

منهاج درس التربية الرياضية واثره في تنمية عناصر
اللياقة البدنية
بحث تجريبي على عينة من طالبات الدراسة الاعدادية
في محافظة بغداد

ندى رياض محمد
أ.لطيف حسين عاجل
د.أزهار محمد جاسم

وزارة التربية /المديرية العامة للتربية الرياضية
2013 م

الخلاصة

دراسة أبعاد مفهوم منهاج درس التربية الرياضية واعداد منهاج درس حديث له نفس خصائص التنمية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأعدادية وبما يتناسب مع متطلبات المجتمع والظروف المحيطة به ، من هنا ظهرت المشكلة في عدم وجود منهاج يراعى فيه الهدف البدني بدون استخدام الأدوات فتحددت الأهداف باقتراح المنهاج وتجربته لقياس الأثر وكانت الفرضية ايجابية على عينة البحث التي عمل عليها في المدارس المشمولة بالبحث في محافظة بغداد للفترة 2011/11/20-2012/1/15 .

بدأت خطوات التجربة العملية في تنفيذ التجربة الأستطلاعية على عينة البحث بعد ان اوجدنا لها الأسس العلمية والتجانس وكانت خطوات التجربة في تنفيذ الأختبارات القبليّة وتطبيق المنهاج والأختبارات البعدية وتطبيق القوانين الأحصائية ثم تحليل النتائج ومناقشتها وفق المنظور العلمي وصولاً الى تحقيق أهداف البحث معزز بالأراء العلمية .

نوصي بتنفيذ الدراسة على مراحل عمرية ومحافظات اخرى وتعميم المنهاج على مستوى العراق مع اخراج وحدات تعليمية مستقبلية جديدة تواكب التنمية والتطوير ايضا ضرورة عمل بحوث ودراسات مشابهة لغرض التقويم ومعرفة المستويات البدنية .

الباب الأول

1-تعريف البحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان العملية التربوية من العمليات المهمة والمستمره والتي تتطلب التطوير والتحدث ، والمدرسة بوصفها احدى مؤسسات المجتمع التي ترتبط بهذه المتطلبات لذا يتوقع منا ان نقوم بدور كبير يتمثل في اعداد الطالبات ضمن المجتمع الذي نعيش فيه واعدادهم للعيش في عالم متغير من هنا تتضح أهمية المدرسة في تلبية حاجات العصر والمستقبل .
ويعد المنهاج احد العناصر التربوية المهمة التي تقدمها المدرسة لطالبات متمثلا بشكله الصحيح وذلك بمواكبة لمظاهر التطور والنمو الذي يحدث في الحياة المعاصرة وبعيدا عن الجمود والتقليد لذا يجب ان تكون المناهج فعالة لتكون قوية الصلة بالطالبات وبالمجتمع .
وبما ان التربية الرياضية تعتبر جزء مهما من التربية العامة وناحية اساسية بناءه في المناهج الدراسية ، فهي وسيلة فعالة في اعداد الطالبات وعلاج ناجح مبهج للقيود التي تفرضها الحياة المدرسية او يضعها المجتمع . لذا اصبح من الضروري ان تكون التمارين البدنية والالعاب والفعاليات الرياضية ملائمة لمتطلبات الظروف والامكانيات المادية المتوفرة .
من هنا تتضح الاهمية في ايجاد منهاج درس حديث للتربية الرياضية يعتمد على تنمية عناصر اللياقة البدنية لطالبات الدراسة الاعدادية وبما يتماشى مع متطلبات واقع المجتمع الظروف الذي نعيشه .

2-1 مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في عدم وجود منهاج لدرس التربية الرياضية يتناسب مع الامكانيات المتاحة من الظروف الحالي يراعي فيه الهدف البدني بشكل خاص مع محاولة عدم أغفال الاهداف الاخرى من المنهاج .

3-1 اهداف البحث

- 1-اقتراح منهاج لدرس التربية الرياضية يهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاعدادية الصف (الرابع ، الخامس ، السادس) .
- 2- معرفة اثر المنهاج المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث .

4-1 فرض البحث

للمنهاج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية لطالبات الدراسة الاعدادية .

5-1 مجالات البحث

المجال البشري :- طالبات الدراسة الاعدادية للمدارس المشمولة بالبحث في مركز محافظة بغداد / الكرخ والرصافة .
المجال الزمني :- للفترة من 20 / 2 / 2012 ولغاية 15 / 3 / 2012 .
المجال المكاني :- الساحات الرياضية لكل من مدرسة (حزيران ، الكفاح العربي ، زرقاء اليمامة ، الأصمعي) .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 المنهاج في درس التربية الرياضية

يعد منهاج التربية الرياضية عنوان حياة المدرسة وطريقها في التقدم والرقي ، ودرس التربية ناحية اساسية مهمة في المناهج المدرسية لذا فهي تحتاج الى ان تسير حسب مبادئ مرسومة بعناية تامة متصلة بتطورها المستمر ولن تكون عميقة في نظرتها التي أين تقف من الاغرض التي تهدف اليها ،منسجمة مع الاحتياجات الطبيعية والاجتماعية والثقافية . اذا يجب ان تراعي في منهاج التربية الرياضية ان يتخذ ماكان متبعا في مرحلة التعليم الابتدائي اساسا للسير عليه في المدارس المتوسطة ثم التقدم بالعمل في المدارس الاعدادية كذلك تقوية أجزاء الجسم وأكسابها المرونة والرشاقة في الاوضاع والحركات والتحمل الجراه عن طريق التدريس المنظم والاهتمام بالروح الرياضية وغرس الصفات الاجتماعية والخلقية الحميدة وضبط النفس .

وتشمل دروس التربية الرياضية للمدارس الاعدادية على عدة نواحي متمثلة في التمارين البدنية والتي تساعد على تحقيق اللياقة البدنية والتكوين الجسمي والصحي الصحيح وتربية القوام وكذلك تساعد على تقوية المجموعات العضلية ومرونة المفاصل في الجسم بالاضافة الى التمارين التي تهدف للقضاء على التشوهات القوامية وغيرها من التمارين التي تكسب الجسم القوة والخفة والمطاوله وغيرها من عناصر اللياقة البدنية الاخرى التي تعتبر اساسا ومنطقا لاكتساب القدرة على اداء المهارات والفعاليات المختلفة الاخرى ، بعد ان يراعي فيها زيادة القوة والتعقيد والصعوبة بتقدم الطالبة في العمر والنمو والمرحلة الدراسية .

2-1-2 خصائص المرحلة العمرية

- تدخل مرحلة الدراسة الاعدادية ضمن مرحلة المراهقة الثانية والتي من اهم مميزاتها ماياتي :-
- 1 - ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي للانسان .
 - 2 - اجتياز التناقض في التصرف الحركي الذي كان سمة المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة الاولى) .
 - 3 - التحسس في الشعور بتقديم الوضعية والتصرف بشكل موضعي .
 - 4 - تطور الاستعداد للتعلم .
 - 5 - البنات في هذه المرحلة العمرية اقل فعالية من البنين ويميل الى مزاوله الالعب التي تحتاج الى مجهود جسمي قليل مع كثرة في الدقة الحركية .
 - 6 - تتكون لديهن الرغبة والرأى حول مزاوله الرياضة سواء كان في درس التربية الرياضية او اختيار احدى الالعب والفعاليات الرياضية والتدريب عليها .
 - 7 - الاهتمام بتدريب الجهاز الحركي للتعويض عن التقصيرات الحركية .
 - 8 - ضمن هذه المرحلة العمرية يكون الجسم قد اكمل بناءه وعن طريق الحركات ،تنسم دوافع النمو والتي بدورها تحدد الامكانيات الحركية للاجهزة من هنا تتضح الاهمية الكبيرة للتمارين الرياضية المبرمجة .

- أما فيما يتعلق باللياقة البدنية فتلاحظ ما يأتي :-
- 1- ان تطور القوة يكون قليلا كذلك تطور القوة السريعة وقوة عضلات الجسم وخاصة القوة النسبية للذراعين ، نفس الشئ بالنسبة لتطور مطاولة القوة .
 - 2 - ان تطور السرعة يصل الى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الاولى اي حتى عمر 14 - 15 سنة وهذا يشمل ايضا سرعة رد الفعل وقابلية السرعة في الحركات المختلفة أما في مرحلة المراهقة الثانية فتلاحظ ثباتا في التطور .
 - 3 - اما قابلية المطاولة فتزداد باستمرار وتصل أقصاها عند البنات في هذه المرحلة العمرية .
 - 4 - التحسس الواضح في كل من ديناميكية سير الحركات ، دقة هدف التصرفات الحركية ، للظهور الواضح والبناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة ، والتي تؤدي جميعا الى تحسين قابلية التوجيه الحركي ، كذلك تطور قابلية التسع الحركي والحركات المركبة .
 - 5 - تطور قليل في قابلية التوافق الحركي .
 - 6 - تطور قابليات القوة والمطاولة والتوقع الحركي وسرعة رد الفعل .
 - 7 - تعتبر هذه المرحلة العمرية بالنسبة للبنات مرحلة جديدة للانجاز الحركي .
 - 8 - التطور العالي للمرونة لدى البنات عدى مفاصل الكتفين .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة محمد حسن هليل

- (اثر خطة تدريسية مفتوحة في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية) بحث تجريبي على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية باعمار (7-9) سنوات .
- يهدف البحث الى معرفة اثر استخدام الالعاب الصغيرة في الوحدة التدريسية المقترحة وكذلك الخطة التدريسية المتبعة في تطور تلك العناصر لتلاميذ المرحلة الابتدائية .
- مشكلة البحث تتحدد بنقطتين اساسيتين الاولى / هو وجود ضعف في نمو بعض الصفات البدنية للمرحلة العمرية الاولى من الدراسة الابتدائية والثانية ان الطريقة التقليدية المستخدمة في اخراج الدرس عاجزة عن تحقيق تحسن واضح في تلك الصفات . لذا تم اختيار الالعاب الصغيرة الهادئة والممتنة وبالشكل الذي لا يحتاج الى تواجده اغلب المدارس عند تنفيذ درس التربية الرياضية .
- تألفت عينة البحث من تلاميذ الصفين الثاني والثالث الابتدائية عددهم (120) تلميذ وتلميذه بواقع مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لكل مرحلة دراسية تتألف كل مجموعة من (30) تلميذ وتلميذه .
- دللت نتائج البحث على ان الالعاب الصغيرة المستخدمة تأثير ايجابي من تطور عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية بينما تطورت المجموعة الضابطة في بعض تلك العناصر المختارة مع وجود ضعف واضح في عنصر المرونة.

الباب الثالث

3 - اجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة متطلبات الدراسية .

3-2 ادوات البحث

تم استخدام الادوات التالية :

اولا : اجهزة قياس شملت :

(2) ساعت توقيت.

(الراستروميتر) جهاز قياس الطول والوزن.

شريط قياس.

ثانيا: مجموعة ادوات مختلفة:

(2) كرات طبية زنة 2كغم.

(4) مكعبات صغيرة.

مسطرة وطباشير ملون.

أستمارة تسجيل

3-3 التجربة الأستطلاعية

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأستطلاعية على 30 طالبة من غير عينة البحث وتحمل نفس

صفاتهما من حيث العمر والطول والوزن ،حيث وزع العدد على 10 طالبات من كل مرحلة من

مراحل الدراسة الأعدادية.

3-4 عينة البحث

نفذت التجربة على (4) مدارس اعدادية اختيرت وقسمت مناصفة الى تجريبية وضابطة

بالطريقة العشوائية ،مثلت العينة (10) طالبات من كل صف دراسي لكل مدرسة .

بلغ عدد الطالبات الكلي (20) طالبة للصف الرابع (20) طالبة للصف الخامس (20) طالبة

للصف السادس للمجموعة التجريبية ومثلها الضابطة .

التقسيم	عدد طالبات العينة			أسم المدرسة	المدينة
	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس		
تجريبية	10	10	10	حزيران	بغداد/الرصافة
ضابطة	10	10	10	الكفاح العربي	
تجريبية	10	10	10	زرقاء اليمامة	بغداد/الكرخ
ضابطة	10	10	10	الاصمعي	

3 - 5 الاختبارات المستخدمة

3 - 5 - 1 مجموعة الاختبارات البدنية

تم تنفيذ مجموعة اختبارات اللياقة البدنية المعتمدة من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية حيث تم ايجاد الاسس العلمية لها وتضمنت في مفرداتها على ما يلي :-

مجموعة أختبارات اللياقة البدنية *

ت	الأختبار	الغرض
1	الوقوف - الركض مسافة (30م)	قياس السرعة الأنتقالية
2	الجلوس من الرقود- ثني الركبتينى رفع الجذع (30ثا)	قياس المطاولة - قوة سريعة لعضلات البطن
3	الوثب العريض من الثبات	القوة الأنفجارية لعضلات الرجلين
4	الركض الأرتدادي المكوكي (4×10م)	الرشاقة - سرعة رد الفعل من النوع البسيط
5	الوقوف - رمي الكرة الطبية زنة (2كغم)	القوة الأنفجارية لعضلات الذراعين والكتفين
6	الوقوف - ثني الجذع أسفل ،الوصول الى أقصى حد	مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للرجلين والجذع
7	الأستناد الأمامي (الأنبطاح - ثني ومد الذراعين - الركبتين ممدودتين لحين نفاذ الجهد)	مطاولة قوة عضلات الذراعين والكتفين
8	الوقوف - ثني الركبتين كاملا مع تدوير الذراعين اماما -خلفا (30م)	مطاولة قوة سريعة لعضلات الرجلين

* معتمد من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية

3- 6 إجراءات البحث

3-6-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة 2012/2/12 قبل البدء في تطبيق الوحدات التدريبية وذلك لتثبيت البيانات الاولية وللتحقق من تجانس العينة .

3- 6-2 المنهاج المقترح :

قبل التنفيذ تم عرضه على عدد من الخبراء المختصين لتقييمه من حيث المفردات التي يحتويها

- 1- وقت (زمن) الوحدة الواحدة (45 دقيقة)
- 2- عدد الوحدات الاسبوعية (2) وحدة في الاسبوع الواحد
- 3- عدد الوحدات الكلية المخصصة للمنهاج (20) وحدة
- 4- مجموع وقت المنهاج الكلي (900 دقيقة)
- الوقت المخصص للقسم الاعدادي (300) د ونشكل 33' 33/0
- الوقت المخصص للقسم الرئيسي (500) د ونشكل 55' 55/0
- الوقت المخصص للقسم النهائي (100) د ونشكل 11' 11/0

الوقت الكلي المخصص للقسم الرئيسي (500) د موزعة كما يلي :

عناصر اللياقة البدنية والالعاب الصغيرة	الدقائق د	النسبة المئوية %	د	%	د	%
المطاولة	97	19	98	19	99	19
القوة	94	18	94	18	95	19
السرعة	95	19	96	19	96	19
المرونة	39	7	45	9	50	10
الرشاقة	45	9	47	9	50	10
الالعاب الصغيرة	130	26	120	24	110	22

وكما موضح في الملحق

3 - 6 - 3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية في 2012/3/16 وقد تم مراعاة كل الظروف التي جرت بها الاختبارات القبلية.

3 - 7 القوانين الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات

الباب الرابع

4 - عرض ومناقشة النتائج

بعد التحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي وللصفوف الدراسية الثلاث تم تنفيذ المنهاج المقترح على المجموعة التجريبية والمنهاج التقليدي على المجموعة الضابطة وكانت في الحصيلة التوصل الى نتائج تم التعرف من خلالها على واقع الفروق في نتائج الاختبارات البدنية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة لكل صف دراسي في الاختبارات البعدية ولغرض معرفة مدى تأثير المنهاج الذي طبق على المجموعة التجريبية عمد الباحث الى عرض نتائج الاختبارات البعدية من اجل تعزيز اهداف البحث وتحقيق غرضه حيث كان الحرص على اظهارها بالشكل الذي يبين واقع هذه الفروق.

جدول رقم (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالاتها الأحصائية لنتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لطالبات الصف الرابع اعدادي في الأختبار البعدي

الأختبارات البدنية	المجموعة	التجريبية	المجموعة	الضابطة	قيمة المحتسبة	قيمة الجدولية	النتيجة
ركض 30 متر (سرعة)	5,961	0,608	6,64	0,842	2,922-	0,45	معنوي
الجلوس من الرقود (مطاولة قوة سريعة)	20,25	6,0652	10	5,504	5,596	0,45	معنوي
الوثب العريض من الثبات (قوة انفجارية للرجلين)	1,667	0,186	1,257	0,158	7,492	0,45	معنوي
الركض الأرتدادي (رشاقة)	11,542	0,370	12,817	1,172	8,277	0,45	معنوي
رمي كرة طبية (2 كغم قوة انفجارية للذراعين)	4,502	0,543	3,425	0,765	51335	0,45	معنوي
أختبار المرونة	10,8	5,23	0,49	3,402	7,389	0,45	معنوي
الأستناد الأمامي	13,75	3,0639	7,25	4,846	50698	0,45	معنوي
ثني الركبتين (الدبني)	29,7	4,0012	22,1	3,618	6,3006	0,45	معنوي

عند درجة حرية 19 وتحت مستوى دلالة 0,01 .

يتضح من الجدول الآتي :

1. أن المجموعة التجريبية احرزت تقدم في الوسط الحسابي لجميع الأختبارات في القياس البعدي وهذا ما ظهر واضحا في جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم قياسها .
2. كانت أعلى قيمة ت في اختبار الركض الأرتدادي (4×10)م بلغت (-8,277) مما يدل على تنمية عنصر الرشاقة للمجموعة الجريبية بشكل ملحوظ وكبير وافضل من المجموعة الضابطة .

جدول رقم (3)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لطالبات الصف الخامس الاعدادي في الاختبار البعدي

الأختبارات البدنية	المجموعة	التجريبية	المجموعة	الضابطة	قيمة المحتسبة	قيمة الجدولية	النتيجة
ركض 30 متر (سرعة)	5,9	0,570	6,395	0,685	2,482-	0,45	معنوي
الجلوس من الرقود (مطاوله قوة سريعة)	15,6	4,933	9,35	6,326	3,383	0,45	معنوي
الوثب العريض من الثبات (قوة انفجارية للرجلين)	1,593	0,158	1,255	0,165	6,598	0,45	معنوي
الركض الأرتدادي (رشاقة)	12,23	0,601	12,945	0,977	2,785-	0,45	معنوي
رمي كرة طبية (2)							

معنوي	0,45	1,890	0,896	3,545	0,573	3,995	كغم قوة انفجارية (للذراعين)
معنوي	0,45	4,91	5,054	0,55	5,923	9,1	أختبار المرونة
معنوي	0,45	3,996	5,589	11,45	10,397	22	الأستناد الأمامي
معنوي	0,45	5,054	5,453	21,6	3,207	28,75	ثني الركبتين (الدبني)

عند درجة حرية 19 وتحت مستوى دلالة 0,01

يتضح من الجدول الآتي :

- 1- أن أفضلية النتائج كانت للمجموعة التجريبية عنها في القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- 2- كانت أعلى قيمة ل في اختبار الوثب العريض من الثبات بلغت 6,598 مما يدل على تنمية القوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية بشكل ملحوظ وكبير وأفضل من المجموعة الضابطة .

جدول رقم (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالاتها الأحصائية لنتائج الأختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لطالبات الصف السادس الأعدادي في الأختبار البعدي

النتيجة	قيمة الجدولية	قيمة المحتسبة	الضابطة	المجموعة	التجريبية	المجموعة	الأختبارات البدنية
معنوي	0,45	0,552-	0,605	6,6325	0,716	5,808	ركض 30 متر (سرعة)
							الجلوس من الرقود

معنوي	0,45	1,579	5,625	13,95	5,584	16,75	(مطاوله قوة سريعة)
معنوي	0,45	2,646	0,226	1,35	0,103	1,497	الوثب العريض من الثبات (قوة أنفجارية للرجلين)
معنوي	0,45	2,969-	1,438	13,25	0,701	12,187	الركض الأرتدادي (رشاقة)
معنوي	0,45	0,719	0,989	3,795	0,899	4,01	رمي كرة طبية (2) كغم قوة انفجارية للذراعين)
معنوي	0,45	3,783	6,967	0,45	4,124	7,3	أختبار المرونة
معنوي	0,45	2,94	7,477	12,7	6,989	19,2	الأستناد الأمامي
معنوي	0,45	3,606	5,18	24,4	2,387	29	ثني الركبتين (الدبني)

عند درجة حرية 19 وتحت مستوى دلالة 0,01

يتضح من الجدول الآتي :-

- 1 - أن المجموعة التجريبية أحرز تقدما في الوسط الحسابي لجميع الأختبارات في القياس البعدي وهذا ما يظهر واضحا في جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم قياسها .
- 2 - كانت أعلى قيمة ل في اختبار حني الجذع أسفل بلغت 3,783 مما يدل على تنمية المرونة للمجموعة التجريبية بشكل ملحوظ وأفضل من المجموعة الضابطة .

نستنتج مما تقدم أن نتائج الأختبارات البدنية والتي أعتبرت مؤشر لقياس عناصر اللياقة البدنية قد حدث فيها تنمية وتطور من هنا تم تحقيق الهدف الرئيس للمنهاج المقترح .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من مجمل نتائج البحث ظهور فروق ذات دلالة أحصائية عالية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للصفوف الدراسية الثلاث ولصالح التجريبية ولكافة عناصر اللياقة البدنية مما يدل على أن فاعلية المنهاج المقترح في تنمية هذه العناصر بالشكل السريع والفعال وله الأفضلية على المنهاج التقليدي .

2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات تم وضع الآتي من التوصيات :-

- 1 -أجراء دراسات مستقبلية عن المنهاج المقترح على طالبات المرحلة الإعدادية ولكافة مدارس القطر لما له من أثر في تنمية عناصر اللياقة البدنية حيث يتلائم مع متطلبات الظرف الحالي .
- 2 -أخراج وحدات تدريبية مستقبلية جديدة تواكب التنمية والتطور في مختلف الجوانب العامة .
- 3 -عمل بحوث مشابهة وللمراحل العمرية المختلفة لغرض التقويم ومعرفة المستويات .

ملحــــــــق

المنهاج و مفردات القسم الرئيس من المنهاج وحسب كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية

1- المطاولة

- أ.الركض او الهرولة في المكان .
- ب. الركض حول ساحة المدرسة لعدة دورات تتناسب مع مساحة الملعب.
- ج. هرولة لمدة (5,1)د 000تكرر مرتين.
- د. السير مع مد الساقين.
- هـ.السير بتبديل التوقيت.
- و.السير عشر خطوات ثم الهرولة بتعديل الركبة والكاحل عشر خطوات بالتعاقب .
- ز. الهرولة العادية .
- ح.الهرولة ثم التبديل الى السير الاعتيادي وبالعكس.
- ط. الهرولة جانبا بنظام النسق او بتشكيل دائري .

- ي. الهرولة برفع الركبتين عاليا بالتعاقب .
ك. الهرولة بأستقامة الساقين .
ل. (مزدوجا تشكيل دائرتين متمركزتين) الهرولة الأعتيادية وعند الإشارة الدوران حول الزميل والأستمرار بالهرولة (يعين المدرس أي دائرة يدور أفرادها حول أفراد الدائرة الأخرى) .
م. الهرولة الحرة وقفز المانع في كل خامس خطوه .
ن. الهرولة على البقعة برفع الساقين أماما بالتعاقب (1-4) يلي ذلك الهرولة على البقعة برفع الركبتين عاليا بالتعاقب (5-8) .

2 - القووة

- أ. الهرولة بموجات سداسية أو ثنائية والقفز من فوق سلسلة من الحواجز الواطئة .
ب. الهرولة والقفز عاليا من فوق حاجز واطيء ثم الهبوط بوضع (الترييض - الأستناد على الأصابع) .
ج. الهرولة والقفز عاليا فوق سلسلة من الحواجز الواطئة الهبوط بوضع (الترييض - الأستناد على الأصابع) .
د. الطفر العريض الثابت ثلاث مرات متتالية .
هـ. الهرولة والطفر من قدم لاخرى من فوق مسافات مؤشرة على الارض .
و. حجلة وطفرة (تمرين حر) .
ز. التدريب على الطفرة الثلاثية (حجلة - خطوة - طفرة) .
ح. اداء الطفر العريض بصورة صحيحة .
ط. اداء الطفرة الثلاثية بصورة صحيحة .
ي. القفز فتحا مع الأرتداد في كل ثالث عدة .
ك. القفز فتحا مع رفع ذراع واحده اماما والاخرى جانبا .
ل. القفز فتحا مع ثني الركبتين كاملاً عند ضم القدمين (التوقيت بطيء) .
م. (البروك - الذراع وسط- عاليا) اسقاط الجذع اماما بتوقيت ثم النهوض باليدين مع مرجحة الذراعين وسطا - عاليا .
ن. (الأنبطاح فتحا - اسناد الجبهة) مد الذراعين .
ت. (الأستناد الأمامي المنثني - الذراعان حلقة) ثني الذراعين .
ث. (الوقوف فتحا -الذراعان خلفا - ظهرا لظهر مزدوجا بتشابك اليدين) مرجحة الذراعين (جانبا -عاليا) مع المقاومة .
ح. (البروك المتوازي) ثني الذراعين ثم النهوض باليدين لوضع البروك مع رفع الذراعين وسطا -عاليا .
و. (الأستناد الأمامي المتوازي) ثني الذراعين مع رفع الساق يسار و يمين (4عداات) .
ش. اخذ وضع الأستناد الأمامي المتوازي (عدتين) .
س. (الأستناد الأمامي المتوازي) رفع الساق يسار ثم يمين (4عداات) .
ط. الجلوس من الرقود ثني الركبتين رفع الجذع (4 عداات) .
ع. الجلوس من الرقود ثني الركبتين رفع الجذع (8عداات) .
غ. الجلوس من الرقود ثني الركبتين رفع الجذع (12عدة) .

2- السرعة

- ا. الوقوف ركض (10م).
- ب. ركض (15م).
- ج. ركض (10م) من بدايات مختلفة (الوقوف-الجلوس الطويل).
- د. ركض (10م) من بدايات مختلفة (الوقوف المعاكس-الأستلقاء).
- هـ. ركض (15م) من بدايات مختلفة.
- و. ركض (20م) .
- ز. ركض (20م) من بدايات مختلفة .
- ح. ركض (25م).
- ط. ركض (30م).
- ي. ركض (40).
- ك. ركض (50م).
- ل. (الوقوف) سرعة تدوير الكتفين... (العد 10).
- الذراعين... (العد 10).
- القدم... (العد 10).
- م. (الوقوف) نقل القدم اماما لمس الجدار... (العد 10).
- ن. (البداية الواطئة) الركض السريع (20م) (مجالات في اربعة أوستة أوثمانية طلاب).

4- المرونة

- أ. (ميل الجذع قليلا للامام –اليدان امام الفخذين) مرجحة الذراعين بالتعاقب اماما عاليا .
- ب. (الأستلقاء الركبتين عاليا – المسك وسطا عاليا) خفض الركبتين جانب الأرض .
- ج. (الأستلقاء –الركبتين عاليا - لمس الرقبة) خفض الركبتين جانب الأرض .
- د. (الأستلقاء – الساقان عاليا - لمس الرقبة) خفض الساقين جانبا .
- هـ. (الأستلقاء – الساقان عاليا – لمس الرقبة) مرجحة الساقين من جانب لأخر بتوقيت بطيء.
- و. (الأستلقاء – الساقان عاليا – المسك وسطا – عاليا) مرجحة الساقين من جانب لأخر بتوقيت بطيء.
- ز. (الوقوف فتحا – مزدوجا) الزميلان متقابلان ضغط الكتف والجذع للأسفل.
- ح. (الوقوف – مزدوجا ظهرا لظهر- المرفقان متشابكان) ثني الجذع للجانبين ثم اماما سحب الزميل مع المقاومة بالتناوب .
- ط. (الجلوس فتحا – مزدوجا وجها لوجه – تشبيك الكتفين) شد الزميل للامام مع المقاومة ثم التبديل.
- ي. (الجلوس الطويل – مزدوجا ظهرا لظهر – اليدين متشابكتان عاليا) تبادل ثني الجذع .
- ك. (الوقوف) حني الجذع الى الخلف بأستخدام الجدار ،المسافة بين الطالب والجدار (1م) ... (تمرين حر).
- ل. (الوقوف فتحا – تشبيك الكفين خلفا) حني الجذع اماما وضغطه بالوضع .

5- الرشاقة

1. (تخصر) الحجل على البقعة مع مرجحة الساقين اماما وخلفا بالتعاقب .
- ب. مرجحة الساقين جانبا مع مرجحة الذراعين جانبا (وسطا – عاليا) (باستمرار).

ج. مرجحة الساقين بالتعاقب اماما وخلفا مع اربع حجلات صغيرة على القدم المعاكسة.
د. الركض السريع المتعرج بالحركة لليمين واليسار مع مس خطان جانبيين تفصل بينهما مسافة (3م).

ه. الركض السريع المتعرج بالحركة لليمين واليسار مع مس الخطين الجانبيين في كل مرة يبعدان عن بعضهما مسافة (5-4م).

و. الركض السريع المتعرج بين شاخصان اثنان المسافة بين الطالب والشاخص الأول (10م) يمر على يمينه ثم يسير خلف الشاخص الثاني الذي يبعد عن الشاخص الأول مسافة (5م) ويعود على يسار الشاخص الأول وصولا الى خط البداية.

6- ألعاب صغيرة

ا. (سباق الصافرة) الهرولة باتجاه معين وعند سماع الصافرة ، القفز عاليا بالنهوض الزوجي او الفردي مع الدوران للاتجاه المعاكس (يعين المدرس نوع النهوض قبل اطلاق صافرته).

ب. الهرولة الحرة ، وعند الإشارة ،مطاردة رؤساء الفرق للطلاب ومحاولة لمس أكبر عدد منهم خلال مدة محددة (كل طالب يلمس) ياخذ وضع التربض .

ج. الهرولة الحرة ، وعند الإشارة الأولى ، الهرولة السريعة ، وعند الإشارة الثانية الهرولة وتشكيل دوائر خماسية والمباشرة بلعبة الثعلب والبط .

د. لعبة البر والبحر داخل وخارج .

ه. لعبة المسك في الدائرة .

و. لعبة المطاردة الدائرية .

ز. لعبة هنا ، وهناك ، وفي كل مكان .

ح. لعبة الأنطلاق .

ط. لعبة اللمس حجلا .

ي. لعبة دق الجرس .

ك. لعبة أرجوحة الحبل .

ل. طاحونة الهواء الصغيرة .

م. الدفع المزدوج .

ن. بندول الساعة الدقاقة .

ت. سحب السلة .

ث. قفزات الأرجوحة.

المصادر

1. نوري احمد صالح 0التمارين البدنية (بغداد ،مطبعة العاني ،1971)
2. محمد حسن هليل الديوان :أثر خطة تدريسية مفتوحة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 1996 .
3. ندى رياض محمد :منهاج لدرس التربية الرياضية وأثره في تنمية عناصر اللياقة البدنية لطالبات الدراسة المتوسطة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،1998 .
4. عبد الجبار توفيق و رؤوف عبد الرزاق : مبادئ البحث التربوي ،ط7: (بغداد ،مديرية مطبعة وزارة التربية ،1992).
5. كورت ماينل ترجمة عبد علي نصيف : التعلم الحركي ،ط2: (الموصل ،1987).

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد ١٢ العدد ٢٢

المنهاج المقترح

الصف الدراسي						الأسابيع المفردات
الرابع						
3		2		1		الدرس
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	
30		30		30		القسم الأعدادي
10		10		10		القسم النهائي
25	25	25	25	25	25	القسم الرئيس
ز، ح	ز	ج، و	ج، هـ	ب، و	ا، د، ح	1. المطاوعة
د10	د8	د10	د12	د15	د10	
	هـ، و، ط	ب، د، ح			ا، ث	2. القسوة
	د5	د6			د3	
ب		ا، م			ل	3. السرعة
د5		د4			د2	
ط، ي	ك، ل		ز، ح	ب، ح، د	ا، ل	4. المرونة
د2	د5		د4	د3	د3	
و	هـ		د	ا، ج	ب	5. الرشاقة
د3	د5		د4	د3	د2	
د، ن	ل	ل، م	ط	ب	ا	6. ألعاب صغيرة
د5	د2	د5	د5	د4	د5	
90		90		90		المجموع

الصف الدراسي						الأسابيع المفردات
الخامس						
3		2		1		الدرس
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	
30		30		30		القسم الأعدادي
10		10		10		القسم النهائي
25	25	25	25	25	25	القسم الرئيس
د، هـ، ح	ل، ا	ن، م، و	ب، ح	ي، ك، ز	ط، ل	1. المطاوعة
د12	د8	د10	د10	د15	د10	
	ت، ش، غ	ز، ع، ك، ل			ج، ي، م	2. القسوة
	د7	د7			د3	
د، ل		ج			م، ا	3. السرعة
د8		د3			د3	
	ز، ح		ل، ا		هـ، ج، و	4. المرونة
	د5		د5		د3	
	ز		ج، د		ا، ب	5. الرشاقة
	د5		د5		د3	
هـ		ت، ز		ي، ك	ب	6. ألعاب صغيرة

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد ١٢ العدد ٢٢

د5		د5		د5	د3	
	90		90		90	المجموع

السادس						الصف الدراسي
3		2		1		الأسابيع
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	المفردات
30		30		30		الدرس
10		10		10		القسم الأعدادي
25	25	25	25	25	25	القسم النهائي
ح، ط، ي، ك	ج، هـ	ل، ط	ا، ب	ج، هـ، ح	ن، ج	القسم الرئيس
د12	د7	د15	د15	د20	د12	1. المطاوعة
	ن، ر، ل	غ، س، ح			ظ، م	2. القوة
	د10	د8			د2	3. السرعة
ز، ل					ن	4. المرونة
د10					د2	5. الرشاقة
	ا، ل	ل	ط، ي		ز، ح	6. ألعاب صغيرة
	د4	د2	د5		د3	
			و		هـ	
			د5		د3	
و		ث، ح		ك	ج	
د3		د5		د5	د3	
	90		90		90	المجموع

Platform studied Physical Education and its impact on the development of elements Fitness

**Nada Riazh Mohammad
Lateif Hussein Ajel
Azhar Mohammad Jassim**

Abstract

Study the dimensions of the concept of Platform studied physical education and preparing Platform studied interview has the same properties development of elements of fitness for students study preparatory and commensurate with the requirements of the society and the circumstances surrounding it from here emerged the problem in the absence of curriculum takes into account the objective physical without using tools has been identified targets proposed curriculum and experience to measure The impact hypothesis on the positive sample that work in the schools under investigation in Baghdad province for the period 20/10/2011-15/1/20120

Began steps of practical experience in the implementation of the experiment exploratory research sample after he created the scientific bases and homogeneity were experience in the implementation of the steps tests Alqublahottbaiq curriculum and tests Badahottbaiq laws results Csaúahthm analyzed and discussed according Almnzawralalma and down to achieve the goals of enhanced search scientific views 0

We recommend studying the dimensions of the subject and circulate the proposed curriculum to the level of Iraq's provinces with output modules new cope with future development and development 0 also need to work research and similar studies for all ages for the purpose of evaluation and physical knowledge levels 0