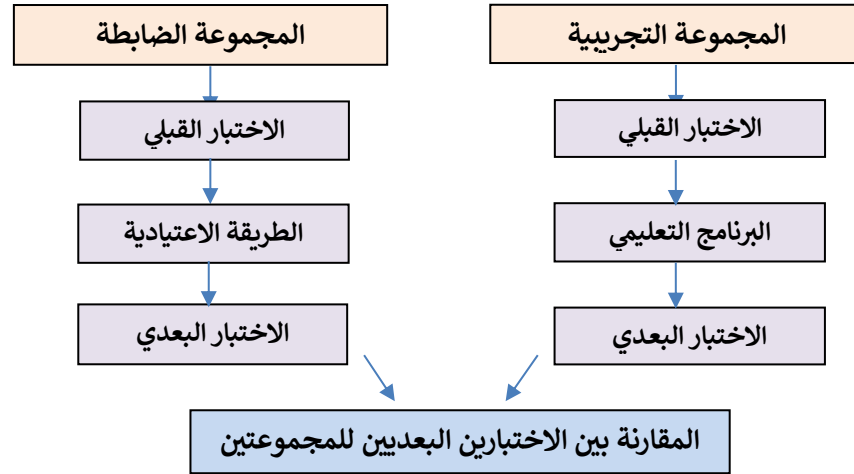
الجدول (1)

توزيع العيّنة على مجموعتي البحث

المجموعة	العدد الكلي	المستبعدون	المتبقون
المجموعة التجريبية	25	5	20
المجموعة الضابطة	26	6	20
المجموع	78	20	40

3- التصميم التجريبي :

أعتمد التصميم الذي يطلق عليه " تصميم المجموعات المتكافئة ذا الاختبارين القبلي والبعدي والملاحظة البعدية والذي يتطلب مجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية والأخرى المجموعة الضابطة" (أبو علام، 2004: 209)، وكما هو موضح في أدناه.



الشكل (1) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

4-2 تجانس عينة البحث :

أُجري التجانس في متغيرات (الطول والعمر والكتلة)، كما هو مدرج في أدناه.

الجدول (2)

بيانات تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عدد أفراد العينة	العينة		قيمة معامل الالتواء
			س-	ع±	
الطول	سم	40	164,90	0,0533	-0,003
العمر	سنة		16,300	0,757	-0,573
الكتلة	كغم		62,225	4,779	-0,161

إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (الطول ، العمر ، الكتلة) المتمخضة عن الجدول (2) تنحصر بين (± 1) ، ويدل ذلك تجانس العينة في المتغيرات المذكورة ، إذ "أن معامل الالتواء كلما كان بين (± 1) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي". (جلال، 2008 : 89)

5-2 التكافؤ في المتغيرات المتعلقة بالبحث :

أُجري تكافؤ أفراد العينة في متغيرات البحث، وكما يرد في أدناه.

الجدول (3)

دلالة الفروق بين طلاب مجموعتي البحث في المتغيرات المتعلقة بالبحث

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	Sig
			س-	ع±	س-	ع±		
1	مستوى تعليم الأب *	درجة	3,300	1,031	3,400	1,187	0,284	0,514
2	مستوى تعليم الأم *	درجة	2,650	1,182	2,900	1,293	0,638	0,836
3	مهارات التواصل مع الآخرين	درجة	15,950	1,468	15,400	1,759	1,073	0,165
4	مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار	درجة	16,050	1,503	15,600	1,602	0,916	0,627
5	المهارات الدراسية	درجة	15,450	1,637	15,700	1,625	0,485	0,925
6	العنف اللفظي	درجة	29,200	2,627	29,700	1,750	0,708	0,135
7	العنف البدني	درجة	30,050	1,791	29,750	1,446	0,583	0,453

* جرى استحصاليهما من مخرجات استمارة معلومات خاصة (الملحق 2)

لقد أوضح الجدول (3) في أعلاه أن جميع قيم (Sig) المدرجة على التوالي تكبر مستوى الدلالة (0,05)، وفي ذلك دلالة على أن ثمة تباين غير معنوي بين المجموعتين، الأمر الذي يعني تكافؤهما في المتغيرات المذكورة.

6-2 أدوات البحث :

2-6-1 مقياس المهارات الحياتية

إعتمدت الباحثة مقياس (وافي، 2010) المستخدم في قياس المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية وفقاً لطريقة (ليكرتLIKERT) لتناسبه مع الفئة العمرية وحيثيات البحث، وهو يتكون من (33) عبارة موزعة بالتساوي على ثلاثة أبعاد هي؛ (مهارات التواصل مع الآخرين، مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، والمهارات الدراسية)، وتقابل كل عبارة ثلاثة خيارات هي ؛ (دائماً، أحياناً، نادراً)، بحيث توضع ثلاث درجات لخيار (دائماً) ودرجتان لخيار (أحياناً) ودرجة واحدة لخيار (نادراً) في الفقرات الإيجابية، بينما يُعكس تخصيص الدرجات في الفقرات السلبية، فتكون درجة واحدة للخيار (دائماً) ودرجتان للخيار (أحياناً) وثلاث درجات للخيار (نادراً). وقامت الباحثة بإجراء معاملات الأسس العلمية من صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحيته وملاءمته، وذلك بتوزيع نسخ منه على بعض السادة المتخصصين في علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي (الملحق 1)، حيث تحققت الباحثة من صدق المقياس بعد حصول فقراته على الإتفاق بنسبة (100 %) وبهذا يعدّ المقياس صادقا. أما ثبات المقياس فقد تحقق عن طريق الاختبار وإعادة (الاستقرار)، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث بلغ تعدادها (20) طالباً، بفترة زمنية بين الاختبارين قدرها

أسبوعان. وقد بلغ معامل الثبات (0,85) باستخدام معامل ارتباط بيرسون. وبهذه القيمة المرتفعة عُدَّ المقياس ثابتاً. (الملحق 3)

2-6-2 مقياس العنف المدرسي

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الأدبيات والدراسات الأكاديمية المتعلقة بموضوع البحث، قرّر قرارها على اعتماد مقياس العنف المعدّ من قبل (إيمان جمال الدين، 2008) لقربه من الفئة العمرية المبحوثة، وهو يتشكل من (36) فقرة (عبارة) قُسمت مناصفة إلى صنفين من العنف هما ؛ العنف اللفظي متمثلاً بال فقرات (5, 6, 7, 8, 12, 14, 17, 18, 19, 22, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 35, 36), والعنف البدني المتمثل بالفقرات (1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 20, 21, 23, 24, 27, 31, 33, 34), ويقابل كل من العبارات خياران ؛ نعم ولا. (الملحق 4) ويجري تصحيح مقياس الطالب بإعطاء درجتين للاستجابة ب (نعم)، بينما تخصّص درجة واحدة فقط للاستجابة ب (لا). وقد اعتمدت الإجراءات المعمول بها للتّيقّن من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وهو حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ جرى تطبيق المقياس على عدد من الطلاب من خارج العيّنة بلغ عددهم (20) طالباً. ونتج عن ذلك التطبيق تراوح قيمة معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (0,27 - 0,64) وجميعها موجبة وتزيد عن (0,25) دلالة على توافر درجة عالية من الصدق. أمّا ثبات المقياس فقد جرى التّيقّن منه اعتماداً على معادلة (الفا كرونباخ) وبلغ قيمته (0,85) وهي قيمة عالية تدل على ثباته.

2-7 البرنامج التعليمي المقترح

راجعت الباحثة وفرة من الأدبيات الأكاديمية والدراسات المعنية، ومنها دراسة (جمال الدين 2008، وافي 2010، الغامدي 2011)، إلا أنها لم تقع على دراسة تجمع بين المتغيرين قيد البحث في آن معاً. لذا ارتأت أن تعمل على إعداد برنامج تعليمي خاص بالبحث يشتمل على أنواع معينة من الألعاب الصغيرة والجماعية، فضلاً عن مهارات المنهج الدراسي والألعاب الرياضية موزعة على قسمي الوحدة التعليمية (الإعدادي والرئيسي)، يتوخى منه التأثير على كل من تنمية المهارات الحياتية والحد من العنف المدرسي في نفس الوقت لفئة المراهقين المتمثلة بالصف الرابع الإعدادي، على أن يحظى بالمواصفات في أدناه :

1. خلو البرنامج من الألعاب التنافسية لتجنب التفاضل والغيرة والحسد بين الطلاب.

2. التأكيد على الألعاب التي تضمن عدم الاصطدام بين الطلاب للابتعاد عن الاحتكاك البدني.

3. الابتعاد عن الألعاب العنيفة لترشيد حالات الغضب وتطوراتها.
 4. التأكيد على الألعاب التي تعزز روح الفريق لتمتين العلاقات بين الطلاب.
 5. المزج بين الرياضة واللعب لإضفاء جو المرح والتشويق.
 6. التأكيد على الألعاب المبرزة للمواهب لتعزيز الثقة بالنفس.
 7. التأكيد على الألعاب التي تعزز العلاقات الثنائية والجماعية لبث روح الألفة.
 8. التأكيد على توفير فرص متساوية للطلاب توجهاً للعدالة وتجنباً للمحاباة على حساب الآخرين.
 9. زج المفردات اللفظية وسلوكيات المودة بين الطلاب اللاعبين لترسيخ قيم الاحترام والخلق الحسن.
 10. الجمع بين الألعاب الرياضية والسلوكيات الإيجابية لإضفاء الطابع الأخلاقي على الدرس.
- وعقب الفراغ من إعداد البرنامج بصورته الأولية، جرى عرضه على نخبة من السادة الخبراء والمتخصصين (الملحق 1) في مجالات (طرائق التدريس، التعلم الحركي، علم النفس التربوي) لتدعيم البرنامج وترصينه بملاحظاتهم العلمية الخاصة بصلاحيات الألعاب الرياضية وتناسبها مع الفئة العمرية وتوقيات الوحدات التعليمية المرتكزة على المواصفات المذكورة آنفاً. وخمّنت الباحثة الفترة الوافية لتجربة البرنامج بـ (9) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع تستغرق كل منها (40) دقيقة. (الملحق 5)، فيكون مجموع الوحدات التعليمية (18) وحدة لكل من المجموعتين التجريبية التي تدرس على وفق البرنامج التعليمي المعد والضابطة التي يجري تدريسها بالطريقة المعتادة.

2-8 التجربة الرئيسة

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية على بعض من أفراد مجتمع البحث خارج العينة وتلافي المعوقات والصعوبات التي واجهت الباحثة من ناحية آليات وتوقيات توزيع وجمع نسخ المقاييس وتفرغها، جرى الشروع بالتجربة الرئيسة والتي امتدت 13 / 10 / 2019 ولغاية 12 / 12 / 2019 وعلى ساحة إعدادية (الأخوة) للبنين في محافظة أربيل من قبل مدرس المادة.

2-9 الاختبارات القبليّة والبعديّة :

- بتاريخ 8- 9 / 10 / 2019 تم إجراء الاختبارات القبليّة.
- بتاريخ 17-18 / 12 / 2019 تم إجراء الاختبارات البعديّة.

2-10 الوسائل الإحصائيّة :

تمت معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) وتضمنت الوسائل الآتية :

1. الوسط الحسابي Mean .
2. الانحراف المعياري Standard Deviation .

3. اختبار (t) للعينات المرتبطة T-test Paired-Samples .
4. معامل ارتباط بيرسون .
5. معادلة (الفا كرونباخ) (عمر وآخرون، 2001، 89-90)

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها

بغية التيقن من تحقق فرضي البحث جرى تدقيق بيانات مقياسي المتغيرات قيد الدراسة لاستحصاء نتائج كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم معالجتها إحصائياً على وفق اختبار (t-test) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة متساوية العدد. وكانت النتائج كالآتي :

الجدول (4)

بيانات مقياسي العنف المدرسي والمهارات الحياتية للمجموعة التجريبية

Sig	t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0,000	6,933	3,513	20,850	1,468	15,950	20	مهارة التواصل مع الآخرين
0,000	9,986	3,086	22,550	1,503	16,050	20	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار
0,000	7,998	2,605	21,950	1,637	15,450	20	المهارة الدراسية
0,000	7,875	3,258	23,250	2,627	29,200	20	العنف اللفظي
0,000	8,803	2,702	24,400	1,791	30,050	20	العنف البدني

الجدول (5)

بيانات مقياسي العنف المدرسي والمهارات الحياتية للمجموعة الضابطة

Sig	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0,001	3,032	1,252	16,900	1,759	15,400	20	مهارة التواصل مع الآخرين
0,000	4,851	1,538	18,500	1,602	15,600	20	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار
0,000	4,868	0,825	18,050	1,625	15,700	20	المهارة الدراسية

0,000	6,556	1,208	26,750	1,750	29,700	20	العنف اللفظي
0,000	6,788	1,357	27,500	1,446	29,750	20	العنف البدني

الجدول (6)

بيانات الاختبارين البعديين لمقياسي العنف المدرسي والمهارات الحياتية لکلي المجموعتين

Sig	t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ن	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0,000	4,736	1,252	16,900	3,513	20,850	20	مهارة التواصل مع الآخرين
0,000	5,252	1,538	18,500	3,086	22,550	20	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار
0,000	6,382	0,825	18,050	2,605	21,950	20	المهارة الدراسية
0,000	4,504	1,208	26,750	3,258	23,250	20	العنف اللفظي
0,000	4,584	1,357	27,500	2,702	24,400	20	العنف البدني

مناقشة النتائج

لقد أوضحت معطيات الجدول (4) أن ثمة فروق بيّنة ذات دلالات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي رجّحت تقدم المجموعة التجريبية في اختبارها البعدي. إن وجود مثل هكذا فروق يؤكد حتماً الجدوى الإيجابية للبرنامج التعليمي المعدّ والأثر الذي ينطوي عليه في تنمية المهارات الحياتية والحدّ من العنف المدرسي بنوعيه اللفظي والبدني. وترجح الباحثة أن يكون مردّ ذلك التغيّر السلوكي إلى تأكيد البرنامج على الجانب التربوي وتطعيمه بالسلوكيات الإيجابية من مثل؛ (التحية والمصافحة والتشجيع اللفظي والتصفيق وتبادل الأدوار القيادية في ألعاب المجموعات وبث روح المرح والتعاون في خلال مزاولة التمرينات البدنية والحركية والمهارية .. الخ) من الممارسات التي تشجع جوّاً تعليمياً حيويّاً ودوداً قائماً على الألفة والتواصل واحترام الزميل، الأمر الذي يؤجج في الطالب الرغبة في زجّ ذاته بحماس ضمن مجموعة الدرس، فضلاً عمّا يوفّره درس التربية الرياضية لهكذا فئة عمرية جامحة من الحركة والنشاط والإثارة واللعب واستنزاف الطاقة الكامنة لديها. ذلك أن الرياضة لا تكتفي بالنشاط البدني فحسب، بل هي " تعمل على تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي وتطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة ...".(راتب، 1995 : 338) كما تضمنت أدبيات علم النفس الرياضي إشارات إلى أن للرياضة " ضرورتها في علاج بعض المشاكل النفسية على اختلاف تصنيفاتها، خاصة بالنسبة للمراهقين الذين هم في مرحلة النمو والنضج ويتسم سلوكهم بالعنف والانفعال الزائد وردود الأفعال المبالغ فيها، فهي تساعد في التخلص من الطاقة السلبية و في تعديل المزاج و في بناء وتوطيد العلاقات بين الأفراد، كما تساعد في تنمية الأخلاق الحسنة وبث الروح الرياضية من خلال

العمل الجماعي وفي بناء شخصية متوافقة تتمتع بالصحة الجسدية و النفسية". (بوالقمح وبلمهدي, 2018 : 41). وكل ذلك عزز قدرات الطالب في مواجهة العقبات والاندماج الجمعي والتواصل مع زملائه بسلوك سلس وكل ما من شأنه نماء مهاراته الحياتية، فضلاً عن تهذيب نفسه ومغادرته سلوكيات العنف.

أما الجدول (5) فقد أشارت مخرجاته إلى تقدّم نسبي للمجموعة الضابطة في متغيري البحث، حيث ظهرت فروق دالة معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. وتؤكد هذه النتيجة ما سبق ذكره من معطيات الرياضة بحد ذاتها في المردود النفسي على ممارسيها. فضلاً عما يتوافر في تنفيذ وحداتها التعليمية التقليدية من نظام وانضباط وتفرغ للشحنات ذات المنحى السلبي، وذلك عن طريق اللعب الفردي والجماعي والحركة وأداء التمرينات والمهارات، الأمر الذي يؤدي تلقائياً إلى تأثير سلوكي نسبي، ذلك أن " التربية البدنية قادرة على أن تقدم الكثير من الخدمات من خلال أنشطتها لتغطية احتياجات الفرد عن طريق اللعب والترويح ". (بسيوني والشاطي, 1992 : 95)، ولكن ذلك التحول السلوكي كان أدنى شأنًا مما حدث مع طلاب المجموعة التجريبية بفعل تطبيق البرنامج التعليمي المعدّ من قبل الباحثة، وهذا ما أكدته مخرجات الجدول (6) التي أظهرت الفوارق الدالة معنوياً بين الاختبارين البعديين لكل من المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية. وهذه النتيجة التي حققت الأهداف المرجوة من البرنامج تعزز أهمية المواصفات والمركزات التي قام عليها بغية ترصين شخصية مندمجة في محيطها الطلابي ملتزمة بضوابطه السلوكية والهيكلية والأخلاقية، وفي ذات الوقت متمركزة حول ذاتها معتمدة على نفسها بنفس مستقل وإيجابي فاعل. كما يستخلص أن ثمة دلالة على إسهام البرنامج بشكل ملحوظ في نماء المهارات الحياتية والحدّ من العنف المدرسي لدى طلاب المجموعة التجريبية التي جرى تطبيق البرنامج عليها بتميز جلي عن المجموعة الضابطة الدارسة بالطريقة السائدة. إن ترسيخ قيم السياق السلوكي الإيجابي وإقحامها ضمن مسار وقت الوحدات التعليمية لهذه الفئة العمرية بشكل متعمّد من قبل الباحثة أسبغ على تلك الوحدات سمات مختلفة عما هو سائد في التعليم كان الهدف من ورائها توطيد الأواصر الحميمة بين الطلاب وتعويدهم على التعامل الإيجابي القائم على احترام الزميل وتقدير امكانياته وقدراته والنظر إليه بمثابة النظير وليس المختلف في جو من المودة والألفة. ويُزعم أن ما بُذل من جهد في إعداد البرنامج قد أتى أكله لتحقيق أهداف البحث. ولا يمكن في تحقيق هذه النتيجة التغاضي عن دور درس الرياضة بذاته إذ "تكمّن أهمية التربية البدنية في العمل على تنمية شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية معتمدة في ذلك النشاط البدني الذي يمكن الفرد من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه ويدعم العلاقات الودية بينه وبين الآخرين وينمي روح الأتصال والتعاون والشعور بالمسؤولية ويخفف التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين أفراد المجموعة الواحدة أو بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة". (كير وكشيدة, 2015 : 41-45) كما يرى (علي, 1982) أن " المختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقحامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم، وتهدي النفس وتخفف من حدة القلق وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية، وتبحث دائماً لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق، وتوجب عليه الانضباط والتسامح، التعاون، المساواة...الخ". (علي, 1982 : 160). وتأتلف المخرجات التي تمخّض عنها البحث مع نتائج كل من دراسات ؛ ويس وآخرون (Weiss et al, 2007) ، وجوادس وآخرون (Goudas et al, 2006) ، وباباجاريسيس

وآخرون (Papacharisis et al, 2005 و Shillinglaw, 1999) والتي أكدت فعالية استخدام البرامج التعليمية في الارتقاء بالمهارات الحياتية وكذا التخفيف من العنف المدرسي.

4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. البرنامج التعليمي المعدّ لدرس التربية الرياضية كان له أثر إيجابي في تنمية المهارات الحياتية والحدّ من العنف المدرسي لطلاب الصف الرابع الإعدادي.
2. أكّدت نتائج الاختبارات البعدية تقدّم كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على نتائجهما في الاختبارات القبلية.
3. رجحت المجموعة التجريبية التي طُبّق عليها البرنامج التعليمي المعدّ على قرينتها المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، بما يدلّ على التأثير الفاعل للبرنامج في تنمية المهارات الحياتية والحدّ من العنف المدرسي.

2-4 التوصيات

1. التعويل على برامج معدّة تتلاقح فيها الجوانب التربوية مع المناهج التعليمية لتهديب سلوكيات الطلاب في المراحل العمرية المختلفة والارتقاء بشخصياتهم بتنمية مهاراتهم الحياتية.
2. الالتفات إلى المشكلات المستحدثة والمناحي الحياتية والظروف المتغيرة المحيطة بالطلاب ووضع الخطط الآتية للتعامل معها علمياً وسلوكياً.
3. الاستزادة من الأدبيات الأكاديمية المتصدية للجوانب السلوكية المتمظهرة في انفعالات الطلاب وتحجيم مهاراتهم الحياتية.

المصادر

1. أبو علاّم، رجا محمود (2004) : التعلم : أسسه وتطبيقاته، دار المسيرة، عمان، الأردن.
2. بسيوني، محمود عوض والشاطي، فيصل ياسين (1992) نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
3. بوالقمح، نزيه وبلمهدي، فتيحة (2018) : الدور الوقائي والعلاجي للرياضة للحد من العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، المجلد 15، العدد 1، الجزائر.
4. التل، شادية أحمد والحربي، نشمية عبد الله (20014) : العنف المدرسي وعلاقته بسلوكيات العجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية في المدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد 9، العدد 1، السعودية.

5. جلال، احمد سعد (2008) : مبادئ الإحصاء النفسي، تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج **SPSS**، ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة ، مصر .
6. جمال الدين، إيمان ابراهيم (2008) : العنف المدرسي للطلبة المراهقين 15 - 16 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
7. راتب، أسامة كامل (1995) : علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
8. زيتون، حسن (1999) : تصميم التدريس، رؤية منظومية، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. صالح، سامية خضر (2013) : استراتيجيات مواجهة العنف، أطروحة دكتوراه منشورة، ط1، مؤسسة الطوبجي، القاهرة، مصر .
10. علي، سعيد إسماعيل (1982) : مدخل إلى العلوم التربوية ، عالم الكتب، القاهرة .
11. عمران، تغريد وآخرون (2001) : المهارات الحياتية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر .
12. الغامدي، ماجد بن سالم (2011) : فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، السعودية.
13. كير، أميمة وكشيدة، خديجة (2015) : دور مادة التربية البدنية في تعزيز قيم المواطنة في بعديها الاجتماعي والقيمي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر .
14. وافي، عبد الرحمن جمعة (2010) : المهارات الحياتية وعلاقتها بالنكاهات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
15. Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., and Theodorakis, Y. (2005). The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context. **Journal of Applied Sport Psychology**, 17 (3), 247-254.
16. Goudas, M., Dermizaki, I., Leondari, A., and Danish, S. (2006). The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Physical Education Context. **European Journal of Physical of Education**, XXI (4) 429-438.
17. Weiss, M., Bolter, N., Bhalla, J., and Price, M. (2007). Positive Youth Development through Sport: Comparison of Participants in the First Life Skills Programs. **Journal of sport & Exercise Psychology**, 29, 212-228.

الملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

ت	الإسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة
1	د. محمود داوود الربيعي	استاذ	طرائق تدريس	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2	د. عامر سعيد خيكاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. سامر يوسف متعب	أستاذ	تعلّم حركي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. صفاء ذنون الامام	استاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. مها صبري	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د. آمال نوري بطرس	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الحمدانية / قسم البدنية وعلوم الرياضة
7	د. خالد خيرالدين الحمداني	أستاذ	علم النفس	جامعة الموصل / كلية التربية
8	د. محمد علي	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة الحمدانية / كلية التربية
9	د. ياسر محفوظ الدليمي	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة الموصل / كلية التربية
10	د. نغم نجيب الخفاف	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	د. عدنان هادي موسى	مدرس	تعلّم حركي	جامعة الحمدانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

استمارة المعلومات الخاصة بعيّنة البحث

إسم الطالب :								تاريخ الولادة :
المستوى الدراسي للأب								
إبتدائية	متوسطة	إعدادية	معهد	بكالوريوس	دبلوم	ماجستير	دكتوراه	
المستوى الدراسي للأم								
إبتدائية	متوسطة	إعدادية	معهد	بكالوريوس	دبلوم	ماجستير	دكتوراه	

الملحق (3)

مقياس المهارات الحياتية

عزيزي الطالب

لقد تم إعداد هذا الاستبيان للتعرف على مهاراتك الحياتية. فنرجوا منك الإجابة على فقرات هذه الاستبانة بشكل موضوعي لكي نخرج بقياس دقيق لما نود قياسه، على أن تكون إجابتك تمثل تصرفك الطبيعي مع الفقرات التالية وذلك بوضع علامة (/) أمام كل خيار تراه مناسباً من الخيارات الثلاثة (دائماً، أحياناً، نادراً)
علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. علماً بأن هذا المقياس صمم خصيصاً لأغراض البحث

العلمي، وليس له أي علاقة بالطالب المستجيب. لذا نرجوا منك أن تقرأ العبارة جيداً وأن تحجب بكل مصداقية ودقة.

مقياس المهارات الحياتية

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين				
1	أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء .			
2	أحب الدورات والندوات التي تتحدث عن الاتصال مع الآخرين.			
3	أستخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما لآخرين			
4	يمكن أن أتنازل عن رأي مقتنع به من أجل الآخرين			
5	أقابل الآخرين بابتسامة			
6	أعتذر فيما بعد لمن قد أكون آذيت شعوره			
7	أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم			
8	أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث			
9	أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين			
10	أتحاشى مقاطعة المتحدث			
11	أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف			
مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار				
12	أعالج الأسباب عند وقوعي في مشكلة			
13	أعاني من مشاكل كثيرة وأقف حائراً أمامها			
14	كثير ما أساعد الآخرين في حل مشاكلهم وتكون حلولي صحيحة.			
15	تجاهل بعض المشكلات قد يعتبر حلاً للمشكلة			
16	أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب			
17	عندما أغضب أأخذ قرارات صائبة			
18	أختبر الأسباب وأرتبها حتى أصل إلى السبب الأساسي للمشكلة			
19	كلما أوجدت أسباب أكثر للمشكلة كلما اقتربت من الحلول			
20	أنا راضي عن طريقتي في تسوية خلافاتي مع الآخرين			
21	لحل المشكلة يتطلب معرفة أسبابها الجذرية أو الأكثر احتمالية			
22	لو أصبحت قائداً لمجموعة ستكون قراراتي صحيحة وناجحة			
المهارات الدراسية				
23	لدي جدول دراسي مواظب عليه			
24	أستخدم القلم للتخطيط على المهم عند مذاكرتي			
25	أقرأ الفهرس والمقدمة عند بداية قراءة أي كتاب			

26	أستطيع أن أجلس للمذاكرة لفترة طويلة		
27	ألخص الدرس في الحصة مع المعلم أثناء الشرح		
28	أراجع دروسي التي استذكرتها من حين لآخر		
29	أستخدم المخططات التوضيحية لعناصر الدرس لتسهيل الفهم		
30	أواجه المواد الصعبة وأقسمها إلى أجزاء حتى أتمكن من فهمها		
31	أقرأ أسئلة الامتحان كاملة قبل أن أبدأ الإجابة		
32	أوزع مذكرتي من أول السنة الدراسية		
33	أراجع الإجابة قبل تسليم ورقة الامتحان		

الملحق (4)

مقياس العنف المدرسي

عزيزي الطالب .. أمامك عبارات مطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك ضع علامة (صح) تحت كلمة نعم. وإذا كنت ترى أنها لا تنطبق عليك ضع علامة (خطأ) تحت كلمة لا.

مقياس العنف المدرسي

الرقم	العبارات	نعم	كلا
1	إذا شعرت بالغضب أقوم بضرب أي شيء أمامي		
2	لكي أذافع عن موقعي أقوم بالهجوم أولاً على من يواجهني		
3	من الطبيعي أن يحصل الفرد على ما يريد من زملائه بالقوة		
4	أميل لممارسة الألعاب العنيفة حتى أكون مستعداً للدفاع عن نفسي		
5	أقول ألفاظ السخرية على زملائي		
6	من يسبني أجرح مشاعره بطريقة مماثلة		
7	لا بد من عقاب من يقوم بالفتنة عن زملائه		
8	الصوت المرتفع والصراخ أساليب مشروعة للتعامل مع الآخرين		
9	من حقي أن أذافع عن نفسي بكل الطرق المشروعة وغير المشروعة		
10	لا يوجد أفضل من رد الهجوم بهجوم مماثل له في النوع والشدة		
11	أقوم بضرب من يعارض كلامي		
12	لا ضرر من أن يقول الفرد كلاماً جارحاً يجرع شعور الآخرين		
13	أرد الإهانة التي حدثت لي بضرب زملائي		
14	لا ضرر من كتابة تعليقات ورسم صور إنتقاماً من زميلي الذي يضايقيني		

15	إذا داس زميل على قدمي أو دفعني أرد على ذلك بالضرب	
16	أميل إلى التشاجر مع من هم أقل قوة مني	
17	أدخل في مناقشات حادة مع الذين يختلفون معي في الرأي	
18	أميل إلى سب وشم زملائي دون سبب	
19	حينما أشعر بالغضب أقول ألفاظاً بذيئة	
20	أقوم بإتلاف وتخريب ملابس زملاء بعنف	
21	أميل إلى التعامل مع الزملاء بعنف	
22	أرد إساءة زميلي بإساءة أكبر منها	
23	القوي جسمانيا قادر على أخذ حقه	
24	لاضرر من تخريب الأشياء التي تعجب الفرد ولا يستطيع امتلاكها	
25	لاضرر على الإطلاق أن يلجأ الفرد إلى العنف لأخذ حقه	
26	لاضرر من شتم الفرد لزملائه إذا رفضوا تلبية طلبه	
27	من الطبيعي أن يكون الفرد أقوى من كل أفراد شلته	
28	لايستطيع الفرد التحكم في انفعالاته نحو زملائه	
29	لاضرر من السخرية من الآخرين	
30	أستفز زملائي للتشاجر معي	
31	لاضرر من أن يبدأ الفرد الشجار مع أي زميل	
32	أقول النكات بقصد السخرية من الآخرين	
33	لاضرر على الإطلاق من إيذاء الزملاء أثناء اللعب	
34	أرد الإساءة اللفظية بإساءة بدنية	
35	أقول ألفاظ وألقاب بذيئة لزملائي	
36	لا أقبل الهزيمة في أي شي بسهولة	

الملحق (5)

أنموذج الوحدة التعليمية على وفق البرنامج التعليمي

الهدف

الوحدة التعليمية :

التعليمي : تعلّم الطالب مهارات كرة السلة / الطبطبة

الهدف

التاريخ :

التربوي : تعويد الطالب على النظام والاحترام

الهدف

الزمن (40) دقيقة

السلوكي : أن يؤدي الطالب المهارة بصورة صحيحة

الهدف الوجداني : أن يكتسب الطالب

القدرة على ضبط الانفعالات والتواصل مع الآخرين واتخاذ القرار

الوقت	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	الأدوات والأجهزة	التوضيح والملاحظات
د 2	تحية الدرس - تصافح الطلاب - أخذ الغياب	سجل الغياب	التأكيد على الهدوء
د 3	تهيئة عامة لكافة أعضاء الجسم تتضمن السير والهرولة	صافرة	التأكيد على الدقة في الأداء والهدوء
د 3	تهيئة خاصة للمجاميع العضلية المشتركة في الأداء ألعاب صغيرة : يقف الطلاب بصف واحد متخذين هيئة حصان القفز. ثم يبدأ الطالب الأول بالقفز على ظهور زملائه حتى يصل إلى النهاية ليتخذ نفس الهيئة. يقوم الطلاب بالقفز بالتتابع. الهدف من التمرين لتعزيز الاتصال وبث جو المرح وتفريغ الشحنات السلبية.		التأكيد على التركيز والانتباه والهدوء
د 4	يهرول الطلاب بشكل دائرة يتوسطها المدرس الذي يروي بدوره حكاية تشتمل على ألوان بحيث يعني كل لون وضعية معينة (وقوف، جلوس، دوران .. الخ)، وعند ذكر اللون يتخذ الطلاب تلك الوضعية، يخرج الطالب الذي يخطئ في اتخاذ الوضعية ليهرب حول الدائرة. وهكذا حتى انتهاء الوقت المحدد. الهدف اتخاذ القرار وإضفاء جو المرح وتخفيف التوتر.		التأكيد على الإصغاء والانتباه الى شرح المدرس
د 5	شرح مدرس المادة مهارة الطبطبة بكرة السلة - شرح ربط الطبطبة بالتمرير والتصويب	كرات سلة صافرة	التأكيد على الأداء الدقيق والتعاون وتشجيع الطلاب
د 5	التمرين الأول : الجري المتعرج مع الطبطبة بالكرة خلال الشواخص (تستبدل الشواخص بالطلاب أنفسهم). يقف الطلاب بصف واحد ووجوههم باتجاه نقطة البداية. يتناول الطالب الأول الكرة ويجري مطبباً بها بشكل متعرج خلال الصف مع تشجيع الطلاب وينتهي بمصافحة الطالب الأخير. تشكل مصافحة الطالب الأخير إيعازاً لابتداء الطالب التالي بالجري المتعرج والطبطبة خلال صف شواخص الطلاب حتى انتهاء آخر طالب. الهدف : تعزيز الأواصر بين الطلاب وتعلم المراوغة في مهارة الطبطبة		
د 5	التمرين الثاني : يقسم الطلاب إلى أربع مجاميع خماسية ويكون لكل مجموعة قائد يقوم بمناولة الكرة إلى كل من الطلاب الأربعة ليجري مطبباً بها نحوه ثم يناولها إلى الطالب التالي. عند انتهاء جري الطلاب الأربعة تسلم القيادة إلى الطالب التالي حتى انتهاء قيادة الطلاب الخمسة. الهدف تعلم المهارة والقيادة واتخاذ القرار		
د 5	التمرين الثالث : وقوف الطلاب على شكل قاطرة، يستلم الطالب الأول في القاطرة تمريرة من زميله على الحد الجانبي. ثم يجري أماماً مع طبطبة الكرة، ثم تغيير اتجاهه أمام عوائق، ثم التوقف في عدتين ويؤدي حركة ارتكاز أمامية والتصويب، ثم الدوران والعودة إلى القاطرة. الهدف تعلم المهارة وبث روح الفريق بالتواصل مع الآخرين		

			5 د - إرشادات تربوية - تمارين تهدئة, أداء التحية, إنصراف	
---	---	--	--	--