

اثر درس التربية الرياضية في بعض عناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط

م. د اسامة عبدالخالق كامل

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر درس التربية الرياضية في بعض عناصر اللياقة البدنية، وكذلك التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشر كتلة الجسم. واستخدمها الباحثون المنهج التجريبي الذي يشمل مجتمع البحث على طلاب الصف الثاني متوسط في ثانوية الخلود (٤٠) طالب لكل شعبة وتم اختيار المرحلة بصورة عمدية أما عينة البحث فتم اختيارهم من جميع الشعب وبصورة عشوائية وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (العمر، الوزن، الطول) وان المنهج حسب التخطيط يكون على وفق إعطاء وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة الدرس (٤٥) وعلى مدى ٨ أسابيع أي بمعدل ٦ وحدة تعليمية استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T-Test). تتوقع الباحثان النتائج الآتية كون لن يتمكن من اجراء الدراسة و الحصول على البيانات المطلوبة بسبب جائحة كورونا والحظر الشامل .

Effect of Physical Education Classes on Selected Components of Physical Fitness and Body Mass Index among Second-Year Middle School Students

By

Lect. Dr. Osama Abdulkhaliq Kamil

Abstract

This study aimed to investigate the effect of physical education classes on selected components of physical fitness and to examine their impact on **Body Mass Index (BMI)** among second-year middle school students.

The researcher employed the experimental method. The research population consisted of second-year middle school students from **Al-Khulood Secondary School**, with approximately (40) students in each class. The grade level was selected purposively, while the research sample was randomly selected from all classes. The two groups were matched for the variables of **age, body weight, and height** to ensure equivalence before the intervention.

The instructional program was designed to include **two physical education lessons per week**, with each lesson lasting **45 minutes**, over a period of **eight weeks**, resulting in a total of **16 instructional units**. The collected data were planned to be analyzed using appropriate statistical methods, including the **arithmetic mean, standard deviation, and Student's *t*-test**.

However, due to the **COVID-19 pandemic** and the comprehensive lockdown measures in force at the time of the study, the researchers were unable to implement the experimental procedures or collect the required data. Consequently, the anticipated outcomes regarding the effects of physical education lessons on physical fitness components and body mass index could not be empirically verified.

Keywords: Physical Education, Physical Fitness, Body Mass Index (BMI), Middle School Students, COVID-19.

1- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث.

ان اهمية هذا البحث تنبع من عدة جوانب تربوية وصحية وعلمية ولنشاط البدني والحركي في كافة المراحل التعليمية المختلفة، انبثقت من الحقيقة إدراكها في تحسين الحالة البدنية والصحية والنفسية والمعرفية والاجتماعية إلى جانب تنمية

المهارات الحركية المختلفة للطلاب، ويشير (دغش) نقلا عن (الهزاع) " إلى أن التربية البدنية والحركية في المدرسة لها علاقة في تطوير قدرات الطفل البدنية والحركية والمعرفية والانفعالية إلى جانب رفع لياقته البدنية والصحية⁽¹⁾. وتعد مشاركة الطالبات في الأنشطة البدنية التي توفر لهن من خلال دروس التربية الرياضية أحد الأساليب التي لها صلة بتنمية اللياقة البدنية في تحسين أداء الأجهزة الوظيفية وأعضاء الجسم المختلفة وإن لا يقل زمن درس التربية الرياضية عن (45 دقيقة) وبمعدل 2-3 دروس في الأسبوع وبشدة حمل ما بين متوسطة وعالية من أجل تحسين اللياقة البدنية بشكل عام ولياقة إذ ويشير (العاصي وحديث) أن مختلفة برامج التربية الرياضية الموجهة لتوجيها تربويا وعلميا للتلاميذ في مراحل الدراسة الأولى زيادة النشاط والحيوية ورفع للياقة البدنية من خلال توفير الظروف الملائمة للطلاب في ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة وإبعاد الخمول والالتزام بالعمل والمسؤولية وتنمية الطلاب البدنية وتحسين ادائهم العام مما يدعم ادارات المدارس والمعلمين في اعطاء هذه المادة للاهتمام الذي تستحقه للإعداد البدني والنفسي وتطوير الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية و الالهية الصحية تعد مرحلة الصف الثاني متوسط من المراحل الحساسة في نمو الطلاب حيث تساعد على تقليل زيادة الوزن والسمنة وتحسين كتلة الجسم وتعزيز صحة القلب والعضلات الوظيفية لأجهزة الجسم. (2) وهذا ما لفت انتباه الباحثين، إجراء العديد من الدراسات لتقييم تأثير درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية. أي أن وتركز بصورة مباشرة على اللياقة البدنية وتحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي و من هنا تتجلى أهمية البحث في إعطاء تقييم موضوعي ومنطقي وعلمي لمدى تأثير دروس التربية الرياضية في كتلة الجسم وتطوير عدد من عناصر اللياقة البدنية.

1-2 مشكلة البحث.

على الرغم من أن أهمية درس التربية الرياضية في تنمية القدرات البدنية والصحية لدى الطلاب إلا أن هناك ملاحظة متزايدة لضعف مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط مثل انخفاض التحمل البدني، ضعف القوة العضلية، قلة المرونة. كما يلاحظ انتشار مشكلات مرتبطة بكتلة الجسم مثل زيادة الوزن أو السمنة نتيجة قلة النشاط البدني واعتماد أنماط حياة غير صحية من هنا تبرز المشكلة في عدم وضوح مدى تأثير درس التربية الرياضية في تحسين عناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى الطلاب.

هناك فجوة بين الأهداف المرجوة من درس التربية الرياضية والواقع الفعلي لمستوى اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى الطلاب

(1) هزاع محمد الهزاع : الإطفال وبرايمج التربية الرياضية المدرسية ، الاتحاد السعودي للطف الرياضي. ١٩٩٧، ص124.

(2) لعاصي وحديث : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل ١٩٨٧، ص16.

مما يستدعي دراسة علمية لقياس هذا الاثر وتحديد مدى فعاليته .

٣-١ أهداف البحث:

- التعرف على اثر درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية
- التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشر كتلة الجسم.

1-4 فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في مؤشر كتلة الجسم بين الاختبارين القبلي و البعدي
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد من العناصر اللياقة البدنية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب الصف الثاني المتوسط في ثانوية الخلود محافظة ديالى.

1-٥-2 المجال الزمني: للفترة من 2024-12-14 الى 2025-1-25.

1-5-3 المجال المكاني: ساحة مدرسة ثانوية الخلود

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 اللياقة البدنية

اللياقة البدنية هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة مترفة فهي تتضمن جميع الابعاد المكونة للانسان السعيد سواء كانت نفسية او عقلية او اجتماعية او بدنية فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ، يؤثر ويتأثر بالآخرين ويصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة⁽¹⁾ .

بحيث يستخدم الفرد في كثير من الاحيان نشاطه الخاص به ليتلائم مع نشاطه المعتاد اليومي وبصورة فنية في

التربية الرياضية .

(1) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص17.

ويعد عنصر اللياقة البدنية من الامور الرئيسية والمهمة في جميع الاعمال والنشاطات للوصول الى تحديد المستوى .

وعليه تكمن اهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر في صحة الانسان وشخصيته واصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم مما دعا اجهزتها المعنية الى نشر المفاهيم العلمية للياقة البدنية .

رغم ذلك كله فهذه المفاهيم ما زالت ضعيفة الانتشار وخاصة في بلادنا .

وبشكل عام ان اللياقة البدنية هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية والتي تنشق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية بشكل الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه للاداء والاجهزة العضوية المشاركة في الاداء لتحقيق انجازات رياضية متقدمة .

1-1-2 أنواع اللياقة البدنية⁽¹⁾ :

• اللياقة البدنية العامة :

وهي عملية تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وتعتبر هي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .

كذلك هي قابلية الفرد على امتلاك قدرات بدنية وحركية بشكل عام ومتكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهي اساس اللياقة البدنية الخاصة .

• اللياقة البدنية الخاصة :

وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل ما اشكال الرياضة وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية ولا يعني تفضيل عنصر على اخر ، فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ، لاعب المسافات الطويلة يحتاج الى عنصر التحمل .

2-1-2 عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها⁽²⁾ :

(1) قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1980 ، ص11 .

(2) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي : مصدر سبق ذكره ، ص54 .

ان كل عمل او نشاط يقوم به الانسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك انواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص او عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة) .

لقد تعرض علماء المدرسة الشرقية الى مكونات اللياقة البدنية ولم تختلف وجهات النظر بينهم كثيراً فقسم منهم يرى بانه لا يمكن التعريف بين مكونات اللياقة البدنية.

حيث يمكن تسميتها كوحدة واحدة رغم احتوائها على العناصر (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة) . (قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، مطاولة ، يضيف اليها صفة التوازن) .

2-1-3 انواع القوة :

أ / **القوة القصوى** : وهي اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي ، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية سواء اكان هذا الانقباض ثابتاً ام متحركاً .

ب / **القوة المميزة بالسرعة** : وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة .

ج / **تحمل القوة** : وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء .

2-1-4 المطاولة :

وهي قدرة الفرد على الاستمرار في اداء النشاط الحركي لفترة طويلة دون حدوث ظاهرة التعب .

انواع المطاولة⁽¹⁾ :

أ / **المطاولة القصيرة** : لفترة زمنية قصيرة من (45 ثا - 2 دقيقة) في فعالية

(400م) .

(1) غادة عبود : ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة باعمار (13-15 سنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993 ، ص 33 .

ب / المطاولة المتوسطة : لفترة زمنية من (2 دقيقة – 8 دقائق) فعالية ركض (3000) م .

ج / المطاولة الطويلة : لفترة زمنية تمتد من (8 دقائق فما فوق) في فعالية المارثون .

2-1-5- السرعة :

وهي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف وزمن في اقصر وقت .

انواع السرعة :

أ / السرعة الانتقالية :

وهي القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وتشمل الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات

المتماثلة مثل (المشي ، الركض) .

ب / السرعة الحركية :

وهي اداء حركة او مهارة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات مثل (حركة استقبال الارسال وتمييرها في كرة

الطائرة) .

ج / سرعة رد الفعل :

وهي النوع الذي يمر فيه الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة مثل الغطس الى الماء .

2-1-6 القدرات الحركية⁽¹⁾ :

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية

والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب.

وتقسم القدرات الحركية الى :

1- الرشاقة .

(1) ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ، ص73 .

2- المرونة .

3- التوازن .

4- التوافق .

5- المهارة .

2-1-6-1- الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية .

انواع الرشاقة(2) :

1- الرشاقة العامة : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

2- الرشاقة الخاصة : وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي .

العوامل المؤثرة على الرشاقة(1) :

1- الوزن 2- العمر والجنس

3- شكل الجسم ونمطه 4- العب والاعباء

5- اثر التدريب وتكراره 6- القوة العضلية

2-1-6-2 المرونة :

وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعني قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى للحركة في اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

(2) نوال مهدي العبيدي و (اخرون) : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، 2009 ، ص119 .

(1) نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، دار الكتب ، جامعة الموصل ، 1994 ، ص166 .

انواع المرونة :

- 1- المرونة العامة : وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .
- 2- المرونة الخاصة : هي امكانية معينة لاجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية باوسع مدى حركي ممكن ، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين :

أ / المرونة الايجابية : وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل خارجي .

ب / المرونة السلبية : وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل .

2-1-6-3 التوازن (1) :

وهي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاضاع الحركية والثابتة .

اشكال التوازن :

- 1- التوازن الثابت : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات (الوقوف) .
- 2- التوازن الحركي : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل (المشي) .

انواع التوازن :

- أ / التوازن المستقر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز واقترب مركز ثقل الجسم من الارض .
- ب / التوازن القلق : ويحدث في حالة صغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض .
- ج / التوازن المستمر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة .

(1) كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي ، ط2 ، الاردن ، 2004 ، ص110 .

2-1-6-4 التوافق⁽¹⁾ :

وهي المقدرة على استخدام مراكز الاحساس والحركة في اجزاء الجسم لتنفيذ اكثر من واجب حركي بسلامة ودقة.

انواع التوافق :

1- التوافق العام والخاص :

التوافق العام يلاحظ في مهارات (المشي والركض والوثب ... الخ) اما التوافق الخاص فهو الذي يتمشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .

2- التوافق بين اعضاء الجسم :

وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما التوافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معاً .

3- توافق القدمين - العين والذراعين والعين :

وهو على نوعين :

أ / توافق قدمين - عين .

ب / توافق الذراعين - العين .

2-2 الدراسات السابقة والمثابرة

2-2-1 أبو زيد صابر كريم((2012))³

((تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى (سكول) التربية الرياضية جامعة سوران))

يعد التقدم التقني في مجال القياسات العلمية للقدرات البدنية دوراً هاماً في مجال التدريب والتعليم، إذ يمد المدرسين والمعلمين والمدرّبين بالأدوات والوسائل العلمية الحديثة التي يُنظر إليها على أنها ذات تأثير إيجابي في تعليم واختيار أنسب طرق التعلم

(1) نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : مصدر سبق ذكره ، ص 57 .

(3) أبو زيد صابر كريم: تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى (سكول) التربية الرياضية جامعة سوران. مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 3، ج2، المجلد الخامس، 2012، ص288-298

، مما يقلل من الفاقد في الوقت والجهد ، وسرعة تطوير طرق التعلم ، وكذلك إمكانية انتقاء المفردات المناسبة لكل مرحلة تعليمية. وتعتبر المعايير إحدى الوسائل الموضوعية التي يُعتمد عليها في تقييم أداء الطلاب . حيث يمكن من خلالها مقارنة وتفسير الدرجات المستخلصة من تطبيق الاختبارات والمقاييس والاستفادة منها في تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب ، وهي إحدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقدم العلمي بمختلف الميادين والتي من ضمنها المجال الرياضي إلى أنه لا ينبغي النظر إلى القياس والتقييم على أنهم غايات، وإنما وسائل تؤدي إلى زيادة التقدم، وتعتبر المصدر الواقعي للتعرف على الحالة والاستعداد البدني والوظيفي، و يصبح لدى الطالب الحافز لبذل مزيد من الجهد لتحقيق الأهداف التي وُضعت للعملية التدريبية والتعليمية. وعلى ذلك فإن الهدف الأساسي من عمليات التقييم لمحتوى المقررات هو التعرف على الأهداف الموضوعية وما تحقق منها وما لم يتحقق ، والتقييم في مجال التربية الرياضية بالذات لا يخرج عن المفهوم السابق ذكره ، كونه كوسيلة علمية لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية ، فهو يتضمن تحديد مستويات الطلاب ، وإنجازاتهم ومعدلات تقدمهم في جميع الخبرات التي تقدمها المؤسسة التربوية للطلاب ودرجة تحصيله وتفاعله ومدى تحقيق البرامج لأهدافها .

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير المقررات العملية على تطور القدرات البدنية لطلاب المرحلة الأولى.

٣ إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينه

استمل مجتمع البحث على طلاب الصف الثاني متوسط في ثانوية الخلود (٤٠) طالب لكل شعبة وتم اختيار

المرحلة بصورة عمدية أما عينة البحث فتم اختيارهم من جميع الشعب وبصورة عشوائية والجدول (1) يبين

مواصفات عينة البحث

المتغيرات	س-	+ع-
الطول (سم)		
الوزن (كغم)		
العمر (سنة)		

٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١- شريط لقياس الطول.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن.

٣- ساعة توقيت.

٤-٣ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

١-٤-٣ قياس الطول

٢-٤-٣ قياس الوزن

٣-٤-٣ استخراج مؤشر كتلة الجسم

تم استخراج مؤشر كتلة الجسم من خلال نسبة الطول إلى الوزن وفقا للمعادلة الآتية:-

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم (كغم) ÷ مربع الطول (م)

٤-٤-٣ اختبار القفز العمودي من الثبات

يقف الطالب بحيث يواجه الجدار بكتفه الأيمن (أو حسب اختياره). يقوم برفع ذراعه التي على جهة الجدار إلى أقصى نقطة تصل إليها الأصابع ثم يسجل (إشارة على الجدار)، ثم يقوم الطالب بمرجحة الذراعين للأسفل مع ثني الركبتين أسفل ثم مرجحة الذراعين أماما عاليا مع القفز عموديا إلى الأعلى ليتم تسجيل أو وضع إشارة أعلى نقطة تصل إليها الأصابع وبعد ذلك يتم إيجاد الفرق بين العلامتين ويعطى للطالب محاولتين تسجل أفضل

٦-٤-٣ اختبار عناصر اللياقة البدنية

تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة من المصادر العلمية والذي تم اجرا على عينات مشابهة لعينة البحث، وكان سيتم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقييم والتدريب الرياضي لإثبات صحتها أو إضافة أي اختبار يجدونه مناسباً لتلك العناصر والذي يلائم أفراد عينة البحث وكانت عناصر اللياقة البدنية المختار هي (السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة، القوة الانفجارية للرجلين) وكانت الاختبارات التي ارادت الباحثان عرضهم على السادة الخبراء هي (اختبار السرعة الانتقالية :

ركض مسافة ٣٠م-٢. اختبار الرشاقة : الزكزاك بين الشواخص

٣- اختبار المطاولة : ركض ١٠ دورات مسافة ١٢٠٠م.

٤- اختبار القوة الانفجارية للرجلين : الوثب من الثبات إلى الأمام.

3-6 محتوى درس التربية الرياضية

تتضمن خطة درس التربية الرياضية على ثلاثة أجزاء هي

١- الجزء الإعدادي : ويضم هذا الجزء ثلاثة أنشطة وزمنه (٣د) وكما يأتي:

أ-المقدمة :مدتها ٣/د وهي خروج الطالبات إلى الساحة والوقوف على شكل نسق واحد وترديد شعار الرياضة.

ب-الإحماء :ومدته (٥د) وهي تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعدادا للتمارين الخاصة لتعلم المهارات الحركية المنوعة ووقاية الجسم من حدوث الإصابات.

ج -التمارين البدنية :وهي التمارين الخاصة بالذراعين والجذع والرجلين والتي تخدم المهارات الحركية المعطاة أثناء الوحدة التعليمية

٢-الجزء الرئيسي :ويضم هذا الجزء على نوعين من النشاط وزمنه (٢٥د) وهما:

أ-النشاط التعليمي :زمنه (٥د) ويتم فيه شرح المهارات الحركية المختارة للفعاليات المطبقة ضمن الوحدة التعليمية وذلك من قبل المدرس مع أخراج نماذج من الطلاب لأداء المهارات الحركية

ب-النشاط التطبيقي :وزمنه (٢٠د) ويتم فيه توزيع طالبات الصف على شكل فرق لتمارس كل فرقة مهارة مختارة من الفعاليات تختلف كل فرقة عن الأخرى في نوع المهارة وبعد ذلك تجري عملية تبادل محلات الفرق لتمارس كل فرقة جميع المهارات المستخدمة ضمن الوحدة التعليمية

٣-الجزء الختامي :ويضم نشاطين وزمنه (٧د) مقسم إلى ألعاب ترويقية وإعطاء تمارين تهدئة ثم العودة إلى الصف

٣تنفيذ إجراءات البحث الأساسية

اشتملت إجراءات البحث الأساسية على إجراء الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية كما

يأتي:

١-٧-٣ الاختبار القبلي _

يجرى جميع الاختبارات لتعرف على مستوى الطلاب قبل الشروح بالوحدات التعليمية الا انه بسبب الحضر أحوال الى عدم القيام بها . مما يعني انها قيد البحث

٢-٧-٣ الاختبار البعدي -

يعد تطبيق برنامج درس التربية الرياضية المقر من وزارة التربية / مديرية النشاط الرياضي في مدينة ديالى ويتضمن إعطاء وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة الدرس (٤٥) وعلى مدى ٨ أسابيع أي بمعدل ٦ وحدة تعليمية، وبعد انتهاء مدة البرنامج تم تطبيق إجراءات الاختبار البعدي والتي تضمنت المتغيرات ذاتها التي تم قياسها القبلي (الا ان بسبب جائحة كورونا و الحظر الشامل واعتماد نظام التعليم الالكتروني لم يتسنى للباحثين اكمال الدراسة مما يعني انه قيد البحث).

٨-٣ الوسائل الإحصائية

للتوصل إلى نتائج البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار (T) (للعينات المرتبطة)

المصادر

- 1- عادة عبود : ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة باعمار (13-15 سنة) رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993 .
- 2- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1980 .
- 3- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- 4- كمال شمشوم : اللياقة البدنية الاسس العلمية والاعداد البدني ، ط2 ، 1989 .
- 5- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 .
- 6- نوال مهدي العبيدي و (اخرون) : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، 2009.
- 7- نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، دار الكتب ، جامعة الموصل ، 1994.
- 8- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي ، ط2 ، الاردن ، 2004.