

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث "ل.م.د"

في علم الحركة و حركية الانسان

تحت عنوان:

دور منهاج التربية البدنية و الرياضية في تنمية
المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ التعليم المتوسط بولاية مستغانم

تحت إشراف:

أ.د. عطاالله أحمد.

إعداد الطالبة الباحثة:

عباس أميرة

السنة الجامعية: 2015/2014

محضر المناقشة

في يوم من شهر سنة بموجب قرار المناقشة رقم

الصادر عن اجتمعت لجنة المناقشة مذكرة الدكتوراه

بعنوان:

لجنة المناقشة

| التوقيع | الجامعة التابعة لها | الاسم و اللقب |
|---------|---------------------|---------------|
| | | الرئيس: |
| | | المقرر: |
| | | العضو الأول: |
| | | العضو الثاني: |
| | | العضو الثالث: |
| | | العضو الرابع: |

إهداء

أرفع قلمي بين أناملي لأهدي هذه النفحة الطيبة إلى:

رمز العطاء و التضحية ... إلى رمز الجمال و الصفاء

إلى مملكة الحب ... وروح الروح...

أمي الغالية.

إلى من بث في روحي العزيمة ... و سقاني سخاءه نحو المجد

إلى من حمل معي راية التحدي... إلى تاج رأسي ...

أبي حبيبي.

إلى الماس الذي لا ينكسر إلى رمز العلم و الجد

إلى قدوتي في هذه الحياة

أبي العزيز على قلبي و استاذي الغالي "عطاالله أحمد"

إلى ملائكة الأرض... و شقائق النعمان

إخوتي حفظهم الله و رعاهم

إلى الذين أوقدوا شعلة عقلي أساتذتي الكرام.

إلى إخوتي في الله ... كل الأحباب و الأصدقاء و الزملاء.

أميرة

شكر و تقدير

الشكر لله تعالى الذي بمقدرته جل و على يلين الصخر و يسهل المستحيل، بحمده سبحانه على منحي منحي نور البصيرة لطلب العلم و الذي رزقني الهداية إلى سبيل الرشد، و وفقني في إتمام هذه المذكرة.

و كلمة لا بد أن أقولها لأبي الدكتور "عطاالله أحمد" الذي رافقني عبر فصول بحثنا هذا، و لم ييخل عليا بالنصح و الارشاد و بالملاحظات القيمة و توجيهه الرشيد و عنايته الفائقة، ولئن كان لهذا البحث نصيب من النجاح فلأنه أشرف عليه، فله الفضل في ذلك بعد الله تعالى، فجزاه الله خيرا.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية ، و إلى كل من مد لنا يد العون في انجاز هذا العمل من بعيد أو من قريب.

و ختاماً أتوجه بفائق الشكر و التقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة على مناقشتهم لهذه المذكرة ، لإثرائها بجملة من الملاحظات القيمة التي تدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

محتوى البحث

| | |
|--------|---------------|
| أ..... | الاهداء |
| ب..... | شكر و تقدير |
| ت..... | محتوى البحث |
| ز..... | قائمة الجداول |
| ش..... | قائمة الأشكال |

التعريف بالبحث

| | |
|---------|----------------------------------|
| 01..... | مقدمة |
| 02..... | مشكلة |
| 03..... | أهداف |
| 03..... | الفرضيات |
| 03..... | التعريف الإجرائية لمصطلحات البحث |
| 04..... | الدراسات المشابهة و المرتبطة |

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: منهاج التربية البدنية و الرياضية

| | |
|---------|---|
| 18..... | تمهيد |
| 18..... | 1.1- التربية البدنية والرياضية |
| 18..... | 1.1.1- معنى التربية لغة و اصطلاحا |
| 18..... | 2.1.1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية |
| 18..... | 3.1.1- درس التربية البدنية و الرياضية |
| 19..... | 2.1- مفهوم منهاج التربية البدنية و الرياضية |
| 19..... | 1.2.1- معنى كلمة "منهاج" لغة و اصطلاحا |
| 19..... | 2.2.1- المفهوم التقليدي للمنهاج |
| 20..... | 3.2.1- المفهوم الحديث للمنهاج |
| 20..... | 4.2.1- المقارنة بين المنهاج التقليدي و المنهاج الحديث |
| 21..... | 3.1- أسس بناء منهاج التربية البدنية و الرياضية |

| | |
|---------|--|
| 22..... | 4.1-مكونات منهاج التربية البدنية و الرياضية. |
| 22..... | 1.4.1-الأهداف (النتائج). |
| 22..... | 1.1.4.1-مفهوم الهدف. |
| 23..... | 2.1.4.1-مصادر الأهداف التعليمية. |
| 23..... | 3.1.4.1-مستويات الأهداف. |
| 23..... | 4.1.4.1-أسس و معايير بناء أهداف التربية البدنية و الرياضية. |
| 24..... | 2.4.1-المحتوى. |
| 24..... | 1.2.4.1- مفهوم المحتوى. |
| 24..... | 2.2.4.1-معايير اختيار المحتوى. |
| 25..... | 3.2.4.1-معايير التنظيم الجيد للمحتوى. |
| 25..... | 3.4.1-طرق التدريس (الأنشطة أو الاستراتيجيات التعليم). |
| 26..... | 4.4.1-التقويم. |
| 26..... | 1.4.4.1-مفهوم التقويم. |
| 26..... | 2.4.4.1-أسس التقويم. |
| 26..... | 5.1-العلاقة بين مكونات منهاج التربية البدنية و الرياضية: |
| 26..... | 1.5.1-نموذج "تايلور". |
| 27..... | 2.5.1-نموذج "ويلر". |
| 28..... | 3.5.1-نموذج منحى النظم. |
| 29..... | 6.1-دواعي تطوير المنهاج. |
| 30..... | 7.1-منهاج التربية البدنية و الرياضية في ضوء المقاربة بالكفاءات للمرحلة المتوسطة. |
| 31..... | 8.1-الهدف من كل سنة في مرحلة للتعليم المتوسط. |
| 31..... | 9.1-كفاءات التعليم المتوسط. |
| 32..... | الخلاصة. |

الفصل الثاني: المهارات الحياتية

| | |
|---------|------------------------------|
| 34..... | تمهيد |
| 34..... | 1.2-نبذة تاريخية |
| 34..... | 2.2-مفهوم المهارات الحياتية. |
| 35..... | 3.2-تعريف المهارات الحياتية |

| | |
|---------|--|
| 36..... | 4.2- خصائص مهارات الحياةية |
| 36..... | 5.2- مكونات المهارات الحياةية |
| 36..... | 6.2- أهمية اكتساب المهارات الحياةية |
| 37..... | 7.2- الهدف من تنمية المهارات الحياةية |
| 37..... | 8.2- تصنيف المهارات الحياةية |
| 38..... | 9.2- النظريات التي تناولت المهارات الحياةية |
| 38..... | 1.9.2- النظرية المعرفية الاجتماعية |
| 39..... | 2.9.2- نظرية تعدد الذكاءات |
| 40..... | 3.9.2- نظرية النمو |
| 41..... | 10.2- اتجاهات تعليم المهارات الحياةية |
| 42..... | 11.2- أساليب تنمية المهارات الحياةية |
| 42..... | 12.2- التعليم المبني على المهارات الحياةية |
| 43..... | 13.2- أسباب دمج المهارات الحياةية في المناهج التربوية البدنية و الرياضية |
| 43..... | 14.2- المسوغات لدمج المهارات الحياةية في المناهج |
| 44..... | خلاصة |

الفصل الثالث: أنواع المهارات الحياةية

| | |
|---------|---|
| 46..... | تمهيد |
| 46..... | 1.3- المهارات الاجتماعية و الاتصال |
| 46..... | 1.1.3- المهارات الاجتماعية |
| 46..... | 1.1.1.3- تعريف المهارات الاجتماعية |
| 46..... | 2.1.1.3- أهمية اكتساب و تنمية المهارات الاجتماعية |
| 47..... | 2.1.3- مهارة الاتصال |
| 47..... | 1.2.1.3- عمليات الاتصال |
| 47..... | 2.3- مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس |
| 47..... | 1.2.3- مهارة تقدير الذات |
| 47..... | 1.1.2.3- مفهوم الذات |
| 47..... | 2.1.2.3- مفهوم تقدير الذات |

| | |
|---------|--|
| 48..... | 3.1.2.3-أقسام تقدير الذات..... |
| 48..... | 4.1.2.3-أنواع تقدير الذات..... |
| 48..... | 5.1.2.3-مستويات تقدير الذات..... |
| 49..... | 2.2.1-الثقة بالنفس..... |
| 49..... | 1.2.2.3-تعريف الثقة بالنفس..... |
| 49..... | 2.2.2.3-خصائص الثقة بالنفس..... |
| 50..... | 3.2.2.3-أهمية الثقة بالنفس..... |
| 51..... | 4.2.2.3-العلاقة بين تقدير الذات والثقة بالنفس..... |
| 51..... | 3.3-مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية..... |
| 51..... | 1.3.3-اتخاذ القرارات السليمة..... |
| 51..... | 1.1.3.3-مفهوم القرار..... |
| 52..... | 2.1.3.3-تعريف اتخاذ القرارات السليمة..... |
| 52..... | 3.1.3.3-خطوات اتخاذ القرارات السليمة..... |
| 53..... | 4.1.3.3-العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار..... |
| 53..... | 2.3.3-تحمل المسؤولية..... |
| 53..... | 1.2.3.3.1-تعريف تحمل المسؤولية..... |
| 53..... | 2.2.3.3.2-أهمية اكتساب مهارة تحمل المسؤولية..... |
| 54..... | 3.2.3.3.3-أهمية تنمية مهارة تحمل المسؤولية..... |
| 54..... | 4.3-مهارة إدارة الضغوط النفسية..... |
| 54..... | 1.4.3-تعريف الضغط..... |
| 54..... | 2.4.3-تعريف تحمل الضغوط النفسية..... |
| 55..... | 3.4.3-مسببات الضغوط النفسية..... |
| 55..... | 4.4.3-إستراتيجية إدارة الضغوط..... |
| 55..... | 5.4.3-الأساليب المتخصصة في إدارة الضغوط النفسية..... |
| 55..... | 5.3-القدرة على الابتكار و الإبداع..... |
| 55..... | 1.5.3-تفسير عملية الابتكار و الإبداع..... |
| 55..... | 2.5.3-الابتكار الإبداع في المجال الحركي الرياضي..... |
| 57..... | 6.3-المهارات البدنية و المهارية..... |
| 57..... | 1.6.3-تصنيف المهارات الحركية الأساسية..... |
| 58..... | 2.6.3-خطوات تعليم المهارات الحركية..... |

| | |
|----|--|
| 60 | 7.3-المهارات الصحية |
| 60 | 1.7.3-تعريف المهارات الصحية |
| 60 | 2.7.3-مهارات التغذية الصحية |
| 60 | 3.7.3-أهمية التغذية الصحية |
| 61 | 4.7.3-العادات الصحية السليمة من أجل التغذية الصحية |
| 62 | 5.7.3-فوائد الصحية للممارسة الرياضية |
| 63 | 8.3-مهارة التنظيم و إدارة الوقت |
| 63 | 1.8.3-تعريف مهارة إدارة الوقت |
| 63 | 2.8.3-خصائص الوقت |
| 63 | 3.8.3-أقسام الوقت |
| 64 | 4.8.3-فوائد إدارة الوقت |
| 64 | 5.8.3-خطوات إدارة الوقت |
| 65 | خلاصة |

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية 15/13 سنة

| | |
|----|--|
| 67 | تمهيد |
| 67 | 1.4-تعريف المراهقة |
| 67 | 2.4-أقسام المراهقة |
| 68 | 3.4-أهمية دراسة مرحلة المراهقة |
| 69 | 4.4-خصوصيات مرحلة 13-15 سنة |
| 69 | 1.4.4-النمو الجسمي |
| 70 | 2.4.4-النمو الحركي |
| 70 | 3.4.4-النمو العقلي |
| 71 | 4.4.4-النمو الاجتماعي |
| 72 | 5.4.4-النمو النفسيولوجي |
| 72 | 6.4.4-النمو الانفعالي |
| 73 | 5.4-مشكلات المراهق |
| 75 | 6.4-حاجات المراهق |
| 76 | 7.4-الخصائص البدنية و الوظيفية |
| 76 | 8.4-أهمية ممارسة النشاط البدني للمراهق |

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية.

| | |
|----------|---------------------------|
| 80..... | تمهيد |
| 80..... | 1- منهج البحث |
| 80..... | 2- مجتمع البحث |
| 80..... | 3- عينة البحث |
| 83..... | 4- مجالات البحث |
| 83..... | 5- متغيرات البحث |
| 83..... | 6- أدوات جمع البيانات |
| 84..... | 7- مواصفات العمل الميداني |
| 93..... | 8- الدراسة الاستطلاعية |
| 103..... | 9- الوسائل الإحصائية |
| 103..... | الخلاصة |

الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج.

| | |
|----------|-------------------------|
| 105..... | 1- عرض و مناقشة النتائج |
| 141..... | 2- الاستنتاجات |
| 141..... | 3- مناقشة فرضيات البحث |
| 149..... | 4- توصيات واقتراحات |
| ع..... | المصادر و المراجع |
| ض..... | ملاحق |

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| 20 | يوضح المقارنة بين المنهاج التقليدي و المنهاج الحديث | 01 |
| 59 | يوضح اكتساب المهارات | 02 |
| 81 | يوضح توزيع تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط حسب كل دائرة من ولاية مستغانم | 03 |
| 86 | يوضح المهارات الحياتية التي تناولتها الدراسات و البحوث العلمية. | 04 |
| 87 | يوضح المهارات الحياتية التي تناولتها الأطروحات | 05 |
| 89 | يوضح المهارات الحياتية التي تناولتها الكتب | 06 |
| 94 | يوضح أسماء و الدرجات العلمية و الجامعة التابعين لها الأساتذة المحكمين لمحاور المهارات الحياتية | 07 |
| 95 | يوضح نسبة اتفاق المحكمين على محاور المقياس | 08 |
| 96 | يوضح محاور المهارات الحياتية المتفق عليها | 09 |
| 97 | يوضح أسماء و الدرجات العلمية و الجامعة التابعين لها الأساتذة المحكمين لمحاور المهارات الحياتية | 10 |
| 97 | يوضح النتائج مقياس المهارات الحياتية بعد التفريغ | 11 |
| 98 | يوضح نتائج ثبات مقياس المهارات الحياتية للسنة الأولى متوسط | 12 |
| 99 | يوضح نتائج ثبات مقياس المهارات الحياتية للسنة الرابعة متوسط | 13 |
| 100 | يوضح نتائج الصدق الذاتي مقياس المهارات الحياتية للسنة الأولى متوسط | 14 |
| 101 | يوضح نتائج الصدق الذاتي مقياس المهارات الحياتية للسنة الرابعة متوسط | 15 |
| 102 | يوضح نتائج التجزئة النصفية لمقياس المهارات الحياتية السنة تلاميذ السنة الأولى متوسط | 16 |
| 102 | يوضح نتائج التجزئة النصفية لمقياس المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط | 17 |
| 105 | يبين التكرارات و النسب المئوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية لبدنية و الرياضية للسنة الأولى متوسط . | 18 |
| 107 | يوضح التكرارات و النسب المئوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية لبدنية و الرياضية للسنة الثانية متوسط | 19 |
| 109 | يبين التكرارات و النسب المئوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية لبدنية و الرياضية للسنة الثالثة متوسط . | 20 |

| | | |
|-----|---|----|
| 111 | يبين التكرارات و النسب المئوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية لبدنية و الرياضية للسنة الرابعة متوسط | 21 |
| 113 | يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة أولى متوسط | 22 |
| 114 | يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة الثانية متوسط | 23 |
| 115 | يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة الثالثة متوسط | 24 |
| 116 | يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة الرابعة متوسط | 25 |
| 117 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور المهارات الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 26 |
| 118 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 27 |
| 119 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 28 |
| 120 | يمثل التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارة إدارة الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 29 |
| 121 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارات الابتكار و الإبداع عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 30 |
| 122 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارات الصحة عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 31 |
| 123 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور المهارات البدنية و المهارية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 32 |
| 124 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارة التنظيم و إدارة الوقت عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 33 |
| 125 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور المهارات الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 34 |
| 126 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 35 |
| 127 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 36 |
| 128 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارة إدارة الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 37 |
| 129 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كإ2 لمحور مهارات الابتكار و الإبداع عند تلاميذ | 38 |

| | السنة الرابعة متوسط | |
|-----|---|----|
| 130 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور المهارات الصحية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 39 |
| 131 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور المهارات البدنية و المهارية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 40 |
| 132 | يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارة تنظيم و إدارة الوقت عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 41 |
| 133 | يوضح نتائج المهارات الاجتماعية و الاتصال لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 42 |
| 134 | يوضح نتائج مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 43 |
| 135 | يوضح نتائج مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 44 |
| 136 | يوضح نتائج إدارة الضغوط النفسية .لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 45 |
| 137 | يوضح نتائج مهارة الابتكار و الإبداع لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 46 |
| 138 | يوضح نتائج المهارات الصحية لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 47 |
| 139 | يوضح نتائج المهارات البدنية و المهارية لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 48 |
| 140 | يوضح نتائج مهارة تنظيم و إدارة الوقف لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط | 49 |

قائمة الأشكال البيانية

| الصفحة | عنوان الشكل البياني | رقم الشكل |
|--------|---|-----------|
| 26 | يبين نموذج "تايلور" عن العلاقة بين مكونات بناء المنهاج | 01 |
| 27 | يبين نموذج "ويلر" عن العلاقة الخطية الدائرية بين مكونات بناء المنهاج. | 02 |
| 28 | يبين نموذج منحني النظم. | 03 |
| 106 | يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهاج السنة متوسط | 04 |
| 106 | يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهاج السنة متوسط | 05 |
| 108 | يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهاج السنة الثانية متوسط | 06 |
| 108 | يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهاج السنة الثانية متوسط. | 07 |
| 110 | يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهاج السنة الثالثة متوسط | 08 |
| 110 | يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهاج السنة الثالثة متوسط | 09 |
| 112 | يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهاج السنة الرابعة متوسط | 10 |
| 112 | يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهاج السنة الرابعة متوسط | 11 |
| 117 | يبين النسبة المئوية للمهارة الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 12 |
| 118 | يبين النسبة المئوية لمهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 13 |
| 119 | يبين النسبة المئوية لمهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 14 |
| 120 | يبين النسبة المئوية لمهارة إدارة الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 15 |
| 121 | يبين النسبة المئوية لمهارة الابتكار و الإبداع عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 16 |
| 122 | يبين النسبة المئوية لمهارة الصحة عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 17 |
| 123 | يبين النسبة المئوية للمهارات البدنية و المهارية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 18 |
| 124 | يبين النسبة المئوية لتكرار مهارة تنظيم و إدارة الوقت عند تلاميذ السنة الأولى متوسط | 19 |
| 125 | يوضح النسبة المئوية للمهارات الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 20 |
| 126 | يبين النسبة المئوية لمهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 21 |
| 127 | يبين النسبة المئوية لمهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط. | 22 |

| | | |
|-----|---|----|
| 128 | يبين النسبة المئوية مهارات الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 23 |
| 129 | يبين النسبة المئوية مهارات الابتكار و الإبداع عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 24 |
| 130 | يبين النسبة المئوية لمهارات الصحية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 25 |
| 131 | يبين النسبة المئوية المهارات البدنية و المهارية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 26 |
| 132 | يبين النسبة المئوية لمهارة التنظيم و إدارة الوقت عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط | 27 |
| 133 | الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارة الاجتماعية و الاتصال | 28 |
| 134 | يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس | 29 |
| 135 | يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية | 30 |
| 136 | يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة إدارة الضغوط النفسية | 31 |
| 137 | يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة الابتكار و الإبداع | 32 |
| 138 | يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارات الصحية | 33 |
| 139 | يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارات البدنية و المهارية. | 34 |
| 140 | يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة تنظيم و إدارة الوقت | 35 |

التعريف بالبحث

المقدمة:

تحتاج علمنا اليوم ثورة جديدة يطلق عليها بالموجة الثالثة، فهي مزيج من التقدم التكنولوجي المذهل و الثورة المعلوماتية الفائقة حيث أحدثت هذه الأخيرة تغييرات كبيرة في العالم و في جميع الميادين، مما جعل التحدي و التجديد و اكتساب المهارات الحياتية مطلباً ملحا و مستعجلاً لمواكبة الركب الحضاري. هذا ما تؤكدته الدراسات و البحوث العلمية حيث أنها ترى أن "المجتمعات تواجه اليوم تحديات و تحولات أهمها الثورة المعلوماتية و ثورة الاتصال، فضلا عن اتفاقية التجارة العالمية و غيرها، و أصبح مستقبل العالم أكثر تحدياً فمن المتوقع أن تزداد حدة التحديثات و التحولات بما ينذر بما أسماه البعض صدمة المستقبل" (صبري، 2004، صفحة 287) و لهذا وجب على التربية مساندة التقدم العلمي و التكنولوجي و التوجه إلى اكتساب المهارات الحياتية اللازمة للمواطن المثقف علمياً و متنور تكنولوجياً. (مازن، 1، 2002، صفحة 27)

و لهذا أصبح على المنظومات التربوية تفعيل مناهجها و استراتيجياتها. و تماشياً مع هذه التغييرات و التطورات التي مست التربية و مجال الإرشاد و التوجيه فقد عرفت المدرسة الجزائرية عدة إصلاحات كانت أهمها تبني المدرسة الأساسية سنة 1976، إعادة هيكلة التعليم الثانوي سنة 1992 و آخرها الإصلاحات الجديدة التي شرعت فيها مند سنة 2003 و التي شملت مختلف مراحل التعلم. و توج هذا الإصلاح بالانتقال من التعليم بالأهداف إلى التعليم بالكفاءات حيث يعتبر المتعلم محور العملية التعليمية و ليس هامشاً متلقياً و متأثراً فحسب، فهو الأساس و حجر الزاوية في نجاح العملية التعليمية، و عليه فإن التربية الحديثة تتجه إلى العناية بالمناهج الدراسية كونها من الوسائل التي تعتمد عليها في تحقيق أهدافها ، فقد أولاهما التربويون اهتماماً كبيراً ، إذ أكدوا ضرورة اتسام هذه المناهج بالأسس التربوية التي ترتبط بالحاجات الفردية والاجتماعية ". (السوداني، 2011، صفحة 118)، و هذا ما يؤكد الزنكوني أن المنهاج " لم يعد مقصوراً على ما تقدمه المدرسة من مقررات و إنما أصبح المنهاج يشمل كل ما يقدم من خبرات تربوية مخطط لها بهدف النمو الشامل" (الزنكوني ع.، 2007، صفحة :07)، فالمنهاج أصبح يشمل "كل الخبرات المخططة التي تقدمها المدرسة من خلال عملية التدريس" (عبدالله س.، 2004، صفحة 05) وفي الوقت الراهن لا يمكن تحقيق النمو الشامل لفرد إلا باكتسابه للمهارات الحياتية و التي يعرفها عادل السيد علي على أنها: "المهارات و المعلومات و المعارف و القيم التي يحتاجها الفرد ليتكيف مع حياته اليومية، و يزاولها في ظل متغيرات العصر، على مواجهة المواقف و التحديات التي تواجه المجتمع ". (علي، 2009، صفحة 27)

و باعتبار التربية البدنية و الرياضية احدي الميادين الحسنة في بناء الفرد المتكامل من الناحية الوجدانية ، المعرفية و الحس حركي ، كما لها مساهمة فعالة في بناء شخصية الناشئ بتهديب سلوكه و توجيه دوافعه الأولى و تشكيل فكره صقل و تنمية خبراته البدنية و المعرفية و مهاراته الإجتماعية. هذا كله للإرتقاء بإمكانياته و الرقي بقيمه الإجتماعية في إطار إعداد كفرد يتفاعل بإيجابية مع معطيات الحاضر و المستقبل و تعطيه فرصة لإبراز قدراته و إشباع رغباته من خلال الأهداف المسطر في شكل مؤشرات تعليمية في منهاج التربية البدنية و الرياضية الذي يعتبر الأداة التي عن طريقها يحقق الأستاذ ما تصبو إليه المنظومة التربوي . و بما أن المهارات الحياتية في أهم نواتج المنهاج و جوهرته التي تأهل الفرد على التكيف لمواكبة الركب الحضاري و تجعل منه نقطة قوة لدفع عجلة التطور و التقدم في العالم. و عليه وجب علينا

وقوف عند كل مرحلة من مراحل النمو للفرد و الإلمام الشامل بخصائصها و احتياجاتها و المهارات الحياتية التي يمكن تطويرها من خلال المنهاج الدراسية ، حيث سنسلط الضوء من خلال دراستنا على مرحلة التعليم المتوسط و التي تعد مرحلة حساسة و نقطة تحول جد مهمة في حياة الفرد و مرآة عاكسة لما سيكون عليه في المستقبل مع مراعاة احتياجات و خصائص هذه المرحلة العمرية . لهذا ارتأينا دراسة دور منهاج التربية البدنية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط .

المشكلة:

شهد بزوغ القرن الواحد و العشرين التقدما العلمي بشكل كبير ومستمر، و باعتبار أن هذا التقدم يقاس بقوة النظام التربوي للأمم كان لا بد على المنظومة التربوية من التركيز على العملية التربوية التي تقع في قلب هذا التغيير و في صلب تلك المواجهة و عليها أن تعد إنسانا قادرا على التكيف، التطور و إحداث التغيير. و في هذا السياق فقد عملت وزارة التربية و التعليم الوطنية في الجزائر بمراجعة و تقييم مناهجها التعليمية الجديدة و ظهر ذلك جليا بدء من إصلاحات 2004/2003 حيث كان إصلاح هذه المدرسة أعمق و أشمل من جميع جوانب النظام التربوي من بناء المنهاج و المقاربة البيداغوجية المتقدمة في التدريس و كذا الطرائق و التقويم و بما في ذلك التكوين و أسالبه، لتجعل بذلك من المتعلم محورا لعملية التعليم حيث لا تقتصر هذه الأخيرة على تزويده ببعض المعارف التي تخاطب عقله فحسب بل لا بد من تزويده بالمهارات الحياتية التي تضمن له تكيفا نفسيا و اجتماعيا و عقليا و حركيا مثمرا، حيث تساهم العملية التعليمية في التربية البدنية و الرياضية ببناء الشخصية المتكاملة، المتزنة و المتوافقة التي توفر له الشعور بالكفاية و الثقة و تزوده بالقدرة على الإنجاز و التفاعل الفعال مع مستجدات الحياة اليومية.

إذ تعد عملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج الهامة للمنهاج الحديث في أي مرحلة دراسية، و هذا الأمر لا يقتصر على مادة بعينها دون المواد الأخرى فهي مسؤولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي مختص، و التربية البدنية و الرياضية في جوهرها معنية باكتساب المهارات الحياتية التي تؤهل المعلمين لمعايشة الناس و التعامل معهم و تمكنهم من العمل و المشاركة في العملية التنموية و التكيف مع مستجدات و مواكبة التطورات. (سعدالدين، 2010، صفحة 175)

و بعد التنقيب على الدراسات و البحوث العلمية تبين أنه هناك ندرة في الدراسات التي تناولت تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية لمعرفة المهارات الحياتية التي يجوبها هذا الأخير خاصة في مرحلة التعليم المتوسط حيث أن المتعلم في هذه المرحلة تفتتح قدراته و استعداداته و ميوله مما يفتح له المجال للتعلم، اكتساب و تنمية مهاراته الحياتية. و على هذا الأساس تبلورت مشكلة البحث و عملنا على تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية قصد معرفة المهارات الحياتية التي يتوفر عليها هذا الأخير و عليه نطرح التساؤل التالي:

- ما هو دور منهاج التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط؟.

الأسئلة الفرعية:

- هل منهاج التربية البدنية و الرياضية يحتوي على بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط؟

- ما هي نسبة احتواء منهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط؟

التعريف بالبحث

- ما هو دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين السنة الاولى و الرابعة متوسط التعليم المتوسط ؟

أهداف البحث:

الهدف العام:

- معرفة دور منهاج التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط.

الأهداف الفرعية:

- معرفة المهارات الحياتية التي يحتويها منهاج التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة نسبة احتواء منهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط
- معرفة نسبة اختلاف تنمية بعض المهارات الحياتية بين السنة الأولى و الرابعة متوسط التعليم المتوسط

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

يحتوي منهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية و بنسبة متوسطة و لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الأولى و الرابعة من التعليم المتوسط كما أنه هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط بحيث تكون دالة لصالح السنة الرابعة.

الفرضيات الفرعية:

- يحتوي منهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية في مراحل التعلم المتوسط.
- يحتوي منهاج التربية البدنية و الرياضية على المهارات الحياتية بنسبة متوسطة في مراحل التعلم المتوسط
- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الأولى و الرابعة من التعليم المتوسط

- هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط بحيث تكون دالة لصالح السنة الرابعة.

تعريف مصطلحات البحث نظريا و اجرائيا:

المنهاج: مجموعة الخبرات التربوية التي تهيؤها المدرسة للتلاميذ داخلها أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الكامل في معظم الجوانب (العقلية-الثقافية-الدينية-الاجتماعية-الجسمية-النفسية-الفنية)نموا يؤدي إلى تعديل سلوكهم و يعمل على تحقيقا الأهداف التربوية المنشودة". (عبدالله، 2007، صفحة 21)

اجرائيا: هي جميع الخبرات التي يكتسبها المتعلم تحت توجيه المعلم لمساعدته على النمو المتكامل و الشامل لجميع جوانبه و تمكنه من مواجهة مشكلات الحياة داخل و خارج المدرسة.

المهارات الحياتية:

عرفتها خديجة بخيت "ت إدارة الحياة و التكيف مع الذات و التعايش مع المتغيرات الحادثة و مع متطلبات الحياة بحيث تجعل الفرد قادرا على تحمل المسؤولية و مواجهة المشكلات و مقابلة التحديات التي يفرضها العصر

التعريف بالبحث

و تزيد في الوقت نفسه من ثقته بنفسه و تحقيق الاتصال الفعال مع الآخرين و التفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية". (مصطفى أ.، 2008، صفحة: 20)

اجرائيا: هي قدرة الفرد على اظهار التكيف الفعال في تفاعله مع متطلبات و مستحجات الحياة اليومية و تحدياتها
مرحلة التعليم المتوسط:

"هي المرحلة المتوسطة لنظام التعليم العام و تسمى المرحلة الاعدادية في بعض الدول و تلك المرحلة تليها سابقتها المرحلة الابتدائية و مدة الدراسة في المرحلة المتوسطة ثلاثة سنوات و هي تسبق المرحلة الثانوية". (عمار، 2003، صفحة 267)

اجرائيا: مرحلة التعليم المتوسط هي و مرحلة تكون بين مرحلتي التعليم الابتدائي و التعلم الثانوي، و تتكون من أربعة مراحل أساسية مدة كل مرحلة سنة دراسية كاملة.

الدراسات المشابهة:

لدراسات المشابهة أهمية بالغة في " بلورة البحث و مساره و مناقشة نتائجه" (عطية، 2009، صفحة 340) بالإضافة إلى معرفة الأبعاد التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في توجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات، كما تهدف إلى تحديد ما سبق إتمامه و البحث عن ما هو حديث .

وعلى هذا الأساس عملت الباحثة على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدة من نتائجها في أنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل، و فيما يلي سندرج دراسات اهتمت بمنهاج التربية البدنية و الرياضية، دراسات اهتمت بتنمية و إكساب المهارات الحياتية و دراسات اهتمت بتحليل المهارات الحياتية و تم ترتيبها حسب الصدور من القدم إلى الجديد.

1/دراسة اهتمت بمنهاج التربية البدنية و الرياضية:

-دراسة: زيتوني عبد القادر (2007)

العنوان: " تقييم فاعلية منهج التربية البدنية و الرياضية لطلبة التعليم الثانوي في مركز ولاية سعيدة /الجزائر".
هدفت الدراسة إلى:

1. اقتراح بطارية اختبارات لعينة البحث في المجالين الحس - حركي و المعرفي.
2. معرفة مدى فاعلية منهاج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي ذكور و إناث في المجال البدني.
3. معرفة مدى فاعلية منهاج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي ذكور و إناث في بعض الألعاب الرياضية التعليمية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).
- 4- معرفة مدى فاعلية منهاج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية في المجال المعرفي.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث طلاب السنة الأولى ثانوي و بلغ عددهم (208) طالب ، (73) طالبة و طلاب السنة الثالثة ثانوي عددهم (115) طالب و (51) طالبة ،اختيروا بطريقة عشوائية من ثلاثة ثانويات من ولاية سعيدة

التعريف بالبحث

الأداة:

بطارية اختبار لقياس الحس -حركي و المعرفي.

أهم الاستنتاجات:

1. أظهرت معايير بطارية الاختبارات الحس - حركية بعديها الاثنان (البدني و المهاري) و المعرفية كفاءة عالية في تقييم نتائج التعلم للقدرة أو درجة المهارات كميا و كيفيا.
2. تباين اتجاهات النتائج التحصيلية في تحقيق بعض الأهداف لأغلب الصفات البدنية لعينتي البحث بين إظهار انتظاميات في التطوير المعنوي و الظاهري، انعكست في التقييم الكمي للمتغيرات التي تشكل جوهرها وفقا لتخطيط النمو للتلاميذ لمرحلتين تعليميتين متتاليتين.
3. لم تتحقق نتائج اختبارات الأهداف العامة التعليمية لمهارات الألعاب في المنهاج المقرر إلا بعض الفروق الظاهرة و التي لم ترتقي إطلاقا إلى المستوى الإحصائي.
4. عكست النتائج التحصيلية ضعف البعد المعرفي لعينتي البحث في اختبارات المعلومات و المعارف و الفهم في مجال التربية البدنية و الرياضية، و إن إخفاق التعرف على التغيرات و التطورات في بعض الأهداف التعليمية المعرفية لموضوعات المنهاج ما هو إلا دليل على صحة الفرضية.

أهم التوصيات:

1. إعادة النظر و تطوير منهاج التربية البدنية و الرياضية كل خمسة سنوات.
2. تزويد المنهاج بدليل متضمن طرق التدريس و كيفية استخدامها فيما يخص الجوانب المعرفية.
3. إعادة النظر في صياغة الأهداف التعليمية العامة حتى يمكن قياس نتائجها و اختيار محتوى متطابق مع الأهداف المسطرة . (عبدالقادر، 2007)

-دراسة: نضال أحمد إسماعيل الغفري (2012) دكتوراه.

العنوان: "تقويم كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في ضوء المهارات الحياتية و درجة اكتساب الطلبة لهذه المهارات".

هدفت الدراسة إلى:

1. تحديد المهارات الواجب توفرها في منهاج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية .
2. معرفة مدى تضمين المهارات الحياتية في منهاج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.
3. معرفة درجة مساهمة منهاج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية في وجهة نظر الطلبة .

منهج البحث: استخدم الباحث منهجين

*تحليل المضمون

*المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

عينة البحث:

التعريف بالبحث

*شملت عينة البحث أربع مساقات من مواد التخصص الإجباري في تلك الكليات و هي طرق و أساليب تدريس التربية الرياضية و علم التدريب الرياضي و التنظيم و الإدارة، و علم النفس الرياضي. اختيروا بطريقة مقصودة.

*لقياس درجة اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة من كليات التربية الرياضية و البالغ عددهم (513) طالب و طالبة و تم تحديد الطلبة الدارسين للمساقات موضوع الدراسة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الأربعة للفصل الدراسي الثاني في العام الجامعي 2011/2012.

الأداة:

*أداة التحليل المحتوى

*استمارة استبائية لقياس درجة اكتساب طلبة كليات التربية الرياضية للمهارات الحياتية.

أهم الاستنتاجات:

1. المهارات الواجب توفرها في منهاج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية وصل عددها إلى (66) مهارة حياتية موزعة على سبعة محاور (محور مهارة الأمن و السلامة، مهارة إدارة الوقت، مهارة القيادة، مهارة الاتصال و العلاقات الاجتماعية، مهارة التفكير و حل المشكلات، مهارة استخدام التكنولوجيا الحديثة و المهارات الصحية و البدنية) .
2. منهاج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية يتضمن المهارات الحياتية بنسبة ضعيفة.
3. تساهم منهاج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية في وجهة نظر الطلبة بنسبة متوسطة .

أهم التوصيات:

1. ضرورة تبني موضوع المهارات الحياتية عند التخطيط لمنهج الدراسة و تضمين المهارات الحياتية منهاج كليات التربية الرياضية.
2. الاستفادة من أداتي الدراسة و نتائج التحليل لغايات تطوير منهاج كليات التربية الرياضية
3. تنظيم ورشات عمل و دورات تدريبية لأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية، حيث تركز هذه الدورات على موضوع المهارات الحياتية و أساليب تدريسها. (العفري، 2012)

5-دراسة: قرقوز محمد (2012)

العنوان: "دور منهاج التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة بالكفاءات في تنمية قيم المواطنة الصالحة".

هدفت الدراسة إلى:

الهدف العام:

تحديد دور منهاج التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة بالكفاءات في تنمية قيم المواطنة الصالحة.

الأهداف الفرعية:

1. معرفة قيم المواطنة التي يحتويها منهاج التربية البدنية و الرياضية الجديد.
2. الكشف عن قيم المواطنة المتوفرة لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية

التعريف بالبحث

منهج البحث:

استخدم الباحث منهجين

*تحليل المضمون(تحليل مناهج التربية البدنية و الرياضية)

*المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

عينة البحث:

* مناهج التربية البدنية و الرياضية للسنة الرابعة من التعليم المتوسط.

* تمثلت في تلاميذ السنة الرابعة متوسطة، اختيروا بطريقة عشوائية و عددهم 1500 تلميذ.

الأداة: استمارة قيم المواطنة لتحليل مناهج التربية البدنية و الرياضية.

استمارة موجهة لتلاميذ الأقسام الرابعة.

أهم الاستنتاجات:

1. مناهج التربية البدنية و الرياضية الجديدة تحتوي علي قيم المواطنة بنسب منخفضة.
2. حصة التربية البدنية و الرياضية تطبق فيها قيم المواطنة العامة بنسبة تفوق متوسطة و خاصة القيم الأخلاقية تفوق(75%) من وجهة نظر الأساتذة .
3. هنالك فروق بين إجابات تلاميذ السنة الرابعة حول مدي تنمية حصة التربية البدنية و الرياضية لقيم المواطنة لصالح التلاميذ الذين أجابوا بنسبة متوسطة.
4. مناهج التربية البدنية و الرياضية لا تعمل منسجمة مع تطبيق حصة التربية البدنية و الرياضية.

أهم التوصيات:

1. التركيز على قيم المواطنة في إعداد مناهج التربية البدنية و الرياضية.
2. إعداد ملتقيات و حصص خاصة للأساتذة و التأكيد على قيم المواطنة الصالحة في الحصة.
3. التأكيد على الأساتذة بتطبيق قيم المواطنة بشكل كبير في حصة التربية البدنية و الرياضية (محمد، 2012).

التعليق على الدراسات:

كانت الدراسات المستعان بها تتراوح إصداراتها ما بين (2012/2007) و تبين لنا بعد الاطلاع عليها أن هناك تنوع في الأهداف، فدراسة (زيتوني 2007) تهدف إلى معرفة مدى فاعلية مناهج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي في المجال حس- حركي، المعرفي و في بعض الألعاب الجماعية، أما دراسة (محمد 2012) فقد هدفت إلى تحديد دور مناهج التربية البدنية و الرياضية بالمقاربة بالكفاءات في تنمية قيم المواطنة. و دراسة (العفري 2012) هدفت إلى تحديد المهارات الواجب توفرها في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية ، ومعرفة مدى تضمين المهارات الحياتية في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، ومعرفة درجة مساهمة مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية في وجهة نظرهم.

أما في ما يخص منهج الدراسة فإن هناك دراسة تناولت منهج واحد مثل دراسة (زيتوني 2007) التي اعتمدت على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، أما دراسة (محمد 2012) و (العفري 2012) اعتمدتا على منهجين (منهج تحليل

المضمون و المنهج الوصفي بالطريقة المسحية)، إلا أنهما اختلفا في الوثيقة المحللة حيث أن دراسة (محمد2012) قام بتحليل منهاج التعليم المتوسط ، أما دراسة (العفري2012) قام بتحليل مساقات (منهج) لكليات التربية الرياضية. لقد اختلفت الدراسات من حيث العينة المدروسة، فدراسة (محمد1012)سلطة الضوء على منهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الرابعة من التعليم المتوسط.و تلاميذ السنة الرابعة متوسطة اختيروا بطريقة عشوائية. دراسة (زيتوني 2007) اشتملت عينة البحث طلاب السنة الأولى و الثالثة ثانوي اختيروا بطريقة عشوائية من ثلاثة ثانويات من ولاية سعيدة. وأخيرا دراسة (العفري 2012) شملت عينة بحثه أربع مساقات من مواد التخصص الإجباري في تلك الكليات و هي طرق و أساليب تدريس التربية الرياضية و علم التدريب الرياضي و التنظيم و الإدارة، و علم النفس الرياضي.و الطلبة الدارسين للمساقات موضوع الدراسة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الأربعة للفصل الدراسي الثاني في العام الجامعي 2012/2011. حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة .

و فيما يتعلق بأداة فقد اختلفت الأداة حسب الهدف المراد التحقق منه، فدراسة (زيتوني2007) اعتمدت على بطارية اختبار لقياس الحس-حركي و المعرفي، و دراسة (محمد1012) اعتمدت على أداة لتحليل المحتوى و استمارة قيم المواطنة موجهة لتلاميذ أقسام الرابعة متوسط أما دراسة (العفري 2012) هي أخرى تناولت أداتين الأولى لتحليل المحتوى و الثانية استمارة استبيانيه للمهارات الحياتية.

و أخيرا فيما يخص النتائج فإن الدراسات تكاد تشترك في نسبة حيث تراوحت بين ضعيف إلى متوسط.

2/دراسات اهتمت بتنمية و إكساب المهارات الحياتية

دراسة صادق خالد الحايك،زياد محمد أرميلي و غادة خصاونة: (2008/2007)

العنوان:"المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي المكتسبة من تعلم منهاج الجمباز في كلية التربية الرياضية بجامعة الأردن".

-أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى تعرف على مدى اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي في منهاج الجمباز (المستوى 01،02،03) بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تبعا لتغير الجنس و المستوى الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة.

منهج البحث:المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

عينة البحث:تكونت عينة الدراسة من (93) طالب و طالبة موزعين على السنوات الدراسية الثلاث.

أداة البحث:استبانته المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي الواجب توفرها في منهاج الجمباز لكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية.

- أهم النتائج:

-النتائج تشير من وجهة نظر الطلبة في منهاج الجمباز لا تساعدهم على اكتساب المهارات الحياتية.

- تشير النتائج إلى أنه و على الرغم من انخفاض مستوى المهارات الحياتية التي يكتسبها المتعلمين في منهاج الجمباز، إلا أن الطالبات الإناث سجلوا متوسطات أعلى من الطلاب الذكور في اكتساب المهارات الحياتية.

-تبين من خلال النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في السنوات الثلاث على محور الاستبيان.

التعريف بالبحث

- أهم التوصيات:

- ضرورة دمج المهارات الحياتية في منهاج الجمباز
- ضرورة تفعيل استخدام الطلبة للتكنولوجية الحديثة ممثلة بشبكة الأنترنت و وسائل الاتصال لما لها من دور في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية الخاصة بمادة الجمباز. (خصاونة، 2008/2007)

- دراسة عمور عيسى عمر: (2009/2008م) أطروحة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

- العنوان: "إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية".

- أهداف البحث: الدراسة تهدف إلى التعرف فيما إذا كان هناك:

- 1- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب التدريبي في كل لعبة.
- 2- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي في كل لعبة.
- 3- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد على مقياس المهارات الحياتية تعزى لاختلاف نوع الأسلوب التدريسي.
- 4- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) على القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب التدريبي تبعا لاختلاف نوع الرياضة.
- 5- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) على القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي تبعا لاختلاف نوع الرياضة.
- 6- أثرا للتفاعل عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,05) بين الأسلوب التدريسي المنتهج واللعبة المختارة في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية.

منهج البحث : المنهج التجريبي.

- عينة البحث: عدد طلاب السنة الأولى تدرج بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس -بمستغانم - الجزائر للموسم الجامعي : 2008/2007م (275) طالبا وطالبة اختيرت منهم عينة عشوائية قوامها (76) موزعة على أربع مجموعات على النحو التالي:

- *المجموعة الأولى تدرس بالأسلوب التدريبي في رياضة كرة القدم تضم (19) طالبا.
 - *المجموعة الثانية تدرس بالأسلوب الزوجي في رياضة كرة القدم تضم (19) طالبا.
 - *المجموعة الثالثة تدرس بالأسلوب التدريبي في رياضة الكرة الطائرة تضم (19) طالبا.
 - *المجموعة الرابعة تدرس بالأسلوب الزوجي في رياضة الكرة الطائرة تضم (19) طالبا.
- أداة البحث: مقياس المهارات الحياتية.

– أهم النتائج:

- نتائج الدراسة تؤكد أن الأسلوب التدريبي أثر إيجاباً على تنمية المهارات الحياتية.
- نتائج الدراسة تؤكد أن الأسلوب الزوجي أثر إيجاباً على تنمية المهارات الحياتية.
- تفوق الأسلوب الزوجي على الأسلوب التدريبي في المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.
- لم تظهر الفروق بين الأسلوبين في تنمية المهارات النفسية والأخلاقية.

– الاقتراحات: في ضوء أهداف البحث و تساؤلاته، و بعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي:

1. أن يدمج في دليل تدريس التربية البدنية والرياضية في جميع المستويات (الابتدائي، المتوسط، الثانوي، الجامعي) المهارات الحياتية المناسبة للفئة التعليمية المراد تدريسها.
2. إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة أثر استخدام نفس أساليب التدريس في هذه الدراسة على تنمية المهارات الحياتية.
3. تنظيم دورات تكوينية، وتدريبية، و ورشات عمل للمفتشين والأساتذة والمهتمين بالتربية البدنية والرياضية على استخدام الأساليب الواردة في هذه الدراسة. (عمر، إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية، 2009/2008).

– دراسة: نزار "محمد خير" فالح الويسي: (2009) أطروحة دكتوراه مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية

العنوان: "تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا".

– أهداف البحث:

1. تصميم برنامج تعليمي مقترح قائم على الألعاب الحركية والتربوية يعمل على تنمية المهارات الحياتية، والمهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.
 2. التعرف إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الحركية والتربوية يعمل على تنمية المهارات الحياتية والمهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.
 3. التعرف إلى الفروق في تأثير البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الحركية والتربوية على تنمية المهارات الحياتية والمهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.
- منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من طلاب الصف الثالث الأساسي تم اختيارهم بالطريقة العمدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة. ويمثلون نسبة (45%) من مجتمع الدراسة

أداة البحث:

* اختبار المهارات الحياتية: و هو عبارة عن مقياس حدد من خلاله الباحث أهم المهارات الحياتية الواجب أن يكتسبها طلاب المرحلة الأساسية.

* برنامج تعليمي مقترح قائم على الألعاب الحركية والتربوية لتنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية.

التعريف بالبحث

- أهم النتائج:

1. البرنامج التعليمي المقترح ساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الحياتية (التعاون والعمل الجماعي، مهارات التواصل مهارة ضبط الانفعالات، مهارة الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، مهارة اكتساب سلوكيات صحية، مهارة اكتساب سلوكيات مرورية والتعامل مع الطريق، مهارة السلوك الاستكشافي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
2. البرنامج التعليمي المقترح ساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي، اللقف الاتزان الثابت) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
3. وجود تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.
4. وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في تنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية في الاختبار البعدي، ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

-أهم التوصيات:

1. ضرورة وضع مناهج رياضية حركية متنوعة لطلاب المرحلة الأساسية الدنيا تعمل على تنمية المهارات الحياتية والمهارات الحركية بأنواعها المختلفة.
2. ضرورة تضمين مناهج التربية الرياضية خبرات وأنشطة رياضية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الحياتية والحركية الأساسية.
3. الاستمرار في عمل الدورات التدريبية والورش التعليمية بشكل مكثف لمعلمي التربية الرياضية، وتأهيلهم بشكل فعال للتعرف على المهارات الحياتية الخاصة بكل مرحلة من المراحل الدراسية، وأهميتها، وكيفية تنميتها.
4. إجراء دراسات مماثلة على المهارات الحياتية بأنواعها المختلفة، على بقية المواد الدراسية، وجميع المراحل التعليمية. (الويسبي، 2009)

التعليق على الدراسات:

على ضوء الدراسات السالف عرضها و التي اهتمت ب ، نلاحظ تنوع من حيث أهداف كل دراسة. فدراسة (خصاونة 2008/2007) هدفت إلى تعرف على مدى اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي في منهاج الحمباز (المستوى 01،02،03) بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تبعاً لتغير الجنس و المستوى الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة.

و دراسة (عمر 2009/2008) هدفت إلى معرفة الفروق الإحصائية بين أفراد عينة البحث على تنمية المهارات الحياتية، بعد تطبيق كل من الأسلوبين التدريبي و الزوجي تبعاً لاختلاف نوع الرياضة أما دراسة (الويسبي 2009) هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الحركية والتربوية يعمل على تنمية المهارات الحياتية والمهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا و التعرف على الفروق في تأثير البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الحركية والتربوية على تنمية المهارات الحياتية، والمهارات الحركية الأساسية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

أما فيما يخص منهج الدراسة فقد اختلفت باختلاف الأهداف فقد اعتمدت كل من دراسة (عمر 2009/2008)

و (دراسة الويسي 2009) على المنهج التحريبي أما دراسة (خصاونة 2008/2007) فقد اعتمدت على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية .

اهتمت دراسة كل من (عمر 2009/2008) و (خصاونة 2008/2007) بالمرحلة الجامعية . فقد شملت عينة البحث في دراسة (عمر 2009/2008) على طلاب السنة الأولى تدرج بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس -بمستغانم عددهم (275) طالبا وطالبة اختيرت منهم عينة عشوائية قوامها (76)، و دراسة (خصاونة 2008/2007) تكونت عينه الدراسة من (93) طالب و طالبة موزعين على السنوات الدراسية الثلاث بالجامعة الأردنية .

أما دراسة (الويسي 2009) فقد شملت عينة الدراسة (40) طالبا من طلاب الصف الثالث الأساسي تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

كما تنوعت الأدوات الدراسة ما بين اختبارات ، برامج و مقاييس، فدراسة (خصاونة 2008/2007) اعتمدت على استبانة المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي الواجب توفرها في منهاج الجميز لكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية.

و دراسة (عمر 2009/2008) استخدم مقياس المهارات الحياتية كأداة ، في حين اعتمدت دراسة (الويسي 2009) على أداتين اختبار المهارات الحياتية و برنامج تعليمي مقترح قائم على الألعاب الحركية والتربوية لتنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية.

و أخيرا فيما يتعلق بنتائج الدراسات التي تشترك في قياس المهارات الحياتية ، فقد أشارت نتائج دراسة (خصاونة 2008/2007) أن منهاج الجميز لا تساعدهم على اكتساب المهارات الحياتية و هذا من وجهة نظر الطلبة . و دراسة (عمر 2009/2008) أظهرت نتائجها أن لكلا الأسلوبين التدريبي و الزوجي أثر إيجابي في تنمية المهارات الحياتية. و أشارت نتائج دراسة (الويسي 2009) على أن البرنامج التعليمي المقترح ساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الحياتية.

3/دراسات اهتمت بتحليل المهارات الحياتية:

1-دراسة: هدى بسام سعد الدين رسالة ماجستير مقدمة لنيل درجة ماجستير في التربية(2007)

العنوان: "المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العشر و مدى اكتساب الطلبة لها"

هدفت الدراسة إلى:

- 1.تحديد المهارات الحياتية الواجب تضمينها في مقرر التكنولوجيا للصف العشر أساسي.
- 2.معرفة مدى تضمين المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر أساسي.
- 3.معرفة مدى اكتساب طلاب الصف العاشر للمهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا.
- 4.تحديد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اكتساب المهارات الحياتية لدى طلبة الصف العاشر أساسي تعزى إلى الجنس.

التعريف بالبحث

منهج البحث:

المنهج الوصفي التحليلي.

عينة البحث:

* طلبة الصف العاشر اختيروا بطريقة عشوائية و كان عددهم (587) طالب و طالبة .

* كتاب التكنولوجيا للصف العاشر

أداة البحث:

1. أداة تحليل كتاب التكنولوجيا للصف العاشر وفق قائمة المهارات الحياتية.

2. اختبار المهارات الحياتية لقياس مستواها لدى طلبة الصف العاشر أساسي.

أهم الاستنتاجات:

1. المهارات الحياتية المتضمنة لمقرر التكنولوجيا للصف العاشر كانت بنسب ضعيفة.

2. تدني مستويات امتلاك المهارات الحياتية لدى طلبة الصف العاشر.

أهم التوصيات:

1. تبني سياسة التعلم من أجل الحياة لدى كافة المشاركين في العملية التربوية.

2. تطوير مناهج التكنولوجيا و العلوم التطبيقية في ضوء المهارات الحياتية.

3. تبني الجامعات و مؤسسات التعليم العالي برامج إعداد المعلمين مبنية على تمكنهم من المهارات الحياتية التي تمكنهم من

توظيفها في حياتهم العملية و نقلها للمتعلمين. (سعدالدين، 2007)

2-دراسة:عبد الكريم السوداني و عباس فاضل المسعودي (2011)

العنوان: "دراسة تحليلية لكتاب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة في ضوء المهارات الحياتية".

هدفت الدراسة إلى:

التعرف على مدى تضمين كتب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة للمهارات الحياتية.

منهج البحث:

تحليل المحتوى.

عينة البحث: شملت عينة البحث كتب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة للعام الدراسي (2010/2011) و هي كالاتي:

(01) كتاب مبادئ الأحياء، (02) كتاب علم الأحياء و (03) كتاب الإنسان و الصحة

أداة البحث: أداة تحليل المحتوى وضمت (المهارات الغذائية، المهارات الصحية، المهارات الوقائية، المهارات البيئية

و المهارات اليدوية.

أهم الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث استنتج الباحثان

أن كتب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة قد اختلفت في تناول المهارات الحياتية ، إذ إن كتاب الصف الثالث المتوسط

هو الأكثر اهتماماً بالمهارات . كما اختلف كل كتاب في مدى تناوله مجالات المهارات الحياتية ، إذ حظي مجال

التعريف بالبحث

المهارات الصحية بالاهتمام الأكبر، في حين كان مجال المهارات البيئية الأقل اهتماماً، ولوحظ أيضاً غياب التكامل والتنسيق والاستمرارية بين موضوعات كتب علم الأحياء فيما بينها

أهم التوصيات:

1. وضع منهجية متكاملة لتغطية المهارات الحياتية في كتب علم الأحياء
2. الاستفادة من الجهود العالمية المعاصرة بتضمين المهارات الحياتية في كتب علم الأحياء.
3. تصميم برامج لتنمية المهارات الحياتية في ضوء حاجات الطلبة وواقع المجتمع ومتطلبات العصر وتحدياته. (المسعودي، 2011)

3-دراسة: منال مرسي و كندة أنطون مشهور 2012

العنوان: "مدى توفر المهارات الحياتية في منهاج رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية"

هدفت الدراسة إلى:

تحديد مدى توفر المهارات الحياتية في محتوى منهاج رياض الأطفال لمستوياتها الثلاثة.

منهج البحث:

المنهج الوصفي التحليلي.

عينة البحث:

منهاج رياض الأطفال للمستوى الأول والثاني والثالث في الفصلين الأول و الثاني في الجمهورية العربية السورية.

أداة البحث:

قائمة المهارات الحياتية التي أعدتها الباحثة(فاطمة عبد الفتاح عيسى 2001)، لتحديد مدى توافر المهارات الحياتية عند أطفال مرحلة الرياض من(6/5)سنوات باستخدام بعض المواقف التعليمية المقترحة.

أهم الاستنتاجات:

أظهر النتائج أن مهارات التعلم محققة بدرجة جيدة والمهارات الشخصية ومهارات اتخاذ القرار محققة بدرجة متوسطة، بينما مهارات تقدير الذات والمهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال ومهارات حل مواقف الصراع بين الأطفال ومهارات القيادة ومهارات المواطنة غير محققة أي غير متوافرة في محتوى مناهج رياض الأطفال.

أهم التوصيات:

إعادة صياغة مناهج رياض الأطفال بحيث تتضمن

1. المهارات الحياتية اللازم تنميتها عند طفل الروضة لما لها من دور في تطوره من جميع الجوانب.
2. تعريف القائمين على المناهج ، (معلمات الرياض ،الأهل ،الطالبات المعلمات) بالمهارات الحياتية، أهميتها، أهدافها أنواعها، خصائصها ..إلخ.
3. العمل على دمج برامج المهارات الحياتية ضمن البرنامج اليومي لطفل الروضة من حيث التخطيط والتنفيذ والتقويم (مشهور، 2012).

التعليق على الدراسات:

بعد إلقاء الضوء على الدراسات التي تناولت تحليل المهارات الحياتية اتضح لنا أن هناك تنوع من حيث الأهداف فدراسة (المسعودي 2011) و (المشهور 2012) هدفنا إلى معرفة مدى تضمين المهارات الحياتية في المحتوى. أما دراسة (سعد الدين 2004) فقد هدفت إلى تحديد المهارات الحياتية الواجب تضمينها و معرفة مدى تضمين المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر أساسي و معرفة مدى اكتساب طلاب الصف العاشر للمهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا و أخيرا تحديد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اكتساب المهارات الحياتية لدى طلبة الصف العاشر أساسي تعزى إلى الجنس.

أما فيما يتعلق بالمنهج فقد تنوعت مناهج البحث باختلاف هدف كل الدراسة، حيث استخدمت كل من دراسة (سعد الدين 2007) و (مشهور 2012) المنهج الوصفي التحليلي. أما دراسة (المسعودي 2011) اعتمدت على تحليل المحتوى فقط.

لقد اختلفت الدراسات من حيث العينة المدروسة فدراسة (سعد الدين 2007) اهتمت بطلبة الصف العاشر اختيروا بطريقة عشوائية و كان عددهم (587) طالب و طالبة و كتاب التكنولوجيا للصف العاشر. أما دراسة (المسعودي 2011) سلطت الضوء على كتب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة للعام الدراسي (2010/2011). ودراسة (مشهور 2012) تناولت منهاج رياض الأطفال للمستوى الأول والثاني والثالث في الفصلين الأول و الثاني في الجمهورية العربية السورية .

أما من ناحية أداة الدراسة فإن كل الدراسات تشاركت في أداة تحليل المحتوى و اختلفت الدراسات من حيث نوع الوثيقة المحللة فدراسة (المسعودي 2011) اهتمت بتحليل كتاب علم الأحياء أما دراسة (سعد الدين 2007) تناولت تحليل محتوى كتاب التكنولوجيا للصف العاشر، و دراسة (مشهور 2012) اهتمت بتحليل منهاج رياض الأطفال.

مدى الاستفادة من الدراسات:

تبين من خلال الدراسات المشاهدة الأهمية البالغة للمهارات الحياتية و ضرورة تعليمها للجيل الصاعد حتى يتمكن من التماشي مع التحديث الحادث و مواكبة العصر و التفاعل الفعال مع التقدم للرفي بقيمته الاجتماعية ،استفادة الباحثة من الدراسات في تحديد المنهج ،اختيار العينة و بناء الأدوات و كذا الاستفادة من الوسائل المستعملة و طرق الإحصائية المتبعة و في تفسير النتائج و مقرنتها



منهاج التربية البدنية و الرياضية

تمهيد:

"لا أحد يمكنه أن ينكر الدور الهام للتربية البدنية و الرياضية في تنمية استقلالية الفرد و التعاون، و في تكوين شخصية متوازنة و منسجمة مع محيطها. إنها مادة تثمن كل الموارد الفردية، و تحول الحركة التلقائية إلى حركة منظمة و متحكم فيها من خلال مختلف نشاطاتها". (للمنهاج، 2009، صفحة 34)

و نظرا للتطور العلمي الكبير في هذا المجال و الدخول في العولمة المعرفية و العلمية و ما أفرزته هذه الحركة فإن التغيير في منهج التربية البدنية و الرياضية أضحي لا مفر منه قصد تحديث مقاصد و غايات التدريس و جعلها أكثر انسجاما مع حاجات الفرد و المجتمع و بما أن المنهاج الأداة الفعالة التي بواسطتها تحقق الأهداف التربوية التي تسطرها المنظومة التربوية سنلقي فيما يلي الضوء على منهج التربية البدنية و الرياضية تعريفه،أسسه و مكوناته...

1.1- التربية البدنية والرياضية:

1.1.1- معنى التربية لغة و اصطلاحا:

اللغة: كلمة التربية في اللغة مأخوذة من الفعل ربى، أي غذى الولد وجعله ينمو، و ربي الولد هذبه فأصلها ربا يربو أي زاد و نما.

اصطلاحا: التربية تعني التنمية و التنشئة. (الحاج، 2009، صفحة 14)

2.1.1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

" هي جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعدادا بدنيا و نفسيا و عقليا في توازن تام". (الثانوي، بدون سنة ، صفحة 62)

و هذا ما يؤكد أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي (2000): "هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية، و اللياقة من خلال النشاط البدني". (الشافعي، 2000، صفحة 25)

و بناء على ما سبق يمكننا تعريف التربية البدنية و الرياضية على أنها جزء متكامل من التربية العامة، تسعى إلى تحقيق التكامل التربوي من خلال إكساب التلميذ المهارات العقلية، الاجتماعية، النفسية و الحركية و تنمية مهاراته الحياتية لمواجهة مستجدات العالم داخل المدرسة و خارجها.

3.1.1- درس التربية البدنية و الرياضية:

يعرف درس التربية البدنية و الرياضية على أنه: "اللينة أو الوحدة المصغرة التي تبنى و تحقق بتتابع و اتساق محتوى المنهج" (الشافعي، 2000، صفحة 33)، بحيث "يتم تقسيم منهج دروس التربية الرياضية إلى منهج منفرد لكل سنة دراسية و الدرس اليومي بهذا المعنى هو حجر الزاوية في كل منهج التربية الرياضية بالمدرسة و العناية بالدرس اليومي هي الخطوة الأولى و الهامة لو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة من البرنامج كله. لذا يجب أن ندرس درس التربية الرياضية إجمالا و تفصيلا". (الزنكلوني، 2007، صفحة 122) :

1. 2- مفهوم منهتاج التربية البدنية و الرياضية:

1.2.1- معنى كلمة "منهتاج" لغة و اصطلاحا:

لغة: قال تعالى: ﴿لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا﴾ (المائدة 48). و في قوله لابن عباس رضي اله عنهما: "لو يمت رسول الله صلى الله عليه و سلم حتى ترككم على طريق ناهجة ". إن كلمة منهتاج الواردة في الآية الكريمة، و كلمة ناهجة في قول ابن عباس رضي الله عنهما تعني الطريق الواضح.

و الكلمة الإنجليزية الدالة على المنهتاج هي curriculum . (الحيلة ت.، 2000، صفحة 21)

اصطلاحا: "مجموعة الخبرات التربوية التي تهيؤها المدرسة للتلاميذ سواء داخلها أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل المتكامل أي النمو في كافة الجوانب العقلية و الثقافية و الدينية و الاجتماعية و الجسمية و النفسية و الفنية، نمو يؤدي إلى تعديل سلوكهم و يكفل تفاعلهم بنجاح مع بيئتهم و مجتمعهم و ابتكارهم حول ما يواجههم من مشكلات". (حمادات، 2008، صفحة 33)

2.2.1- المفهوم التقليدي للمنهتاج:

المنهتاج المدرسي بمفهومه التقليدي يعني: "مجموع المعلومات و الحقائق و المفاهيم و الأفكار التي يدرسها الطلبة في صورة مواد دراسية، و قد اصطلح على تسميتها بالمقررات المدرسية". (حمادات، 2008، صفحة 33)

و هذا ما يؤكد كل من علي محمود الديري و صادق خالد الحايك (2011) على أنه: "ينظر للمنهتاج على أنه مجموعة من المعارف و المعلومات التي تقدمها المدرسة للتلاميذ من خلال المواد الدراسية التي يخصص لكل منها كتاب أو أكثر يحتوي على مجموعة من الأفكار و القوانين و النظريات و الحقائق التي تخص تلك المادة ". (الحايك، 2011، صفحة 14)

و يرى فائز مراد درماش (2003) أن تعريف المنهج بالمفهوم القديم "يدور حول قصره على المعرفة باعتبار أن المعرفة هي حصيلة التراث الذي ورثه الجيل الحاضر عن الأجيال السابقة. و في هذا المفهوم صار مفهوم المنهج يتمركز حول مجموعة المعارف و المعلومات المنظمة التي يسهل دراستها على عدد محدود من سنوات كل مرحلة تعليمية". (دندش، 2003، صفحة 18)

و يشير فتحي يونس و آخرون (2004) أن: "مفهوم المنهج تأثر بمفهوم التربية اليونانية القديمة حيث ساد الاعتقاد بأن المعرفة في حد ذاتها تؤدي إلى تغيير السلوك لأن معرفة الحق عندهم تؤدي إلى إتباعه. و المنهج بهذا المفهوم الضيق يبنى على نظرية المعرفة، و ذلك أن كثرة تلقي المتعلم للمعارف تؤدي إلى تدريب العقل و تنمية الذكاء عندهم. و جهود المنهج التقليدي تتمركز حول المعرفة فهي أهم ثمرات الخبرة الإنسانية" (يونس، 2004، صفحة 15)

على ضوء ما سبق يمكننا تعريف المنهتاج التقليدي على أنه مجموعة من المعلومات و المعارف و الخبرات التي كانت تنقل للتلميذ على يد معلمه، و نلاحظ أن المنهتاج التقليدي يركز على المعرفة و تنمية الناحية الذهنية للتلميذ فقط مع إهمال جوانب أخرى لا تقل أهمية مثل النمو الجسمي، النمو الانفعالي النمو الاجتماعي و العمليات العقلية الأخرى كال تفكير و الابتكار و الإبداع...، كما أن المفهوم الضيق للمنهتاج التقليدي يستبعد كل نشاط خارج أسوار المدرسة مما لا يمكن التلميذ من التكيف مع بيئته الاجتماعية مواكبة العصر و مستجداته و حله للمشكلات التي تواجهه.

3.2.1- المفهوم الحديث للمنهج:

"نتيجة للانتقادات التي وجهت للمنهج التقليدي و الآثار التربوية السيئة للمفهوم الضيق للمنهج، و تركيزه المادة الدراسية و عزل المدرسة عن الحياة العملية و المجتمع، و تنمية الجوانب العقلية و إغفال الجوانب الجسمية و الاجتماعية و النفسية، و نتيجة لظهور الكثير من النظريات التربوية الحديثة و تقدم الفكر السيكولوجي و الاهتمام علم و تنمية شخصيته من جميع الجوانب و بما يتماشى مع حاجات المجتمع الفلسفية، شاعت الرغبة لتبني مفهوم حديث للمنهج يكون أكثر شمولية يأخذ بعين الاعتبار التطورات و التقدم العلمي و التكنولوجي و المشكلات التي تواجه المجتمع و حاجاته في ظل العولمة". (الحايك، 2011، صفحة 15)

و عليه يمكن القول المنهج بمفهومه الحديث: " و مجموعة الخبرات التربوية التي تهيؤها المدرسة للتلاميذ داخلها خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الكامل في معظم الجوانب(العقلية-الثقافية-الدينية-الاجتماعية-الجسمية-النفسية-الفنية)نموا يؤدي إلى تعديل سلوكهم و يعمل على تحقيقا الأهداف التربوية المنشودة". (عبدالله، 2007، صفحة 21)

و يرى كل من علي محمود الديري و صادق خالد الحايك(2011): " أن المنهج الحديث عبارة عن مجموعة الخبرات و الأنشطة المتنوعة التي تقدمها المدرسة داخل حجرة الصف و خارجها لتحقيق النمو المتوازن الشامل لشخصية المتعلم بما ينتمي مع الأهداف التربوية المراد تحقيقها". (الحايك، 2011، صفحة 15)

و يشير دوتري Daughtrey أن منهج التربية البدنية عبارة عن:"الخبرات و المواقف و الأنشطة التي تسيطر عليها المدرسة، و تتضمن تعليما ايجابيا في البرنامج داخل المدرسة و خارجها". (الشافعي، 2000، صفحة 42) و عليه نستنتج أن المنهج الحديث هو تلك الأنشطة و الخبرات و المعارف التي تقدمها المدرسة و التي تساعد على النمو المتكامل الشامل لجميع نواحي التلاميذ ، مما يؤدي إلى تعديل سلوكهم بما يتطلبه المواقع داخل و خارج أسوار المدرسة و يحقق الأهداف التربوية المنشودة.

4.2.1-المقارنة بين المنهج التقليدي و المنهج الحديث:

بعد استعراض تعريفات تناولت المنهج التقليدي و الحديث سنحاول فيما يلي المقارنة بينهما بإلقاء الضوء على خمسة مجالات (طبيعة المنهج، المادة الدراسية، المعلم، التلميذ و الحياة المدرسية):

الجدول رقم (01):يوضح المقارنة بين المنهج التقليدي و المنهج الحديث

| المجال | المنهج التقليدي | المنهج الحديث |
|-----------------|--|---|
| طبيعة المنهج | -المقرر الدراسي مرادف للمنهج -يركز على الجانب المعرفي. -يركز على الجانب العقلي. ثابت غير مرن. | -المقرر الدراسي جزء من المنهج الشامل. -يركز على المهارات الحياتية و طرق التفكير -يركز على الجوانب العقلية و الجسمية و الانفعالية و الاجتماعية. -مرن و قابل للتغيير و التعديل تبعاً للتطور و العلم. -يتناسب و طبيعة المادة و التلاميذ و قدراتهم. |
| المادة الدراسية | -الاهتمام بالمادة على حساب التلاميذ و | -يهتم بالتلاميذ دون إهمال للمادة الدراسية. |

| | | |
|---|--|---------------------|
| <p>-يربط المواد الدراسية ببعضها البعض لتتكامل . -المقرر وسيلة تساعد على نمو التلاميذ. -يركز على التنظيم.</p> | <p>اهتماماتهم. -يفصل المواد الدراسية عن بعضها البعض. -المقرر غاية بحد ذاته. -يركز على التنظيم.</p> | |
| <p>-المعلم مرشد و موجه. -يركز على التلميذ و بعض الامتحانات التقييمية. -علاقة ديمقراطية تقوم على الإقناع و الاحترام. -يتم الحكم على مدى نجاحه من خلال النمو المتكامل للتلاميذ -يهتم بقدرات التلاميذ والفروق الفردية بينهم. -يشجع التلاميذ على استخدام العمليات العقلية العليا.</p> | <p>-وظيفته نقل المعلومات من الكتاب إلى عقول التلاميذ. -يركز على المادة و الامتحانات. -علاقة تسلطية، حازمة مع التلاميذ. -يتم الحكم على مدى نجاحه من خلال نتائج الامتحانات. -لا يراعي القدرات المختلفة و الفروق الفردية -يشجع التلاميذ على حفظ المادة.</p> | <p>المعلم</p> |
| <p>-نشط و فعال ومشارك. -يركز على ميول و رغبات التلاميذ. -يراعي القدرات و الفروق الفردية. -يركز على جميع الجوانب المتعلقة بشخصية التلاميذ. -يحكم على التلاميذ بمدى تحقيقهم للأهداف المختلفة المنشودة.</p> | <p>-سلي متلقي للمعلومة. -إهمال ميول و رغبات التلميذ -مع التلاميذ على أساس أنهم نفس المستوى. -يركز على تنمية الجانب النفسي للتلميذ. -يقاس مدى تقدم التلاميذ بمدى نجاحهم في الامتحان.</p> | <p>التلميذ</p> |
| <p>-علاقة التلميذ بالمعلم و الإدارة علاقة ديمقراطية قائمة على الاحترام المتبادل -ملئمة بالأنشطة المتنوعة. -علاقة قوية بين المدرسة و أولياء الأمور من جهة.</p> | <p>-علاقة التلميذ بالمعلم و الإدارة قائمة على الاستبداد. -لا توجد أنشطة مساعدة . -لا اتصال و لا ترابط مع الحياة العامة</p> | <p>حياة المدرسة</p> |

3.1-أسس بناء منهج التربية البدنية و الرياضية:

"يتأسس منهج التربية البدنية على عدد من الاعتبارات الهامة التي تعد بمثابة ركائز أساسية لبنائه و تصميمه و التي يوجزها لنا كل من أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي(2000) فيما يلي:

- 1/الثقافة البدنية الترويجية الصحية.
- 2/واقع المجتمع المعاصر و مقتضياته.
- 3/واقع المجتمع المعاصر و مقتضياته
- 4/حصائص نمو الأطفال.

5/ طبيعة المادة و محتواها.

6/ الأهداف و الأغراض". (الشافعي، 2000، الصفحات 43-44)

و حددت عفاف عثمان عثمان وآخرون (2007) أسس بناء المنهاج في ثلاثة اتجاهات رئيسية و هي كالآتي:
أولاً: و يرى أن التلميذ أو المتعلم هو محور بناء المنهاج، و هذا الاتجاه يجعل من المتعلم و قدراته و ميوله و خبراته السابقة أساساً لاختيار محتوى المنهج و تنظيمه، و هذا الاتجاه يمثل الأساس النفسي للمنهاج .
ثانياً: و يرى أن المعرفة هي محور بناء المنهج، و بهذا الاتجاه يجعل من المعرفة الغاية التي لا يمثلها شيء في الأهمية حيث توجه كافة الجهود و الإمكانيات لصب المعلومات في عقول التلاميذ بصورة تقليدية. و هذا يعني عدم إعطاء أي اعتبار لإمكانيات التلميذ أو ميوله أو خبراته السابقة، مما يجعل مهمة المعلم تقتصر على نقل المعرفة من الكتب إلى عقول التلاميذ، و هذا الاتجاه يمثل الأساس المعرفي للمنهاج.
الثالث: و يرى أن المجتمع هو محور بناء المنهج و هذا الاتجاه يركز على ما يريده المجتمع بكل حاجاته و فلسفته و ثقافته و هو يمثل الأساس الفلسفي و الاجتماعي للمنهاج. (الزنكلوني، 2007، الصفحات 24-25)
على ضوء ما سبق نلاحظ أن أسس منهج التربية البدنية و الرياضية متكاملة و متفاعلة فيما بينها، تراعي التلميذ من حيث قدراته، ميوله و احتياجاته من جهة و عملياته المعرفية من جهة أخرى بالإضافة إلى مراعاة الأساس الفلسفي و المجتمع و مستجداته قصد الرقي بقيمة الإنسان و جعل منه فرداً قادراً على التعامل باقتدار مع مستجدات الحاضر و المستقبل داخل و خارج المدرسة .

4.1- مكونات منهج التربية البدنية و الرياضية:

إن مفهوم المنهج يتضمن جانبين النظري و التطبيقي، فالمنهج مفهوم ذو شقين، شق فلسفي اعتقادي، و شق اجتماعي تطبيقي. و بناء على ذلك فعندما نقول «منهج» يعني الانطلاق من الأسس و المصادر الفلسفية و الإنسانية و الاجتماعية، التي تنعكس على المكونات التطبيقية للمنهاج، ابتداء بالأهداف، فالمحتوى، فطرائق و أساليب التدريس و التقويم (عبدالكريم، 2005، صفحة 16)، و على هذا الأساس سنتطرق فيما يلي لكل مكون من مكونات المنهاج بالتفصيل:

1.4.1- الأهداف (النتائج)

"إن أي عمل علمي جاد يبدأ بتحديد الأهداف بوضوح، و تحديد الأهداف يعتبر من الخطوات الهامة بل و الضرورية لأي منهج للتربية الرياضية يراد لها النجاح، ثم اختيار الوسيلة المناسبة لتحقيق الأهداف، و ذلك في ضوء الظروف و الإمكانيات المادية و البشرية المتاحة. حج في التربية الرياضية يشتق أهدافه من أهداف المجتمع و يتسق معه و الوسيلة في تحقيق أهدافه هي المدرسة بمراحلها". (عبدالله، 2007، صفحة 63)

1.1.4.1- مفهوم الهدف:

فالهدف هو "بيان نية"، و بلغة أسهل و أبسط هو نتاج متوقع حدوثه لدى المتعلمين في ضوء إجراءات و إمكانيات و قدرات معينة" (الحيلة ت، 2000، صفحة 40)
و يعبر محمد هاشم فالوقي (1997) على الهدف: "بأنه استبصار سابق للنهاية الممكنة في ظل الظروف الحاضرة".
(الزنكلوني، 2007، صفحة 27)

و يشير محمد حسن حمادات(2008) أن الأهداف:"هي نتاجات تعليمية مخططة، على المتعلم أن يكتسبها بأقصى ما تستطيع قدراته، و بشكل تلي احتياجاته". (حمادات، 2008، صفحة 127)
على ضوء التعاريف السابقة نستخلص أن الأهداف هي تلك المرامي أو الغايات التي نسعى للوصول إليها بطريقة مدروسة و منظمة تحكم مسالك منهج التربية البدنية و الرياضية و تبرز أولوياته.

2.1.4.1-مصادر الأهداف التعليمية:

"حدد تيلر Tyler ثلاثة مصادر رئيسية تنبع منها الأهداف هي:

1/حاجات المجتمع:

أنشأ المجتمع المدرسة لتربية الصغار و نقل تراث الثقافي لهم، لذلك فإن القضايا و الاهتمامات التي تشغل المجتمع بغى مراعاتها عند وضع الأهداف التربوية، و تعليم العلوم ينبغي أن يدرس مشكلات و احتياجات المجتمع العلمية لكي يمكن المتعلمين من أن يصبحوا أعضاء فاعلين في المجتمع.

2/حاجات المتعلم:

من أهم حاجات متعلم اليوم التمكّن من أساليب التفكير العلمي لكي يتمكن من فهم التغيرات و التطورات السريعة لتي تطرأ على المجتمع و التكيف معها، أي لا بد أن نعلم المتعلم كيف يتعلم؟.

3/طبيعة المعرفة:

ينبغي أن تصاغ الأهداف بصورة تساعد المتعلم على فهم الطبيعة بما فيها من كائنات حية و غير حية و التفاعل معها بصورة علمية، كما ينبغي أن تراعى الطبيعة المتطورة، و التراكمية للمعرفة العلمية". (الزركلوبي، 2007، صفحة 61)

3.1.4.1-مستويات الأهداف:

و تنقسم إلى ثلاثة مستويات يمكن تحديدها فيما يلي:

1/الغايات Goals : و هي أهداف عامة بعيدة المدى و تحتاج إلى زمن طويل، و هي غاية المجتمع و الدولة.

2/الأغراض Aims : و هي أهداف متوسطة المدى و أقل عمومية عن الغايات أو الأهداف العامة، و هي مثل أهداف التربية العملية التعليمية أو المراحل التعليمية.

3/الأهداف السلوكية Objectives : الأهداف التي يحققها طالب التربية العلمية في درس التربية الرياضية عن طريق أجزاءه المختلفة... و بتحقيق أهداف المواد يكون قد حققنا أهداف المنهج، و لتحقيق الاغراض في التربية الرياضية مثلا: تنمية المهارات الحركية، و اللياقة البدنية من خلال النشاط فهذه تعتبر غرضا عاما و تنمية الصفات البدنية يعتبر غرضا خاصا". (عبدالله، 2007، صفحة 64)

4.1.4.1-أسس و معايير بناء أهداف التربية البدنية و الرياضية:

هناك مجموعة من الأسس و المعايير الواجب مراعاتها عند بناء النتائج التربوية للتربية الرياضية:

1-أن ترتبط النتائج بالواقع الاجتماعي و التربوي، أي أن تكون نابعة من أرض الواقع لتخدم المجتمع و تنميته من النواحي المختلفة، ولا يتم ذلك إلا في ضوء دراسة و فهم مشكلات المجتمع و إمكانياته.

2-أن تكون خالية من التناقضات فيما بينها.

- 3- أن تتصف بالشمولية، بحيث جميع أنواع الألعاب و المهارات المناسبة لكل مرحلة سنوية.
 - 4- أن تكون مرنة، قابلة للتغيير و التعديل.
 - 5- أن تصاغ النتائج التربوية بلغة يفهمها كل من المخطط و المنفذ على حد سواء، حتى لا تكون النتائج عرضة للتفسيرات، و الاختلافات في الفهم و التفسير.
 - 6- أن تكون مناسبة لمستوى و قدرات المتعلمين
 - 7- إمكانية التطبيق من خلال الملائمة بين الوسائل اللازمة و الأدوات و الإمكانيات و الملاعب المتوفرة لدى المجتمع أو حسب إمكانياتهم.
 - 8- أن يركز على سلوك المتعلم، لا على سلوك المعلم، لأن سلوك المعلم ممكن أن يتحقق و لا يتحقق سلوك المتعلم.
 - 9- أن يحقق التوازن، و ذلك بالتركيز على الشخصية المتكاملة للفرد من جميع جوانبها، دون التركيز على الجانب البدني على حساب الجانب النفسي أو المهاري، لذلك يجب أن يكون هناك توازن في الأهداف المراد تحقيقها. (الحايك، 2011، صفحة 25)
- و عليه ترى الطالبة الباحثة أن الأهداف تعتبر الخطوة الأولى لبناء منهج التربية البدنية و الرياضية و على أساس يمكننا قياس مدى تحقيق النجاح لهذا يجب الحرص على انتقائها و التخطيط لها.

2.4.1-المحتوى:

1.2.4.1- مفهوم المحتوى:

"المحتوى هو ثاني مكونات المنهج التربوي في التربية الرياضية و المقصود به هو موضوعات التعليم المأخوذة من المادة العلمية للمواد الدراسية و ما تحتويه من حقائق و مفاهيم و ما تتطلبه من مهارات، و هو ما يعرف بالمقرر المدرسي أو الكتاب المدرسي، أي ما يضعه مخططو المنهج في وزارة التربية و التعليم من خبرات تربوية لتنمية شخصية التلميذ بهدف تحقيق النمو الشامل المتزن، و هذا يقتضي أن تشمل الخبرات التربوية المجالات الرئيسة الثلاث:

أولاً:المجال المعرفي Cognitive domain

ثانياً:المجال الوجداني: Affective domain

ثالثاً:المجال النفسي الحركي Psychomotor domain". (الحايك، 2011، صفحة 21)

و تشير عفاف عثمان عثمان و آخرون(2007) أنه:"يقصد بمحتوى برنامج التربية الرياضية مجموعة الخبرات و الأنشطة المنتقاة لتحقيق النمو الشامل المتزن للتلميذ بدنيا و حركيا و عقليا و انفعاليا، و يطلق عليها بشكل عام نشطة الرياضية و هذه شأنها شأن مختلف المواد الدراسية في كونها مجموعة من الخبرات تؤدي ممارستها إلى إحداث تغييرات في سلوك الأفراد و تسهم في تنمية و تطوير مهاراته و قدراته". (الزنكلوني، 2007، صفحة 67)

أما أحمد مرعي و محمد محمود الحيلة (2000) يعرفان المحتوى:" على أنه ذلك الجزء من المعرفة الذي اختير للمساعدة في تحقيق أهداف تربوية". (الحيلة ت.، 2000، صفحة 41)

2.2.4.1-معايير اختيار المحتوى:

إن عملية اختيار المحتوى لها معايير معينة يجب أن تؤخذ في الاعتبار، هذه المعايير هي:

1/ارتباط محتوى المنهج بمشكلات المجتمع المادية و الفكرية.

2/أن يكون المحتوى مرتبطا بالأهداف.

3/ أن يقابل محتوى المنهج حاجات و ميول و مشكلات التلاميذ.

4/ أن يواجه المنهج ما بين التلاميذ من فروق فردية.

5/ أن يتناسب المحتوى بالواقع الثقافي الذي يعيش فيه التلميذ.

6/ أن تتناسب الأنشطة بالمحتوى مع الإمكانيات المتاحة.

7/ أن تتحدى الأنشطة الرياضية بالمحتوى قدرات التلاميذ.

8/ أن يكون محتوى المنهج ذا قمة تعود على التلاميذ بالفائدة.

9/ أن يحقق محتوى المنهج أغراض التربية الرياضية.

10/ أن يتصف محتوى المنهج بالمرونة.

11/ أن يكون محتوى المنهج متميز بالشمول و التكامل و الاستمرار. (عبدالله، 2007، الصفحات 72-73)

3.2.4.1- معايير التنظيم الجيد للمحتوى:

1- الاستمرار: حتى يحقق التنظيم الجيد لهذا المعيار لابد و أن يتضمن الخبرات الديناميكية الايجابية التي تبني على خبرات

لم السابقة و يستفيد منها المتعلم عند مروره بها في مواجهة الخبرات التالية و من ثم فيجب تنظيم محتوى المنهج في

سلسلة من الخبرات تنمو من الخبرات السابقة عليها و تؤثر بالاجابية على الخبرات اللاحقة بها.

2- التابع: يرتبط هذا المعيار بالمعيار السابق، لكن يختلف عنه من حيث المدى و العمق لأنه يؤكد على استمرارية

الخبرات لاحقة متتالية، تبني فوقه خبرات مسابقة بحيث تكون تلك الخبرات اللاحقة لها أثر أعمق و أوسع بحيث يحقق

ذلك في ذهن المتعلم صورة كاملة عن البناء المعرفي للمواد الدراسية.

3- التكامل: يقصد بالتكامل وحدة الخبرات المتعلمة و هو ما يشير إلى العلاقة المعرفية التي تربط خبرات المنهج و التكامل

أساسا يساعد التلاميذ على النظرة الشاملة للخبرات التي يتعلمها و يستوعبها و يربط بينهما. (الزركلوني، 2007،

الصفحات 91-92)

3.4.1- طرق التدريس (الأنشطة أو الاستراتيجيات التعليمية):

تعتبر طرق التدريس العنصر الثالث من عناصر المنهاج وقد نجدها في بعض المراجع تسمى بالأنشطة أو

باستراتيجيات التدريس و سنتعرف فيما يلي ما هو المقصود بطرق التدريس:

يعرفها كل من توفيق احمد مرعي و محمد محمود الخيلة (2000) على أنها: "مجموعة الإجراءات التي يقوم بها كل من

المعلم و المتعلم من أجل تحقيق الأهداف إلى درجة الإتقان، و هي العنصر الثالث من عناصر المنهاج، و قد تكون تعليمية

يقوم بها المعلم، و قد تكون تعليمية يقوم بها المتعلم". (الخيلة ت.، 2000، صفحة 42)

و هذا ما تؤكد عفاف عثمان عثمان و آخرون أن: "طريقة التدريس ليست سوى مجموعة خطوات يتبعها المعلم

لتحقيق أهداف معينة". (الزركلوني، 2007، صفحة 96)

و عليه فإن طرق التدريس هي تلك الخطوات التي يتبعها المعلم أثناء درس التربية البدنية و الرياضية قصد بلوغ

الأهداف التربوية المنشودة

4.4.1-التقويم:

1.4.4.1- مفهوم التقويم:

"التقويم هو العنصر الرابع من عناصر المنهاج. و هو عملية تتكون من عدد من العمليات مثل: التقييم بمعنى التثمين التشخيص بمعنى تحديد نقاط القوة و مواطن الضعف، و التقييم و المتابعة، و التغذية الراجعة، و الأخيرة تتم من خلال إرجاع المخرجات إلى المدخلات لتدخل النظام من جديد مرة أخرى." (الحيلة ت.، 2000، صفحة 43)

و يعرف فتحي يونس و آخرون (2004):التقويم على أنه:"الوسيلة الأساسية التي يمكن بواسطتها ومن خلالها التعرف على مدى نجاحنا في تحقيق الأهداف التربوية، و على الكشف على مواطن الضعف و مواطن القوة في العملية التعليمية بقصد تحسينها و تطويرها بما يحقق الأهداف المتوخاة". (يونس، 2004، الصفحات 148-149)

و عليه تعرف الطالبة الباحثة التقويم على أنه تلك الوسيلة التي من خلالها نتعرف على مدى تحقيق الأهداف التي يتضمنها المنهاج، فهو يهدف إلى التشخيص و التعرف على نقاط القوة في المنهج و تدعيمها، و نقاط الضعف لتجنبها قصد تصحيح مسار العملية التعليمية .

2.4.4.1-أسس التقويم:

1-الشمول:إذا أردنا أن نقوم أثر المنهج على التلميذ-يعني ذلك أن يشمل التقويم نمو التلاميذ في كافة الجوانب(العقلية-البدنية-الانفعالية-الاجتماعية).

2-الاستمرارية:و هي من الأسس المدعمة للثبات و الشمول و التعاون.

3-التكامل:يجب أن يتم التكامل بين الوسائل المختلفة في التقويم و عملية التدريس و بين النظم المختلفة سواء للتدريب أو الإشراف أو التوجيه.

4-التعاون:يجب أن تأخذ طابعا جماعيا تعاونيا من الموجهين-المعلمين-التلاميذ-مدرء المدرس-أولياء الأمور-المؤسسات التعليمية-خبراء التربية و علم النفس و أساتذة الجامعات.

5-التناسق و الأهداف:من الواجب أن يكون هناك تناسق بين مفهوم المنهج و أهدافه و عملية التقويم و لكن للأسف ما زالت تسير عملية التقويم كما كانت في الماضي.

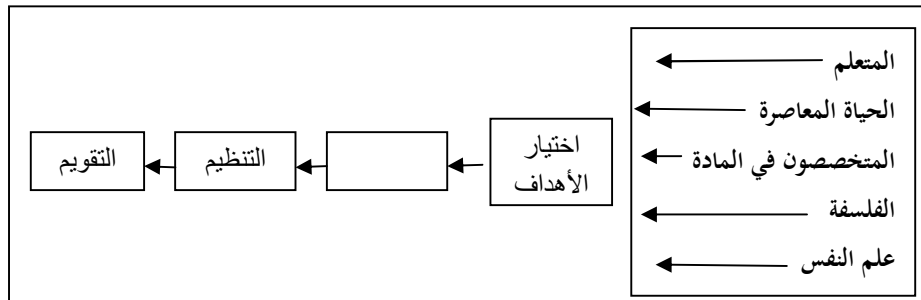
6-يبنى على أسس علمية:(الصدق-الثبات-الموضوعية). (عبدالله، 2007، صفحة 88)

5.1-العلاقة بين مكونات منهج التربية البدنية و الرياضية:

من خلال هذا العنصر سنلقي الضوء على العلاقة بين مكونات منهج التربية البدنية و الرياضية التي تطرقنا لهم سالفاً، من خلال ثلاثة نماذج كما يلي:

1.5.1-نموذج "تايلور":

الشكل رقم(01):يبين نموذج "تايلور" عن العلاقة بين مكونات بناء المنهاج.



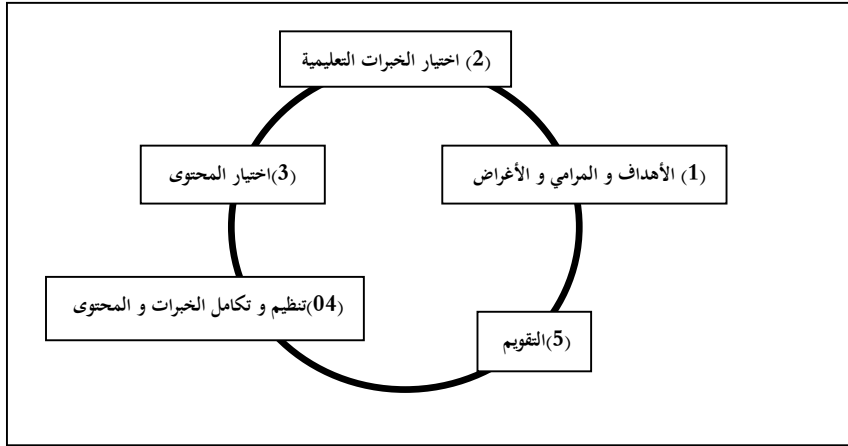
يرى "تايلور" أن العلاقة بين مكونات بناء المنهج تعددت على النموذج الخطي و الذي هو موضح في الشكل رقم (01) أعلاه.

و يلاحظ فتحي يونس و آخرون (2004): "أن تصور تايلور" يعتمد على علاقة خطية بسيطة تبدأ بتحديد الأهداف ثم اختيار المحتوى و تنظيمه و تنتهي بالتقويم و يهمل تمام تأثير عملية التقويم في المكونات الأخرى (يونس، 2004، صفحة 180)

2.5.1- نموذج "ويلر":

بينما يقدم "ويلر" نموذجاً آخر يعتمد على العلاقة الخطية الدائرية بين هذه المكونات يبدو خلالها أثر التقويم في إحداث التغذية الراجعة و الذي يوضحه الشكل رقم (02) التالي:

الشكل رقم (02): يبين نموذج "ويلر" عن العلاقة الخطية الدائرية بين مكونات بناء المنهج.



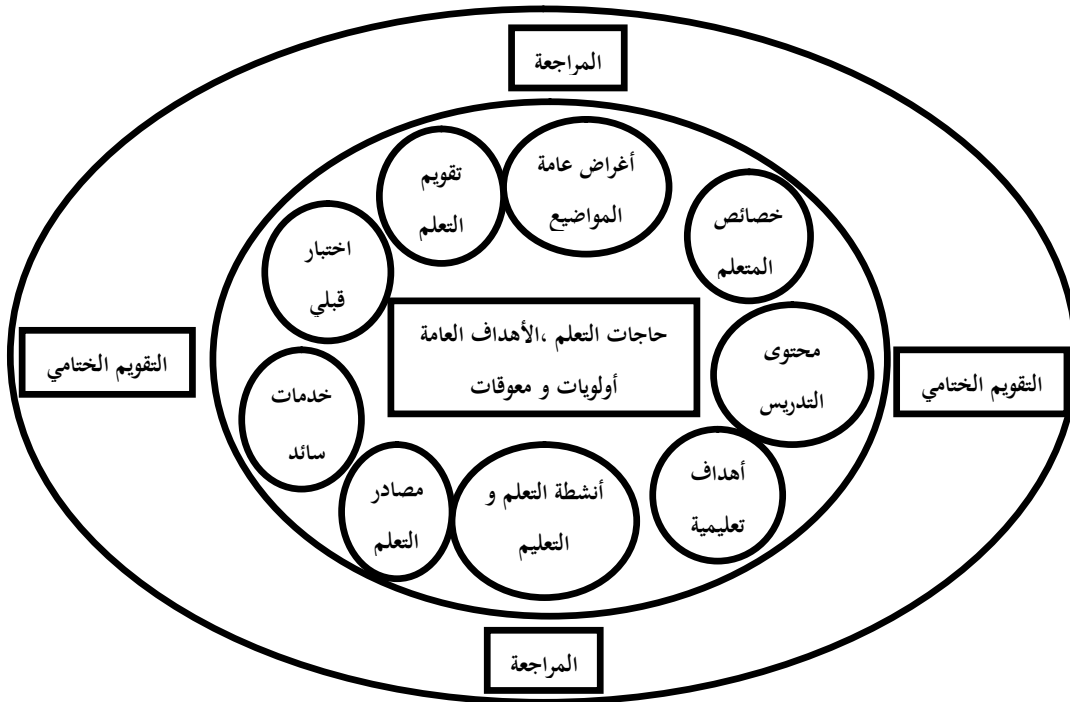
نموذج ويلر Model Wheelers هو أحد النماذج الشائعة والمستخدمة في بناء المناهج المدرسية، وهو يتسم بالمرونة والاستمرار، حيث لا يقف عند التقويم، بل يتصل مرة أخرى بالأهداف والغايات، ثم يتم الاتصال ببقية العناصر. وبهذا لم يصبح للمنهج وفق هذا النموذج بداية ونهاية. وهذا يعني أن ويلر قد حاول التغلب على الأخطاء التي وقع فيها تايلور، حيث جعل تايلور التقويم آخر مرحلة في نموده. وهذا النموذج يتميز بما يلي:

- أن العملية التعليمية مستمرة دائرية مرتبطة عناصرها بعضها ببعض.
 - أن المحتوى ينتقى ويختار في ضوء الأهداف.
 - أن هناك اتساقاً وتكاملاً بين كل من المحتوى والخبرات التعليمية.
 - أن التقويم لا يعتبر نهائياً، بل إنه يتصل بالأهداف والغايات وبقية العناصر الأخرى.
- ويأتي نموذج هيلر في خمس خطوات مرتبطة في شكل دائري، وهي كما يلي:

- 1- تحديد الغايات والأهداف العامة والأهداف الخاصة : فالغايات هي أهداف بعيدة المدى، ويندرج تحت هذه الغايات أهداف المجتمع الموضوعة في ضوء المبادئ التي تركز عليها الفلسفة السائدة في المجتمع. أما الأهداف العامة والأغراض فهي أقل عمومية من الغايات وأقصر منها مدى. ويندرج تحت الأهداف العامة أهداف التربية وأهداف المرحلة التعليمية. وأخيراً فالأهداف الخاصة أو الأهداف السلوكية هي عبارة عن السلوك المتوقع حدوثه من التعلم بعد الانتهاء من دراسة برنامج معين، ويصنف تحت هذا المسمى أهداف المنهج والأهداف الخاصة بالمواد الدراسية.
- 2- اختيار الخبرات التعليمية: وهي تعني الأنشطة اللاصفية المعنية والمختارة على أساس تحديد الغايات والأهداف العامة والأهداف الخاصة.
- 3- اختيار المحتوى ويقصد به اختيار الخبرات التعليمية غير المباشرة المراد إكسابها للمتعلم.
- 4- تنظيم وتكامل الخبرات التعليمية والمحتوى. وهذا يعني التنسيق والترتيب والتكامل بين الخبرات التعليمية المباشرة مع الخبرات غير المباشرة.
- 5- اختيار وتطوير أنشطة ووسائل التقويم. وهذا يأتي في نهاية عملية بناء المنهج ليأتي بعد ذلك التنفيذ. فالتقويم لا يعتبر نهاية المطاف، بل لا بد أن يتصل مرة أخرى بالأهداف وببقية العناصر في حركة مستمرة دائرية. (فرج، 2012)

3.5.1- نموذج منحني النظم:

الشكل رقم(03): يبين نموذج منحني النظم.



يعرفها عبيد، 2001م بأنها: "بيئة ذاتية التكامل تترايط مكوناتها وعناصرها بعضها ببعض ترابطاً وظيفياً محكماً، وم على أساس من التفاعل الحيوي بين عناصر هذه المنظومة ومكوناتها". وتتميز هذه المنظومة بأنها: "بيئة مفتوحة وليست مغلقة، بيئة متطورة وليست جامدة، بيئة عنكبوتية التشابك وليست خطية التتابع". هذا إضافة إلى خاصية أساسية أخرى، هي أن البيئة المنظومية تكون أكبر من مجموع مكوناتها، وهو ما يمكن أن يتضح من نظرية الجشتالت أو المجال عند علماء النفس، وفي عمليات التكامل عند الرياضيين، وفي نموذج التفاضل المتوالي والتوفيق التكاملي عند التربويين من أصحاب نظرية منظم الخبرة المتقدمة".

و بعد إلقاء الضوء على النماذج التي تدرس العلاقة بين مكونات المنهاج استنتجت الطالبة الباحثة أن نموذج "تايلور" يعتمد على علاقة خطية تبدأ بتحديد الأهداف و تنتهي بالتقويم دون ربط العلاقة بين مكونات المنهاج الأخرى، أما نموذج "ويلر" قائم على علاقة خطية دائرية، بحيث أن التقويم لا يعتبر نهائياً، بل إنه يتصل ببقية العناصر الأخرى في حركة دائرية مستمرة، و جاء النموذج منحنى النظم بوضع بيئة عنكبوتية التشابك بين العناصر حيث كان أكثر شمولية و تكامل.

6.1-دواعي تطوير المنهاج:

- 1-عدم وجود فلسفة تربوية واضحة ومحددة للمنهج .
- 2-الخلط الشائع في تحديد وصياغة أهداف المنهج .
- 3-وجود أخطاء معينة في محتوى المقررات الدراسية .
- 4-قصور في الوسائل التعليمية المستعان بها في المنهج .
- 5-عدم كفاية الأنشطة التعليمية بالنسبة للمنهج .
- 6-وجود قصور في برنامج التقويم .
- 1-عدم كفاية أداء المعلم .
- 8-وجود معوقات إدارية .
- 9-تطوير الأسس التي يبنى عليها المنهج .
- 10-التوقعات المستقبلية . (الجاسر، 2009/2008، صفحة 29)

و تشير بوكبيشة جمعية (2013) أن من الأسباب الكامنة وراء تطوير المناهج الدراسية كالتالي:

- 1-التطور الكمي للمعارف الإنسانية.
- 2-سيادة المنهج العلمي في شتى مجالات الحياة.

3- التلاحم بين العلم النظري و تطبيق.

4- التزايد الهائل، كما ونوعا في وسائل الاتصال الجماهيري.

5- تجديد هياكل المهارة .

6- الأخذ بمفهوم التربية المستمرة.

7- تزايد التحديدات التربوية .

8- تزايد وقت الفراغ.

9- زيادة التشكل في درج عملية التعلم لفترة طويلة. (جمعية، 2013، صفحة 24)

و هذا ما تؤكدده اللجنة الوطنية للمناهج (2009) على أنه: "لم يعد الجهاز الذي وضع سنة 1976 قادرا على التكفل بالتطور السريع و بالتحويلات التكنولوجية و العلمية. فعلى الجهاز الجديد أن يكون منظما و مهيكلا حتى يتمكن من تسيير عملية الإدماج و الضبط". (للمنهج، 2009، صفحة 19) بحديث أن هذا التحديث "يتطلب جعل المتعلم مركز الثقل في محتوى المنهج بدلا من التركيز التقليدي على مواد المنهج و هذا يؤدي إلى تشجيع الإبداع و روح المبادرة (جمعية، 2013، صفحة 24). و ترى الطالبة أن الإصلاح التربوي الجزائري أعاد هيكلة النظام التربوي بالبحث في جذور البنيوية للمنهج الذي تسعى المنظومة التربوية من خلاله إلى تحقيق غايات من أهمها تنمية و بلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية، النفسية و الاجتماعية لمواكبة التطور و التقدم.

7.1- منهج التربية البدنية و الرياضية في ضوء المقاربة بالكفاءات للمرحلة المتوسطة:

إن التعليم المتوسط "يشكل المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي، وله غاياته الخاصة، و يهدف إلى جعل كل تلميذ يتحكم في القاعدة (غير قابلة للتقلص) من الكفاءات التربوية و الثقافية و التأهيلية التي تمكنه من مواصلة الدراسة و التكوين بعد التعليم الإلزامي. أو الاندماج في الحياة العلمية". (للمنهج، 2009، صفحة 31)

فإن إستراتيجية المقاربة بالكفاءات قائمة على شعار "لا نتعلم بالضرورة لنعرف و لكن نتعلم لتتصرف"، فإن اختيار بيداغوجية المقاربة بالكفاءات جاء ضمن سياق الانتقال من منطلق التعلم الذي يركز على المعرفة و تقديمها جاهزة للمتعلم إلى منطلق التعلم الذي يركز على المتعلم و يعتبر دوره محوريا في العملية التعليمية التعلمية.

و عموما التربية البدنية و الرياضية تسمح:

- بتأكيد سلوك المواطن المسؤول.

- التمتع بالتوازن الاجتماعي.

- بتطوير الشخصية.

- بإثراء المعارف و صقل المهارات واكتساب كفاءات جديدة.

* و من خلال التجارب المعيشية أثناء الدراسة يتمكن التلميذ بفضل ممارسة نشاطات المادة من:

- تحقيق نتائج مرتبطة بالزمان و الفضاء.

- التكيف مع مختلف المواقف بفضل التنوع الذي تمنحه الأنشطة البدنية و الرياضية.
- بناء و تحقيق عمليات ذات طابع رياضي، فكري، جمالي.
- مواجهة الغير حسب القواعد و الأسس و الأخلاقيات التي يفرضها التنافس.
- و في نفس الوقت تدفع بالتلاميذ إلى:
- الإخراط في أنشطة و تحمل مخاطرها.
- التحكم في الانفعالات و السيطرة عليها خلال عمليات التعلم.
- تطوير المواد الذاتية لبلوغ أفضل معرفة.
- بناء مشروع أو مخطط تعليمي مبني على مفاهيم عملية.
- تذوق تأثيرات الممارسة النافعة.
- التمتع بروح المواطنة خلال التعاملات الفردية و الجماعية". (للمناهج، 2004، صفحة 75)

8.1-الهدف من كل سنة في مرحلة للتعليم المتوسط:

تجرأ سنوات التعليم المتوسط الأربعة إلى ثلاثة أطوار تتميز بأهداف محددة:

◀ الطور الأول أو طور التجانس و التكيف، يمثل السنة الأولى، سنة ترسيخ المكتسبات، و التجانس و التكيف مع تعليم يتميز باعتماده على المادة المستقلة أكثر، و بإدراج اللغة الأجنبية الثانية.

◀ الطور الثاني أو طور الدعم و التعمق، و يمثل السنتين الثانية و الثالثة، و يخصص لدعم الكفاءات و رفع المستوى الثقافي و العلمي و التكنولوجي.

◀ الطور الثالث أو طور التعمق و التوجيه، و يمثل السنة الرابعة، حيث- بالإضافة إلى تعميق و تنمية التعليمات في مختلف المواد- يتم فيها تحضير توجيه التلاميذ نحو شعب التعليم ما بعد الإلزامي أو الحياة العلمية، و ذلك بالعباية البيداغوجية و بنشاطات يغلب عليها العمل التطبيقي.

و يتوج التعليم الإلزامي بشهادة التعليم المتوسط.

9.1-كفاءات التعليم المتوسط:

الكفاءات النهائية: و هي الكفاءة التي تعبر عن ملمح تلميذ التعليم المتوسط تحقق عن طريق إجراء العناصر الواردة في هذا التدرج.

الكفاءة الختامية: تشتق الكفاءة الختامية من الكفاءة النهائية و هي الكفاءة المحددة في المنهاج الرسمي، المراد تنميتها و اكتسابها خلال السنة الدراسية توزع على ثلاثة مجالات تعليمية و هي: (فصول السنة الدراسية) يعبر كل مجال عن كفاءة مرحلية.

الكفاءة المرحلية: تشتق الكفاءة المرحلية من الكفاءة الختامية تمثل كل كفاءة مرحلية مجال تعليمي حيث يدوم تسعة أسابيع، و تعتبر كل كفاءة مرحلية عن هدفين تعليميين، الأول خاص بالنشاطات الجماعية و الثاني خاص بالنشاطات الفردية.

الهدف التعليمي: يشتق الهدف التعليمي من الكفاءة المرحلية يعبر عن وحدات تعليمية أساسها أنشطة جماعية و فردية.

مؤشرات الهدف التعليمي: تشتق المؤشرات من الهدف التعليمي المناسبة لطبيعة النشاط (الفردى أو الجماعى) تعزز بمقاييس (معايير النجاح) لتصح أهدافا إجرائية.

الهدف الإجرائى: أهداف علمية تصاغ بشكل واضح انطلاقا من مؤشرة الهدف التعليمى و يتم تحقيقها فى حصص تعليمية و تبني عليها الوحدة التعليمية. (للمناهج، 2004، صفحة 79)

الخلاصة:

" إن إصلاح المنظومة التربوية الجزائرية 2003 يعد الثانى من نوعه بعد الإصلاح العميق الذى عرفته المدرسة الجزائرية سنة 1976 غير أنه كان إصلاح السبعينيات قد أملتة فترة ما بعد الاستقلال، و كانت الأسبقية لتأصيل المدرسة بمضامينها و إطاراتها و برامجها، فضلا عن ديمقراطياتها و انفتاحها على العلوم التكنولوجية فإن الإصلاح الجديد أخرى مرتبطة أساسا بالتغيرات التى تعيشها البلاد فى المجالات الاقتصادية السياسية و الاجتماعية و بالحاجات الاجتماعية عن هذه التغيرات ". (الاتصال، 2009، صفحة 03)

و على هذا الأساس فقد قامت المنظومة التربوية الجزائرية بإعادة النظر فى مناهج التدريس الخاصة بكل مرحلة دراسية و إعادة صياغة الأهداف و تحديد المرامي ، و باعتبار التربية البدنية و الرياضية مادة لها تأثيرها و مكانتها فى بناء الفرد المتكامل. قمنا بإلقاء الضوء من خلال هذا الفصل على مناهج التربية البدنية و الرياضية الذى يعتبر الوسيلة الناجعة لتحقيق ما تهدف إليه الدولة باعتبار المنهاج هو مجموعة الخبرات التربوية التى تهيؤها المدرسة للتلاميذ داخلها و خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الكامل فى معظم الجوانب (العقلية-الثقافية-الدينية-الاجتماعية-الجسمية-النفسية-الفنية) نموا يؤدي إلى تعديل سلوكهم و يعمل على تحقيق الأهداف التربوية المنشودة داخل المدرسة و خارج أسوارها .

المهارات الحياتية

تمهيد:

في ظل ثورة المعلومات و التطور المعرفي السريع و المتلاحق الذي يتميز به عصرنا الحالي أصبح لزاما على المنظومة التربوية بكل عناصرها أن تواكب هذا التغيير السريع من خلال تنمية المهارات الحياتية للمتعلم و في مختلف المستويات التعليمية. ف المهارات الحياتية هي عبارة عن مجموعة من المهارات البشرية التي تكتسب عبر التعلم أو التجربة المباشرة التي تستخدم للتعامل مع المشكلات والأسئلة التي تواجه عادة حياة الانسان اليومية. و من خلال هذا الفصل سنسلط الضوء على مفهوم وتعريف المهارات الحياتية ، الهدف و أهميه تنمية المهارات الحياتية ،النظريات التي تناولت المهارات الحياتية و سنتطرق إلى اتجاهات تعلم المهارات الحياتية و أساليب تنمية المهارات الحياتية التعليم المبني على المهارات الحياتية أسباب دمج المهارات الحياتية في منهاج التربية البدنية و الرياضية.

1.2- نبذة تاريخية:

المتتبع لبرامج المهارات الحياتية يجدها أطلقت منذ مدة حيث كانت موجودة في التاريخ المدرسي كما أشار بيرمان (Behrman.,2005) ولكنها بشكل غير مألوف وبطريقة مستترة فأطلق عليها آنذاك عدة تسميات منها: برامج الغموض، برامج الغاز والحياة لأنها تبحث في أسرار الحياة العميقة من جهة، كما أنها تطرح بشكل معمق النواحي التي تشغل بال وتفكير الطلاب وتشكل لغزا لهم.

برامج المهارات الحياتية لم تكن موجودة في جميع المناهج المدرسية لأنها كما أشار كومنز (Cummins) قاومها الطلبة، وأولياء أمورهم على حد سواء جراء خوفهم من أن تكون هذه البرامج ديانة متخفية... لكن سرعان ما تبدد هذا الخوف عندما أدركوا حقيقتها هذا وكانت برامج المهارات الحياتية موجهة في بادئ الأمر إلى الرؤساء، ثم قدمت إلى مستويات عليا أخرى قبل أن يتم تعميم برامجها على المستويات الدنيا. (عمر، 2009/2008، صفحة 264)

2.2- مفهوم المهارات الحياتية:

المهارة في اللغة: هي الحدق في الشيء، و قد (مهتر)الشيء-حدقت به.

مهتر الشيء: و مهر فيه، و مهريه، مهارة "أي أحكمه و صار فيه حادقا" ، فهو ماهر و يقال مهر في العلم و الصناعة و غيرها. (علي، 2009، صفحة 25). و هذا تؤكد مستشاره مكتب اليونيسيف بالأردن أن: "المهارة هي قدرة مكتسبة لعمل شيء ما، بشكل جيد". (الحمراوي، 2013، صفحة 51)

مفهوم الحياتي:حياتي نسبة إلى الحياة، و يقصد به ما يرتبط بالحياة اليومية أو بما هو مهم في الحياة. (علي، 2009، صفحة 26)

المهارات الحياتية: هي سياسة تطبيق الفرد للمهارات المكتسبة في المواقف التعليمية وغيرها من المواقف الواقعية كمهارات حل المشكلات، التواصل، تأكيد الذات، صنع القرار، التفاوض، التفكير الناقد و حل النزاع، الروح القيادية. (الحمراوي، 2013، صفحة 51)

و يرى بيلو (Belo,2004) لمهارات الحياتية أنها: "مجموعة من القدرات يمتلكها الفرد ويوظفها في مواقف حقيقية تساعده على التأقلم الإيجابي والتعامل مع متطلبات الحياة المعاصرة وتحدياتها". (السوطري، 2007، صفحة 54)

3.2-تعريف المهارات الحياتية:

هناك العديد من المدخل لتعريف المهارات الحياتية، وهذا التعدد راجع إلى عدم وجود قائمة محددة لهذه المهارات ومن هذه المدخل ما يلي:

المدخل الأول: رف المهارات الحياتية بأنها مجموعة الأداءات والاختيارات الشخصية التي تسبب أو تزيد من سعادة وفائدة وراحة الفرد.

المدخل الثاني: المهارات الحياتية بأنها القدرات العقلية والحسية المستخدمة في تحقيق أهداف مرغوبة لدى الفرد.

المدخل الثالث: المهارات الحياتية بأنها مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحد أو إدخال تعديلات في مجالات حياته. (الناجي، 2009)

عرفها معجم مصطلحات التربوية بأنها: "المهارات التي تساعد التلميذ على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه و تركز على النمو اللغوي، الطعام، ارتداء الملابس، القدرة على تحمل المسؤولية، التوجيه الذاتي، المهارات المنزلية، الأنشطة الاقتصادية و التفاعل الاجتماعي". (علي ع.، 2009، صفحة 26)

عرفت منظمة اليونيسيف UNISEF المهارات الحياتية: "فها المهارات النفسية، الاجتماعية الشخصية و المهارات التبادلية و المهارات العلمية و المهنية التي يحتاج إليها الفرد في تسهيل سبل الاتصال بالآخرين و التفاوض معهم بشكل مناسب و مهارة التفكير الناقد و حل المشكلات". (مصطفى، 2008، صفحة 18).

و عرف بيهرمان (Behrman, 2005) المهارات الحياتية على أنها "امتلاك المهنة للجسم البشري بحيث تساعد الطلاب على كيفية المحافظة على أجسامهم و النضوج كأفراد فاعلين و التعامل مع الآخرين، وأخذ قرارات منطقية و حماية أنفسهم في الوقت اللازم و تحقيق أهدافهم في الحياة". (الويسبي، 2009، صفحة 25).

و ترى (هجلة عبد الرؤوف خليل الهدهود2012) المهارات الحياتية بأنها: "جميع الخبرات والمعارف والقدرات و الأداءات المعرفية والعملية التي يكتسبها الفرد نتيجة التدريب والخبرات والتفاعل بين الفرد وما يحيط به والتي تحقق له التكيف السوي السليم وتوفر له فرص العيش المستقل". (الهدهود، 2012، صفحة 51)

و على ضوء التعريفات السابقة فإنه يمكننا تعريف المهارات الحياتية على أنها تلك الخبرات المكتسبة و الواجب على كل فرد تلميتها للتكيف مع مستجدات الحياة اليومية و التغلب على المشكلات التي تواجهنا من خلال التفاعل الفعال مع الأشخاص، الاتصال و التواصل، الثقة بالنفس، اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية ...

4.2- خصائص مهارات الحياتية :

يحدد (تغريد عمران و آخرون 2001) خصائص المهارات الحياتية على النحو التالي :

- تتنوع وتشمل كل من الجوانب المادية و غير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته و متطلبات تفاعله مع الحياة و تطوره لها"

و تختلف من مجتمع لآخر تبعا لطبيعة كل مجتمع و درجة و تطوره لها.

تختلف من فترة زمنية لأخرى، فاحتياجات الإنسان البدائي للقراءة و الكتابة لم تظهر إلا عندما استشعر أهمية تسجيل تاريخه الإنساني، و المهارات الحياتية على هذا النحو تتأثر بكل من المكان و الزمان .

-تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد و المجتمع ، و بين المجتمع و الفرد و درجة تأثير كل منها على الآخر.

-تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة و تطوير أساليب معيشة الحياة، و ما يعني هذا من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة التقليدية بأساليب جديدة و نتطورة. (صبحي، 2001، صفحة 14).

و يشير (علي 2009) أن المهارات الحياتية تتميز بعدة خصائص تميزها عن غيرها من المقررات أو المفاهيم العلمية فهي:

- 1-تسعى إلى مساعدة المتعلم على التفاعل مع المجتمع بصفة خاصة و مع الحياة بصفة عامة.
- 2-المهارات الحياتية قد تختلف من مجتمع إلى آخر و من فترة زمنية إلى أخرى.
- 3-المهارات الحياتية تختص بالتنوع لتشمل كافة الجوانب سواء السلوكية أو العقلية أو الوجدانية . (علي، 2009، صفحة 28) .

5.2-مكونات المهارات الحياتية

هناك ثلاثة مكونات أو أبعاد للمهارات الحياتية أجمعت عليها عديد من الدراسات والبحوث، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:-

- أ- الاتجاه: ويتمثل في الدافع والرغبة في القيام بالفعل أو اختيار نمط الأداء.
- ب-المعرفة: ويتمثل في معرفة كيفية القيام بالأداء أو السلوك أو الفعل.
- ج-المهارة: وتتمثل في شكل تنفيذ الفعل تنفيذاً فعليا. (الناجي، 2009)

6.2-أهمية اكتساب المهارات الحياتية:

-تحقيق التكامل بين المدرسة و المجتمع من خلال ربط حاجات المتعلمين و مواقف الحياة باحتياجات المجتمع.

-إعداد أفراد على التكيف التفاعل بفعالية مع هذه المتغيرات من خلال تدريبهم على العديد من المهارات الحياتية .

-تمكن المهارات الحياتية الفرد من القدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة و القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية و التعامل معها بحكمة.

- إن تمكن الفرد من المهارات الحياتية يساعده على استيعاب التكنولوجيا الحديثة و توظيفها على نحو أفضل.
- لا تقتصر أهمية المهارات الحياتية على أمور الحياة المادية، بل إنها ذات أهمية كبرى في الأمور الإنسانية و الاجتماعية ، إذ تمكن الفرد من التعامل مع الآخرين و إقامة علاقة طيبة قائمة على الحب و المودة معهم. (مصطفى، 2008، الصفحات 22-23).

و هذا ما يؤكد (آلفين توفر): " تنمية أن يتسلح جميع أفراد المجتمع بمهارات عامة لا غنى عنها للتواصل الإنساني، و التكامل الاجتماعي و يرجع أهمية ذلك إلى توقعاته المستقبلية من صعوبات تواجه البشرية نتيجة للتقدم العلمي و التكنولوجي المذهل و ما سيحدثه من صدمة في مستقبل البشر". (صبحي، 2001، صفحة 13)

7.2- الهدف من تنمية المهارات الحياتية :

- اكتساب المتعلم ثقة بقدراته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة.
 - تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية في البيئة المحلية و العالمية .
 - تنمية قدرة المتعلم على التواصل من الآخرين.
 - إكساب المتعلم القدرة على إعمال العقل في ممارسة عمليات التفكير المتنوع.
 - تزويد المتعلم بقاعدة تحقيق متطلبات الأمن و السلامة.
 - إكساب المتعلم مجموعة من المهارات العلمية في استغلال الوقت لصالحه و صالح أفراد أسرته و مجتمعه.
 - توعية المتعلم بأهمية إدارة الذات و الأزمات في ممارسة أدواره الحياتية الحالية و المستقبلية .
- ترى الطالبة الباحثة أن لتنمية المهارات الحياتية أهداف حمة من أهمها إكساب الناشئ الخصائص الشخصية من تحمل المسؤولية و القدرة على اتخاذ القرارات السليمة و تزيده الثقة بقدراته لمواجهة قضايا العصر و التعامل مع الآخرين و تزوده بسلاح التعايش و التكيف و النجاح، و القدرة على تحقيق الاتصال الفعال مع الآخرين.

8.2- تصنيف المهارات الحياتية:

ت الحياتية لها العديد من التصنيفات التي تعبر عن رؤى كتابها نظرتهم إليها، فقد مر تصنيف المهارات بعدة مراحل، فقد كانت التصنيف إلى مركبة و بسيطة، و في مرحلة أخرى صنف المهارات حسب النوع فهناك مهارات عقلية و مهارات يدوية و مهارات اجتماعية .و توال و تعددت التصنيفات فمنها:
تصنيف "نيكس":

- * مهارات استهلاكية :و تشمل: ممارسة العادات الاستهلاكية و اليومية.
- * مهارات علمية أو عقلية :و تتضمن حل المشكلات، التصنيف، قراءة البيانات العلمية.
- * المهارات الاجتماعية: تتضمن ممارسة حقوق و مسؤوليات المواطنة.
- * مهارات الاستعداد للوظيفة: و تشمل تحديد معلومات عن الوظيفة ،معوقات النجاح بها.

مهارات حسابية: و تتضمن: حساب الأعداد و الكسور و النسب و التقريب ...

*فهم و تقدير الذات: و تتضمن اتخاذ القرار، ممارسة المسؤوليات و تحملها، الاستجابات الانفعالية. (علي ع.، 2009، صفحة 31)

و صنفها تغريد عمران كالآتي:

1-المهارات الحياتية الذهنية:

القراءة، الكتابة، الحساب، الاتصال، صناعة القرار، حل المشكلات، إدارة الوقت و الجهد، ضبط النفس و السيطرة على الانفعالات، إدارة الموارد البشرية و غيرها...

2-المهارات الحياتية العلمية :

العناية الشخصية بأعضاء الجسم، العناية بالملبس، إعداد الملابس، إعداد الأطعمة، تناول الأطعمة، حفظ الأطعمة، استخدام الأدوات و الأجهزة المنزلية، العناية بالأدوار الشخصية ، العناية بالأدوات و الأجهزة المنزلية، استخدام الأثاث المنزلي ، اختيار المسكن، العناية بالأثاث المنزلي، استخدام المسكن، العناية بالمسكن، ترتيب و تنسيق المسكن، أداء بعض عمليات الصيانة المنزلية، إجراء بعض الإسعافات الأولية ، حسن استخدام موارد البيئة و ترشيد الإستهلاك. (صبحي، 2001، الصفحات 14-15)

-تصنيف سينييه Chinapah

*مهارة المحافظة على الذات و يندرج تحتها:-

-الصحة الجسمية و النفسية، العادات الغذائية السليمة، الإسعافات الأولية، أمن الطريق، قواعد المرور، أخطار البيئة.

*المهارات الاجتماعية و يندرج تحتها:

-القواعد الحسنة، الذوق المدني، رعاية الآخرين، المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، الاتجاهات الإيجابية و القيم.

*المهارات المعرفية و يندرج تحتها:

-المعرفة و مصدر التعلم، تحديد المعلومات و المواد المعرفية، استخدام القاموس و المراجع، إدارة الوقت بفعالية.

*المهارات اليدوية و يندرج تحتها:

-معرفة استخدام الأدوات المنزلية -تصميم النماذج و الوسائل التعليمية. (مصطفى، 2008، الصفحات 39-40)

2.9-النظريات التي تناولت المهارات الحياتية:

2.9.1-النظرية المعرفية الاجتماعية:

انتشرت النظرية في أواخر السبعينيات و كان رائدها "باندورا" و لهذه النظرية تأثيران أساسيان على نمو المهارات الحياتية و برامج المهارات الاجتماعية.

- الأول: ترمي إلى "ضرورة تزويد الأطفال بطريق أو مهارات تجاري الجوانب الداخلية لحياتهم الداخلية بما في ذلك الضغط النفسي و التحكم.

- الثاني : التأثيرات هو أن تكون مؤثرة فبرامج المهارات الحياتية تشتمل على أساليب مشوقة للتدريس، منها الملاحظة ولعب الدور وتعليم الأقران .

و من الأمور المهمة في النظرية المعرفية الاجتماعية هي قدرتها على استخلاص المعلومات من سلوكيات الآخرين، ثم اتخاذ قرار أي السلوكيات يمكن أن تمثل السلوك الذي يتم اختياره ، و بالتالي استبعاد الافتراضات التي ترى بأن التفكير يمكنه أن ينظم العقل و هكذا قد تفيد النظرية في تفسير السلوك الإنساني المعقد.

كما أوضح "باندورا" أن الشروط التي من خلالها يتعلم الفرد السلوك المعقد هي "ملاحظة الآخرين"، فالأفراد يطورون معرفتهم و قواعدهم و مهاراتهم و إستراتيجيتهم، اعتقادهم و مواقفهم عن طريق ملاحظة الآخرين، كما تركز "باندورا" على العناية بالبيئة الاجتماعية و دور المتعلم في تلك العينة (مصطفى، 2008، الصفحات 57-67)

و من الملامح المميزة الأخرى للنظرية المعرفية الاجتماعية هي الوظيفة التي تم تحديدها للتنظيم الذاتي، إذ أن الأفراد لا يسلكون سلوكا يناسب ما يحبه الآخرون فقط، بل إن معظم سلوكهم مضبوط بدوافع ضبط داخلية سميت بمعايير داخلية و ردود فعل تقويمية لأدائهم ، بعد أن يتم تدوين المعايير الشخصية و التناقضات بين الأداء و المعايير، لذلك فان سلوك الفرد نتاج لتأثيرات ما ينتجه ذاتيا في الموقف المحدد. (مصطفى، 2008، الصفحات 75-77)

ترى الطالبة الباحثة أن ملاحظة سلوك الآخرين لا يكفي لإيادهم أو تعليمهم المهارات الحياتية، بل على المتعلم أن يضيف للملاحظة تحليل تلك السلوكيات و قياسها بمعايير المجتمع و ما يتوافق معه ثم انتقاء الأفضل من بينها.

2.9.2- نظرية الذكاءات المتعددة:

تدور فكرة هذه النظرية حول أن الفرد يمتلك عددا كبيرا من الإمكانيات و الملكات العقلية التي يمكن التعبير عنها بأكثر من أسلوب.

و تعتمد نظريات الذكاءات المتعددة على إمكانية تطوير الذكاءات على مدار الوقت فأبي ذكاء يقوى و يزداد عندما يتدرب الفرد عليه فكلما استطاع المعلمون أن يوفروا مصادر أكثر ملائمة زادة قدرات الفرد في مجال ما أو في عدة مجالات.

و يرى "جاردنر" أن كل الأفراد يمتلكون خليطا معينا من الذكاءات المتنوعة يمكن أن يطبقوها بشكل مختلف في اطار مختلف و يكون التركيز على الذكاء أو الذكاءات الأقوى لدى الفرد.

و قد نشر "جاردنر" (كتاب أطر العقل) سنة 1993 م متحديا الرأي العام السائد عن الذكاء البشري على أنه مجموعة معقدة من القدرات المعرفية، و اقترح و جود ثمانية ذكاءات بشرية تضع في حسابها تنوع قدرات التفكير البشرية

و تشمل:

*الذكاء اللغوي، الذكاء المنطقي، الذكاء الجسمي الحركي، الذكاء التبادلي الشخصي...

و إذا كانت المهارات الحياتية مهارات مشتقة من الحياة، لذا فإنها تبرز قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه فب الحياة و تقدم له حلولاً تضمن له النجاح في الحياة و نظرية الذكاءات المتعددة تشترك في ذلك في أساس واحد و هو حل المشكلات الجديدة و وضع مخرجات تضمن للفرد نجاحه و استمراره في حياة أفضل.

ضوء ما سبق نستنتج أن أي فرد في المجتمع يمتلك خليطاً معيناً من الذكاءات، يمكن تطبيقها بشكل مختلف و كذا يمكن تطويرها من خلال أساليب التنظيم المنطقي ، الاهتمام ، الميول....

3.9.2- نظرية النمو :

يقع فهم التغيرات المعرفية و الاجتماعية و البيولوجية المعقدة التي تحدث من الطفولة إل المراهقة في أغلب الموافق إلى نظرية النمو البشري.

فمن بداية البلوغ و التغير المحوري من الطفولة إلى المراهقة المبكرة و عندما تنشط الهرمونات التي تتحكم في النمو الجسمي يمر أغلب الأطفال بطفرة نضج و تنمو لديهم خصائص جنسية أولية و ثانوية، و يتمتعون بالخصوبة و تنمو لديهم الرغبة الجنسية و يختلف البلوغ عند الأولاد و البنات، حيث البنات يبلغن قبل الأولاد لذا يكون البنات و الأولاد المتساوين في العمر مختلفين في النمو الجسمي ذلك فيما بين 10-14 سنة، و قد لا يكون كثير من المراهقين مستعدين لهذه التغيرات البيولوجية.

أما فيما يتصل بعملية نمو المعرفة الاجتماعية، فنجد أن عملية فهم الذات و الآخرين و العلاقة الشخصية الغيرية تعد جزءاً من النضج المؤهل للدخول في المراهقة و الرشد و عند سن سنتين يدرك الأطفال بوضوح صورتهم الخاصة و يثبتون وجود مفهوم ذات مرئي.

وحسب رأي بياجيه، فإن الإنسان يعطي معنى للعالم من خلال التفاعل الفعال مع البيئة فمن الطفولة المبكرة إلى 18 شهراً، يتعلم الرضع الكثير عن البيئة من خلال خبرتهم الحسية المباشرة و يقومون بتطوير أدوات أكثر تعقيداً لفهم العالم من خلال اللغة و التقليد و اللعب الرمزي و الرسم و بانتقالهم للمراهقة المبكرة يبدأ الطفل في فهم العلاقة السلبية المنطق و يصبح أكثر حنكة في حل المشكلات و قد اعتقد بياجيه أنه بحلول سن المراهقة، يستطيع الفرد إعطاء مفاهيم لكثير من المتغيرات مما يسمح بإبداع نظام للقواعد أو القوانين المستخدمة في حل المشكلات . (مصطفى، 2008، الصفحات 83-84)

من خلال ما تقدم نستنتج أن من المهم جدا التنقيب لمعرفة خصائص النمو لمراحل العمر المختلفة للإنسان و معرفة ما يلحقها من تغيرات جسمية ، انفعالية ، نفسية ، اجتماعية... نى تتمكن من التعامل معها و معرفة احتياجاتها و استعداداتها و أهم المهارات الحياتية الواجب تطويرها أو أكسابها في كل مرحلة .

10.2- اتجاهات تعليم المهارات الحياتية:

إن قناعة كثير من المربين والمختصين بضرورة تعليم الطلاب المهارات الحياتية، قادت إلى إيجاد اتجاهات مختلفة لتعليم المهارات الحياتية، ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من التجارب العالمية والعربية ورجوعه إلى الأدب التربوي في تعليم المهارات الحياتية خلص إلى اقتراح عدة اتجاهات لتعليم المهارات الحياتية وذلك على النحو التالي:

أولاً: الاتجاه المباشر

تعليم المهارات الحياتية كمادة مستقلة بذاتها كغيرها من المواد، ويدعم ذلك بأن تعليم المهارات الحياتية له آلياته وطرقه وأنشطته الخاصة به، وتعليمه كمادة مستقلة يعطي الاهتمام الكافي بهذه المهارات.

ثانياً: اتجاه التجسير

وهو يتفق مع الاتجاه السابق بتعليم المهارات الحياتية في مقرر مستقل بذاته، ولكن يفرق عنه بمد جسور تربط بين هذا المقرر وبين المقررات الدراسية الأخرى، يعني بتطبيق المهارات الحياتية التي تعلمها في المقرر المستقل في محتوى المقررات الأخرى.

ثالثاً: اتجاه الصهر

وهي تجمع بين الاتجاه المباشر واتجاه التجسير، حيث تُعلم المهارات الحياتية بصورة صريحة أثناء تعليم أي محتوى دراسي. ويتطلب هذا الاتجاه إعادة بناء محتوى الدرس بما يحقق تعليم المهارات الحياتية، ويتطلب كذلك وجود المعلم المُدرَّب جيداً على استعمال الأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على تنمية المهارات الحياتية.

رابعاً: الاتجاه الإثرائي.

وهو يعنى بتعليم المهارات الحياتية من خلال أنشطة إثرائية متعددة داخل أو خارج المدرسة بإشرافها ومن غير إشرافها مثل، عقد البرامج التدريبية المقننة في المهارات الحياتية - القراءة الموجهة - الأنشطة اللاصفية - المواقع الإلكترونية التفاعلية وغير ذلك.

وهذا يتطلب دقة ومهارة في تحديد متطلبات الشريحة المستهدفة من المهارات والحد المطلوب في كل مهارة وكذلك البناء الممتد والتراكمي لهذه المهارات ونحو ذلك.

ويمكن الجمع بين اتجاهين أو أكثر مع ضرورة مراعاة ظروف بيئة التعلم عند اختيار الاتجاه الأنسب (الناجي،

2009)

11.2-أساليب تنمية المهارات الحياتية :

مع تزايد الاهتمام بالمهارات الحياتية، الخاصة مع مطلع القرن الحادي و العشرين تبنت العديد من الدول هذا الاتجاه و قدمت مقررات دراسية مستقلة لتنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين في مختلف المراحل الدراسية و أدى تبني هذا الاتجاه إلى تنمية العديد من المهارات الحياتية لدى طلابها، كما في دولة الإمارات العربية المتحدة. و هناك البعض الآخر من الدول اعتمدت في تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين على تضمين هذه المهارات بالمقررات الدراسية و أدى هذا الاتجاه إلى نتائج ايجابية في هذا الشأن، كما في معظم الدول الأوروبية. و صممت العديد من البرامج لتنمية المهارات الحياتية، و منها البرامج المقدم من "إلياسElias"، "فريد لاندر Fried Lander" بهدف تنمية التفكير الناقد كأحد المهارات الحياتية لدى الأطفال و طلاب المدارس العليا بما ينمي لديهم القدرة على فهم المواقف الاجتماعية المختلفة مستقبلاً.

كما يمكن تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين من خلال استخدام استراتيجيات تدريسية تعمل على زيادة فاعلية دور المتعلم في العملية التعليمية من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، و الخبرات العديدة التي يجب أن توفرها المؤسسات التعليمية. (مصطفى، 2008، الصفحات 110-111)

12.2-التعليم المبني على المهارات الحياتية :

" بات من المؤكد أن الرسالة التربوية التي تطمح لها وزارة التربية و التعليم مبنية على إكساب المتعلمين مهارات حياتية بمنظور سلوكي قيمى يستند على المعارف الأكاديمية، إذ أن الاهتمام و التركيز على الجوانب الأكاديمية و المعرفية و إهمال الجانب المهاري و القيمي يتسبب في إشكاليات يمكن تداركها من خلال برامج تربوية طموحة تحقق التوازن بين الجانبين". (الحايك، 2011، صفحة 101).

و يشير عمور عمر(2009/2008) إلى أن: " هذا النوع من التعليم لا يتدخل في الثقافة و الهوية، و العادات و التقاليد، و منظومة القيم في المجتمع بل همه الوحيد هو التركيز على المهارات الحياتية اللازمة التي يحتاجها الطلبة ليكونوا منتجين و يفاعلين، و يتمتعوا بصحة جيدة، قادرين على التواصل و العمل الجماعي، و التفكير ايجابية، و مواطنين صالحين..... و ما أحوجنا اليوم لنرى طلابنا أقوياء، و فطناء، و ليسوا ضعفاء و ستمتهم السذاجة". (عمر، 2009/2008، صفحة 266)

كما يضيف كل من علي محمود الديري و صادق خالد الحايك (2011) أن التعليم المبني على المهارات الحياتية : " يسعى إلى تنمية قدرات المتعلمين و تطويرها للتكيف مع أوضاع الحياة الواقعية، و تنمية مهارات التفكير لديهم قبل البدء بأي عمل أو أداء مهمة، لضمان حياة ناعمة و تحقيق نتائج سليمة، إذ أنه يعزز السلوكات الايجابية طويلة الأمد عن طريق التوازن في نقل المعلومات و توظيفها في بناء الاتجاهات البناءة عند الفرد، و تعزيز الكفايات النفسية 'اجتماعية السليمة لديه، بالإضافة إلى أنه يسعى إلى التوصل إلى نهج متوازن للمعارف و المهارات و القيم المطلوبة من

قبل المتعلمين ليتمكنوا من التقييم و الاستجابة لأفضل اهتماماتهم و اهتمامات مجتمعاتهم و أمتهم. (الحايك، 2011، صفحة 102)

13.2- أسباب دمج المهارات الحياتية في المناهج التربوية البدنية و الرياضية: (Belloti, 2006) .

إن دمج المهارات الحياتية وخاصة في مناهج التربية الرياضية له من الأهمية الكبيرة من تحسين التعليم والتركيز على الجوانب النفسية والعاطفية والترابط بين المهارات الحياتية لدى الطلبة ومن أهم أسباب دمج المهارات الحياتية هي الآتي.

- إطلاع الطلبة على العالم المبني على المعرفة والتكنولوجيا الحديثة.
- معرفة الكثير عن الفوائد الاقتصادية المستقبلية من خلال الأشخاص المؤهلة القادرة على الإسهام في ازدهار مجتمعهم وقادرين على تجنب الصراعات والمحافظة على الصحة.
- مدة الطلاب في مناقشة القضايا الشخصية والاجتماعية التي تهدد حياة الطلبة مثل، الإجهاد، التدخين العنفي، الصراع، القلق.

- تقوية الصلة بين المهارات الحياتية، والنضج، والدكاء العاطفي، والصحة.

- تنمية الجانب النفسي المنطقي لدى الطلبة.

- كفاية المعلمين وتدريبهم على منهج المهارات الحياتية ويأتي في سياق التعليم النوعي

اتفقت المجتمعات الدولية على أهمية إدماج المهارات الحياتية في المناهج لجميع دول العالم حيث يجعله مكونا محوريا للتعليم النوعي المنطلق من قبل، اليونيسيف، واليونسكو، ومنظمة الصحة العالمية . (الحمراوي، 2013، الصفحات 54-53)

14.2- المسوغات لدمج المهارات الحياتية في المناهج:

تبرز أهمية التعليم المبني على المهارات الحياتية في كونه يسعى إلى تنمية قدرات الطلاب وتطويرها، للتكيف مع أوضاع الحياة الواقعية، وتنمية مهارات التفكير لديهم قبل البدء بأي عمل أو أداء مهمة لضمان حياة ناعمة، وتحقيق نتائج سليمة وإيجابية، والتعليم المبني على المهارات الحياتية يعزز السلوكيات الإيجابية طويلة المدى عن طريق التوازن في نقل المعلومات، وتوظيفها في بناء الاتجاهات البناءة عند الفرد، وتعزيز المكونات النفسية والاجتماعية السليمة لديه. ويمكن توفير التعلم المبني على المهارات الحياتية، من خلال أساليب تعمل على ضمان مشاركة الطلاب في عملية التعلم، وتعزيز المسؤولية نحو التعليم، وتقدير عملية التعلم، والتركيز على التعلم الفعال.

ويمكن تلخيص أهم المسوغات لدمج المهارات الحياتية، كما أشار إليها بيلوت (2005) في ما يأتي:

1- يمكن الطلبة من الإطلاع على العالم المبني على المعرفة الحديثة، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات كمواطنين فعالين ومبدعين.

- 2- يكشف هذا التعليم عن الكثير من الفوائد الاقتصادية المستقبلية من خلال مواطنين قادرين على الإسهام في مجتمعهم وازدهاره قادرين على تجنب الصراعات والمحافظة على الصحة.
 - 3- يمكن الطلبة من المشاركة في مناقشة القضايا الشخصية والاجتماعية التي تهدد حياة الطلبة مثل: الصراع، و العنف ، و التدخين، و الإجهاد، و القلق، و قلة الحس المدني.
 - 4- المساعدة في تقوية الصلة بين المهارات الحياتية و النضج و الذكاء العاطفي و الصحة.
 - 5- تعزيز التطور المنطقي النفسي للطلبة.
 - 6- أن الدليل الذي يصب في مصلحة دمج المهارات الحياتية، يأتي في سياق التعلم النوعي الذي يعتمد النجاح فيه على كفاية المعلمين المدربين بشكل جيد، على منهج المهارات الحياتية.
 - 7- صادق المجتمع الدولي على أهمية دمج المهارات الحياتية في المناهج حيث يجعله مكونا محوريا للتعلم النوعي المنطلق من قبل اليونيسيف، واليونسكو، ومنظمة الصحة العالمية.
- وبالرغم من التأكيد على أهمية دمج المهارات الحياتية في المناهج كأساس لا مفر منه للتعلم النوعي فإن من الممكن أن لا يتمكن صانعي القرار والمدراء والمعلمين من إيجاد مفاهيم هذا التعلم المحورية سهلة الفهم. وتكمن الأسباب وراء ذلك في الإجراءات المرسخة والتسلسل الهرمي والعادات التدريسية التقليدية، وبطريقة حدسية فإنه من السهل فهم الحاجة لتعلم المهارات الحياتية مثل تقوية قدرات الطلبة على إدراك الذات واحترامها والثقة بالنفس والاتصال والتفاوض مع الآخرين والعمل الجماعي وحل المشكلات وتقبل الاختلاف.
- ومع ذلك فإنه ليس من السهل على المعلمين المعتادين على تنفيذ المناهج بأساليب تقليدية أن يقوموا بخلق وتطبيق مبدع لعمليات تعلم لها جذورها الاجتماعية والنفسية إذ يتطلب التعليم المبني على المهارات الحياتية الالتزام والمشاركة وتغيير في سلوك المدراء والمعلمين في علاقتهم مع الطلبة وعمليات التعلم. (السوطري، 2007، الصفحات 55-56)

خلاصة :

نستخلص مما سبق أن المهارات الحياتية هي عبارة عن مجموعة من القدرات، يمتلكها الفرد و ينميها ليوظفها لمواجهة مواقف الحياة، فهي تنمي لدى الفرد المهارات الضرورية لبناء الكفاءات البشرية القادرة على إحداث تنمية مستدامة في المجتمع. هذا بالإضافة إلى تدعيم الأفراد بالسلوكيات المجتمعية الايجابية التي تمكنهم من التعامل الفعال مع تحديات الحيات اليومية. مهارات الحياتية مهما تنوعت و تعددت هي تهدف إلى تنمية قدرة الفرد على التفاعل الفعال مع المستجدات أي تزويد الفرد بسلاح التعايش من خلال إكسابه منظومة متكاملة و شاملة تضم المهارات الاجتماعية و التواصل ، مهارة الثقة بالنفس و تقدير الذات، مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية ، مهارة الابتكار و الإبداع، المهارات الصحية ، المهارات البدنية و المهارية، مهارات تنظيم و إدارة الوقت....

أنواع المهارات الحياتية

تمهيد:

المهارة هي قدرة مكتسبة لعمل شيء ما، بشكل جيد. و المهارات الحياتية هي طريقة تطبيق الفرد للمهارات المكتسبة في المواقف الحقيقية كمهارات "التواصل، تأكيد الذات ، حل المشكلات، صنع القرار، التفاوض، التفكير الناقد، حل النزاعات ، الروح القيادية،...الخ". (الحايك، 2011، صفحة 106) و من خلال هذا الفصل سنتطرق بالتفصيل إلى ارات الحياتية التي يحتاج إلى تنميتها و اكتسابها للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط و المتمثلة في المهارات الاجتماعية و الاتصال، مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس، مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية، مهارات الابتكار و الإبداعي، المهارات الصحية المهارات البدنية و المهارة و أخيرا مهارة تنظيم و إدارة الوقت.

1.3-المهارات الاجتماعية و الاتصال:

1.1.3-المهارات الاجتماعية:

1.1.2.3-تعريف المهارات الاجتماعية:

عرفها "مورجان Morgan" ا سلوك مكتسب مقبول اجتماعيا، يمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين تفاعلا إيجابيا".

و عرفها كل من كومبس , Combs و سلابي , Slaby المهارات الاجتماعية: "بأنها القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق تعد مقبولة اجتماعيا , أو ذات قيمة , وفي الوقت نفسه تعد ذات فائدة للفرد , ولمن يتعامل معه , وذات فائدة للآخرين بوجه عام" (كامل، 2011)

و يشير لكوري Locory أن المهارات الاجتماعية: "عبارة عن مجموعة معقدة من المهارات، التي تمد المراهق بالقدرة على إقامة علاقات ناجحة و تفاعلات اجتماعية ناجحة مع الرفاق و الآباء و المدرسين و غيرهم من الراشدين".
على ضوء ما سبق ترى الطالبة الباحثة أن المهارات الاجتماعية بأنها قدرة الفرد على القيام بسلوكيات سوية و ايجابية مع الآخرين تتوافق و معايير المجتمع.

2.1.1.3-أهمية اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية:

- تساعد الفرد على فهم المواقف الاجتماعية في حياته.
- التكيف مع المستحدثات التكنولوجية لمواكبة العصر.
- إتباع سلوك ايجابي.
- تسمح للفرد من التعبير عن مشاعره واحتياجاته بطريقة مقبولة، ومتعارف عليها في بيئته
- إحداث التوافق الاجتماعي.
- تطوير الأحكام الأخلاقية و القيم الاجتماعية.
- القدرة على تكوين علاقات اجتماعية و التفاعل معها بايجابية.
- تمكن الفرد من الانسجام داخل المجموعة، والانتماء إليها.
- نمو الوعي بحقوق الآخرين.
- تمنح الأفراد الثقة، والاعتماد بالنفس.
- تعلم تبادل المشاعر مع الآخرين، و استخدام أساليب فعالة للتوافق مع المواقف و الصراعات اليومية في الحياة.

اكتسابها يسهم في استمتاع الأفراد بالأنشطة التي يمارسونها، و يحقق لهم إشباع الحاجات النفسية، لذلك تعتبر مؤشر دال وصادق على توافر الصحة النفسية.

و تشير نظرية الذكاء الوجداني ل: " دانيال جولمان : " أن الإنسان المتمتع بمهارات وجدانية اجتماعية عالية هو الأكثر قدرة على العمل التعاوني، التعاطف، المثابرة، الاستقلالية، التفاهم مع الآخرين... ومن ثم الأكثر قدرة على النجاح والسعادة". (عمر، 2009/2008، صفحة 181).

بما أن المهارات الاجتماعية هي قدرة الفرد من التفاعل مع الأفراد فان مهارة الاتصال نعد جزء لا يتجزأ من هذه العملية .

2.1.3-مهارة الاتصال:

1.2.1.3-عمليات الاتصال:

على الرغم من أن الاتصال بين الأفراد سهلا ، إلا أن عمليته معقدة فهو عمليات تبادل المعلومات بين فردين أو أكثر و هناك عمليتان مسئولتان عن الاتصال ترتبط بالرسالة و استقبال الرسالة، و الاثنان متساويتين في الأهمية من حيث جودة الاتصال و سوء التحدث أو الكتابة أو التعبير الاللفظي، لأن كلها جزء من عمليات الاتصال الكلي و لكي يتم الاتصال نحتاج على الأقل إلى مرسل و مستقبل، المرسل يرسل الرسالة، المستقبل يسمع و يفسر الرسالة. جميع الأفراد يحتاجون إلى استخدام مهارات معينة من أجل الاتصال الفعال، المرسل يحتاج مهارات ليرسل رسائل واضحة و محددة و المستقبل يحتاج مهارات ليستمع و يفسر الرسائل بطريقة صحيحة، الاتصال الجيد يحدث عندما ينتهي المرسل و المستقبل من الرسالة و لدى الاثنان نفس المعنى للرسالة و هذا يعني أن الاثنان يفهمان معنى الرسالة.

بما أن المهارات الاجتماعية هي قدرة الفرد من التفاعل مع الأفراد فإن مهارة الاتصال تعد جزء لا يتجزأ من هذه العملية لما لها من أهمية بالغة في الاتصال و تفاعل مع الآخرين.

2.3-مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس:

1.2.3-مهارة تقدير الذات:

1.1.2.3-مفهوم الذات:

يقصد به "وعي الفرد و إدراكه لما لديه من خواص و صفات".

و يعرفه عبد اللطيف 2001 بأنه: "تلك الأنواع التي يستخدمها الفرد بغرض التعريف بذاته" (اللطيف، 2001، صفحة 27)

و يرى ناصر ميزاب أنها: "الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه و إلى الأشياء التي يعتبرها ملكا له، و التي يمكن أن يعبر عنها". (ميزاب، 2007، صفحة 156)

2.1.2.3-مفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو: "كيفية تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها" (علاوة، 1998، صفحة 185)

و تشير كل من لطيف غازي مكّي و براء محمد حسن أن تقدير الذات : "هو الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين و تقييمهم له". (حسن، 2005، صفحة 366).

3.1.2.3-أقسام تقدير الذات:

قسم علماء النفس التقدير الذات إلى قسمين:

التقدير للذات المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته ، فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء تقدير الذات على ما يحصله من إنجازات.

التقدير للذات الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني أساسا على مهارات محددة أو إنجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أحققوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفاء التقدير الذاتي العام، و ان غلق في وجوههم باب الاكتساب.

4.1.2.3-أنواع تقدير الذات:

1/الذات البدنية:

يرى الباحث من خلال استقراءه للذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته و تقديره لنمط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه.

2/الذات المهارية:

هي عبارة عن تقدير اللاعب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة برياضة معينة و مدى كفايته و استعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الأساسية في رياضة معينة . و عليه ترى الطالبة الباحثة أن الذات المهارية هي وعي التلميذ و إدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية و مدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولا إلى تحقيق أضل إنجاز.

الذات الجسمية:

إن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه و في طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به و من ناحية أخرى فان الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لا سيما يكونوا أكثر اجتماعية و ألفة و أكثر ذكاء و أكثر قدرة على تحمل المسؤولية و ذلك عكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم. (علاوة، 1998، صفحة 622)

5.1.2.3-مستويات تقدير الذات:

1/تقدير الذات المنخفضة:

يشكل تقدير الذات المنخفضة إعاقه حقيقية بصاحبه، فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم، نقائصهم و صفاتهم غير الجيدة ، و هم أكثر ميلا للتأثر بضغط الجماعة و الإنصات لآرائهم و أحكامها كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع.

كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته و الاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشكلته.

2/تقدير الذات المرتفعة:

لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم و جوانب قوتهم و خصائصهم الطيبة و أنهم يتمتعون بثقة عالية و دائمة في أنفسهم و يبادرون إلى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح .

2.2.1-الثقة بالنفس:

1.2.2.3-تعريف الثقة بالنفس:

تعد سمة الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد و في تحقيق توافقهم النفسي، و يشير علماء النفس و الباحثون إلى أن الثقة بالنفس تبدأ بالنمو منذ السنين الأولى في حياة الفرد عن طريق علاقة الفرد بوالديه، و بالذات الأم التي قد تمنح الفرد الرعاية و الاهتمام و الإحساس بالأمان بمن حوله. و يرى أركسون أن إحساس الفرد الرضيع بالثقة بمن حوله يشكل أساس الشخصية السليمة و التي بدورها تزوده بالشعور بالكفاية و القدرة على الإنجاز و التغلب على مشكلاته المستقبلية".

و هذا ما يؤكد (كوس kauss) أن الثقة بالنفس: "شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه" (cox, 2005, p. 29) أما(ريان إم جيه2006)يشير أن "تشكل الثقة بالنفس سبباً رئيسياً في الإبداع و النجاح ، وهي عبارة عن نسيج مركب من ثلاث صفات عاطفية وروحية متمثلة في : إدراك الذات ، وقبول الذات ، والاعتماد على الذات ، والفرد عندما يكون واثقاً بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به وبشكل أفضل ، خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة و التي قد يشعر فيها بالضيق ، أو الحزن ، أو الغضب ، أو الخوف" (جيه، 2006، صفحة 08) و هذا ما يؤكد (فريخ العنزي2001) أن الثقة بالنفس هي : "قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه و إدراكه تقبل الآخرين له و تقبله لذاته بدرجة عالية " (العنزي، 2001).

2.2.2.3-خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة و أهمها على النحو التالي :

1- الثقة تثير الانفعالات الايجابية:

فهي تبعث الشعور بالحوية و الحماس، و تؤدي بالحركات الرياضية إلى الانسيابية و مزيد من القوة و السرعة و الدقة و تساعد الثقة على احتفاظ الرياضي بمهده و استرخائه في المواقف التنافسية الضاغطة.

- الثقة تؤثر في بناء الأهداف:يصير الرياضي موجهاً نحو الاهتمام بالأداء و يتعد عن القلق."عكس الرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يشعر بالقلق، و يستحوذ عليه التفكير السلبي و يكون هدفه هو نتيجة الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته" (guérin, 1999, p. 162)

2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

الرياضي الذي يتمتع بالثقة يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة، و تستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها.فالثقة تستثير قدرات الرياضي. (الدوان، 2007)

3- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

إن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً من حيث التأثير على نتائج الأداء، أي اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء. و بالتالي يكون الرياضي أكثر استعداداً لبذل الجهد، و كلما ضاعف ذلك من قدراته على

التحمل و المثابرة في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعرضه، أما الرياضي الذي يعتقد أن الفوز أمراً بعيد المثال ، و صعب التحقق فان دافعيته تقل.

- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية. (راتب، 2001، الصفحات 337-338)

3.2.2.3- أهمية الثقة بالنفس:

أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية :

1-تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كلاً من - الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة- فالسعادة حالة من الارتياح النفسي ، تعتمد وبوصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة ، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه ، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي ، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

2-استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبره ، والخبرة مكتسبة ، نوعان من الخبرات المكتسبة - خبرات لا شعورية و لا إرادية و خبرات شعورية و إرادية ، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية و الإرادية ، إرادة الفرد في اكتسابها و التمرن عليها ، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس .

3-النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه ، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه ، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لأنجازته حتى و إن بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل ، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المرمى الصحيح ، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية و بالمهارات اللازمة لأداء العمل ، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء، ولكي يكون العمل ناجحاً أيضاً يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعاً بالاتزان الانفعالي ، حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية ، ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس.

4-حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا ، فيغير حب الآخرين لنا ، ويغير حبنا للآخرين ، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني ، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حباً بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حبهم للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع

الشخصي ، و لا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم ، فحب الواثق من نفسه للآخرين ، واستقباله بحبهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية، حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب و عدم تسرب روح الكراهية إليه.

5-مواجهة الصعاب والمشكلات:

هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته و الصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه ، فهي تكسبه قوة الاحتمال ، و طاقة ينفذ بها مراميه و لا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة ، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال ، و إلى طاقة نفسية كبيرة ، هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يغلب فيها قياد الشخص ، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة و إذا لم يقم بإلحام استجابته الطبيعية ، لا يورث الإنسان وقتها سوى الندم. كما أن الثقة بالنفس ليست عملا ينبغي ممارسته بل هي ثمرة يجنيها الإنسان نتيجة بذور غرسها و رعاها ، فالثقة بالنفس تتطلب معرفة الإنسان لنفسه ، الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد الآخرين واستغلالهم له وبالتالي عيشه في حياة بغيضة ، وعكس ذلك الإنسان المتمتع بالثقة في نفسه يكون محط باحترام الجميع وتكون نظرتة للحياة متفائلة. (شراب، 2013، الصفحات 31-32)

3.2.2.4-العلاقة بين تقدير الذات والثقة بالنفس:

تقدير الذات هو أن يمنح الشخص لنفسه قيمة إيجابية تنعكس على تقبله لذاته في تفكيره و تعامله مع الآخرين بإيجابية تقود إلى الكفاءة الذاتية . أما الثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته" و الثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدرس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، إذن فالمقصود من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يترى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فردا مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ قرار. فالثقة بالنفس هي إذن نتيجة لتقدير الذات، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه أ نفسنا بقدر ما تزداد ثقتنا بأنفسنا، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تقل ثقتنا بأنفسنا . و لا يجب الخلط بين تقدير الذات و الثقة بالنفس، فإن الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات، وبالتالي من لا يملك تقديرا لذاته فإنه يفقد الثقة بالنفس كذلك، و عليه فإن العلاقة بين الثقة بالنفس و تقدير الذات علاقة طردية بمعنى كلما زاد تقدير الذات عند الفرد زادت الثقة بنفسه .

3.3-مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

1.3.3-اتخاذ القرارات السليمة:

1.1.3.3-مفهوم القرار:

لقرار لغة: مشتق من القر واصل معناه على ما نريد هو "التمكن" فيقال قرّ في المكان، أي قر به وتمكن فيه.

القرار اصطلاحاً:

– هو عبارة عن اختيار من بين بدائل معينة وقد يكون الاختيار دائماً بين الخطأ والصواب أو بين الأبيض والأسود، وإذا لزم الترجيح وتغليب الأصبوب والأفضل أو الأقل ضرراً.
– هو التعرف على البدائل المتاحة لاختيار الأنسب بعد التأمل بحس متطلبات الموقف وفي حدود الوقت المتاحة.
(الفسفوس، 2011)

2.1.3.3-تعريف اتخاذ القرارات السليمة:

يرى أَلن بَارِكِر ALAN Barker أن: "اتخاذ القرار ما هو أكثر من مجرد اختيار ما تفعله" (سلمان، 1998، صفحة 20)

يذكر سمير يوسف: "أن اتخاذ القرار هو إصدار حكم معين. عامتا يجب أن يفعله الفرد ما بعد التمعن في البدائل المختلفة التي يتبعها". (نصاري، 2006، صفحة 117)
و يشير صلاح الدين عرفت محمود أن اتخاذ القرار هو: "استخدام عمليات التفكير الأساسية لاختيار أفضل استجابة من بين عدة بدائل، تجمع المعلومات المطلوبة لتغطية موضوع معين و مقارنة مزايا و عيوب البدائل و تحويل المعلومات الإضافية و اتخاذ القرار بما هي أكثر الاستجابات فعالية. (محمود، 2006، الصفحات 113-114)
فالقرار هنا يعتبر عملية عقلية أساسا، يتطلب قدر كبير من التصور و الإبداع و المبادأة، و عليه يمكننا تعريف مهارة اذ القرارات على أنها عملية عقلية قائمة على قدرة الفرد على اختيار البديل الأفضل و الأنسب من البدائل المتاحة لمواجهة موقف ما أو حل مشكلة.

3.1.3.3-خطوات اتخاذ القرارات السليمة:

هناك طريقة وضعها علماء النفس والاجتماع مكونة من خمسة مراحل توضح كيفية اتخاذ القرارات السليمة وهي:
المرحلة الأولى: تحديد الهدف بوضوح، لأنه بذلك يوجه خطواتنا نحو اتخاذ القرار.
المرحلة الثانية:التفكير بأكثر عدد ممكن من الإمكانيات، فمنها يستخلص وينبثق القرار.
المرحلة الثالثة:فحص الحقائق مهم جدا، فعدم توفر المعلومات قد يقودنا إلى قرار غير صحيح.
المرحلة الرابعة:التفكير في الايجابيات والسلبيات للقرار الذي تم اتخاذه، فيجب فحص كل إمكانية وما يمكن ان ينتج عنها وقياس مدى كونها مناسبة أو غير مناسبة.
المرحلة الخامسة:مراجعة جميع المراحل مرة أخرى، والانتباه فيما إذا أضيفت معطيات جديدة أو حدث تغيير، ثم نقرر بعدئذ، وإذا لم يكن القرار مناسباً يمكن عمل فحص جديد. (الفسفوس، 2011)
و بالإضافة إلى ما سبق فإن المعلومات التي تستخدم كمدخل لاتخاذ قرارات لا بد أن يتوفر فيها الآتي:
–بيانات تفصيلية عن كل الجوانب المتعلقة بالأمر موضوع القرار .
–تحديد المشكلات بشكل دقيق مع توضيح أسبابها وأثارها .
–تقديم و اقتراح جملة حلول لهذه المشكلات مع توضيح إيجابيات وسلبيات كل حل من هذه الحلول .
–توفير تغذية راجعة عن القرارات التي تم إنجازها بحيث يشمل ذلك آثارها السلبية .

4.1.3.3-العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار:

- 1- شخصية متخذ القرار: تلعب شخصية متخذ القرار، و قيمته و خبرته و اتجاهاته و ميوله، و دوافعه و ثقته بنفسه و مزاجه قدراته البدنية و المهارية دورا هاما في اتخاذ القرارات السليمة.
- 2-العوامل الخارجية: تلعب دورا هاما في عملية اتخاذ القرار في ردود أفعال الآخرين، و مدى توفر المواد و المناخ الملائم و السياسة العامة، و العوامل الاقتصادية و الرأي العام، كل ذلك يؤثر على اتخاذ القرار.
- 3-العوامل المعوقة: من أهم العوامل المعوقة في اتخاذ القرار الخوف من عدم القدرة على التصرف السليم، الحصول على معلومات غير دقيقة و التحيز و ضيق الوقت (نصاري، 2006، صفحة 69)

2.3.3-تحمل المسؤولية :

1.2.3.3-تعريف تحمل المسؤولية:

تعرف مهارة تحمل المسؤولية Taking Responsibility Skill على أنها: "إحدى مهارات التفكير التي تستخدم من أجل بناء نوع من الدافعية الذاتية للاعتماد على النفس أو تحمل المسؤولية في العملية التعليمية. (باسليمان، 2012)

و يرى(الشايب 2002) أن الشعور بالمسؤولية هو: "شعور ذاتي بأن الفرد يتحمل مسؤولية سلوكه الخاص و يقتنع بما يفعل ويتحمس لدوره في الحياة الاجتماعية دون تقاعس أو تردد، والمسؤولية تعبر عن النضج النفسي للفرد الذي يتحمل المسؤولية ويكون على استعداد للقيام بنصيبه كفرد يحقق مصلحة المجتمع". (القيسي، بدون سنة، صفحة 6)

و يعتبر كوبر Cooper المسؤولية: "نتاج الاختيار المبدئي للقرار و إمكانية التنبؤ أو توقع بالنتائج التي تلي القرار". و على ضوء التعاريف السابقة لتحمل المسؤولية فان الطالبة الباحثة ترى أن مهارة تحمل المسؤولية هي اقتناع الفرد بما يفعل مع تحمل نتائج هذه القرارات مهما كانت سلبية أو ايجابية.

2.2.3.3-أهمية اكتساب مهارة تحمل المسؤولية:

هناك عدة دراسات تشير إلى أهمية اكتساب المهارة تحمل المسؤولية و من بينها دراسة "الماج" (1986) الذي يرى أن: "الأفراد الذين يتمتعون بشعور عال من مستوى المسؤولية هم أفراد لديهم القدرة على تحمل الأعباء و مواجهة الصعاب و الإحساس بالواجب، و الجرأة و المبادأة و مواجهة المواقف بما يجب أن تواجهه، أما الأشخاص الذين لديهم شعور منخفض بالمسؤولية ، فهم أشخاص يتصفون بعدم الثقة بالنفس و ضعف الشخصية و الاستسلام و الابتعاد عن نوض المجهول و عدم الجرأة و المغامرة ، و عدم القدرة على تحمل الصعاب و تحمل المسؤولية". (علي ا، 2002، صفحة 45).

و يشير هارسون (1992) أن: " الجهل في تحمل المسؤولية و غيابها أو ضعفها عند الفرد يؤثر على المجتمع فالمجتمعات تبنى و تتطور بأفرادها الذين يشعرون بالواجب اتجاهها".

من خلال ما سبق نستنتج أن الأشخاص الذين يتمتعون بمهارة تحمل المسؤولية يتمتعون بالثقة بالنفس و يحترمون و يتقبلون الآخرين ،يتحملون كل الأعباء و الصعاب التي تواجههم ، يعترفون بالأخطاء أو التقصير في الانجاز...

أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه المهارة فهم يتميزون بعدم الثقة بالنفس، ضعف الشخصية، الخوف من المجهول المغامرة، عدم القدرة على تحمل الصعاب... و عليه فان من المهم جدا و الضروري تنمية مهارة تحمل المسؤولية قصد بناء شخصية قوية ، سليمة و مستقلة قادرة على إدارة الذات و تنظيم السلوك.

3.2.3.3-أهمية تنمية مهارة تحمل المسؤولية:

لا تقتصر أهمية تنمية مهارة تحمل المسؤولية عند الفرد أو الجماعة فقط، بل ضروري لصالح المجتمع ككل و المجتمع ككل بحاجة ماسة إلى الفرد المسئول اجتماعيا و مهنيا و قانونيا. و المسؤولية الاجتماعية تجعل الفرد عنصرا فعالا في المجتمع بعيدا عن كل الجوانب السلبية و اللامبالاة، مهتما بمشكلات غيره من الناس اهتماما يحفزهم للمساهمة الفعالة في حلها. كما أن المسؤولية الاجتماعية تجعل الفرد متقبلا وواعيا للتغيرات التي تحدث من أجل التنمية و التقدم في النظم و مؤسسات بل إن الجهل بالمسؤولية و النقص فيها لأشد خطرا على هذه النظم و المؤسسات من الجهل بإدارتها أو تشغيلها لأن الجهل الأول يدمر قبل يعطل أما الجهل الثاني يعطل بالقدر الذي يمكن إصلاحه أو تعويضه. و على ضوء ما سبق تستنتج الطالبة الباحثة العلاقة بين مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية هي علاقة تكاملية فبعد اتخاذ القرار لا بد من تحمل مسؤولية نتيجة ذلك القرار.

4.3-مهارة إدارة الضغوط النفسية:

1.4.3-تعريف الضغط:

نجد من يرى أن الضغوط تشير إلى: "درجة استجابة الفرد للأحداث و المتغيرات المحيطة. في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية و الوظيفة البنائية لجسمه". (الضريبي، 2010، صفحة 677).

و يشير علي عساكر أن: "الضغط هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي و ما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه". (عسكري، 2000، صفحة 17) و عليه: "فإن مصطلح الضغط يستعمل للإشارة إلى الموقف الذي يكون فيه الفرد محملا فوق طاقته بطريقة ما" (مصطفى، 2009، صفحة 08).

2.4.3-تعريف تحمل الضغوط النفسية:

يعرف البعض الضغط النفسي بأنه: "التغيير الحاصل خارجياً و داخليا من الممكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً و يجب التأقلم معه". (تعريف الضغط النفسي)

"درجة استجابة الفرد للأحداث و المتغيرات المحيطة. في حياته اليومية، مؤلمة كانت أم سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه".

و يشير (عبد الله الضريبي 2010) إلى أن تحمل الضغوط النفسية هو " استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (الضريبي، 2010، صفحة 676)

عليه نستنتج أن إدارة الضغوط النفسية هي موقف أو خبرة شعورية يتعرض لها الشخص و يتطلب منه استخدام كافة إمكانياته الشخصية و الاجتماعية حتى يتكيف معها أو يصل لحد الاتزان.

3.4.3-3- مسببات الضغوط النفسية:

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد و مجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها و الشخصية و التي تتمثل في العوامل الجسمية و العقلية و الانفعالية. و يرى دانزي 1986 Danzi على أن: "الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف ي أحد أعضاء الجسم، و عوامل عقلية و انفعالية مثل القلق و الخوف، و يرتبط الضغط النفسي بأفعال و انفعالات سلبية و ايجابية، فمثلا يصبح الفوز في مباراة ما ضاغطا لاحتمالية كسب الجائزة أو خسارتها.

و قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، نتيجة الأزمات التي يعيشها و تسمى "ضغوطا داخلية"، أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء و الاختلاف معهم و الرأي و الاضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية... و تسمى ضغوطا خارجية.

و على العموم فان الضغوط سواء كانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو الحالة النفسية و عدم قدرة الفرد على البوح بها و كتبها. ضغوطا خارجية متمثلة في أحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية. (سعد، 2009، الصفحات 31-32)

4.4.3-4- إستراتيجية إدارة الضغوط:

- 1- التفكير العقلاني: و يمثل محاولة الفرد في التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق و أسبابه.
- 2- التخيل: بحيث يتجه الفرد إلى المستقبل و تخيل ما قد يحدث.
- 3- الإنكار: و يتمثل في إنكار الضغوط و كأنها لم تحدث أو يتجاهلها
- 4- حل المشكلة: و هي إستراتيجية معرفية تتمثل في استخدام أفكار جديدة و مبتكرة لمواجهة المشكلة و حلها
- 5- الفكاهة: و تتمثل في التعامل مع الضغوط ببساطة و روح الفكاهة و الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.
- 6- الرجوع إلى الدين: و تتمثل في رجوع الفرد إلى الدين و الإكتثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي و الانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة. (الزبود، 2003، الصفحة 30)

5.4.3-5- الأساليب المتخصصة في إدارة الضغوط النفسية:

- 1- التدريب على الاسترخاء.
- 2- التدريب على المهارات الاجتماعية.
- 3- تعلم العادات الصحية الجيدة.
- 4- التدريب على حل المشكلات.
- 5- التدريب على المساندة الاجتماعية .
- 6- التحكم في الغضب.
- 7- تطوير مهارة إدارة الذات. (يوسف، 2007، صفحة 47)

5.3- القدرة على الابتكار و الإبداع:

"الابتكار ظاهرة إنسانية معقدة و متعددة الأوجه، و فيما مضى كان ينظر إلى أن القدرة على التفكير الابتكار تظهر بين نفر قليل من الناس، لكن أصبح غالبية علماء النفس يسلّمون بأن القدرة على الابتكار شائعة بين الناس جميعا، و أن الفرق بينهما يكمن في درجة أو مستوى هذه القدرة". (عبادة، 2001، صفحة 08)

و يعرفه ميدنك 1964 بأنه: "عملية صب عدة عناصر متداخلة في قالب جديد يحقق احتياجات معينة أو فائد و تعد هذه الحلول أو العمليات إبداعية بمقدار جيد أو أصالة العناصر التي يشملها هذا الترتيب". (الطبيعي، 2001، صفحة 50)

و عليه تعرف الطالبة الباحثة الابتكار على أنه نشاط عقلي قائم على إنتاج أفكار و انتقاء الأفضل منها لحل مشكلة ما أو مواجهة موقف و البحث الدائم عن الحداثة و التطور مع الابتعاد عن الروتين.

أما الإبداع: "يعني التحسس و الشعور بالمشكلات و وجود نواقص في جوانب المعرفة، أو المكونات و العناصر التي تتكون منها بعض الأشياء، و البحث عن حلول تكمل النواقص، أو إيجاد البدائل أو تطوير الأشياء السابقة إلى صيغة أفضل تصبح في متناول الجميع، و تبدو عليها مظاهر التجديد و التطور". (طلال، 2002، صفحة 32)

و يعرفه (طافش 2004) على أنه: "نشاطا عقليا مركبا و هادفا توجهه رغبة قوية في البحث عن الحلول أو التوصل إلى نواتج أصيلة لم تكن معروفة سابقا". (طافش، 2004، صفحة 39)

و عليه التفكير الإبداعي هو: "تخليق أو توليد أفكار أو منتجات جديدة غير مألوقة و جديدة". (W.S, 1991, p. 42)

و مما سبق نستنتج أن الابتكار و الإبداع كلمتان مترادفتان، إذ يعد الابتكار إنتاج أي شيء جديد في حل مشكلة ما و يعد جديدا بالنسبة لفرد قد يكون معروف لدى الآخرين. أما الإبداع فهو حالة خاصة من الابتكار و ذلك حين يكون الشيء الجديد جديدا على الفرد و غيره.

3.1.5- تفسير عملية الابتكار و الإبداع:

قسم "والاس 1986" مراحل عملية الإبداع إلى أربعة مراحل كما يلي:

1- مرحلة التحضير أو الإعداد: و هي الخلفية الشاملة و المعمقة في الموضوع الذي يبدع فيه الفرد، و فسرها (جوردن) بأنها الإعداد المعرفي و التفاعل معه. أي في هذه المرحلة يصبح المتعلم مهينا للتعامل مع المسألة المراد التعامل معها، و ذلك باحتضار ما لديه من معلومات و خبرات... و استنباط أفكار جديدة منه.

2- مرحلة الاحتضان: وهي فترة زمنية يحتاجها المتعلم ليعمل فيها فكرة بتقنية المعلومات أو الخبرات المتوفرة لديه، و يعتري المتعلم فيها حالة من القلق و الخوف اللاشعوري من القيام بالعمل و البحث عن حلول. فهي تعتبر من أصعب مراحل التفكير الإبداعي.

3- مرحلة الإشراق: هي الحالة التي عندها الومضة أو الشرارة التي تؤدي إلى فكرة الحل و الخروج من المأزق.

4- مرحلة التحقق: و هي مرحلة الحصول على النتائج الأصلية المفيدة و المرضية، و فيها يقوم المتعلم باختبار الحل الذي توصل إليه ليتأكد من صلاحيته و دقته. (طافش، 2004، الصفحات 93-94)

*هناك العديد من الباحثين لم يتفقوا مع "والاس" التقسيم السابق، لأنهم يرون أن عملية الابتكار و الإبداع عملية متداخلة لا يمكن الفصل بين مراحلها.

3.2.5- الابتكار الإبداع في المجال الحركي الرياضي:

يتصف الأداء الحركي الرياضي بالإبداع عند:

- إصدار حركة جديدة تحل مشكلة حركية معهود حلها بحركة أو حركات أخرى.

- أداء مهارة حركية رياضية معروفة في التوقيتاً واتجاه جديد غير معروف من قبل في أدائها.
 - إصدار مكون حركي جديد حتى و لو كانت عناصرها معروفة لديه و لغيره من قبل، يتغلب به على مشكلة حركية معهودة بطريقة حديثة.
 - إنشاء ربطة جديدة و مفيدة بين حركتين أو مهارتين أو أكثر لم يكن يتوقع أو يعرف غيره أن هناك ترابط بينهما.
 - حل مشكلة حركية رياضية بأداء معروف لم يكن في الحسبان حلها يمثل هذا النوع أو النمط من الأداء.
- فان الإبداع الحركي الرياضي بهذا الشكل هو ابتكار لحل مشكلة حركية رياضية سواء بإصدار حركة أو مكون حركي جديد لم يكن دليلاً لحل المشكلة أو بأداء حركي معروف سلفاً و لكن في تنظيم جديد يعطي استخدام حديث و مفيد له. (فارس، 2014)

6.3- المهارات البدنية و المهارية:

يقصد بما اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع القدرة على الممارسة والمنافسة في الأنشطة الرياضية المبرجة لكن قبل أن نتكلم عنها لنعرج فيما بعد عن بعض المهارات الحياتية الأخرى لإعطاء نظرة عنها وكيفية تنميتها، وما تتضمنه من مهارات فرعية فإننا نركز في دراستنا على المفهومين الحديثين للتربية البدنية والرياضية وهما أولاً تعلم الحركة أين تكون الحركة هي موضوع التعلم بغية التوصل إلى الحركة السليمة والمتقنة هذا في المهارات البدنية والمهارية، أما في المهارات الحياتية الأخرى فإننا نعتمد ثانياً على التعلم عن طريق الحركة أين تتسع دائرة التعلم لتشمل جميع جوانب الفرد. (عمر، 2009/2008، صفحة 165)

1.6.3- تصنيف المهارات الحركية الأساسية:

قام العلماء بتصنيف المهارات الحركية الأساسية، حيث اتفق على تقسيم المهارات الحركية الأساسية كل من: الخولي والشافعي (2000)، الديرى (1999)، عبد الكريم (1995)، جلين (Glenn, 1995)، شلش وأكرم (1994)، جار (Garl, 1984)، روبرت و فاكثور (Victor & Robert, 1981) على تقسيم المهارات الحركية الأساسية إلى:

1/ الحركات الانتقالية Locomotor Skills:

وهي تلك المهارات التي تستخدم تحرك الجسم من مكان لآخر أو قذف الجسم لأعلى، ومن أمثلة هذه الفئة: (المشي - الجري - الوثب - الحجل - التزلق).

2/ الحركات غير الانتقالية (الموضعية) Non Locomotor Skills:

و هي تلك المهارات التي يؤديها الطفل في المكان، أي بدون انتقالية من مكان لآخر ومن أمثلة هذه الفئة: (الشي - المد - المرجحة - الدفع - الشد - الدوران الاهتزاز - الارتداد-اللف)

3/ مهارات التعامل مع الأداة (مهارات المعالجة): Manipulative Skills

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل، كذلك

كذلك يمكن استخدام أجزاء أخرى من الجسم في هذه الفئة، ومن أمثلة هذه الفئة: (الرمي- التنطيط الضرب- الدفع- اللقف- القبض- الاستلام).

واتفق كل من: النجار (2006) و عثمان والسرheid (2000) والخولي وراتب (1998) وحاليهيو (Gallahue, 1985) على تقسيم المهارات الحركية الأساسية إلى:

1/ المهارات الانتقالية: وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية: المشي، والجري، والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق.

2/ مهارات المعالجة والتناول: وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي يتحركها وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات: كالرمي، والاستلام (اللقف)، والركل، ودحرجة الكرة وتنطيط الكرة، والضرب، والالتقاط.

3/ مهارات الاتزان الثابت والحركي: وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي، وتتضمن هذه المهارات:

أ. الاتزان الثابت: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

ب. الاتزان الحركي: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدوران، والدحرجة، والاتزان المقلوب، والاتزان على قدم واحدة، والمشى على عارضة التوازن. (الويس، 2009، الصفحات 41-42)

2.6.3-خطوات تعليم المهارات الحركية:

تعلم المهارات الحركية هو أحد أشكال التعلم الحس-حركي الذي يبدأ بالتعرف على المهارة و ينتهي بالقدرة على الأداء و قبل أن نتناول خطوات تعليم المهارات الحركية فإننا لا بد أن نؤكد أن هناك عوامل أساسية يجب توفرها في التلميذ قبل بدء في تعليمه أي مهارة و إذا كان التلميذ سلبيا ستصبح عملية التعليم ضياعا للوقت و الجهد، و هذه العوامل هي:

-وجود دوافع لدى التلميذ لأداء مهارة.

-أن تتناسب المهارة مع مستوى نضج التلميذ.

-أن يتوفر في التلميذ خبرة حركية سابقة.

-سلامة الحواس المستقبلية(الجهاز العصبي).

أما خطوات التعلم الحركي فهي كما يلي:

أولاً: الشرح: والغرض من هذه الخطوة هو إعطاء للتلميذ فكرة عامة من الحركة بصورة إجمالية مع لفت نظره إلى الأجزاء الرئيسية في الحركة و التي تؤثر على الأداء، لكن هذه الخطوة يقل استخدامها كلما قل العمر الزمني للتلميذ.

ثانياً: تقدم نموذج: و في هذه الخطوة يقوم المدرس بتقديم نموذج للحركة التي يقوم بتدريسها و يمكن تقديم النموذج بالطرق التالية:

- أن يقوم المدرس نفسه على أن يكون صحيحاً خالياً من الأخطاء.

- أن يلجأ المدرس إلى أحد التلاميذ لأداء مهارة.

- استخدام الوسائل الإحصائية من صور و أفلام تليفزيونية و سمائية.

ثالثاً: الأداء الجيد للمهارة: و في هذه المرحلة يكون التلميذ قد تخلص من كثير من الحركات الزائدة عن الأداء المطلوب و يصبح أدائه أكثر انسيابية و يظهر التوافق العضلي كما أن المجهود يكون.

رابعاً: الأداء الفائق للمهارة: و في هذه المرحلة يثبت الأداء و يشعر التلميذ بأن أدائه أكثر تكاملاً من حيث الشكل و العمل العضلي كما يتوافر في أداء التلميذ للحركة الانسيابية و الجمال الحركي . (موسى، 2006)

يري (عمر، 2009/2008): "إن دروس التربية البدنية والرياضية في المدارس والمتوسطات والثانويات وكذا الجامعات من خلال الحجم الساعي الممنوح لها لا يمكنها الوصول إلى هذه المرحلة لكن مع ذلك قد نجد طلاباً متميزين لتبقى مهمة إعداد الأبطال مهمة إضافية لمدرس التربية البدنية والرياضية خارج أوقات العمل الرسمي (الرياضة المدرسية الرياضة الجامعية) هذا وهناك من يرى أن تعلم المهارات الحياتية عامة والحركية خاصة ينبغي أن يكون في سن مبكرة لأن الحاجة للمهارات تتزايد بتزايد سن الطفل، وزيادة عناصر الإدراك والإحساس لديه، وعليه وجب أن يراعى مدرس التربية البدنية والرياضية ما يختاره من أنشطة تركز في البداية على تقوية العضلات، والتحكم في المكان، و إتقان التوازن لتكون قاعدة متينة قصد الوصول إلى الكفاية المطلوبة، ومنه الاشتراك في التمرينات التنافسية و التي تتطلب بدورها مهارات لأجزاء معينة من الجسم.

وعليه فإن اكتساب المهارات ينبغي أن يكون من الأساسي إلى المعقد فالمتخصص كما يبينه الجدول أدناه

الجدول رقم (02): يوضح اكتساب المهارات الحركية

| أساسي | معقد | متخصص |
|--|--|--|
| أنشطة عامة | أنشطة أكثر تخصصاً | أنشطة متخصصة |
| تتطلب التحكم في العضلات الكبيرة/ الأذرع- الأرجل- الجذع- الكتفين- الظهر- المقعدة. | تتطلب التحكم في العضلات الصغيرة/ الأصابع- اليدين- السواعد- الرقبة- أصابع القدم- مفصل القدم. | تتطلب التحكم في كل العضلات/ الوقوف على اليدين- العجلة |
| أنشطة غير تنفيذية/ تنمي التحكم في الجسم. - أنشطة مع الحركة: جري، مشي، تسلق، قفز، زحلقة درج، زحف، وثب، حجل، توازن - مركز وزن الجسم: تسلق، ثني، زحف، مد. | أنشطة تنفيذية/ تنمي التحكم في الأدوات. - أنشطة تشمل: الرمي، التمرير، الدحرجة، القفز، استلام ومسك الكرة، تنطيط الكرة، حمل الكرة، التصويب. | أنشطة تنفيذية/ تنمي التحكم في كل من الجسم والأدوات. - تعليم الإرسال في التنس. - تعليم كيفية التمرير في لعبة التنس. |

7.3-المهارات الصحية :

1.7.3-تعريف المهارات الصحية:

عرفت منظمة الصحة العالمية في عام 1948 "الصحة" بأنها: "حالة من العافية الكاملة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية و ليست حال انتفاء المرض أو العجز".

و يعرفها (علي جلال الدين 2005): "بلى أنها تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه، مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع وجود تغيرات مرضية". (علي ج.، 2005، صفحة 01)

أما المهارات الصحية : "هي مجموعة المهارات المتمثلة بمحافظلة المتعلم على الصحة البدنية وسلامة الأجهزة الوظيفية للجسم البشري". (الجعفري، 2012، صفحة 09)

و تشير (عبير الغوي) أن : "المهارات الصحية هي تحديد الخيارات الشخصية للأطعمة الغذائية و تفضيلها على الأطعمة الغذائية الأقل باستخدام مهارتي وعي الذات و اتخاذ القرار".

و يشير (جمعة السيد يوسف) إلى ضرورة تعلم العادات الصحية الجيدة فيقول : "يعاني الكثيرون من مشكلات صحية نتيجة لعاداتهم غير الصحية في الغذاء و النوم و عدم ممارسة الرياضة، و يحتاج البعض إلى أن يتعلم أصول و قواعد الغذاء الصحي و توازنه، و التخلص من العادات غير الصحية و متابعة الوزن و ممارسة الرياضة". (يوسف، 2007، صفحة 48)

2.7.3-مهارات التغذية الصحية:

قال تعالى: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ (سورة البقرة، الآية: 57)

ومن هذا المنطلق يمكننا تعريف التغذية الصحية : "بأنها التغذية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان والتي تحميه من الجراثيم الحاملة للأمراض .."

و يشير (علي ج.، 2005) التغذية بأنها: "عبارة عن الاحتياجات الفسيولوجية للجسم، اللازمة لبناء و نمو الخلايا و الأنسجة، و تعويض استهلاك الطاقة و التمثيل الغذائي في الجسم". (علي ج.، 2005، صفحة 82)

3.7.3-أهمية التغذية الصحية:

إن التغذية الجيدة ضرورية لنمو و تطور سليمين عند الإنسان، وهي ضرورية أيضاً لقيام الفرد بوظائفه الحيوية المختلفة فالطعام مطلوب لتوفير الطاقة من أجل القيام بأي نشاط و توفير الدفاع، كما أنه مطلوب لمقاومة المرض و العدوى و لصيانة و ترميم ما يتلف من خلايا الجسم و أنسجته المختلفة.

يزودنا الطعام بالعناصر الغذائية الأساسية التي لا بد من تناول الحد الأدنى من كل منها لتحقيق التغذية الصحية المتوازنة و تختلف هذه الاحتياجات من فرد إلى آخر وفقاً للجنس و النشاط البدني الذي يقوم به الفرد، و مرحلة النمو التي يمر فيها، و الحالة الصحية له، كما أن للحمل و الإرضاع احتياجات خاصة يجب التأكيد عليها و مراعاتها.

تبدأ الصحة الجيدة بتناول الطعام الجيد، و يعني ذلك تناول مقدار كاف من أنواع الطعام المختلفة، حيث لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولا يوجد عنصر غذائي أهم من الآخر، فلكل عنصر غذائي فوائد معينة يقدمها للجسم.

يبدأ تناول الطعام الصحي بالاختيار الجيد للأطعمة المختلفة، وبما يتفق مع عاداتنا وتقاليدينا والظروف التي نعيش فيها، كما أن إعداد الطعام مبادئ وخطوات أساسية يجب الانتباه لها، وتجنب جميع السلوكيات الخاطئة التي يمكن أن تؤدي بنا إلى المرض.

لحفظ الطعام الأهمية الكبرى في بقاءه بأفضل الشروط، وللوقاية من أية إصابات مرضية يمكن أن تحدث نتيجة الحفظ الخاطئ للطعام.

إن في عاداتنا الغذائية المختلفة ما يعزز الصحة، كما أن فيها ما يضرّ بالصحة، لذلك من الضروري اكتساب المعارف والخبرات اللازمة حول الغذاء الآمن، والتي يمكن أن تساعدنا في دفع عاداتنا وسلوكياتنا الغذائية نحو الأفضل. فوائد التغذية .

4.7.3-العادات الصحية السليمة من أجل التغذية الصحية:

إكساب الفرد عادات غذائية صحية منذ الصغر أصبح من العوامل الحاسمة التي تشكل توازنا إيجابيا في شخصيته و في علاقته مع الأسرة و المجتمع. فبين إلحاح الآباء و إغراء الإعلانات يصبح من الصعب خلق نموذج غذائي صحي قد يستهوي الطفل و يجعله واعيا بقيمة كل عنصر مكون للوجبة الغذائية السليمة.

- عادة شرب كأس من الماء عند الاستيقاظ من النوم صباحاً، وقبل تناول أي شيء آخر
- عادة مضغ الطعام جيداً في الفم قبل بلعه
- عادة تنظيف الأسنان بعد تناول الطعام أو الشرب مهما كان حجمه أو نوعه.
- عادة تناول طعام الإفطار صباحاً، وهي من أهم وأبرز العادات الصحية التي ينبغي تعودها.
- عادة ممارسة بعض الألعاب والتمارين الرياضية أو الأنشطة المستمرة التي يتم من خلالها المحافظة على اللياقة البدنية للجسم وتحريك عضلاته وتنشيطها من وقت لآخر
- عادة الاستسلام للنوم والراحة عندما يحتاج الجسم إلى ذلك، والحرص على عدم مقاومة النوم
- عادة تناول السلطة مع الطعام والمكونة من بعض أنواع الخضراوات الطازجة مع كل طعام، وأن تكون جزءاً أساسياً من محتويات الطعام «لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تعطي حجماً للوجبة الغذائية، فتساعد (الإنسان) على الشعور بالشبع وتمنع الإمساك ومضاعفاته
- عادة تناول المشروبات المعتدلة الحرارة، فلا تكون ساخنة جداً كما هو الحال في الشاي والقهوة ونحوها، ولا تكون باردة جداً أو مثلجة كما في أنواع العصير والمثلجات ونحوها
- عادة تناول الزبادي (اللبن الرائب)، الذي يعطي للجسم البروتينات بصورة يسهل هضمها، وبالتالي سرعة الإفادة منها.
- عادة المحافظة على اعتدال الجسم في مختلف حالاته وأوضاعه (وقوفاً، وجلساً، ومشياً)، ويكون ذلك بالتعود على انتصاب الجسم، وعدم الانحناء إلا إذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- من العادات الصحية الإكثار من شرب المياه النقية التي يحتاج إليها الجسم بشكل مستمر.

وليس هذا فحسب، فإن من فوائد ومنافع الامتناع عن تناول المشروبات الغازية، وعدم تعويد الجسم عليها حماية جسم الإنسان (بإذن الله تعالى) من كثير من الأمراض التي تنتج عن تناولها "فالإكثار من هذه المواد، أو الاعتياد على تناولها يعطي عكس المردود المنتظر منه، فهو يسبب عسر الهضم بدلاً من تيسيره. كما أنه يسيء إلى المصابين بأمراض في

القلب، أو الكلى، أو ارتفاع الضغط الشرياني، بل إنه قد يؤدي إلى الإصابة بالقرحة المعدية في بعض الحالات" (عراد، 2009)

5.7.3- فوائد الصحية للممارسة الرياضة:

أثبت الباحثون بأن أمراض العصر الحديث (السمنة، ضغط الدم، داء السكري...) مرتبطة بمعدل نشاط الإنسان اليومي إذ كلما زاد النشاط الحركي قلت احتمالية الإصابة بأحد هذه الأمراض. وقد أطلق الباحثون مسمى (أمراض نقص الحركة) عليها.

و أثبتت الدراسات بأن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بأحد الأمراض السابقة يمكنهم تجنب إصابتهم بالمرض مدى الحياة من خلال ممارسة نشاط رياضي مثل (السباحة، المشي، رفع الأثقال، كرة القدم... الخ) ل 3 مرات أسبوعياً مدة 20 دقيقة أو ظهور المرض عليهم في مراحل متأخرة من العمر. و فيما يلي نتعرف على فوائد ممارسة الرياضة على الصحة:

- 1- الوقاية من أمراض القلب و السكتة الدماغية: الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية يقوي عضلة القلب و يحسن عملها و تزيد من كفاءة تدفق الدم و الدورة الدموية و تنظيم مستوى الكوليسترول في الدم بشكل صحي.
- 2- الوقاية و التقليل من آثار مرض السكري و ارتفاع ضغط الدم.
- 3- لها دور في عملية تنظيم الوزن أما بزيادته أو بنقصانه بالاعتماد على النظام الغذائي و نوعية التمارين المتبعة
- 4- التمارين الرياضية البدنية تقوي عضلات الظهر و رفع مستوى اللياقة البدنية و قدرة التحمل و المرونة لها و يؤدي هذا إلى الوقاية من الآلام الظهر و ما يرتبط بها من مشاكل صحية.
- 5- التمارين البدنية التي تعتمد على رفع الأوزان تساعد في تقوية و بناء العظام و المفاصل و الوقاية من هشاشتها و تلفها خاصة في مرحلة الشيخوخة.
- 6- الوقاية من سرطان القولون و الأمراض المرتبطة بانسداد الشرايين.
- 7- تحسين وضعية النوم لدى الإنسان فتتفتح المجاري التنفسية و يتحسن عمل الدورة الدموية فيقل الشخير المزعج و تزيد . الفوائد النفسية المكتسبة عند ممارسة التمارين البدنية
- 8- تقليل التوتر و العصبية و الكآبة و الأرق و الشعور بعدم الثقة بالنفس و تنمي شعور الإنسان بالسعادة و تحسن عمل الخلايا الدماغية له فتزداد سرعة البديهة و ويطغ و طابع الايجابية و التحدي و الإرادة العالية و حب المساعدة.
- 9- التعرف على أصدقاء جدد و لتحسين العلاقات الاجتماعية للشخص خاصة لمرتادي النوادي الرياضية فهي ممتعة و مسلية و بنفس الوقت تغطي وقت الفراغ لدى الإنسان بفائدة ايجابية فالالتزام بأداء التمارين البدنية و الرياضية بشكل عام تعلمك كيفية تنظيم وقتك.
- 10- تعطيك الشعور بالقوة و القدرة على انجاز النشاطات و لمجهودات الحركية و العضلية بسهولة و الشعور بشبابية العمر و أنك تنجز شيئاً و تحب أن تتفاخر به مهما تقدم بك العمر.

إن العادات الصحية تعد من أهم وأبرز مقومات التربية الجسمية للإنسان، والتي لا غنى له عنها، ولا سيما أنها أحد مطالب النمو الصحيح، وذات علاقة مباشرة بصحة الجسم وسلامته، فكان من الضروري جداً أن يعرفها الإنسان وأن يحافظ عليها في مختلف الظروف والأحوال، وفي جميع المراحل العمرية.

8.3- مهارة التنظيم و إدارة الوقت:

1.8.3 تعريف مهارة إدارة الوقت:

الوقت هو الحياة وهو أعلى وأندر مورد إنساني وتنظيمي.

إدارة الوقت تعني: "السيطرة على استخدام الوقت من خلال التخطيط الجيد و وضع و تنفيذ خطة لذلك". (صبحي، 2001، صفحة 118)

و تشير "نادية عبد القادر أحمد" مهارة إدارة الوقت بأنها: "توجيه القدرات الشخصية للأفراد وإعادة صياغتها لإنجاز العمل المطلوب في ضوء القواعد والنظم المعمول بها . وهذا يعني توجيه إدارة الفرد الداخلية تجاه الأداء المطلوب وفقا للزمن والوقت المحدد". (أحمد، 2014)

2.8.3- خصائص الوقت:

-الوقت دائم السريان لا يمكن إيقافه.

-لا يمكن إطالة أو اختصار الوقت.

- كل الأفراد يمتلكون نفس الوحدة من الزمن على مدار اليوم. (صبحي، 2001، صفحة 118)

و بالإضافة إلى ما سبق من خصائص تري الطالبة الباحثة أنه لا يمكن استرجاع الوقت الذي مضى و راح.

3.8.3- أقسام الوقت:

1-الوقت المادي الميكانيكي:

وهو مقياس لحركة جسم مادي بالنسبة لجسم مادي آخر؛ كالفتره التي تستغرقها الأرض في الدوران حول الشمس و وحدات هذا القسم الثانية و الدقيقة والساعة واليوم.

2-الوقت البيولوجي:

وهو الوقت الذي يقاس فيه تطور الظواهر البيولوجية ونموها ونضجها وكمالها، و وحدته هي الجسم نفسه، فقد يكون لطفلين مثلاً عمر زمني واحد تسع سنوات مثلاً لكن أحدهما أكثر نضجاً من الآخر من حيث الطول وكمال الجسم وتناسقه.

3-الوقت النفسي:

وهذا نوع آخر من أنواع الشعور الداخلي بقيمة أخرى للوقت حيث يؤثر الحدث النفسي في ذلك إذا كان سعيداً أو سيئاً أو خطراً أو مهماً.

4-الوقت الاجتماعي:

وهو الذي يربط فيه تقدير الوقت بأحداث اجتماعية مهمة، إما علمية أو محلية، وهذا تختلف فيه المجتمعات ولذا نسمع كبار السن يقولون: على حياة فلان حدث كذا وكذا.

5- الوقت الكوني أو ما وراء الطبيعة:

وهو يختلف عن الزمن المعروف ﴿ وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ ﴾ [الحج: 47]، ﴿ تَعْرُجُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ خَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ ﴾ [المعارج: 4] (سيف، بدون سنة، الصفحات 17-18)

4.8.3- فوائد إدارة الوقت:

1- إدارة الوقت تساعد الفرد على أداء الأنشطة الهامة المتطلب منه أداؤها، هناك العديد من الأنشطة و المهام المتطلب من الأفراد أداؤها بشكل مستمر بعض هذه الأنشطة غاية في الأهمية و بعضها يأخذ أهمية اقل ، و من تما فإدارة الوقت تساعد الفرد على تركيب قائمة بأوليات أداء الأنشطة و المهام المتطلب إنجازها، و بما يسهم في التفاعل مع المواقف بشكل يتلاءم مع قيمة الأنشطة التي نراها .

2- إدارة الوقت تساعد في عملية التوازن بين الأنشطة ، فهناك العديد من الأنشطة ذات القيمة في مجالات الحياة المتنوعة و من غير المقبول أم يقضي الفرد معظم وقته في أنشطة تمثل مجالا واحدا من مجالات الحياة بينما يقضي وقت أقل في المجالات الأخرى، و من ثم فإدارة الوقت تساعد الفرد على المقابلة و أداء الأنشطة المتطلبة في المواقف المختلفة من مجالات الحياة.

3- إدارة الوقت تساعد في تحقيق الأهداف، فالأهداف تساعد في رسم الخطط و العمل من أجل تحقيقها و التخطيط من أجل الغد أو من أجل المستقبل القريب بعد تخطيط قصير المدى، و التخطيط لمدة عدة سنوات في الحياة بعد تخطيط طويل المدى، بعض الأنشطة تساعد على التقدم اتجاه الأهداف. و البعض الآخر قد لا يساعد على ذلك، و التخطيط للوقت يمكن أن يساعد على اختيار الأنشطة التي يمكن أن تساعد في تحقيق الأهداف بعيدة المدى و قصيرة المدى.

4- إدارة الوقت تساعد في تجنب فقدان الوقت، و التخطيط و السيطرة على استخدام الوقت يسهم في تجنب إضاعة الوقت فيما لا يفيد، فالوقت لا يمتد و لا ينتظر فهو فقط يستمر في السيران، و التخطيط يساعد على قضاءه في أنشطة ذات معنى و فائدة في حياة الفرد.

5.8.3- خطوات إدارة الوقت:

فيما يلي ست خطوات لإدارة الوقت:

1- استغلال الوقت أفضل استغلال:

أدخر أفضل الأوقات للتفكير. لا أعني بذلك بالضرورة أن يشملك وحدك. فوق التفكير في القيادة الإستراتيجية يشمل الآخرين كذلك، سواء كانوا مجموعة صغيرة أو أفراداً؛ غير أن ما يهم في الأمر هو أن الموضوعات التي تتطلب الإبداع والحكمة والتخيل لا تترك لنهاية يوم من العمل الشاق لمدة عشر ساعات، أو بمجرد الذهاب إلى مطار ما.

2- ترتيب أعمال المكتب:

أنت بحاجة إلى موظفين بالعمل لكي يتولوا شئونك، وحجرة يمكنك العمل بهدوء داخلها سواء في عملك الخاص أو في عقد الاجتماعات مع المجموعات الصغيرة (يفضل وجود طاولة مستديرة) أو مع الأفراد (مقاعد مريحة حول طاولة القهوة). لكن كلما قل مقدار الوقت الذي تقضيه في مكتبك كان ذلك أفضل.

3- تنظيم الاجتماعات:

يجب أن تبدأ الاجتماعات وتنتهي في الوقت المحدد، كما يجب أن تنمي مهاراتك كقائد على النحو الأمثل، إذا إنك ستجد نفسك رئيساً للعديد منها. إذا أمكنك أن تكون نشيطاً أو محبباً للعمل، وتتمتع بالكرم والدمائة في الوقت نفسه، فإن المهمة تنجز ويتطلع الموظفون لحضور اجتماعاتك.

4- التفويض بفاعلية:

تلك قاعدة ذهبية للقادة الإستراتيجيين لإدارة الوقت! فالمرشحو الأساسيون للتفويض هم الأقسام الأكثر ميلا إلى الإدارة. لكنه يجب ألا يتطور التفويض ليصل إلى حد التنازل، أو إنابة كبار المديرين ذوي العقول الخاملة. يجب أن تكون توافقا إلى الإدارة الناجحة وتقدر من يقدمونها بحرفية.

5- استغلال وقت الفراغ:

كان يوليوس قيصر يملي أفكاره وملاحظاته على خمسة من المساعدين كانوا يرافقونه على متن الجياد أثناء قيادته للحملات، وهي وظيفة أشبه ما تكون بالمساعد الشخصي الرقمي في هذه الأيام. فوقت الانتظار- عندما يتأخر أحد الموظفين عن موعد الاجتماع رغماً عنه على سبيل المثال- يمنحك بضع دقائق لقراءة خطاب أو ورقة ما. وأثناء اليوم المليء بالأعمال، يمنحك وقت الفراغ تلك الهدايا- خمس دقائق هنا، عشرًا هناك- والتي يمكنك الاستفادة منها جميعاً. اعتنِ بالدقائق وسوف تعني الساعات بنفسها.

6- العناية بصحتك:

تعد القيادة الإستراتيجية في عالمنا المعاصر كثير التحديات أمرًا شاقًا، فأنت بحاجة إلى أن تكون معافي على المستويين العضوي والنفسي. ولا يمكن الاحتفاظ بالطاقة والحيوية إلا عن طريق النوم لساعات كافية وإتباع نظام غذائي صحي وممارسة كثير من التمارين الرياضية. (عقوبي، 2014)

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن للمهارات الحياتية و بكل نوع من الأنواع السالفة الذكر لا تقل أهمية في تنمية قدرات الفرد و جعل منه فرد سوي متكامل قادر على التفاعل الفعال مع التحديات و التقدم التكنولوجي و كذا التكيف مع المتغيرات الحياة ، لهذا كان لابد من العمل على إكساب و تنمية المهارات الحياتية للمتعلمين في مختلف مراحل التعلم حسب استعداداتهم و ميولهم و احتياجاتهم. فحتمية المهارات الحياتية لا تقتصر على المراحل العمرية فقط بل تنعكس على المجتمع ككل.

15 13 خصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

المراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، ففيها يزداد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والمراهقين والراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية.

لهذا " يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، و هي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي و العقلي و النفسي لذلك لا بد من تحليل و دراسة الظواهر النفسية و السلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالا وثيقا بسعادته و بؤسه" (غالبا، 1986، الصفحات 28-29)

1.4-تعريف المراهقة:

المراهقة (Adolescence) كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل (Adolescre) و الذي يعني "النمو نحو الرشد" (شريم، 2009، صفحة 21)

أصلها العربي رهق، فلان:سفه و جهل و ركب الشر و الظلم و غشي المآثم، و في التنزيل العزيز [فزادهم رهقا]إثما. (أبوشعيرة، 2010، صفحة 223)

و المراهقة لفظا معناها النمو و قولنا راهق الفتى و راهقت الفتاة بمعنى أحمأ نميا نموا مستطردا، و الاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى و في هذا تكمن الدلالة على الاقتراب من الحلم و النضج. (الجسماني ع.، 1994، صفحة 169)

" يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج". (السيد، 1998، صفحة 231)

و عليه فإن "المراهقة" بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد إلى اكتمال النضج، و هي بهذا المعنى عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، و هي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد. (السيد، 1998، صفحة 231)

" مت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة و سمات الرجولة، فهي انتقالية لأن المراهق يجتهد للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، محاولا ولوج باحات الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به سائر الراشدين. (الجسماني ع.، 1994، صفحة 169)، هذا ما يؤكد الدكتور صلاح مخيمر في كتابه (تناول جديد للمراهقة):"أن المراهقة هي محاولة الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد، أو بمعنى آخر هي مزيج بين الشيء و نقيضه، في سبيله إلى الخلع و الفناء و هو الطفولة و نقيطة في سبيله إلى الارتداء و النماء و هو الرشد". (نور، 2004، صفحة 118)

و عليه يمكننا القول أن المراهقة هي نقطة تحول من الطفولة إلى الرشد، تميزها تغيرات اجتماعية، انفعالية، نفسية، عقلية و بيولوجية.

2.4-أقسام المراهقة:

"من الصعب الإشارة إلى حدود المراهقة و عند أي نقطة تبدأ؟ و عند أي نقطة تنتهي؟ الإجابة أكثر سهولة بالنظر إلى البداية من النهاية للمرحلة. إن مواصفات المراهقة تدل على نفسها عند سن 10-11-12 سنة من العمر مع

التغيرات الدقيقة في السلوك و المظهر و التي نسميها مظاهر المراهقة. و تصبح بداية المراهقة أكثر وضوحا عند البلوغ" (مؤمن، 2004، صفحة 575)، في حين يرى "خليل ميني ثيل معوض" (2003) أن: "بداية المراهقة تختلف من فرد لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن 12 سنة أحيانا، و بعضهم قد يتأخر بلوغهم حتى سن 18 سنة و مرحلة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر باختلاف ثقافة المجتمع، فالتغيرات النفسية عند المراهق ليست بالضرورة ناتجة عن التغيرات الجسمية في المراهقة فحسب، بل هي نتيجة الثقافة الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد". (معوض خ، 2003، صفحة 331)

تتفق آراء معظم الباحثين على أن فترة المراهقة هي تلك الفترة من العمر التي تمتد فيما بين (10-21) من العمر

إلا أنه في هذه المجال . في و لهذا لا محدد

"عبد العالي الجسماني" المراهقة إلى:

| عند البنات | عند البنين | |
|--|------------------------------|-------------------|
| 12-11 | 14-13 | - |
| 14-12 | 16-15 | - المراهقة الأولى |
| 17-15 | 18-17 | - |
| 20-18 | 20-19 (الجسماني ع. 1994 192) | - |
| " مرحلة المراهقة إلى ثلاثة مراحل فرعية و هي: | | |
| 14-13-12 | | - |
| 17-16-15 | | - |
| 21-20-19-18 | (2004 350) | - |

أما كل من ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبو شعيرة قسما مرحلة المراهقة إلى:

أ. ما قبل المراهقة: قال وليام و تنبرغ: "نهاية مرحلة الطفولة تتحدد غالبا بفترة من النمو المتسارع في الجسم و التصرفات الغريبة الأطوار، و الرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، أولا علاوة نفسية تظهر في سن التسع إلى عشر سنوات و تنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الفتاة إلى مرحلة من النمو الجسدي، مهتما فيها بالبقاء مع الجنس الآخر".

ب. المراهقة المبكرة: و يصل فيها المراهق لاستقرار نوعي من التغيرات البيولوجية و كذا

ج- المراهقة المتأخرة: الاستقرار و التكيف مع المجتمع و ضبط النفس للدخول في الجماعات، و تحديد الاتجاهات في السياسة و العمل. (أبوشعيرة، 2010 225)

3.4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

" تعتبر المراهقة فنترة عبور بين الطفولة والرشد، كما أنها مفترق طرق يتحدد خلالها الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بأمان. أو قد تعترضه بعض المشاكل. بالإضافة إلى ذلك فإن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يبدأ تفكير في عمل معين أو تبنى فكر سياسي أو ديني معين بشكل واضح. وهذا ما يجعل المراهق، في هذه

المرحلة بالذات أحوج ما يكون إلى التوجيه الصحيح، والسير به نحو المستقبل الذي يحقق له السعادة، ويعود على المجتمع بالخير الوفير.

أو مع الكبار بعض الصعوبات، بالإضافة إلى تحمل المراهق في هذه المرحلة العديد من المسؤوليات الاجتماعية كعضو في المجتمع، كما يبدأ المراهق التفكير في الزواج وت
الأسرة، كل ذلك يجعل لدراسة المراهقة أهمية كبيرة ليس فقط للمراهقين، وإنما أيضاً لذويهم) - -
(.

ولهذا نسعى من خلال دراسة المراهقة إلى فهم المراهق بشكل صحيح ليسهل علينا توجيهه والتعامل معه، كما نحاول مساعدته في أن يفهم ذاته بشكل أكثر واقعية وموضوعية ليتعامل مع الواقع الذي يحيط به بشكل صحيح، وهذا من شأنه أن يوفر للمراهق صحة نفسية سليمة تنعكس بدورها إيجابياً على صحة المجتمع". (الزعيبي، 2003 06

4.4- خصوصيات مرحلة 13-15 سنة :

المراهقة مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، تميزها تحولات في النمو و تحدث فيها تغيرات عضوية، نفسية، عقلية، اجتماعية و انفعالية سنتطرق لها فيما يلي:

1.4.4-النمو الجسمي:

أن مرحلة المراهقة تعتبر (spurt) في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع، لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الولادة، و تبدأ فترة النمو فيما بين سن (10-14) (12-15)
" (. 2003 332) ."

يزداد الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف، و لا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم". (1985 .)

وهذا ما يؤكد خليل ميخائيل معوض (2003) "يتميز النمو الجسمي خلال هذه المرحلة بعدم الانتظام، فنجد
" (2003)

(332) " احة السطحية لجبهة المراهق في

أبعادها الطولية و العرضية و ينحسر منبت الشعر إلى الوراء، و تغلظ الأنف و تتسع حتى تصبح ضخامتها مصدر قلق شديد للمراهقين و المراهقات خشية أن تشوه سحناتهم، و يتسع الفم و تتصلب الأسنان و تغلظ و ينمو قبل السفلي، و يزداد بذلك تشوه معلم الوجه، و تنمو الأذرع قبل الأرجل. و هكذا يستطرد النمو اتجاهاته حتى يصل إلى نسبة صحيحة و أهدافه المرجوة في تمام الرشد و اكتمال النضج. (1998 233)

هناك فروق واضحة بين الذكور و الإناث في شكل الجسم، فحجم المراهق أكبر من حجم المراهقة، حيث يزداد ، بالإضافة إلى زيادة نمو القلب و الرئتين، و زيادة ضغط الدم

و بهذا يكون الفتى أقوى من الفتاة.

راهقة فتتميز باتساع الحوض تمهيدا للحمل و الرضاعة كما تسبق المراهق في النمو العظمي في بداية الأمر

و سرعان ما يلحق المراهقون بهن و يفوقهن في ذلك. (2004 184)

15 "تضم الغدة الصنوبرية، و التيموسية في المراهقة
ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العظمي خلال هذه المرحلة
حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الجنسية فتحد من نشاطه وتعوق عمله.
الجنسي فتزداد في بدء المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نھايتها" (1998 234).

2.4.4-النمو الحركي:

"و هو نمو تابع للنمو الجسمي في بداية فترة المراهقة حيث ترى نموا سريعا يتبعه عدم توازن حركي مما يجعل
المراهق كسولا و يبدي عدم التوافق بالحركات، فتسقط من يده الأشياء و يرتطم بما يواجهه من أثاث" (أبوشعيرة،
2010 234).

و هذا ما يؤكد عصام نور (2004) : "ينتج عن النمو الجسمي السريع و خاصة في الفترة الأولى من مرحلة المراهقة
ميل نحو الخمول و الكسل و التراخي، و يصحب ذلك أن تكون حركات المراهق غير دقيقة" (2004
122)

سامي محمد ملحم (2004) : " تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة و الخصائص الجنسية
الثانوية إلى شعور المراهق بذاته و تغير صورة الجسم لديه.
2004 360).

تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى الدقة و تآزر حركي مثل:
(2003 340)

(2004) هذا التطور في القدرات الحركية و المهارات الجسمية عند الأولاد إلى أمرين:

- زيادة إنتاج الهرمونات المذكورة يؤدي إلى زيادة القوة العضلية.
- الأمر الثاني:

و ضغط الدم تعتبر كلها ظروفًا مساعدة على القوة البدنية. و صحيح أن الكثير من هذه التغيرات تحدث عند البنات
كذلك إلا أن قوتن البدنية تزداد بمعدل بطيء كما أنهن لا يصلن مطلقًا إلى قوة البنين في مجتمعنا" (2004
123).

3.4.4-النمو العقلي:

"أبرز ما يميز تفكير المراهقة بهذه المرحلة هو الوصول إلى مرحلة التفكير الشكلي(العمليات المجردة) التي أشار إليها
بياجيه في نظرية النمو المعرفي". (أبوشعيرة، 2010 235) ، و في تفسيرها لنظرية بياجيه عن المراهقة ذكرت
(Edith 1975) ثمانية أنواع من النمو نتيجة لعملية التفكير للمراهق:

- 1- "الربط بين المتغيرات: يتضمن هذا المفهوم عملية منظمة عامة بحيث يمكن استعماله في توليد مفاهيم عن كل
لكل اندماج حاصل مثل دمج الألوان و التغيير و التنوع و الإنتظام أو تجميع النوعيات و المشاريع
- 2-التناسب: () في الانتظام أو تجميع النوعيات أو

3-التسيق:

4-التعادل الآلي:

5-الاحتمالية

6-الترباط

7-التعويض المضاعف:

8- أشكال متقدمة من الحفظ: و لهذا التجريد و القوة الدافعية و الطاقة مفاهيم تصل إلى ما خلف الملاحظات الت

" (2004 586) .

و هذا ما تؤكدُه أمل محمد حسونة (2004) : "تصل القدرة على اكتساب و استخدام المعرفة إلى أقصى حدودها

. و يكون النمو المعرفي في هذه الفترة كميًا و كيفيًا فمن ناحية التطور الكمي تفيد خبرات الذكاء أن القدرات

العقلية تبلغ ذروتها في البراعة و تصبح بالغة التنوع فيما بعد سنوات المراهقة.

الشباب الراشد القدرة في التعامل بصورة فعالة مع العديد من المشكلات التي تحتاج إلى حلول و خاصة المشكلات المجردة.

(2004 184)

" و من العوامل المؤثرة في نمو القدرات الموروثة و في الذكاء العام، إنما يكون مصدرها المحيط و ما يتعرض له المراهق

من تربية و ما يكتسب من اتجاهات و عواطف تؤدي إلى تنمية القدرات هذه و توجيهها على نحو متكامل". (سماني

. 1994 179) ، ويشير سامي محمد ملحم (2004) إلى أن: "الوراثة تلعب دورا بارزا في وجود فروق فردية

في الذكاء و القدرات العقلية. كما تؤثر التسهيلات البيئية و الخبرة و التدريب في تنمية و استثمار تلك القدرات إلى أقصى

. و ييسر التوافق الانفعالي الوصول إلى الثقة و مفهوم الذات الإيجابي من أجل تحقيق نضج عقلي للمراهق". (

2004 361)

4.4.4-النمو الاجتماعي:

" يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية، و خصائص أساسية تميزه إلى حد ما عن مرحلتها الطفولة

. و تبدو هذه المظاهر في تآلف الفرد مع الأفراد الآخرين، أو في نفوره منهم و عزوفه عنهم". (1998

279) " يلاحظ اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي و تزداد مشاركته للآخرين في الخبرات و المشاعر و الاتجاهات

و يستمر تعلم و استدخال القيم و المعايير

الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياته، مثل الوالدين

التي يعيش فيها و يظهر على المراهق اهتمامه بالمظهر الشخصي و يبدو ذلك واضحا في اختيار ملابسه و الاهتمام

" (2004) .

(365-364)

" في هذه المرحلة يثور المراهق و يتمرد على سلطة الأسرة و المدرسة و قيودها و يميل بطبيعته للاندماج مع

. فعن طريق جماعة

(Gang)

الأصدقاء التي هي خير متنفس له يجد الراحة النفسية التي تقيه و تخفف عنه عوامل الكبت و الإحباط.

المراهق شعور بالولاء و الاحترام لهذه الجماعة، و رغبة في الاس
(353 2003)

و فيما يلي تلخص لنا أمل محمد حسونة (2004)
1- :

- 2- الولاء و الطاعة لشلة جماعة الأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود الأسرة.
- 3- ورة: يثور على الأسرة و يتحداها و تمتد ثورته و تمرده إلى المدرسة و المجتمع بتقاليده و قيمه.
- 4- الميل للزعامة عندما تبرز الشخصية، و تتميز بالقوة و التماسك و يختار عامة الأفراد من بينهم الذي يتصف بمميزات عقلية أو جسمية أو اجتماعية، و يكون الزعماء عادة أكثر ذكاء، و يتميزون بالقدرة و الكفاءة في حل المشكلات و رجاحة الرأي و تدير الأمور و حل مشكلات الجماعة و التصرف فيها.
- 5- ميل المراهق إلى الجنس الآخر يكون في بادئ الأمر خفيا و غير واضح ثم يتطور هذا الميل و يصبح ميلا واقعا واضحا فيحاول المراهق أن يجذب إليه انتباه الجنس الآخر. (2004 190)

5.4.4- النمو الفسيولوجي:

"تعني () حالة التحول إلى بالغ حيث تظهر التغيرات الجسدية و تمكن الوظيفة الفسيولوجية كل فرد لأن يأخذ الشكل و الوظيفة الملائمة لجنسه، يعني هذا للفتيات بروز و تضخم الثديين و التغير في المهبل و منطقة الحوض و بداية الدورة الشهرية، أما بالنسبة للذكور يعني نمو شعر الوجه و
(2004 " 577)"

بالإضافة إلى "تأثير الغدة النخامية على النمو العام، و العظام خاصة و على إفراز الغدد الجنسية، و في الأجهزة الداخلية ينمو القلب بشكل أكبر من الشر

و كأحد المعالم الرئيسية المقاس عليها للنضج الجنسي عند الذكور ظهور الحيوانات المنوية الكاملة الشاملة " (أبوشعيرة، 2010

(234

6.4.4- النمو الانفعالي:

مرحلة المراهقة تتسم بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات و اندفاعها، و تجتاح المراهقة ثورة من القلق و الضيق و التبرم و الزهد، فنجده نائرا على الأوضاع، و متمردا على الكبار، كثير النقد لهم. و اندفاع المراهق الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يدخل ضمنها ما للتغيرات الجسمية من آثار على هذه الانفعالات . (2003 346) ، و هذا ما تؤكد أمل محمد حسونة (2004) : " المراهقة فترة قلق انفعالي و هذا القلق نتيجة التغيرات النفسية و الجسمية التي تحدث في هذه الفترة." (2004 187) " لانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها، و في كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لها. و بالتالي، فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة و يظهر التذبذب

الانفعالي لدى المرء .
التناقض الانفعالي و ثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف فيتذبذب انفعاله بين الحب و الكره و بين
ماعية و بين الحماس و اللامبالاة إلى... غير ذلك

" (2004 362)

و من العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة:

1-التغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية.

2-

3-

4-

5- معايير الجماعة.

6-النمو الديني. (1998 257-259)

"سامي محمد ملحم" : "يلاحظ في هذه المرحلة سعيه نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي أو ما يسمى

. و قد تلاحظ مظاهر الخجل لدى المراهق و الميل نحو الانطوائية

نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة.

. كما يلاحظ التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس. (2004 363-364)

5.4-مشكلات المراهقة:

يصاحب التغيرات الكمية و النوعية السابقة الذكر جملة من المشكلات المرتبطة بها التي يعبر عنها الكبا (

)

و التغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية و محاولات التكيف معها. و التي تتطلب منا التركيز عليها و فهمها و

الأطر العلاجية المناسبة لها (الشيباني، 2000 214)

و فيما يلي سنلقي الضوء على أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة العاصفة و التي تتمثل في الآتي:

1- _____ :

و نعني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية للمراهق. و الاضطرابات التي قد يتعرض لها.

و مدى تقبله للتغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة.

و تشير الدراسات إلى أن المشكلات الصحية و الجسمية تحتل مركزا هاما من بين المشكلات العديدة التي يتعرض لها

المراهق و التي تتمثل في الآتي:

*

*

*

:و تظهر هذه المشكلات عادة كنتيجة لاهتمام المراهق بجسده و صورة جسمه

و إن رد فعل المراهق إزاء هذه العيوب تتمثل في التوتر و القلق و اضطراب العلاقات بينه و بين أقرانه.

* و القيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك. فرغبة المراهق في بناء جسمه و تقويته

تصبح في هذه المرحلة مصدر اهتمامه. (2004 384-385)

و يشير بدر ابراهيم الشيباني(2000) :

. و مما يزيد في صعوبة تقبله لذاته الجسدية و تأكيد شعوره أن هناك خطأ ما ، في طوله

أو في وزنه أو في بشرته أو في شعره أو في درجة نضجه، أو في جوانب أخرى من العيوب الذاتية، التي تصبح محور اهتمامه و تؤدي في الكثير من الأحيان إلى رفضه لذاته. إضافة إلى أن هناك علاقة مهمة بين التكيف و التوافق النفسي و بين ذاته، و لاسيما المظهر، و التي قد تدفعه في الكثير من المواقف لتبني بعض الانحرافات السلوكية

. (الشيباني، 2000 216)

-2 _____ :

" (1952) أن يفسر المشكلات التي تملأ حياة المراهق بأن هذه الفترة تشكل تغيرا في الانتماء

الاجتماعي، فبعد أن كان ينتمي إلى فئة الأطفال فانه يرى نفسه في مرحلة المراهقة و قد أصبح في عداد الراشدين. التصور عنده و هذا الانتقال يشكل مسألة معقدة بالنسبة للمراهق، لأنه يكون قد تحول و انتقل إلى عالم مجهول غير لهذا يلازمه القلق فلا يدري في أي اتجاه يتحرك... لهذا فان مشكلات المراهق تعزى في

الغالب إلى نقص الوضوح عنده في معرفة حقائق عالم الراشدين." (الجسماني ع. 1994 297-298)

و يشير سامي محمد ملحم (2004) : " المشكلات الاجتماعية للمراهق تعود إلى قدرة المراهق على التكيف مع . و مع المجال الذي يعيش فيه. و مدى تحقيق حاجاته إلى الاعتبار و القبول الاجتماعي و "

(2004 387)

و هذا ما يؤكد عظام نور (2004) : "يتعرض المراهقون للنبد و ذلك ليس رادعا إلى ما يعانونه من نقص في لخصيتهم، إنما لأنهم لم تتح لهم الفرصة لتعلم المهارات الاجتماعية التي تسمح ...

عدم تحليهم بالمهارات الاجتماعية، أن يتحول خجلهم إلى درجة مرضية غير صحية، كما يصل الأمر إلى أحد " (2004 142-143)

-3 _____ :

(1949) : "سبب المشكلات التي تعصف بحياة المراهق يرجع إلى أنه يمر بمرحلة ظهور ()

عبر عنها بأنها مرحلة الولادة النفسية و التي توصف أحيانا بمرحلة الولادة الجديدة، حيث يحاول المراهق أن يميز بين محتويات نفسه أو مكوناته النفسية و وا " (الجسماني ع. 1994 297)

و يشير سلمى محمد ملحم (2004) : "المشكلات النفسية نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعي راجع إلى

ظروف البيئة الخلية التي يعيشها الفرد. فبروز الدافع الجنسي و ما يتلو ذلك من محاولات

*الشعور بالندم لأفعال يقوم بها

*

*

" (2004 388)

*

-4

"أهمية تنظيم وقت الفراغ يعد متنفسا لإشباع رغبات المراهقين و انفعالاتهم و قدراتهم و هواياتهم و إبداعاتهم، بما يسهم في تنمية شخصيتهم و استغلال طاقاتهم المختلفة، و لا يمكننا بحال من الأحوال النظر إلى هذه المشكلة على أنها كلة تواجه المراهقين نتيجة عدم فهم المجتمعات التي يعيشون فيها، بأهمية شغل وقت الفراغ بالنسبة للمراهق و تبنيتها لنظم و قوانين تحد من توظيف و استثمار قدراتهم، مثل انخراطهم في الأعمال الوظيفية المختلفة أو منعهم من تصريف طاقاتهم مثل دخول أماكن الترفيه البريء مما يسهم في عدم اهتمام المراهق بوقته الثمين و اللجوء إلى الخمول و كثرة النوم و التسكع في الشوارع و مضايقة الآخرين و الاستهتار بالقوانين و الجنوح.

:ترجع مشكلات قضاء أوقات الفراغ إلى عدة عوامل منها:

*عجز المجتمعات على استثمار طاقات المراهقين.

* طاقات المراهقين بما يفيدهم و يفيد المجتمع.

*عدم معرفة المراهق بأهمية الوقت.

*ضعف التوجيه و الإرشاد المنزلي و المدرسي في كيفية استثمار المراهق لوقته.

*

*تأثير الأقران و الصحبة السيئة في شغل (الشيباني، 2000 226-227)

6.4- حاجات المراهق:

" تكامل الحاجات لدى المراهق أساسا لمعايير الشخصية، وعندما تكتمل الحاجات الفسيولوجية والنفسية الفرد يشعر بالتوازن فلا يحصل ما يسمى بالفراغ النفسي الذي إن وجد فإنه يدفع المرء للبحث مترددا بين شعوره بالحاجة و اعتزامه إشباعها، فالفراغ بين موقف الفرد و موقع الهدف الذي يسعى إليه يمثل استخدام الحاجة

- المتبادل كحقيقة واقعية وهذا يستتبع العمل مع الغير.

- سعيهم على الاستقلال الذاتي.

-

- تقبلهم للغير و تطلعهم إلى تقبل الغير لهم.

-

- حاجتهم إلى الانتماء الاجتماعي والشعور به وممارسته. (الجسماني ع. 1994 345)

إلا أن سامي محمد ملحم (2004) يصنف حاجات المراهق إلى ثلاثة فئات و هي:

1- _____: كالحاجة إلى الطعام و الشرب و الراحة و الجنس.

2- _____: كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي و الحاجة إلى تأكيد الذات

3- _____: مثل الحاجة إلى الانتماء و الحاجة إلى العطف و إلى الأصدقاء و إلى المكانة الاجتماعية.
(2004 389-390)

7.4- الخصائص البدنية و الوظيفية:

إن هذه المرحلة لا تعد مرحلة أزمة و تقصير، إذ توجد هناك صفات بدنية كثيرة ترتفع درجة تطورها لدى يطلق عليها

:

الحاجة إلى النوم والراحة.

- الشعور بالمقاومة والطاقة غير المحدودة.

- اتجاه المقاومة للنمو الكافي وطاقة أقل في ا

- مراحل نمو سريع نسبيا، يجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري.

- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو أو نقص في الشهية.

- كثيرة والتوافق الضعيف.

- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة.

(الخولي، 1990 198).

يشير مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) : "من خلال النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي

...إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف و التوجيه و التكوين الحركي تكون

ته أثناء الأداء الحركي و التي لا تنسجم و الواجب الحركي...

يميز هذه المرحلة هو -الهيجان الحركي- و الذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين

لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه...

سببا، أما قابلية السرعة فإنها تتطور بشكل كبير، أما المرونة فتسير بشكل متناقص و يمكن تطويرها بشكل جيد عند

...و من الأمور التي تتطور بشكل غير مناسب هنا أي في هذه المرحلة العمرية، هي قوة العضلات بالنسبة للوزن

قوة عضلات الذراعين، فعند الأولاد تكون ضعيفة و غير مرضية، أما عند البنات غير المدربات فحدث ثبات

،...أما السرعة و رد الفعل و فترة استجابة العضلة فتصل في نهاية هذه المرحلة إلى مستوى البالغين.

إن قابلية التعلم الحركي في هذه المرحلة تت

في التعلم السريع، و عليه هنا يجب التأكيد على البناء الشامل و الكامل للقابليات الحركية، مع مراعاة الفروق الفردية في

" (2002 65-66) ."

8.4- أهمية ممارسة النشاط البدني للمراهق:

يستفيد كل فرد منا و في أي مرحلة من مراحل عمره إذا قام بممارسة النشاط الرياضي، و بالنسبة للمراهق فهو

شيء ضروري و هام لأنه يساعد على بناء الجسم و تقوية العضلات و يقلل من فرص الإصابة بأمراض عديدة، و لا

يشترط أن يكون النشاط عنيفا لكي يكون مفيدا فالاعتدال هو المطلوب لأن الإفراط في ممارسة أي نشاط يعرضك

للإصابة بالأذى و الضرر كما أنه يوهن العظام و يؤدي إلى مشاكل في الدورة الشهرية للبنات، و من فوائد ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة:

*
*
*
*
*

* يكسب المراهق روحاً إيجابية في تعامله مع الآخرين .

*

(2009 50) .

*

الخلاصة:

تعتبر المراهقة فترة زمنية في مجرى حياة الفرد ففي هذه الفترة بالذات ينفذ الناشئون عن كواهلهم قيود الطفولة و يحاولون مواجهة الواقع كما يرسمونه،

والمعايير

الانفعالي

في

الكثير

مجتمعه .

التي

في مجال

أنها

في همي

الجانب التطبيقي

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها، فهي تحتاج إلى منهجية منظمة محايدة مبنية على حقائق علمية للوصول إلى حلول منطقية للمشكلة المطروحة، و من خلال فصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية البحث مجتمع و عينة البحث، مجالات و متغيرات الإحصائية المستخدمة في البحث.

1- منهج البحث:

يقصد بمنهج البحث الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة و

في بحثنا

المسحية باعتباره من أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث المسطرة. بالإضافة إلى منهج تحليل المحتوى الذي يعتبر " ... (الجلاني، 2012، 55). يؤكد (محسن علي عطية 2009): "أن تحليل المحتوى أسلوب أو أداة للبحث العلمي يمكن أن يستخدمها الباحث في مجالات بحث متنوع لوصف المحتوى الظاهر و المضمون الصريح للمادة التي يراد تحليلها". (2009، 143).

2- مجتمع البحث:

" (العساف، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، 2006، 61) بحيث تمثل مجتمع البحث في مناهج التربية البدنية و الرياضة للسنوات الأربعة (ارجع إلى الملحق رقم (01))، تلاميذ السنة الأولى متوسط المقدر عددهم (17533) (11093) 2014/2013 (107) (30%) مستغنام. (02)

3- عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث المتمثلة في مناهج التربية البدنية و الرياضة للسنوات الأربعة من مر - و شملت تلاميذ السنة الأولى متوسط المقدر عددهم بـ (5260) (164) (30%) مجتمع البحث و تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقدر عددهم بـ (3328) (107) (30%) من مجتمع البحث لولاية مستغنام، اختيروا بطريقة عشوائية. كما هو موضح في الجدول الموالي.

الجدول رقم (03): يوضح توزيع تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط حسب كل دائرة من ولاية مستغانم

| الدائرة | اسم المتوسطة | عدد الأقسام | عدد تلاميذ السنة الأولى متوسط | عدد الأقسام | عدد تلاميذ السنة الرابعة متوسط |
|-------------|----------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|
| مستغانم | العربي التبسي | 03 | 82 | 02 | 52 |
| | | 02 | 49 | 02 | 56 |
| | زدور محمد | 03 | 86 | 03 | 102 |
| | | 03 | 111 | 03 | 112 |
| | | 04 | 122 | 02 | 49 |
| حاسي ماماش | | 04 | 128 | 01 | 34 |
| | | 03 | 93 | 02 | 52 |
| | | 02 | 98 | 03 | 84 |
| | | 02 | 46 | 02 | 42 |
| | | 02 | 44 | 02 | 51 |
| عين النويصي | | 04 | 128 | 02 | 66 |
| | | 03 | 98 | 02 | 56 |
| | دي | 04 | 123 | 02 | 61 |
| | بو حميدي محمد اللوزة | 03 | 81 | 01 | 36 |
| | | 04 | 113 | 02 | 63 |
| ماسرة | كعبيش أحمد | 04 | 132 | 02 | 66 |
| | كتروسي محمد | 04 | 143 | 03 | 85 |
| | | 02 | 68 | 02 | 56 |
| | | 03 | 105 | 02 | 60 |
| | لزرقي العربي ماسرة | 04 | 144 | 02 | 62 |
| بوقراط | 45 08 بوقيراط | 03 | 119 | 03 | 87 |
| | سيرات الجديدة | 04 | 117 | 02 | 56 |
| | 55 20 بوقيراط | 04 | 99 | 03 | 113 |
| | | 03 | 107 | 03 | 85 |
| | | 05 | 165 | 04 | 155 |
| خير الدين | عمور محمد خير الدين | 05 | 178 | 05 | 174 |
| | مختاري بن شاعة | 04 | 147 | 03 | 95 |

| | | | | | |
|-------------|------------|-------------|------------|----------------------------|-----------|
| 83 | 03 | 112 | 03 | محمد وادي الحدائق | |
| 54 | 02 | 58 | 02 | يخلف بن قلة ع بودينار | |
| 68 | 02 | 66 | 02 | أولاد البشير | |
| 35 | 01 | 84 | 03 | تشوكة أحمد | عين تادلس |
| 57 | 02 | 96 | 03 | شمومة محمد | |
| 55 | 01 | 132 | 03 | | |
| 36 | 01 | 74 | 03 | | |
| 34 | 01 | 102 | 03 | | |
| 122 | 03 | 147 | 04 | قدور بلعربي | سيدي علي |
| 68 | 02 | 135 | 04 | | |
| 96 | 03 | 75 | 03 | | |
| 54 | 02 | 79 | 03 | | |
| 47 | 02 | 138 | 04 | | |
| 28 | 01 | 102 | 03 | | سيدي لخضر |
| 56 | 02 | 109 | 03 | . | |
| 64 | 02 | 63 | 02 | | |
| 49 | 02 | 163 | 05 | احمد لخضر سيدي لخضر | |
| 24 | 01 | 94 | 03 | | |
| 59 | 02 | 84 | 03 | حمادوش عبد القادر خضرة | عشعاشة |
| 77 | 02 | 108 | 04 | محمد الشريف عشعاشة | |
| 72 | 02 | 112 | 03 | | |
| 61 | 02 | 97 | 03 | مرياح بلقاسم أولاد بو غالم | |
| 29 | 01 | 104 | 04 | محمد بوضياف النكمارية | |
| 3328 | 107 | 5260 | 164 | المجموع الكلي | |

4-مجالات البحث:

يعتبر ضبط مجالات البحث من أهم خطوات البحث العلمي الواجب الوقوف عليها، لما لها من أهمية بالغة في تحديد العينة المستهدفة و الزمان و المكان بحيث كلما كان تحديد المجالات دقيق كانت نتائج البحث أدق و أكثر مصداقية و هذا ما يؤكد (محسن علي عطية 2009) : " ما كان التحديد دقيقا واضحا جنب الباحث الكثير من احتمالات الشطط . " (2009 79) .

1.4-المجال البشري:

ثل المجال البشري في
ولاية مستغانم.

2.4-المجال المكاني:

تم الاتصال بولاية مستغانم قصد توزيع مقياس المهارات الحياتية .

3.4-المجال الزمني:

15 / 2 / 2013 إلى 20 / 01 / 2015

5-متغيرات البحث:

1.5-المتغير المستقل:منهاج التربية البدنية و الرياضية مر .

2.5-المتغير التابع: . و تلاميذ السنة الأولى و السنة الرابعة متوسط.

3.5-المتغيرات المشوشة:تم ضبط المتغيرات المشوشة من خلال

- تطبيق مقياس المهارات الحياتية في نفس الظروف.

-التجانس بين المجموعات و ذلك بضبط المتغيرات مثل:التجانس في العمر الزمني و استبعاد التلاميذ الذين يمارسون

نشاطات رياضية خارج درس التربية البدنية و الرياضية، و المعفيين من ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

6-أدوات جمع البيانات:

"مصطلح منهجي يعني الوسيلة التي تجمع بها المعلومات اللازمة للإجابة

" (العساف، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، 2006 100).

(عبد اليمين و عطاالله أحمد 2009)أنها: "تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة

. لأن وسائل و أدوات جمع البيانات المرتبطة بالموضوع يعتبر المحور

الأساسي و الضروري في الدراسة، و هو مرتبط بنوع الدراسة التي يقوم بها الباحث". (أحمد، 2009 75).

و قد اعتمدنا في إنجاز بحثنا مجموعة من الأدوات التالية:

1/المصادر و المرجع: بحيث مجموعة من الكتب و المقالات المنشورة في المجالات العلمية

و الدراسات السابقة و المشاهدة و شبكة الأنترنت.

2/استمارة تحليل المنهاج: (ارجع إلى الملحق رقم (03))

بهدف:

1. معرفة و حصر المهارات الحياتية التي يتضمنها منهاج التربية البدنية و الرياضية في كل سنة من سنوات مرحلة التعليم
2. معرفة ما إذا كانت المهارات المتوفرة في منهاج التربية البدنية و الرياضية تتلاءم و خصائص و مميزات المرحلة العمرية.

7- مواصفات العمل الميداني

7.1- الخطوات المنهجية لتحليل المحتوى:

1- تصنيف المحتويات المبحوثة:

(1973) في

...، و يمكن تحديد معايير التصنيف من خلال المعارف الآتية أو أحدها:

- حدود ما يثيره البحث من تساؤلات أو
- (العساف، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، 2006

(239

2- وحدات التحليل المضمون:

* وحدة الكلمة: هي أصغر وحدة تستخدم في تحليل المضمون و قد تشير الكلمة إلى معنى رمزي معين...-
تستخدم كوحدة في تحليل المضمون- فإن الباحث يضع قوائم يسجل فيها تكرارات ورود كلمات أو فئات مختارة عن المادة

* وحدة الموضوع: يقصد بها الوقوف على العبارات و الأفكار الخاصة بمسألة معينة... ← (و هذا ما سنقوم به في بحثنا
(ارجع إلى الملحق رقم (03)).

* وحدة الشخصية: يقصد بها تحديد نوعية و سمات الشخصية الرئيسية التي تزيد العمل الأدبي بصفة خاصة.

وحدة المفردة: و يقصد بها وسيلة الاتصال نفسها،

كذلك يمكن تصنيف العمل الأدبي حسب نوعية موضوعاته.

* وحدة المساحة الزمن: و تتمثل في تقسيم المضمون تقسيمات مادية سواء بالنسبة لمواد الاتصال المرئية أو المسموعة.
(الجلاني، 2012 56-57).

* تصميم أداة التحليل: و هي عبارة عن استمارة لجمع البيانات و رصد التكرارات الخاصة بوحدة التحليل التي يراد
(2009 152).

* تصميم جداول التفريغ: و هي تتعدد بتعدد تساؤلات البحث و أهدافه

- تطبيق المعالجات الإحصائية اللازمة الوصفية منها و التحليلية.

-سرد النتائج وتفسيرها. (العساف، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، 2006 (242

2.7-مقياس المهارات الحياتية:

سميم استمارة المهارات الحياتية بعد الاطلاع على المصادر و المراجع، الدراسات المشابهة بغرض قياس المهارات الحياتية عند تلاميذ السنة الأولى و السنة الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية. إلى أهم الخطوات التي قام بهم
الخطوة الأولى:

بالإطلاع على مجموعة من الدراسات و البحوث العلمية الأطروحات و الكتب من أجل تحديد و ضبط محاور المهارات الحياتية ، و فيما يلي سنعرض المهارات الحياتية التي تناولتها الدراسات و البحوث العلمية ، الأطروحات و الكتب على النحو التالي:

الجدول رقم(04): يوضح المهارات الحياتية التي تناولتها الدراسات و البحوث العلمية.

| الرقم | اسم الباحث | العنوان | السنة | المهارات الحياتية التي تناولتها الدراسة |
|-------|--------------------|---|-----------|---|
| 01 | أحمد البطانية | مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. | 2007 | - مهارات التفكير و |
| 02 | | الحديث في توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي. | 2007 | -مهارات اتخاذ القرارات السليمة - مهارة الروح القيادية - |
| 03 | | مدى توظيف المهارات الحياتية في هج الدراسية للتربية الرياضية في الجزائر و الأردن. | 2008/2007 | - مهارات التفكير و |
| 04 | | للأهمية للمهارات الحياتية الواجب توفرها في منهاج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية | 2008 | - مهارة القيادة و اتخاذ القرار. - مهارة التفكير و |
| 05 | بمجت أحمد أبو طامع | مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بحسب رأي الطلبة. | 2009/2008 | - مهارات التفكير |
| 06 | | المهارات الحياتية المعاصرة المواكبة للتطورات التربوية المدججة في منهاج التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الرسمية. | 2008 | - مهارات التفكير و حل المشكلات. |
| 07 | محمد خير الويسي | تأثير استخدام الألعاب الحركية و التربوية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا في الأر | 2011 | - |

الجدول رقم(05): يوضح المهارات الحياتية التي تناولتها الأطروحات

| الرقم | اسم الباحث | العنوان | السنة | المهارات الحياتية التي تناولتها الدراسة |
|-------|-----------------------|--|--------------------------|---|
| 01 | | أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية القائمة على الإقتصاد المعرفي | 2007 دكتوراه | - اتخاذ القرارات - - مهارة الروح - - |
| 02 | | إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى | 2008 2009/ دكتوراه | - - مهارات التفكير و - |
| 03 | صغير نور الدين | دور النشاط الرياضي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب | 2010 ماجستير | -1 : (- / - الروح) - -2 : (/ / -) التفكير- -3 |
| 04 | "محمد خير" فالخ الويس | تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية و | 2009 دكتوراه | - - - - |

| | | | | |
|---|-------------------------|--|-------------------------------------|-----------|
| <p>- - - -مهارات التفكير و حل المشكلات - - -</p> | <p>2012 دكتوراه</p> | <p>تقوم منهاج التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في ضوء المهارات الحياتية و درجة اكتساب الطلبة لهذه</p> | <p>نضال أحمد إسماعيل الغفري</p> | <p>05</p> |
| <p>-مهارة اتخاذ القرار -</p> | <p>2012 دكتوراه</p> | <p>التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحدي " " " في تنمية تحصيل الطلبة و لياقتهم البدنية و مهاراتهم في اتخاذ القرار و حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن.</p> | <p>نحلة عبد الرؤوف خليل الهدهود</p> | <p>06</p> |
| <p>-- - اتخاذ القرارات - - مهارة الروح القيادية - - / - - / - -</p> | <p>2013 دكتوراه</p> | <p>إستراتيجية الاستقصاء التعاوني الموجه وبيان أثره في تحسين المهارات الحياتية ومهارات التفكير الإبداعي ومستوى الأداء الفني لدى الطلبة الدارسين لمناهج ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية</p> | <p>ولد يوسف الصالح الحموري</p> | <p>07</p> |

الجدول رقم (06): يوضح المهارات الحياتية التي تناولتها الكتب

| الرقم | اسم المؤلف | العنوان | السنة | المهارات الحياتية التي تناولتها الدراسة |
|-------|------------|---------|-------|---|
| 01 | | | 2001 | <p>01- _____ :</p> <p>و غير البشرية، إدارة اقتصاديات الفرد و الأسرة، إدارة مواقف الصراع و إجراء عمليات التفاوض، إدارة مواقف الأزمات و الكوارث، ممارسة التفكير الناقد و ة التفكير المبدع.</p> <p>02- _____ :</p> <p>الأثاث المنزلي ، اختيار المسكن، العناية بالأثاث المنزلي، استخدام المسكن،</p> |
| | محمد | | 2008 | <p>1- تصنيف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية:</p> <p>مهارة اتخاذ القرار- مهارات التفكير و الإبداع - مهارات التفكير الناقد-</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>- مهارة التعايش مع - مهارة التعايش مع الضغوط</p> <p>2- تصنيف سينيه Chinapah</p> <p>* -: _____</p> <p>-</p> <p>* : _____</p> <p>- القواعد الحسنة، الذوق المدني، رعاية الآخرين، المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، الاتجاهات الإيجابية و القيم.</p> <p>* : _____</p> <p>-</p> <p>* : _____</p> <p>-</p> <p>3- تصنيف "كوفاليك" Kovalik للمهارات الحياتية التي يمكن تنميتها داخل الصف و تتضمن:</p> <p>- - - - -</p> <p>- - - - -</p> | | | | |
| <p>01- تصنيف "نيكس":</p> | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>القدرة على التفكير الناقد، القدرة على التخطيط، القدرة على الابتكار و الإبداع،</p> <p>_____ /3</p> <p>3- صنفها مركز البحوث التربوية إلى:</p> <p style="text-align: right;">*</p> <p style="text-align: right;">13 *</p> | | | | |
|---|--|--|--|--|

الخطوة الثانية :

تم حصر محاور المهارات الحياتية و تقديمها للمحكمين قصه تحديد المهارات الحياتية التي يحتاجها و يمكن تطويرها عند تلميذ في مراحل التعليم المتوسط.

الخطوة الثالثة:

قامت الطالبة بإضافة العبارات الخاصة بكل محور و تقديمها للمحكمين .

الخطوة الرابعة:

بعد جمع الاستمارات من عند المحكمين وتفرغها و قيام بالتعديلات اللازمة و المشار . أضفنا لكل محور العبارات

الخطوة الخامسة: بعد استرج

طرق تقييم درجات المقياس:

(Likert Technique) خماسي التدرج ()

:

5= -

4 = -

3= -

2 = -

1= -

8- الدراسة الاستطلاعية:

الخطوة الأولى :

لمهارات الحياتية قامت الطالبة الباحثة بالإطلاع على مجموعة من الدراسات و البحوث

العلمية ، الأطروحات و الكتب من أجل تحديد و ضبط محاور المهارات (ارجع إلى الجدول رقم

(04) (05) (06))

الخطوة الثانية :

1.8- صدق المحكمين

محاور المهارات الحياتية على مجموعة من الخبراء كما هو موضح في الجدول رقم (07).

عمل بين طياتهم ثلاثة إجابات مناسب، غير مناسب ، و إعطائنا ملاحظات إن وجدت و ذلك لإبداء

الرأي حول محاور المهارات الحياتية التي تتناسب و استعدادات و ا

جدول رقم (07): يوضح أسماء و الدرجات العلمية و الجامعة التابعين لها الأساتذة

المحكمين لمحاور المهارات الحياتية

| الجامعة التابع لها | الدرجة العلمية | التخصص | الاسم و اللقب | الرقم |
|--------------------|----------------|----------------------------|----------------------|-------|
| جامعة مستغانم | | التربية البدنية و | زيتوني عبد القادر | 01 |
| - | | التربية البدنية و الرياضية | رائد عبد الأمير عباس | 02 |
| | | التربية البدنية و الرياضية | بشينة محمد فاضل محمد | 03 |
| | | التربية البدنية و الرياضية | | 04 |
| جامعة مستغانم | | التربية | | 05 |
| | | التربية البدنية و الرياضية | | 06 |
| جامعة مستغانم | | التربية البدنية و الرياضية | | 07 |

و بعد جمع
 نسبة قبولها 63 % بالنسبة لكل محور من المقياس
 التي كانت نسبة قبولها أقل من
 لتالي تحصلنا على النتائج التالية: (63%)

الجدول رقم (08): يوضح نسبة اتفاق المحكمين على محاور المقياس

| الرقم | محاور المهارات الحياتية | تكرار الموافقة | النسبة % |
|-------|--------------------------|----------------|----------|
| 01 | | 07 | 100 |
| 02 | اتخاذ القرارات السليمة | 07 | 100 |
| 03 | | 05 | 71.42 |
| 04 | | 06 | 85.7 |
| 05 | | 03 | 42.85 |
| 06 | | 06 | 85.7 |
| 07 | | 06 | 85.7 |
| 08 | | 06 | 85.7 |
| 09 | | 03 | 42.85 |
| 10 | | 02 | 28.57 |
| 11 | | 04 | 57.14 |
| 12 | مهارة التفكير الناقد | 03 | 42.85 |
| 13 | | 06 | 85.7 |
| 14 | مهارة التفكير و الاكتشاف | 03 | 42.85 |
| 15 | | 07 | 100 |
| 16 | | 07 | 100 |
| 17 | | 04 | 57.14 |

و من خلال الجدول أعلاه يتضح أن هناك عشر مهارات فاقت نسبة قبولها 63 %)
 التواصل، مهارة اتخاذ القرارات السليمة، مهارة تحمل المسؤولية، مهارة تقدير الذات، مهارة الثقة بالنفس، المهارات

(

كما طلب المحكمين دمج مهارتين في مهارة واحدة كالآتي:

*

*دمج مهارة اتخاذ القرارات السليمة و مهارة تحمل المسؤولية لتصبح مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل

*دمج مهارة الثقة بالنفس و تقدير الذات لتصبح مهارة واحدة اسمها مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس.

كما اقترح المحكمين إضافة "

و بالتالي صار معنا ثمانية مهارات حياتية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(09):يوضح محاور المهارات الحياتية المتفق عليها

| الرقم | محاور المهارات الحياتية |
|-------|--|
| 01 | |
| 02 | |
| 03 | مهارة اتخاذ لقرارات السليمة و تحمل المسؤولية |
| 04 | |
| 05 | |
| 06 | |
| 07 | |
| 08 | |

الخطوة الثالثة:

و بعد تحديد المحاور المقبولة للأداة تم إدراج مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور ، و تم عرضها على المحكمين

(10) :

-

-

-الوضوح من حيث اللغة و الصيغة اللغوية .

- حذف أي فقرة أو فقرات غير مناسبة ، و تعديل بما يروونه مناسب من أجل إثراء هذه الدراسات من جهة، و إيجاد

الأسلوب الواضح و الأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى . (لى الملحق رقم(04))

الجدول رقم(10): يوضح أسماء و الدرجات العلمية و الجامعة التابعين لها الأساتذة

المحكمين لمحاور المهارات الحياتية

| الرقم | الاسم و اللقب | التخصص | الدرجة العلمية | الجامعة التابع لها |
|-------|----------------------|----------------------------|----------------|--------------------|
| 01 | زيتوني عبد القادر | التربية البدنية و الرياضية | | جامعة مستغانم |
| 02 | رائد عبد الأمير عباس | التربية البدنية و الرياضية | | - - |
| 03 | بلكبيش عبد القادر | التربية البدنية و الرياضية | | جامعة مستغانم |
| 04 | | التربية البدنية و الرياضية | | جامعة مستغانم |
| 05 | | التربية البدنية و الرياضية | | جامعة مستغانم |
| 06 | | التربية البدنية و الرياضية | | جامعة مستغانم |
| 07 | | التربية البدنية و الرياضية | | جامعة مستغانم |
| 08 | خالدي أحمد | | | جامعة مستغانم |
| 09 | | التربية البدنية و الرياضية | | |

الخطوة الرابعة:

و بعد جمع المقياس و تفرغته تم قبول كل العبارات التي تفوق نسبة قبولها (63%)
المقياس مع تعديل العبارات الأخرى و قبولها ، أما العبارات التي تكون نسبة قبولها أقل من (63%)
و بالتالي تحصلنا على النتائج التالية: (05) مقياس المهارات الحياتية في صورته النهائية

الجدول رقم (11): يوضح النتائج مقياس المهارات الحياتية بعد التفرغ

| الرقم | محاور المهارات الحياتية | عدد العبارات | العبارات المناسبة | عبارات غير مناسبة | عبارات بحاجة إلى التعديل |
|-------|-----------------------------|--------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| 01 | | 14 | 12 | 02 | 2 |
| 02 | | 15 | 10 | 05 | 3 |
| 03 | مهارة اتخاذ لقرارات السليمة | 15 | 12 | 03 | 2 |
| 04 | | 15 | 11 | 04 | 4 |
| 05 | | 15 | 12 | 03 | 1 |
| 06 | | 15 | 12 | 03 | 2 |
| 07 | | 14 | 11 | 02 | 2 |
| 08 | | 12 | 10 | 02 | 0 |
| | المجموع | 115 | 90 | 24 | 16 |

2.8-دراسة الأسس العلمية للمقياس:

1.2.8-عرض الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون:

تم إيجاد معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية، عن طريق تطبيق المقياس و إعادة تطبيقه (test-retest) زمني مدته أسبوع، على عينة قوامها (12) (الأولى و الرابعة متوسط) (12) (13).
السنة الأولى متوسط:

الجدول رقم (12): يوضح نتائج ثبات مقياس المهارات الحياتية للسنة الأولى متوسط

| | " " | | | | | |
|------|------|------|----|----|---|----|
| 0.93 | 0.68 | 0.05 | 11 | 12 | | 01 |
| 0.97 | | | | | | 02 |
| 0.97 | | | | | اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية | 03 |
| 0.85 | | | | | | 04 |
| 0.96 | | | | | | 05 |
| 0.75 | | | | | | 06 |
| 0.98 | | | | | | 07 |
| 0.78 | | | | | | 08 |
| 0.92 | | | | | | |

" " لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام في الجدول رقم (12) المتحصل عليها حسابيا تتراوح ما بين (0.75) كأدنى قيمة، و (0.98) مما تشير جميعها إلى مدى

و هذا بحكم أن قيمة معامل الثبات في كل محاور المقياس أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (0.68) (0.05) (11).

السنة الرابعة متوسط:

الجدول رقم (13): يوضح نتائج ثبات مقياس المهارات الحياتية للسنة الرابعة متوسط

| | " " | | | | | |
|------|------|------|----|----|---|----|
| 0.95 | 0.68 | 0.05 | 11 | 12 | | 01 |
| 0.93 | | | | | | 02 |
| 0.94 | | | | | اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية | 03 |
| 0.90 | | | | | | 04 |
| 0.91 | | | | | | 05 |
| 0.75 | | | | | | 06 |
| 0.94 | | | | | | 07 |
| 0.91 | | | | | | 08 |
| 0.90 | | | | | | |

" " لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام في الجدول رقم (13) المتحصل عليها حسابيا تتراوح ما بين (0.75) كأدنى قيمة، و (0.95) مما تشير جميعها إلى مدى

و هذا بحكم أن قيمة معامل الثبات في كل

محاور المقياس أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (0.68) (0.05) (11).

2.2.8-الصدق:

السنة الأولى متوسط:

الجدول رقم (14) يوضح نتائج الصدق الذاتي مقياس المهارات الحياتية للسنة الأولى متوسط

| الذاتي | | " " | | | | | |
|--------|------|------|------|----|----|---|----|
| 0.96 | 0.93 | | | | | | 01 |
| 0.98 | 0.97 | | | | | | 02 |
| 0.97 | 0.97 | | | | | اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية | 03 |
| 0.92 | 0.85 | | | | | | 04 |
| 0.97 | 0.96 | 0.68 | 0.05 | 11 | 12 | | 05 |
| 0.86 | 0.75 | | | | | | 06 |
| 0.98 | 0.98 | | | | | | 07 |
| 0.88 | 0.78 | | | | | | 08 |
| 0.94 | 0.92 | | | | | | |

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه، أن كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها (0.86) كأدنى قيمة، و (0.98) قيمة. تتمتع بارتباط قوي كونها تشير أنها تقترب نحو قيمة (1).

إضافة إلى ذلك، تشير تلك القيم الموضح في الجدول (14) أنها أكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط و التي (0.68) (0.05) (11)

بصدق عالي فيما وضع من أجله.

السنة الرابعة متوسط:

الجدول رقم (15): يوضح نتائج الصدق الذاتي مقياس المهارات الحياتية للسنة الرابعة متوسط

| الذاتي | | " " | | | | | |
|--------|------|------|------|----|----|---|----|
| 0.94 | 0.91 | 0.68 | 0.05 | 11 | 12 | | 01 |
| 0.96 | 0.93 | | | | | | 02 |
| 0.96 | 0.94 | | | | | اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية | 03 |
| 0.94 | 0.90 | | | | | | 04 |
| 0.97 | 0.95 | | | | | | 05 |
| 0.86 | 0.75 | | | | | | 06 |
| 0.96 | 0.94 | | | | | | 07 |
| 0.94 | 0.91 | | | | | | 08 |
| 0.94 | 0.90 | | | | | | |

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه، أن كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها

(0.86) كأدنى قيمة، و (0.97) مة. تتمتع بارتباط قوي كونها تشير أنها تقترب نحو قيمة (1).

إضافة إلى ذلك، تشير تلك القيم الموضحة في الجدول رقم (15) أنها أكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط و التي

(0.68) (0.05) (11)

بصدق عالي فيما وضع من أجله.

3.2.8- عرض النبات بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول رقم(16): يوضح نتائج التجزئة النصفية لمقياس المهارات الحياتية السنة تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | " " | | | | | |
|--|------|------|----|----|--|---|----|
| | 0.05 | 0.56 | 10 | 12 | | 01 | |
| | | 0.64 | 08 | 10 | | 02 | |
| | | 0.56 | 10 | 12 | | اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية | 03 |
| | | 0.60 | 09 | 11 | | | 04 |
| | | 0.56 | 10 | 12 | | | 05 |
| | | 0.56 | 10 | 12 | | | 06 |
| | | 0.60 | 09 | 11 | | | 07 |
| | | 0.64 | 08 | 10 | | | 08 |

بعد ما تم حساب التجزئة النصفية التي تعتمد على تقسيم نتائج العبارات إلى زوجية و فردية ثم حساب معامل الارتباط الخاص بكل واحدة منها، و بعد ذلك استخدمنا معادلة سبيرمان براون.

السنة الرابعة متوسط:

الجدول رقم (17): يوضح نتائج التجزئة النصفية لمقياس المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط

| | | " " | | | | | |
|--|------|------|----|----|------|----|---|
| | 0.05 | 0.56 | 10 | 12 | 0.95 | 01 | |
| | | 0.64 | 08 | 10 | 0.78 | | 02 |
| | | 0.56 | 10 | 12 | 0.85 | | اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية |
| | | 0.60 | 09 | 11 | 0.80 | | 04 |
| | | 0.56 | 10 | 12 | 0.92 | | 05 |
| | | 0.56 | 10 | 12 | 0.78 | | 06 |
| | | 0.60 | 09 | 11 | 0.98 | | 07 |
| | | 0.64 | 08 | 10 | 0.91 | | 08 |

بعد ما تم حساب التجزئة النصفية التي تعتمد على تقسيم نتائج العبارات إلى زوجية و فردية ثم حساب معامل الارتباط الخاص بكل واحدة منها، و بعد ذلك استخدمنا معادلة سبيرمان براون.

4.2.8-الموضوعية :

الاختبار وحده (أحمد، 2009)

و من خلال بحثنا نرجع الموضوعية إلى :

- عدم التدخل و التلميح إلى الإجابة .

9-الوسائل الإحصائية:

للسائل الإحصائية أهمية بالغة في التعامل مع بيانات البحث من حيث عرضها و تبويبها ، وصفها ، تحليلها . فبعد تفرغ البيانات حولت من درجات خام إلى درجات معيارية باستخدام مجموعة من المعادلات

الإحصائية التي سنعرضها فيما يلي:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون للثبات.

-الصدق الذاتي

- معامل ارتباط التجزئة النصفية بمعادلة سيرمان

$$\left(\right)$$

2

الخلاصة:

لا يمكن لنتائج أي بحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل و تناغم بين أجزائه، اذ يعتبر هذا الفصل ضبط المتغيرات و تحديد

هـ

رة نحو تحقق

المجالات ...



تمهيد:

بعد عرض الإطار المنهجي، يأتي هذا الفصل ليستعرض
 به، و للتذكير فإننا سوف نعرض النتائج كما أفرزتها المعالج الإحصائية من جراء تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضة
 ميد السنة الأولى و الرابعة متوسط.

1.1- عرض نتائج تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية للسنوات الأربعة من التعليم المتوسط:

1.1.1- نتائج تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية لسنة الأولى من التعليم المتوسط

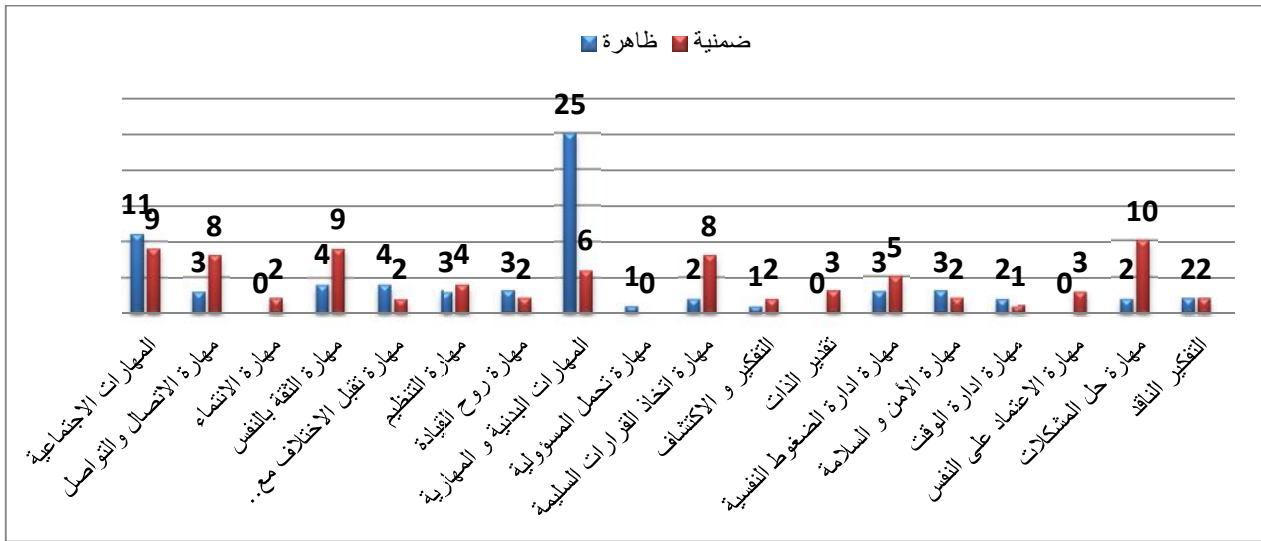
الجدول رقم(18): يبين التكرارات و النسب المئوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية لبدنية

و الرياضية للسنة الأولى متوسط .

| النسبة المئوية | عدد مؤشرات الكفاءة القاعدية | المجموع | تكرار المهارات الحياتية | | المهارات الحياتية | الرقم |
|----------------|--|---------|-------------------------|-------|------------------------------|-------|
| | | | ضمنية | ظاهرة | | |
| 30,30 | 66 | 20 | 09 | 11 | | 01 |
| 16,66 | | 11 | 08 | 03 | | 02 |
| 3,03 | | 02 | 02 | 00 | | 03 |
| 19,69 | | 13 | 09 | 04 | | 04 |
| 9,09 | | 06 | 02 | 04 | | 05 |
| 10,60 | | 07 | 04 | 03 | | 06 |
| 7,57 | | 05 | 02 | 03 | مهارة روح القيادة | 07 |
| 46,96 | | 31 | 06 | 25 | | 08 |
| 1,51 | | 01 | 00 | 01 | | 09 |
| 15,15 | | 10 | 08 | 02 | مهارة اتخاذ القرارات السليمة | 10 |
| 4,54 | | 03 | 02 | 01 | التفكير و الاكتشاف | 11 |
| 4,54 | | 03 | 03 | 00 | | 12 |
| 12,12 | | 08 | 05 | 03 | | 13 |
| 7,57 | | 05 | 02 | 03 | | 14 |
| 4,54 | | 03 | 01 | 02 | | 15 |
| 4,54 | | 03 | 03 | 00 | | 16 |
| 18,18 | | 12 | 10 | 02 | | 17 |
| 6,06 | | 04 | 02 | 02 | التفكير الناقد | 18 |
| 12.37 | متوسط المهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الأولى من التعليم متوسط أعلاه و بعد تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الأولى من | | | | | |

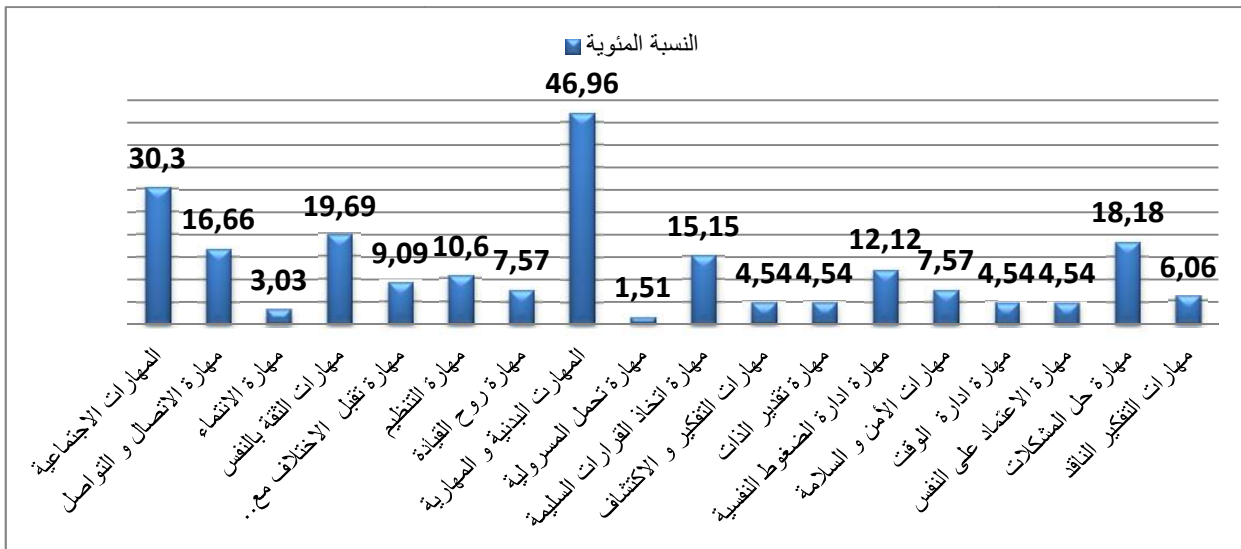
الجدول أعلاه و بنسب متفاوتة. كان أعلى تكرار لـ " (18)

" (46.96%) و هي تعتبر أعلى قيمة ، تليها " التي قدرت ب (30.30%)
 يخص المهارات المتبقية في المنهج تتراوح نسبة تكرارها في المنهج من (1.51% إلى 19.69%).



الشكل البياني رقم(04): يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهج السنة الاولى

متوسط



الشكل البياني رقم (05): يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهج السنة الاولى

متوسط

نلاحظ من خلال الشكلين البيانيين أعلاه أن منهج التربية البدنية و الرياضية يتمركز حول المهارات

البدنية و المهارة التي تمثل أعلى نسبة و أكبر تكرار و تليها المهارات الاجتماعية بنسبة (30.3%).

2.1.1- نتائج تحليل مناهج التربية البدنية و الرياضية للسنة الثانية من التعليم المتوسط

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات و النسب المئوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج

التربية البدنية و الرياضية للسنة الثانية متوسط

| النسبة المئوية | عدد مؤشرات الكفاءة القاعدية | المجموع | تكرار المهارات الحياتية | | المهارات الحياتية | الرقم |
|----------------|---|---------|-------------------------|-------|------------------------------|-------|
| | | | ظاهرة | ضمنية | | |
| 20 | 35 | 07 | 04 | 03 | | 01 |
| 17,14 | | 06 | 05 | 01 | | 02 |
| 20 | | 07 | 07 | 00 | | 03 |
| 2,85 | | 01 | 01 | 00 | | 04 |
| 20 | | 07 | 03 | 04 | | 05 |
| 17,14 | | 06 | 03 | 03 | مهارة روح القيادة | 06 |
| 42,85 | | 15 | 13 | 02 | | 07 |
| 8,57 | | 03 | 03 | 00 | | 08 |
| 40 | | 14 | 12 | 02 | مهارة اتخاذ القرارات السليمة | 09 |
| 5,71 | | 02 | 01 | 01 | مهارة التفكير و الاكتشاف | 10 |
| 5,71 | | 02 | 01 | 01 | | 11 |
| 14,28 | | 05 | 04 | 01 | | 12 |
| 8,57 | | 03 | 02 | 01 | | 13 |
| 8,57 | | 03 | 01 | 02 | | 14 |
| 8,57 | | 03 | 03 | 00 | | 15 |
| 48,57 | | 17 | 17 | 02 | | 16 |
| 8,57 | | 03 | 03 | 00 | | 17 |
| 16.50 | متوسط المهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية البدنية | | | | | |

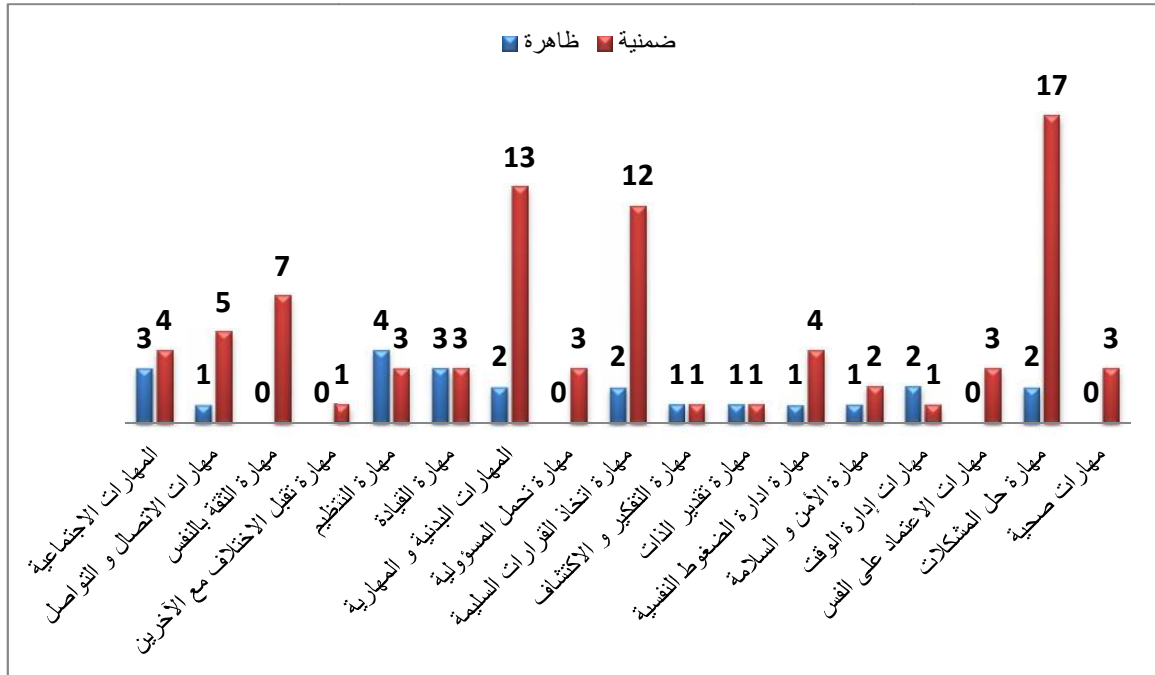
أعلاه و بعد تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية

(17) الجدول أعلاه و بنسب متفاوتة. أعلى تكرار لـ " " " "

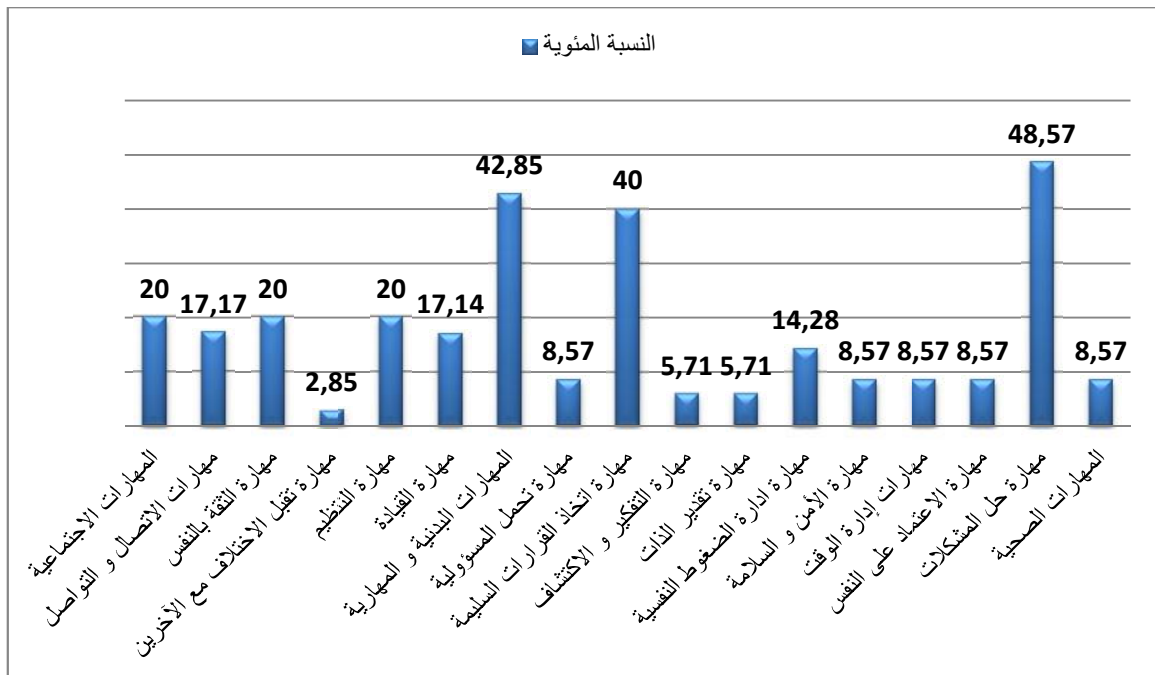
ب (48.57%) و هي تعتبر أعلى قيمة ، تليها " " التي قدرت ب (42.28%) و مهارة اتخاذ

(40%) فما يخص المهارات المتبقية في منهاج تتراوح نسبة تكرارها في منهاج (5.71%) إلى

(20%).



الشكل البياني رقم(06): يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهاج السنة الثانية متوسط



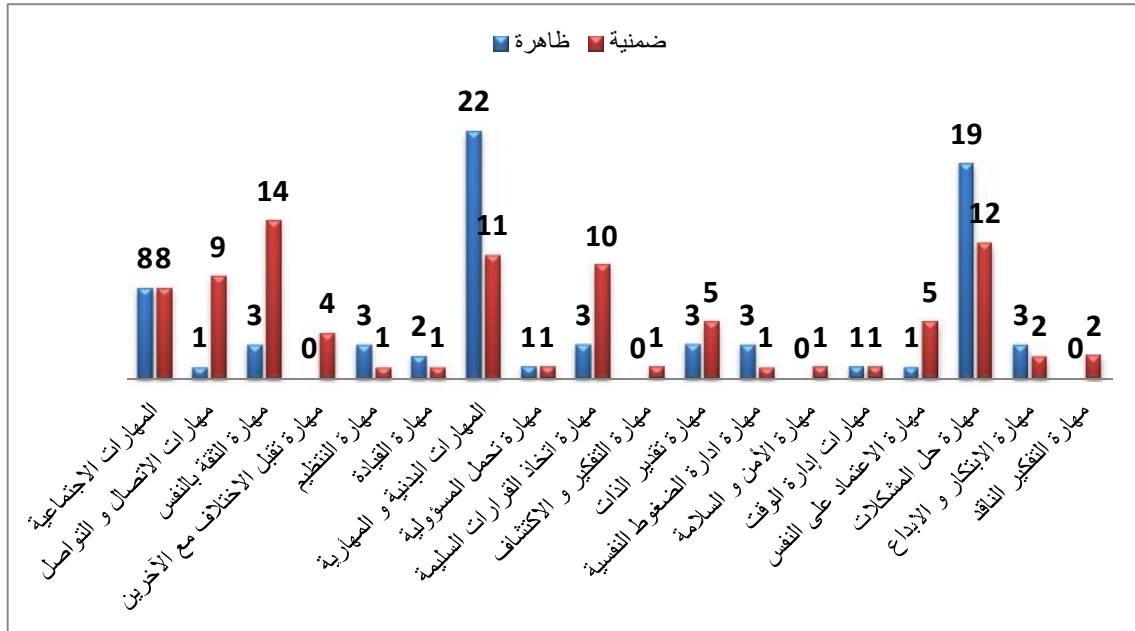
الشكل البياني رقم (07): يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهاج السنة الثانية متوسط.

نلاحظ من خلال الشكلين البيانيين أعلاه أن منهاج التربية البدنية و الرياضية تتمركز تكرارات المهارات

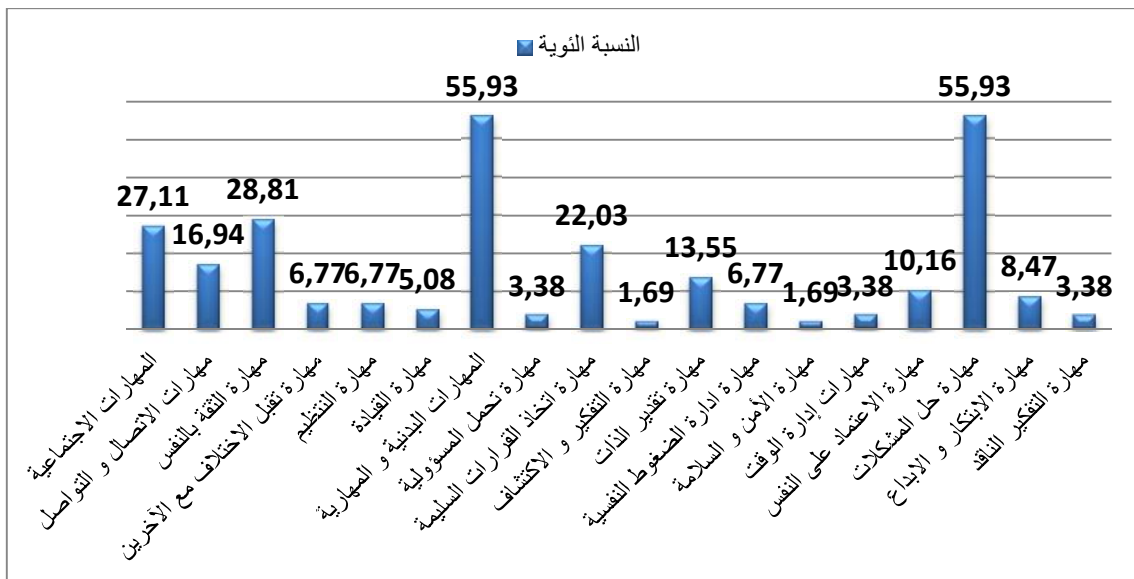
42.85 و مهارة اتخاذ

48.57

40 و قدرة أدنى نسبة ب 2.85



الشكل البياني رقم (08): يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهاج السنة الثالثة متوسط



الشكل البياني رقم (09): يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهاج السنة الثالثة متوسط

نلاحظ من خلال الشكلين البيانيين أعلاه أن بعد تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية توضح لنا تركز تكرارات المهارات الحياتية على المهارات البدنية و المهارة و مهارة حل المشكلات بنسبة و قدرة أدنى نسبة بـ 1.69 لمهارة التفكير و الاكتشاف

4.1.1- نتائج تحليل مناهج التربية البدنية و الرياضية لسنة الرابعة من التعليم المتوسط

الجدول رقم(21): يبين التكرارات و النسب المئوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية

البدنية و الرياضية للسنة الرابعة متوسط

| النسبة المئوية | عدد مؤشرات الكفاءة القاعدية | المجموع | تكرار المهارات الحياتية | | المهارات الحياتية | الرقم |
|----------------|---|---------|-------------------------|-------|------------------------------|-------|
| | | | ضمنية | ظاهرة | | |
| 20,68 | 87 | 18 | 11 | 07 | | 01 |
| 24,13 | | 21 | 16 | 05 | | 02 |
| 14,94 | | 13 | 06 | 07 | | 03 |
| 2,29 | | 02 | 02 | 00 | | 04 |
| 14,94 | | 13 | 03 | 10 | | 05 |
| 6,89 | | 10 | 05 | 05 | مهارة روح القيادة | 06 |
| 40,22 | | 35 | 11 | 24 | | 07 |
| 3,44 | | 03 | 03 | 00 | | 08 |
| 14,94 | | 13 | 08 | 05 | مهارة اتخاذ القرارات السليمة | 09 |
| 6,89 | | 06 | 00 | 06 | | 10 |
| 6,89 | | 06 | 01 | 05 | | 11 |
| 2,29 | | 02 | 00 | 02 | | 12 |
| 3,44 | | 03 | 02 | 01 | | 13 |
| 2,29 | | 02 | 02 | 00 | | 14 |
| 58,62 | | 51 | 23 | 28 | | 15 |
| 2,29 | | 02 | 00 | 02 | | 16 |
| 1,14 | | 01 | 00 | 01 | مهارة التفكير الناقد | 17 |
| 13,31 | متوسط المهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الرابعة من التعليم المتوسط | | | | | |

أعلاه و بعد تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية

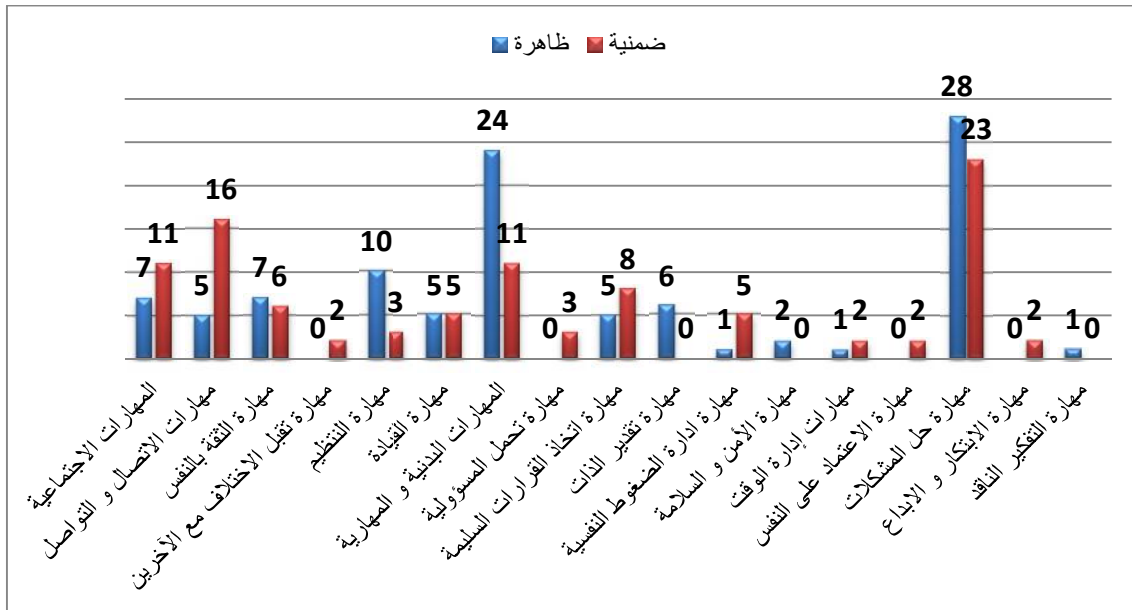
" "

كان أعلى تكرار لـ "

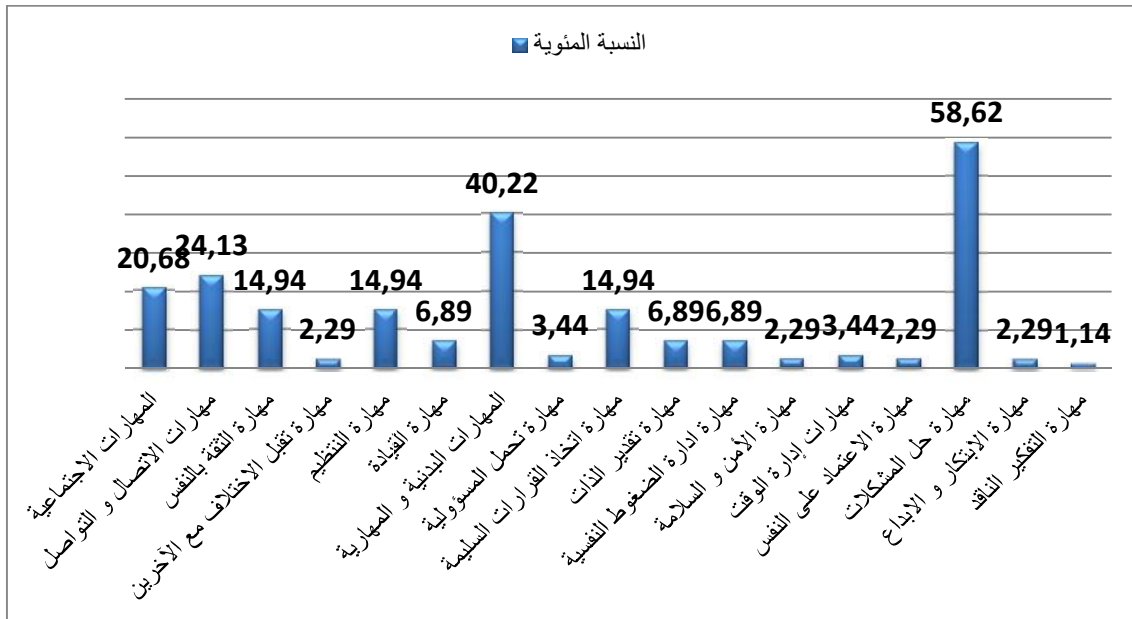
(17)

" ب (55.93%) و هي تعتبر أعلى قيمة ، تليه " التي قدرت ب (28.82%)

فما يخص المهارات المتبقية نسبة تكرارها في منهاج محصورة ما بين (1.14% إلى 28.81%).



الشكل البياني رقم(10): يبين تكرارات الظاهرة و الضمنية للمهارات الحياتية في منهاج السنة الرابعة متوسط



الشكل البياني رقم (11): يبين النسب المئوية لتكرار بعض المهارات الحياتية في منهاج السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكلين البيانيين أعلاه بعد تحليل منهاج التربية البدنية و الرياضية توضح لنا تركز

(40.22)

(58.62) . و قدرت أدنى نسبة ب 1.14 لمهارة التفكير الناقد

2.1- مستوى احتواء منهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط

الجدول رقم (22): يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة أولى متوسط

| المستويات | | | | | المهارات الحياتية |
|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------------------------|
| [100-81] | [80.99-61] | [60.99-41] | [40.99-21] | [20.99-0] | |
| ممتاز | جيد | متوسط | ضعيف | ضعيف جدا | |
| | | | | 17 | |
| | | | | 08 | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 10 | |
| | | | | 03 | |
| | | | | 05 | |
| | | | | 02 | مهارة روح القيادة |
| | | | 28 | | |
| | | | | 0.20 | |
| | | | | 07 | مهارة اتخاذ القرارات السليمة |
| | | | | 0.99 | التفكير و الاكتشاف |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 05 | |
| | | | | 02 | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 09 | |
| | | | | 0.1 | |
| | | | | 17 | التفكير الناقد |

[20.99 - 0]

تمركزت في المسه
و التي قدرت بـ (28)

من خلال الجدول أعلاه كل

الجدول رقم (23): يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة الثانية متوسط

| المستويات | | | | | المهارات الحياتية |
|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------------------------|
| [100-81] | [80.99-61] | [60.99-41] | [40.99-21] | [20.99-0] | |
| ممتاز | جيد | متوسط | ضعيف | ضعيف جدا | |
| | | | | 05 | |
| | | | | 03 | |
| | | | | 05 | |
| | | | | 0.20 | |
| | | | | 04 | |
| | | | | 03 | مهارة روح القيادة |
| | | | | 12 | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 11 | مهارة اتخاذ القرارات السليمة |
| | | | | 0.84 | مهارة التفكير و الاكتشاف |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 14 | |
| | | | | 0.99 | |

[20.99-0] مما يعني أن

من خلال الجدول أعلاه ن كل المهارات الحياتية تركزت في مستوى ضعيف جدا

منهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الثانية متوسط يحتوي

الجدول رقم (24): يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة الثالثة متوسط

| المستويات | | | | | المهارات الحياتية |
|-----------|------------|------------|------------|-----------|--------------------------|
| [100-81] | [80.99-61] | [60.99-41] | [40.99-21] | [20.99-0] | |
| ممتاز | جيد | متوسط | ضعيف | ضعيف جدا | |
| | | | | 13 | |
| | | | | 07 | |
| | | | | 14 | |
| | | | | 01 | |
| | | | | 01 | |
| | | | | 0.99 | مهارة روح القيادة |
| | | | 30 | | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 10 | اتخاذ القرارات السليمة |
| | | | | 0.20 | مهارة التفكير و الاكتشاف |
| | | | | 15 | |
| | | | | 01 | |
| | | | | 0.20 | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 03 | |
| | | | 30 | | |
| | | | | 02 | |
| | | | | 0.84 | مهارة التفكير الناقد |

[20.99-0]

من خلال الجدول أعلاه فن كل المهارات الحياتية تركزت في مستوى ضعيف جدا

مهارات البدنية و المهارة و مهارة حل المشكلات تركزت في المستوى الضعيف مما يعني أن منهاج التربية

. و عليه فان المنهاج في السنة الثالثة من التعليم المتوسط يحتوي على مستوى ضعيف جدا من

الجدول رقم (25): يوضح مستوى توفر المهارات الحياتية في منهاج السنة الرابعة متوسط

| المستويات | | | | | المهارات الحياتية |
|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------------------------|
| [100-81] | [80.99-61] | [60.99-41] | [40.99-21] | [20.99-0] | |
| ممتاز | جيد | متوسط | ضعيف | ضعيف جدا | |
| | | | | 15 | |
| | | | | 19 | |
| | | | | 10 | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 10 | |
| | | | | 07 | مهارة روح القيادة |
| | | | 32 | | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 10 | مهارة اتخاذ القرارات السليمة |
| | | | | 03 | |
| | | | | 03 | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 0.99 | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | 48 | | |
| | | | | 0.84 | |
| | | | | 0.20 | مهارة التفكير الناقد |

[20.99-0]

من خلال الجدول أعلاه فن كل المهارات الحياتية تركزت في مستوى ضعيف جدا مهارات البدنية و المهارة و مهارة حل المشكلات التي تركزت في المستوى الضعيف مما يعني أن منهاج التربية البدنية و الرياضية . و عليه فإن المنهاج في السنة الرابعة من التعليم المتوسط يحتوي على مستوى ضعيف جدا

و على ضوء النتائج السابقة نستنتج أن منهاج التربية البدنية و الرياضية في المراحل الأربعة من التعليم المتوسط يحتوي على ضعيف الى

3.1- عرض نتائج تطبيق مقياس المهارات الحياتية على تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط باستخدام كا2

1.3.1- عرض نتائج تطبيق مقياس المهارات الحياتية على تلاميذ السنة الأولى متوسط باستخدام كا2

❖ المهارات الاجتماعية و الاتصال

الجدول رقم (26): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور المهارات الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|-------------------------------|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 5218.67 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1052 | 22.92 | 1206 | 60 إلى 51 | | المهارات الاجتماعية و الاتصال |
| | | | | | 54.61 | 2849 | 50 إلى 41 | | |
| | | | | | 22.92 | 1205 | 40 إلى 32 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 31 إلى 22 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 21 إلى 12 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم

(5260) " " (2849)

(54.61%).

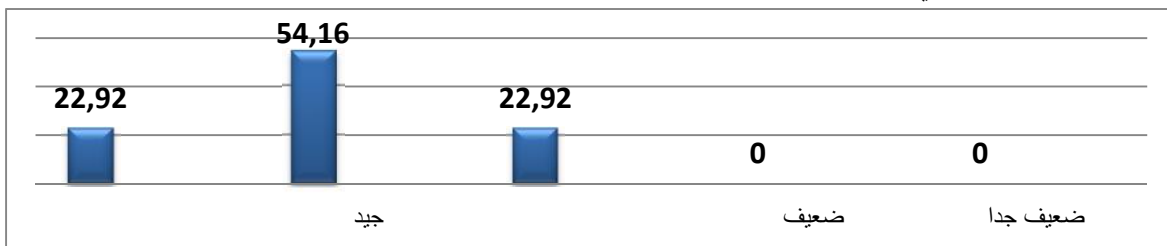
التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية

التلاميذ الذين أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية و المهارية بدرجة ممتازة (1206) (22.92%) من مجموع الإجابات. (1205) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية

البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية و المهارية بدرجة متوسطة بنسبة (22.92) و لم تكن

2 (0.01) (13.277) (5218.67) وهي أكبر من كا2

(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (12): يبين النسبة المئوية للمهارة الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل النسبة المئوية للمهارة الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ

السنة الأولى متوسط أن هناك فروق بين اجابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في (54.61%).

❖ مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس

الجدول رقم (27): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا² لمحور مهارات تقدير الذات و الثقة

بالنفس عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 6062.22 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1052 | 58.32 | 3068 | 43 إلى 50 | | |
| | | | | | 25 | 1315 | 35 إلى 42 | | |
| | | | | | 16.67 | 877 | 27 إلى 34 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 19 إلى 26 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 10 إلى 18 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم

(5260)، حيث أظهرت النتائج للمحور الثاني " (3068) "

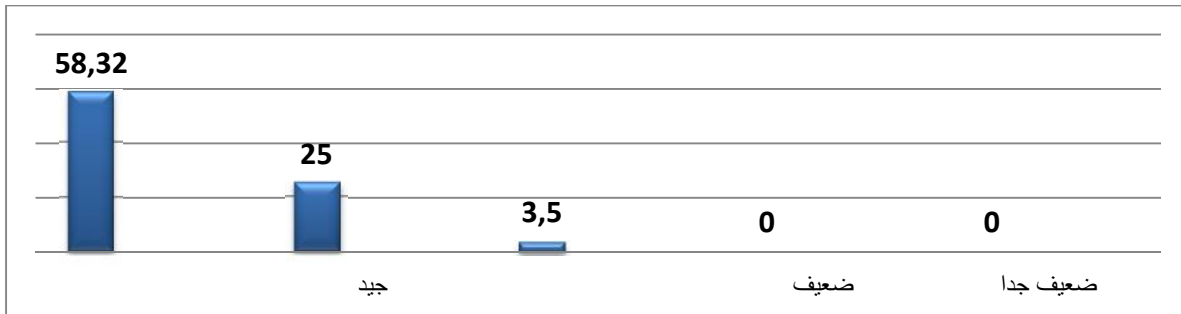
لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس بدرجة ممتازة (58.32%). أما التلاميذ الذين أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

(1315) (25%) من مجموع الإجابات. (877)

أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس بدرجة متوسطة (16.67%) و لم تكن أي إجابات بدرجة ضعيف أو ضعيف جدا .

(6062.22) وهي أكبر من كا²

(13.277) (0.01) (04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(13): يبين النسبة المئوية لمهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

السنة الأولى متوسط أن هناك فروق بين جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية (58.32%).

❖ مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

الجدول رقم (28): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارات اتخاذ القرارات السليمة

و تحمل المسؤولية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|-------|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 4212.06 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1025 | 33.32 | 1753 | 60 إلى 51 | | اتخاذ |
| | | | | | 47.90 | 2520 | 50 إلى 41 | | |
| | | | | | 12.50 | 658 | 40 إلى 32 | | |
| | | | | | 6.25 | 329 | 31 إلى 22 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 21 إلى 12 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم

" مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية " (1753) (5260)

أجابوا أن لخصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

(%33.32). أما التلاميذ الذين أجابوا أن لخصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

اتخاذ القرارات السليمة و تحمل الم (2520) (47.90%) من مجموع

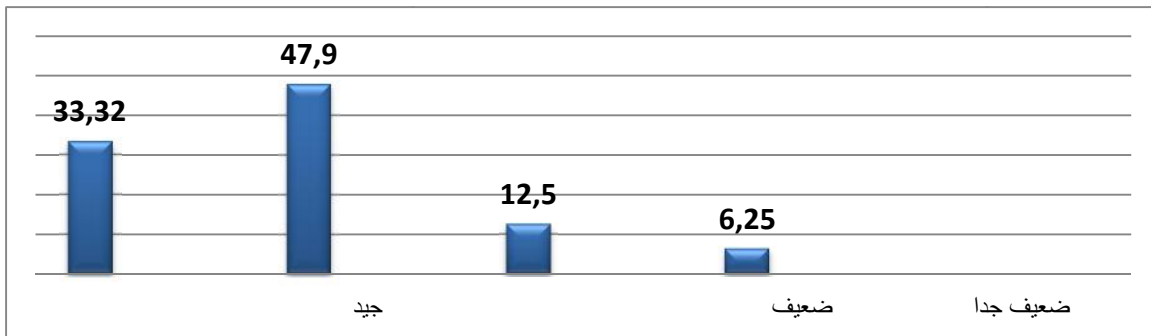
. (658) تلميذا أجابوا أن لخصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارات اتخاذ القرارات السليمة

(%12.25) (329) (6.25) ، كما لم تكن أي

2 2

(4212.06) وهي أكبر من كا² (13.277) (0.01)

(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(14): يبين النسبة المئوية لمهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

عند تلاميذ السنة الأولى متوسط أن هناك فروق بين جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لخصة التربية البدنية و

الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية (%47.9).

❖ مهارة إدارة الضغوط النفسية

الجدول رقم (29): يمثل التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا² لمحور مهارة إدارة الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | | 25 | 1315 | 55 إلى 47 | | |
| | | | | | 43.76 | 2302 | 46 إلى 38 | | |
| 2983.62 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1052 | 22.90 | 1205 | 37 إلى 29 | | |
| | | | | | 8.32 | 438 | 28 إلى 20 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 19 إلى 11 | | |

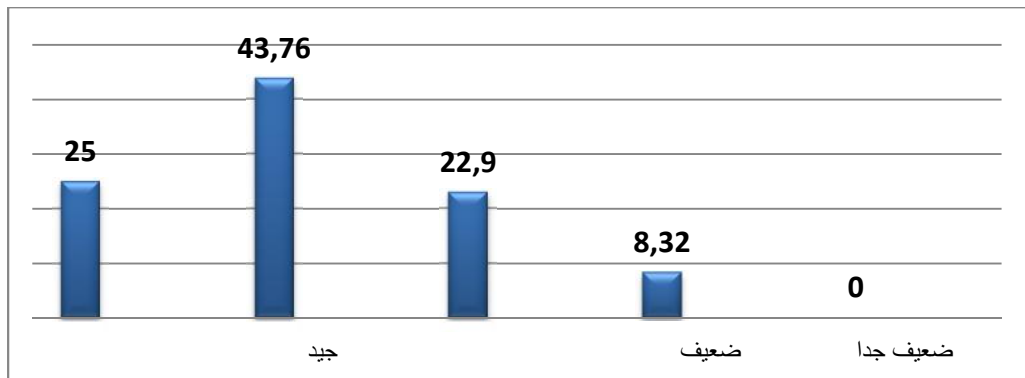
المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم (5260)

الرياضية دور ايجابي في تنمية " " أجابوا أن لحصة التربية البدنية و (1315) " " أجابوا أن لحصة التربية البدنية و (%25).

أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية (2302) و الرياضية دور ايجابي في تنمية (%43.76) من مجموع الإجابات. (1205) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

(438) (%22.90) (8.32) ، كما لم

(13.277) (2983.62) وهي أكبر من كا² (0.01) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية. (04)



الشكل البياني رقم(15): يبين النسبة المئوية لمهارة إدارة الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الأولى متوسط أن هناك فروق بين اجابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية (%43.76).

❖ مهارات الابتكار و الإبداع

الجدول رقم (30): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارات الابتكار و الإبداع

عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 8182.58 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1052 | 25 | 1315 | 51 إلى 60 | | |
| | | | | | 66.65 | 3506 | 41 إلى 50 | | |
| | | | | | 2.09 | 110 | 32 إلى 40 | | |
| | | | | | 6.25 | 329 | 22 إلى 31 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 12 إلى 21 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم (5260)

" " أجابوا أن لحصة التربية البدنية و (1315)

الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة الابتكار و الإبداع بدرجة ممتاز بنسبة (25%).

التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة الابتكار و الإبداع بدرجة جيدة فعدهم (3506)

(66.65%) من مجموع الإجابات. (110) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

(2.09%) (329) (6.25) ، كما لم تكن أي

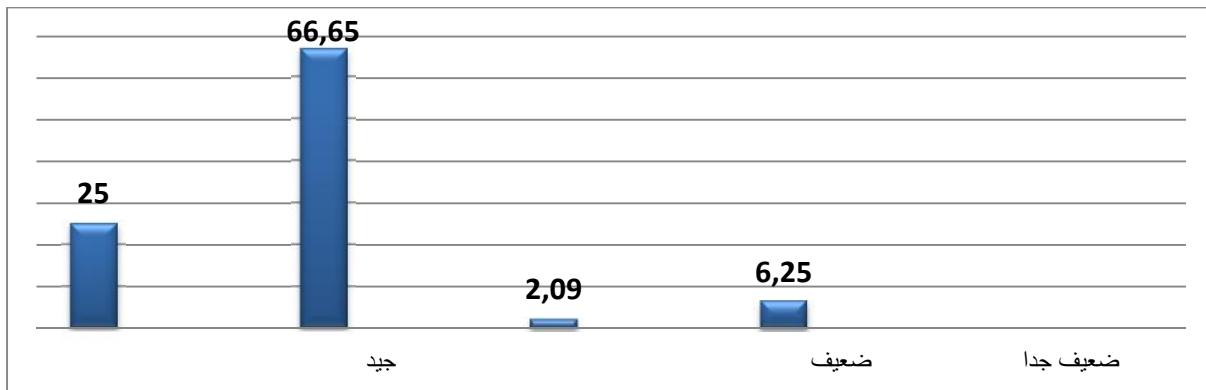
2 2

(0.01)

(13.277)

(8182.58) وهي أكبر من كا²

(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(16): يبين النسبة المئوية لمهارة الابتكار و الإبداع عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

الأولى متوسط أن هناك فروق بين جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي

..(66.65%)

في تنمية

❖ المهارة الصحية

الجدول رقم (31): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارات الصحية

عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|
| 2 | 2 | | | | | | | |
| 9827.58 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1052 | 72.90 | 3835 | 60 إلى 51 | |
| | | | | | 18.74 | 986 | 50 إلى 41 | |
| | | | | | 8.34 | 439 | 40 إلى 32 | |
| | | | | | 00 | 00 | 31 إلى 22 | |
| | | | | | 00 | 00 | 21 إلى 12 | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم (5260)

اجبائي في تنمية مهارة الصحة بدرجة ممتاز بنسبة (72.90%).
 أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور
 صة التربية البدنية و

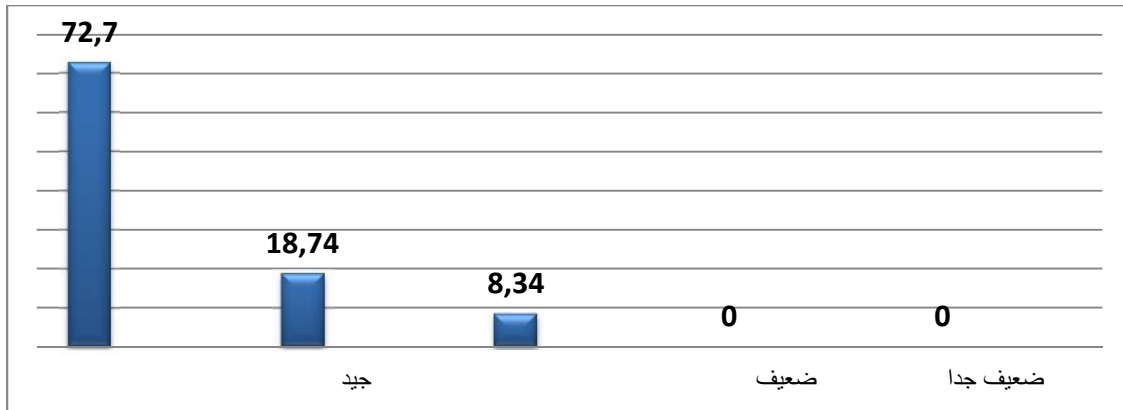
الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة الصحة بدرجة جيدة فعددهم (986)
 (18.74%) من مجموع

(439) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

(8.34%) ، كما لم

2 (9827.58) وهي أكبر من كا2

(13.277) (0.01) (04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(17): يبين النسبة المئوية لمهارة الصحة عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

عند تلاميذ السنة الأولى متوسط نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

..(72.7%)

❖ المهارات البدنية و المهارية

الجدول رقم (32): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا² لمحور المهارات البدنية و المهارية

عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 8099.53 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1052 | 68.79 | 3617 | 55 إلى 47 | | |
| | | | | | 12.49 | 657 | 46 إلى 38 | | |
| | | | | | 12.49 | 657 | 37 إلى 29 | | |
| | | | | | 6.25 | 329 | 28 إلى 20 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 19 إلى 11 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم (5260)

الرياضية دور ايجابي في تنمية " (3617) أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية (%68.79).

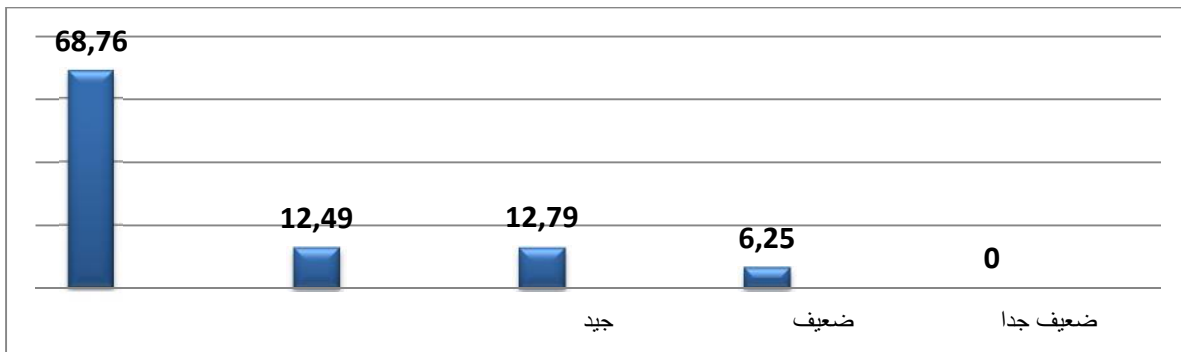
لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات البدنية و المهارية بدرجة جيدة فعددهم (657) (%12.49) من مجموع الإجابات. تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

(%12.49) (329) (6.25)، كما لم تكن

2

(0.01) (13.277) (8099.53) وهي أكبر من كا²

(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(18): يبين النسبة المئوية للمهارات البدنية و المهارية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

الأولى متوسط أن هناك فروق بين جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية (%68.76).

❖ مهارة تنظيم و إدارة الوقت

الجدول رقم (33): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا² لمحور مهارة التنظيم و إدارة الوقت

عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 4623.62 | 13.277 | 4 | 0.01 | 1052 | 33.32 | 1753 | 50 إلى 43 | | |
| | | | | | 47.90 | 2520 | 42 إلى 35 | | |
| | | | | | 18.76 | 987 | 34 إلى 27 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 26 إلى 19 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 18 إلى 10 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الأولى متوسط و البالغ عددهم

(5260) " " (1753)

التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة التنظيم و إدارة الوقت بدرجة ممتاز بنسبة (33.32%).

الذين أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة تنظيم و إدارة الوقت بدرجة جيدة فعددهم

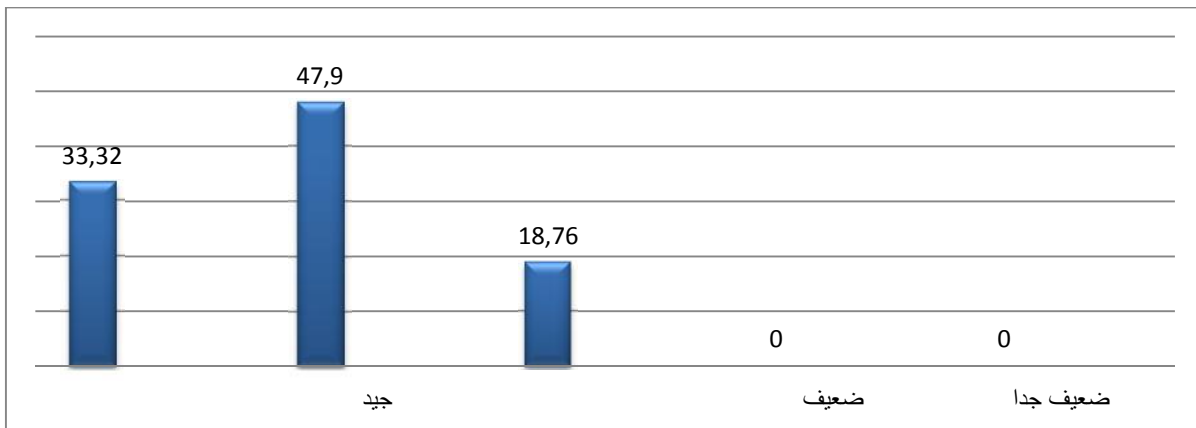
(2520) (47.90%) من مجموع الإجابات. (987) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و

الرياضية دور ايجابي في تنمية (18.76%) ، كما لم تكن أي إجابات

2

(0.01) (13.277) (4623.62) وهي أكبر من كا²

(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (19): يبين النسبة المئوية لتكرار لمهارة تنظيم و إدارة الوقت عند تلاميذ السنة الأولى متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

الأولى متوسط أن هناك فروق بين جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي

في (58.32%).

2.3.1/ عرض نتائج تطبيق مقياس المهارات الحياتية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط باستخدام كا2

❖ المهارات الاجتماعية و الاتصال

الجدول رقم (34): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور المهارات الاجتماعية و الاتصال عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 6741.31 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 27.07 | 901 | 60 إلى 51 | | |
| | | | | | 72.92 | 2427 | 50 إلى 41 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 40 إلى 32 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 31 إلى 22 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 21 إلى 12 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم

(3328) " (901)

التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية و المهارة بدرجة ممتاز بنسبة (27.07%).

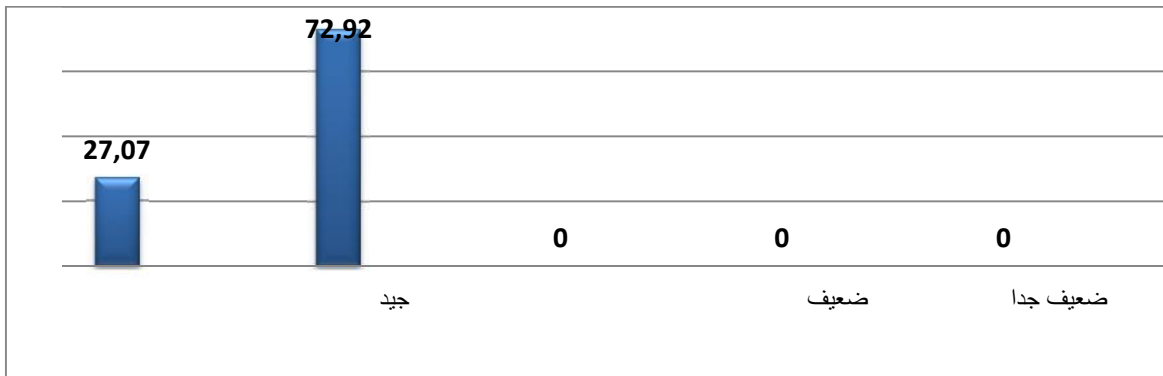
الذين أجابوا أن لخصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية و الاتصال بدرجة جيد فعددهم (2427) (72.92%) من مجموع الإجابات. و لم تكن أي ايجابا

2

2

(6741.31) وهي أكبر من كا2 (13.277) (0.01) (04)

يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(20): يوضح النسبة المئوية للمهارات الاجتماعية و الاتصال

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لخصة التربية البدنية و الرياضية دور

(72.92%).

اجباري في تنمية

❖ مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس

الجدول رقم (35): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارات تقدير الذات و الثقة

بالنفس عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 3316.31 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 45.82 | 1525 | 50 إلى 43 | | |
| | | | | | 41.67 | 1387 | 42 إلى 35 | | |
| | | | | | 12.5 | 416 | 34 إلى 27 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 26 إلى 19 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 18 إلى 10 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم (3328)

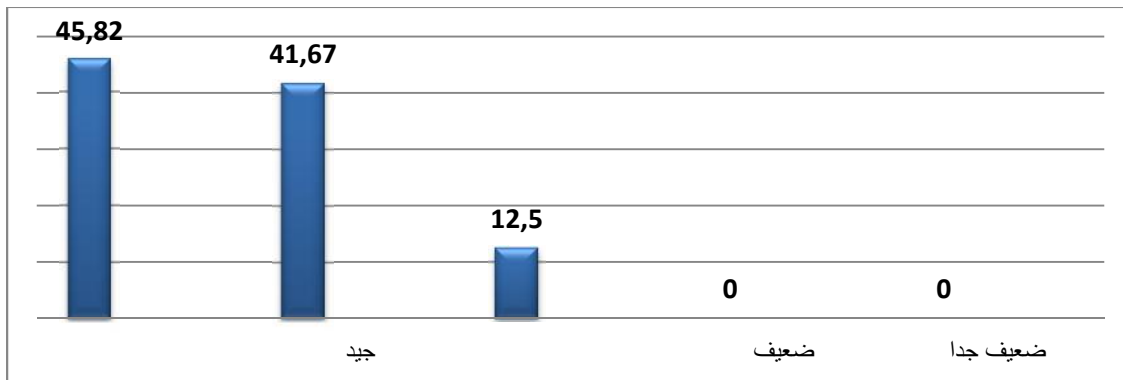
أظهرت النتائج للمحور الثاني " (1525) أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس بدرجة ممتازة (45.82%).

أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية (1387) (41.67%) من مجموع الإجابات. (416) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و

ضية دور ايجابي في تنمية مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس بدرجة متوسطة بنسبة (12.5%) و لم تكن أي

2 (3316.31) وهي أكبر من كا2 (13.277) (0.01)

(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(21): يبين النسبة المئوية مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور

(45.82%).

اجباري في تنمية

❖ مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

الجدول رقم (36): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارات اتخاذ القرارات السليمة

و تحمل المسؤولية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|-------|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 5050.06 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 54.17 | 1803 | 60 إلى 51 | | اتخاذ |
| | | | | | 45.82 | 1525 | 50 إلى 41 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 40 إلى 32 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 31 إلى 22 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 21 إلى 12 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم

"مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية" (1803) (3328)

أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل

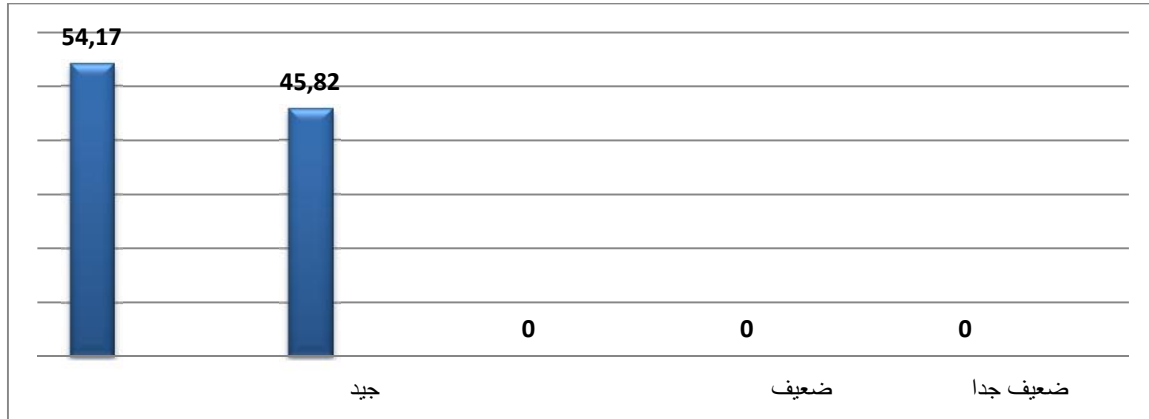
(54.17%). أما التلاميذ الذين أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في مهارة اتخاذ القرارات

(1525) (45.82%) من مجموع الإجابات.

لم تكن أي اجابا

2 (0.01) (5050.06) وهي أكبر من كا2 (13.277)

(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(22): يبين النسبة المئوية لمهارات اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية

و الرياضية دور ايجابي في تنمية اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية (54.17%).

❖ مهارة إدارة الضغوط النفسية

الجدول رقم (37): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا² لمحور مهارة إدارة الضغوط النفسية

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

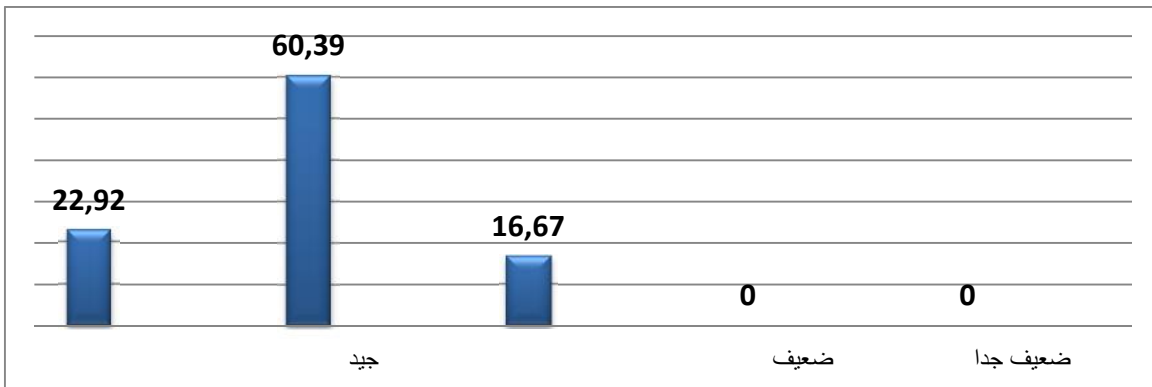
| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 4079.29 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 22.92 | 763 | 55 إلى 47 | | |
| | | | | | 60.39 | 2010 | 46 إلى 38 | | |
| | | | | | 16.67 | 555 | 37 إلى 29 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 28 إلى 20 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 19 إلى 11 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم (3328)

الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارات تقدير الذات و الثقة با
أجابوا أن لحصة التربية البدنية و (763) " " و
(22.92%).

أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية
(2010) (60.39%) من مجموع الإجابات. (555) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية
الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة إدارة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة بنسبة (16.67%) و لم تكن أي إجابات
2

(0.01) (13.277) (4079.29) وهي أكبر من كا² 2
(04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (23): يبين النسبة المئوية مهارات الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي

(60.39%).

في تنمية

❖ مهارات الابتكار و الإبداع

الجدول رقم (38): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارات الابتكار و الإبداع

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|---------------------------------|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 6435.06 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 70.82 | 2357 | 51 إلى 60 | | مهارات الابتكار و الإبداع |
| | | | | | 29.17 | 971 | 41 إلى 50 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 32 إلى 40 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 22 إلى 31 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 12 إلى 21 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم

(3328) " " (2357)

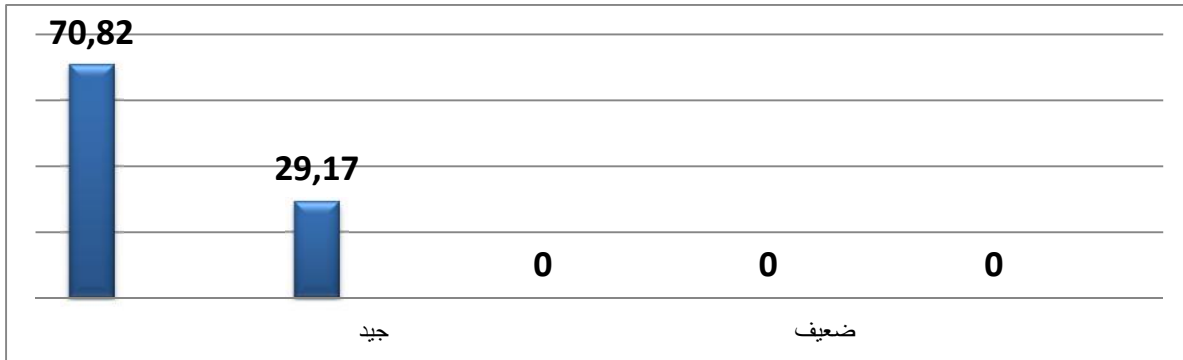
التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية مهارة الابتكار و الإبداع بدرجة ممتاز بنسبة (70.82%).

أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في مهارة الابتكار و الإبداع بدرجة جيد فعددهم (971)

(29.17%) من مجموع الإج . و لم تكن أي إجابات بدرجة متوسط، ضعيف أو ضعيف جدا

2 (6435.06)

أكبر من كا2 (13.277) (0.01) (04) مما يعني و



الشكل البياني رقم(24): يبين النسبة المئوية مهارات الابتكار و الإبداع عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

(70.82%).

❖ المهارات الصحية

الجدول رقم (39): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور المهارات الصحية

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

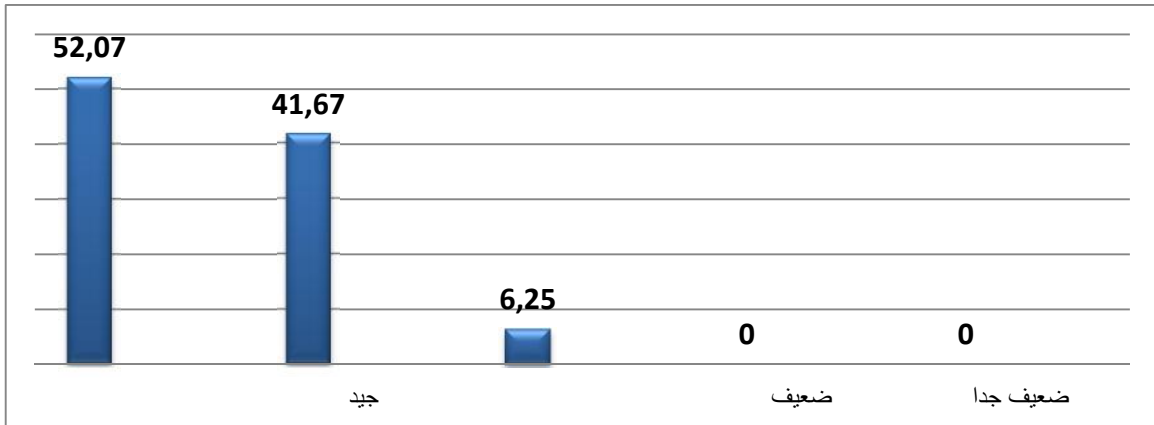
| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|--|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 4139.43 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 52.07 | 1733 | 60 إلى 51 | | |
| | | | | | 41.67 | 1387 | 50 إلى 41 | | |
| | | | | | 6.25 | 208 | 40 إلى 32 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 31 إلى 22 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 21 إلى 12 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم (3328)

" " (1733) أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الصحية بدرجة ممتاز بنسبة (52.07%). أما التلاميذ الذين أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في المهارات الصحية بدرجة جيد فعددهم (1387) (41.67%) من مجموع (208) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الصحية (6.25%) و لم تكن أي إجابات بدرجة ضعيف أو ضعيف جدا .

2 2 (4139.43) وهي أكبر من كا2

(4139.43) (0.01) (04) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم(25): يبين النسبة المئوية لمهارات الصحية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في

(52.07%).

❖ المهارات البدنية و المهارية

الجدول رقم (40): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور المهارات البدنية و المهارية

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|-----------------------------------|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 2751.75 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 47.98 | 1594 | 55 إلى 47 | | المهارات البدنية و المهارية |
| | | | | | 25 | 832 | 46 إلى 38 | | |
| | | | | | 27.10 | 902 | 37 إلى 29 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 28 إلى 20 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 19 إلى 11 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم (3328)

أجابوا أن لحصة التربية البدنية " (1594) "

(%47.98).

و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات البدنية و المهار

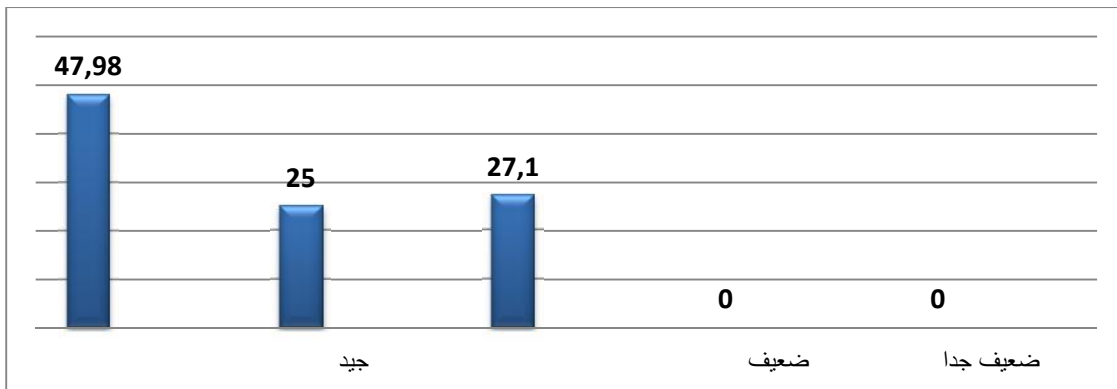
لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في المهارات البدنية و المهارية بدرجة جيد فعددهم (832)

(%25) من مجموع الإجابات. (902) تلميذا أجابوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية

(%27.10) و لم تكن أي إجابات بدرجة ضعيف أو ضعيف جدا .

(2751.75) 2 2

أكبر من كا2 (4139.43) (0.01) (04) مما يعني وجود فروق



الشكل البياني رقم(26): يبين النسبة المئوية المهارات البدنية و المهارية عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي

(%47.98).

في تنمية

❖ مهارة تنظيم و إدارة الوقت

الجدول رقم (41): يوضح التكرارات المشاهدة و النسبة المئوية و كا2 لمحور مهارة تنظيم و إدارة الوقت

عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------|-------|-------|------|-----------|--|------------------------------------|
| 2 | 2 | | | | | | | | |
| 4701.31 | 13.277 | 4 | 0.01 | 665.6 | 58.32 | 1941 | 50 إلى 43 | | مهارة تنظيم و إدارة الوقت |
| | | | | | 37.5 | 1248 | 42 إلى 35 | | |
| | | | | | 4.17 | 139 | 34 إلى 27 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 26 إلى 19 | | |
| | | | | | 00 | 00 | 18 إلى 10 | | |

المقدم إلى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و البالغ عددهم (3328)

و الرياضية دور ايجابي في تنمية " " أجابوا أن لحصة التربية البدنية (1941) 58.32%.

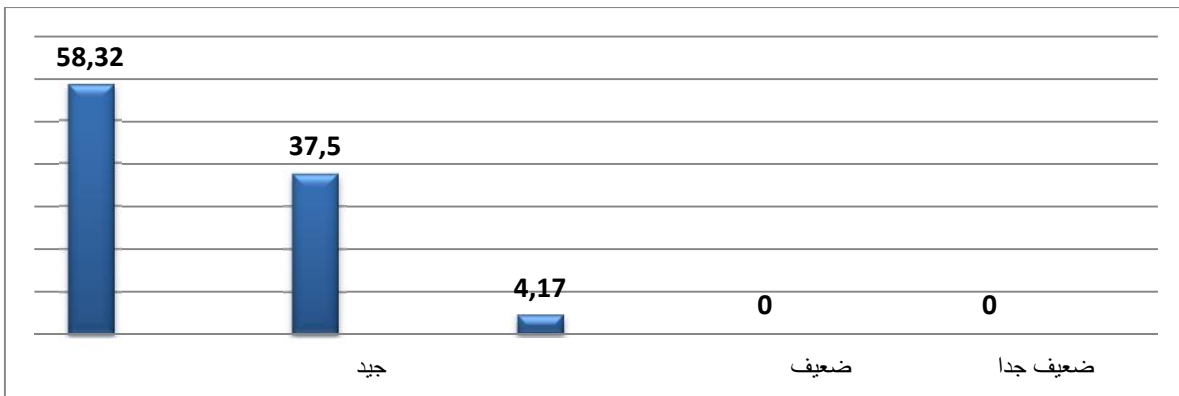
لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في مهارة تنظيم و إدارة الوقت بدرجة جيد فعددهم (1278)

تربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية (37.5%) من مجموع الإجابات. (129)

(4.17%) و لم تكن أي إجابات بدرجة ضعيف أو ضعيف جدا .

(4701.31) 2 2

أكبر من 2 ك (4139.43) (0.01) (04) مما يعني وجود فروق



الشكل البياني رقم(27): يبين النسبة المئوية لمهارة التنظيم و إدارة الوقت عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

نلاحظ من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل

جابات التلاميذ لصالح الإجابة التي تقول أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي

(58.32%).

في تنمية

4.1- عرض نتائج مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط

باستخدام "ت" ستودنت

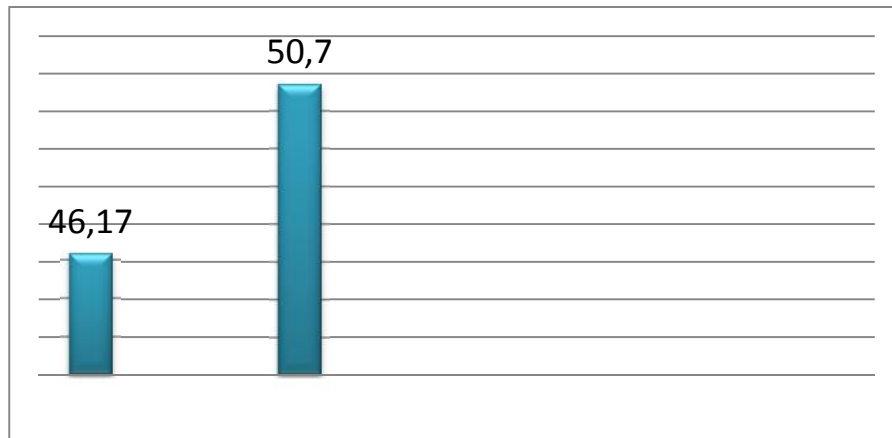
❖ المهارات الاجتماعية و الاتصال

الجدول رقم (42): يوضح نتائج المهارات الاجتماعية و الاتصال لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة

متوسط

| | | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | |
|--|------|-------|-------|----------|---------|------|--------------|-------------------------------|
| | 0.01 | 2.326 | 46.09 | 5.51 | 46.17 | 5260 | الأولى متوسط | المهارات الاجتماعية و الاتصال |
| | | | | 5.32 | 50.7 | 3328 | | |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج المهارات الاجتماعية و الاتصال، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (46.17) و الانحراف المعياري (5.51)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة (50.7) و الانحراف المعياري (5.32) " " (46.09) أكبر " " الجدولية المقدره ب (2.326) 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم(28): يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارة الاجتماعية و الاتصال

من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارة الاجتماعية و الاتصال، فإن الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارة الاجتماعية و الاتصال لصالح السنة الرابعة متوسط.

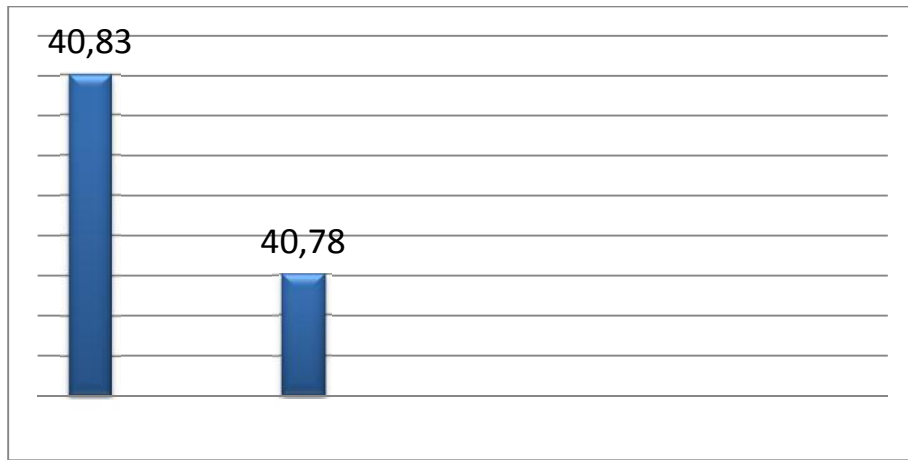
❖ مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس

الجدول رقم (43): يوضح نتائج مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة

متوسط

| | | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | |
|--|------|-------|-------|----------|---------|------|--------------|----------------------------------|
| | 0.01 | 2.326 | 49.36 | 5.76 | 40.83 | 5260 | الأولى متوسط | مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس |
| | | | | 5.06 | 40.78 | 3328 | | |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (40.83) و الانحراف المعياري (5.76)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة (40.78) و الانحراف المعياري (5.06) " " أكبر (49.36) " " ب (2.326) 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم (29): يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس

من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط ، بمتوسط حسابي قدر ب(40.83) أن الفرق دال إحصائيا لصالح السنة الأولى

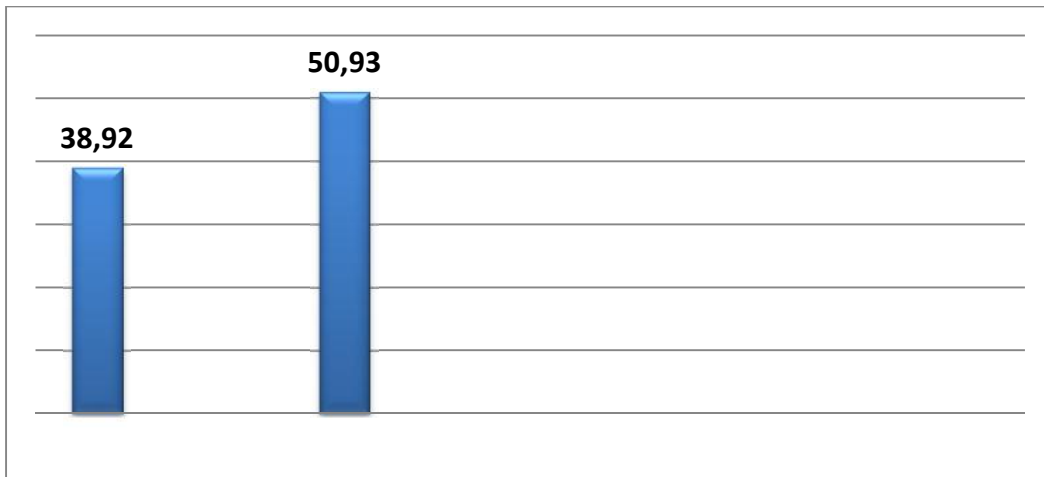
❖ مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

الجدول رقم (44): يوضح نتائج مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط

| | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | | |
|--|------|-------|----------|---------|-------|------|--------------|--|
| | 0.01 | 2.326 | 31.31 | 11.2 | 38.92 | 5260 | الأولى متوسط | مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية |
| | | | | 4.55 | 50.93 | 3328 | | |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (38.92) و الانحراف المعياري (11.2)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ (50.93) و الانحراف المعياري (4.55) " " (31.31) أكبر .
" " الجدولية المقدرة بـ (2.326) 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم(30): يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط

لمهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية.

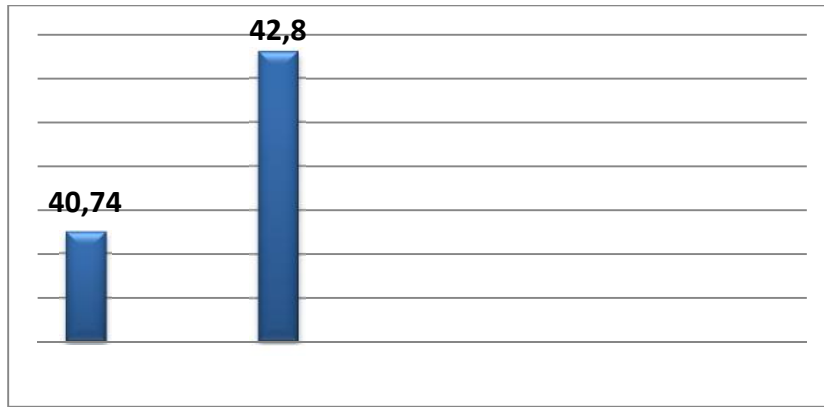
من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة اتخاذ القرار و تحمل أن الفرق دال إحصائيا لصالح السنة بمتوسط حسابي قدر بـ (50.93).

❖ مهارة إدارة الضغوط النفسية

الجدول رقم (45): يوضح نتائج إدارة الضغوط النفسية. لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط

| | | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | |
|--|------|-------|-------|----------|---------|------|--------------|----------------|
| | 0.01 | 2.326 | 44.05 | 7.84 | 40.74 | 5260 | الأولى متوسط | مهارة إدارة |
| | | | | 6.14 | 42.8 | 3328 | | الضغوط النفسية |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج مهارة إدارة الضغوط النفسية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (40.74) و الانحراف المعياري (7.84)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة (42.8) و الانحراف المعياري (6.14) " " (44.05) أكبر " " الجدولية المقدره ب (2.326) 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم(31): يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة إدارة الضغوط النفسية

من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط ، بمتوسط حسابي قدر ب(42.8). أن الفرق دال إحصائيا لصالح السنة

❖ مهارة الابتكار و الإبداع

الجدول رقم (46): يوضح نتائج مهارة الابتكار و الإبداع لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط

| | | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | |
|--|------|-------|-------|----------|---------|------|--------------|----------------|
| | 0.01 | 2.326 | 43.67 | 6.47 | 46.49 | 5260 | الأولى متوسط | مهارة الابتكار |
| | | | | 4.49 | 52.73 | 3328 | | و الإبداع |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج مهارة الابتكار و الإبداع ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (46.49) و الانحراف المعياري (6.47)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة (52.73) و الانحراف المعياري (4.49) " " (43.67) أكبر " " الجدولية المقدرة بـ (2.326) 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم(32): يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة الابتكار و الإبداع

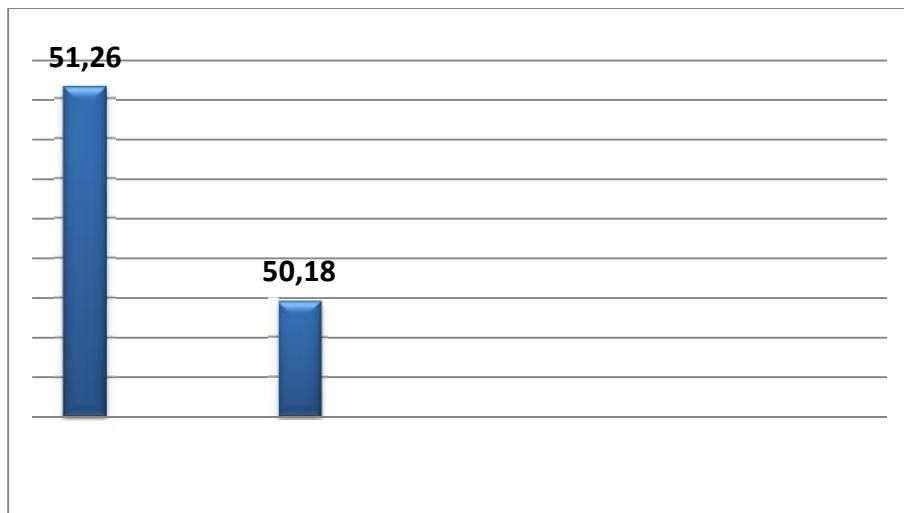
من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط أن الفرق دال إحصائيا لصالح السنة ، بمتوسط حسابي قدر بـ(52.73).

❖ المهارات الصحية

الجدول رقم (47): يوضح نتائج المهارات الصحية لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط

| | | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | |
|--|------|-------|-------|----------|---------|------|--------------|----------|
| | 0.01 | 2.326 | 52.01 | 5.8 | 51.26 | 5260 | الأولى متوسط | المهارات |
| | | | | 6.09 | 50.18 | 3328 | | الصحية |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج المهارات الصحية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى (51.26) و الانحراف المعياري (5.8)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة (50.18) و الانحراف المعياري (6.09) " " أكبر (52.01) " " الجدولية المقدره ب (2.326) 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم(33): يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارات الصحية

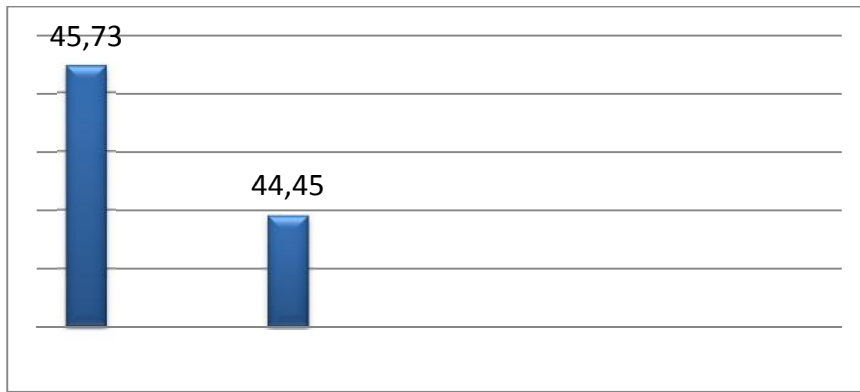
من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط أن الفرق دال إحصائيا لصالح السنة الأولى ، بمتوسط حسابي قدر بـ(51.62).

❖ المهارات البدنية و المهارية

الجدول رقم (48): يوضح نتائج المهارات البدنية و المهارية لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط

| | | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | |
|--|------|-------|-------|----------|---------|------|--------------|------------------|
| | 0.01 | 2.326 | 48.91 | 7.72 | 45.73 | 5260 | الأولى متوسط | المهارات البدنية |
| | | | | 7.21 | 44.45 | 3328 | | و المهارية |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج المهارات البدنية و المهارية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (45.73) و الانحراف المعياري (7.72)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة (44.45) و الانحراف المعياري (7.21) " " (48.91) أكبر " " (2.326) بـ 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم(34): يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط للمهارات البدنية و المهارية.

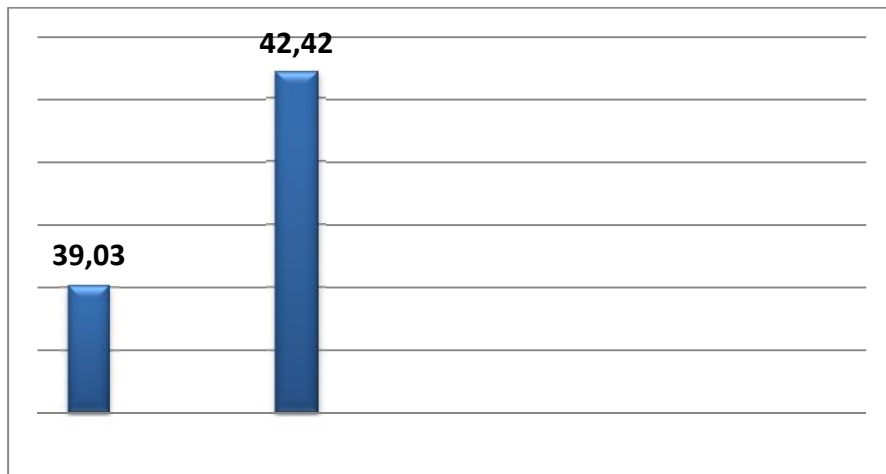
من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط أن الفرق دال إحصائيا لصالح السنة الأولى ، بمتوسط حسابي قدر بـ(45.73).

❖ مهارة إدارة الوقت

الجدول رقم (49): يوضح نتائج مهارة تنظيم و إدارة الوقت لدى تلاميذ المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط

| | | " " | " " | الانحراف | الحسابي | | | |
|--|------|-------|-------|----------|---------|------|--------------|------------------------------|
| | 0.01 | 2.326 | 45.62 | 5.34 | 39.03 | 5260 | الأولى متوسط | مهارة تنظيم و إدارة الوقت |
| | | | | 4.86 | 42.42 | 3328 | | |

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا نتائج تنظيم و إدارة الوقت ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (39.03) و الانحراف المعياري (5.34)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة (42.42) و الانحراف المعياري (4.86) و الانحراف المعياري (45.62) أكبر مما يعني (2.326) ب 0.01 مما يعني .



الشكل البياني رقم(35): يبين الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط لمهارة تنظيم و إدارة

الوقت

من خلال الشكل البياني أعلاه، و الذي يمثل الفرق بين متوسطي السنة الأولى و الرابعة متوسط أن الفرق دال إحصائيا لصالح السنة ، بمتوسط حسابي قدر بـ(42.42).

2.2- الاستنتاجات:

- يحتوي المنهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط الأربعة.
- يحتوي منهاج التربية البدنية و الرياضية في كل مراحل التعليم المتوسط
- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية في المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط.
- هناك اختلاف في نسبة تنمية المهارات الحياتية بين السنة الأولى و السنة الرابعة بحيث كانت المهارات (و الاتصال، اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية ، إدارة الضغوط (دالة لصالح السنة الرابعة.)
(دالة لصالح السنة الأولى متوسط.

3.2- مناقشة فرضيات البحث:

ف البيانات و النتائج التي توصلنا إليها و لإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نق

الفرضية الأولى:

و التي نفترض فيها منهاج التربية البدنية و الرياضية يحتوي على بعض المهارات الحياتية في مراحل التعلم لإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول رقم (21 20 19 18) التي المثوية للمهارات الحياتية المتضمنة بمنهاج التربية في مراحل التعلم المتوسط حيث نلاحظ أن المهارات الحياتية المتوفرة في المناهج متنوعة و بنسب مختلفة و من سنة دراسية إلى أخرى.

تشير الدراسات و البحوث العلمية في الوقت الراهن على ضرورة تبني المهارات الحياتية في المناهج التدريسية و هذا ما تؤكدته دراسة (2010) : "تسارع خطى التقدم العلمي و التكنولوجي بشكل كبير و مستمر ، مما يشكل تحديا صعبا للكثير من المجتمعات لمواكبة هذا الطوفان العلمي و التكنولوجي الذي لا يتوقف، فاجتمعات تواجه اليوم تحديات و تحولات أهمها الثورة المعلوماتية و ثورة الاتصال، و في هذا السياق فإن العملية التربوية تقع في قلب و في صلب المواجهة، و عليها أن تعد إنسانا يستطيع أن يتكيف مع متطلبات الحاضر و المستقبل بإيجاباته و سلبياته". و يشير (محمد 2005): "لقد استشعر علماء التربية و خبراء التعليم بالخطر الداهم من جراء تطبيق الأساليب التربوية التقليدية و ما يصاحب هذه الأساليب من إعداد و تشكيل إنسان مزود بكم هائل من المعلومات و لكن غير قادر على مواجهة مشكلات العصر لأن الأساليب التربوية و النظم التعليمية أولت كل اهتمامها بالتلقين و الحفظ و الاستظهار. و لم تهتم بتنمية مهارات التفكير أو بالمهارات الحياتية ".

و مواكبة الركب الحضاري و التقدم الحاصل في العالم و لا على الاهتمام بالتنمية البشرية المستدامة. في طريقها إلى النمو و تصبو إلى تفعيل مناهجها من خلال الإصلاحات التي شهدتها المدرسة الجزائرية في إطار إعداد الفرد المتكامل حيث لم يعد الاهتمام منصبا على المعرفة، بل على التنمية الشاملة للتلميذ. و اعتبرت المتعلم هو محور العملية التعليمية، فالتلميذ يمثل الثروة الخام التي لا بد من استغلالها تنمية مهاراتها الحياتية.

أخطر المراحل التي تواجه كل من يقوم بالتربية، و ذلك لأنها مرحلة انتقال جسمي، عقلي و انفعالي و اجتماعي بين الوادعة، الساذجة الهادئة و مرحلة الشباب التي تسلم المراهق إلى الرشد." (2009)

(5). فقد اختلفت الدراسات و تعددت في حصر المهارات الحياتية التي يمكن تنميتها في هذه المرحلة الحساسة هي تحظى باهتمام بالغ حيث أنه نطة انعطاف من الطفولة إلى الرشد و لذلك نلمس اهتمام المجتمعات المتقدمة اهتماما متزايدا و علاج ما يواجه المراهق من مشكلات و اضطرابات تعترض سبيل نموه السوي و مما يزيد أهمية هذه المرحلة أنها المرحلة التي تنضج فيها القيم الأخلاقية و يحدث فيها ما يسمى بالية المراهق لما يصل إليه من النضوج العقلي، و من خلال ذلك فإنه يستوعب القيم الروحية و التصورات المجردة و المعنوية التي لم يقوى على استيعابها قبل سن الرشد.

(فؤاد إسماعيل وهدى بسام) المهارات الواجب تضمينها في المناهج التدريسية و هي : المشكلات مهارات اتخاذ القرارات السليمة، مهارات الاتصال، مهارات اقتصادية، مهارات إدارة الوقت، مهارة السلامة

في حين يشير (محمد، 2005) إلى مهارة الإقناع، مهارة اتخاذ القرارات ، مهارات إعداد التقارير ، مهارة التخطيط

" دليل تدريبي في صحة المراهقة " المهارات الحياتية التي يحتاجها المراهق وهي "

يم الذات، مهارات التفكير () ، مهارات التفكير ()

(2008) من المطالب التي يجب أن يكتسبها المراهق:

- إشعاره بالحببة و الحنان.

- إشعاره بالأمن.

- تعويده على أداء العبادات المختلفة.

- تعلم مهارات التفكير.

- اكتساب الضمير الحي.

و على ضوء ما سبق و نظرا لاحتياجات استعدادات و متطلبات مرحلة المراهقة خاصة في مرحلة التعليم المتوسط رى أن من المهم جدا أن تتوفر منهاج التربية البدنية و الرياضية على المهارات الحياتية التالية:

1/المهارات النفسية) (لأن النضوج النفسي يعتبر من أهم المتغيرات التي

تحدد درجة نضوج الفرد و لان لها علاقة وثيقة وتأثيرا كبيرا على سلوكه، فمراهق تصاحبه تغيرات نفسية تنعكس على

تصرفاته من بينها التقلب في المزاج، لدى السلطة في الأسرة و المدرسة، الشعور بالحاجة إلى الانفصال عن الأسرة عدم التوافق و الرضا عن وجهة نظر الكبار، صراع دائم مع لهذا كان لابد على منهاج التربية البدنية و الرياضية مراعاة الاحتياجات النفسية للمراهق إذ تعتبر التربية البدنية و الرياضية من أخصب الميادين للحد من شدة التوتر الذي يعيشه المراهق في هذه الفترة بتنمية مهاراته

2/مهارات العقلية (اتخاذ القرارات السليمة، الابتكار و الإبداع ، التفكير الناقد، مهارة حل المشكلات) (2009): "لا تكاد المراهقة تبلغ أوجها حتى تكون مستويات المراهق الإدراكية قد تفتحت و تسامت و ذكائه قد بلغ أوجه". ففي هذه المرحلة تتطور القدرات العقلية للمراهق و تصبح أكثر دقة في التعبير و زيادة سرعة التحصيل قدرة على التفكير و الاستدلال و الاستنتاج، زيادة الدقة في التحليل و إبداء الرأي و اتخاذ المواقف و على هذا الأساس كان لابد علينا منهاج التربية البدنية و الرياضية مراعاة استعدادات المراهق العقلية حصر جانب من المؤشرات في منهاج التربية البدنية و الرياضية لاستغلال هذه الطاقة الكامنة في وقتها.

3/المهارات الاجتماعية:

(بحيث "يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية و خصائص تميزه إلى حد ما عن مرحلتي

4/المهارات البدنية و المهارية : و يشير مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) : "من خلال النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة و الرشاقة... إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف و التوجيه هيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي و التي لا تنسجم ... فإن ما يميز هذه المرحلة هو -المهيجان الحركي-

على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء ... في هذه المرحلة يكون بطيئا نسبيا، أما قابلية السرعة فإنها تتطور بشكل كبير، أما المرونة فيسير بشكل متناقص و يمكن ... و من الأمور التي تتطور بشكل غير مناسب هنا أي في هذه الم

قوة العضلات بالنسبة للوزن و خاصة قوة عضلات الذراعين فعند الأولاد تكون ضعيفة و غير مرضية، أما عند البنات غير ... ا السرعة و رد الفعل و فترة استجابة العضلة فتصل في نهاية هذه

المرحلة إلى مستوى البالغين.

إن قابلية التعلم الحركي في هذه المرحلة تتميز بصعوبة تعلم المهارات الحركية الجديدة، قياسا بالمرحلة السابقة و خاصة في التعلم السريع، و عليه هنا يجب التأكيد على البناء الشامل و الكامل للقابليات الحركية، مع مراعاة الفروق الفردية في " (2002 65-66). ترى الطالبة الباحثة أن يراعي منهاج التربية البدنية و الرياضية

هذه التغيرات و احتياجات المراهق في هذه المرحلة.

5-المهارات الصحية.

التي توصلت لها البحوث العلمية و الدراسات السابقة أن نسبة توفر المهارات الحياتية كان ضعيفا و هذا راجع إلى السياسة التي مازالت تنتهجها القطاعات التربوية في مختلف البلدان العربية و في مختلف المستويات الدراسية فنحن لم نخرج عن مسار المناهج التقليدية القديمة بالرغم من الإصلاحات التي شهدتها بالأخص

مد تعددت المجهودات التي دعت إلى تبني المهارات الحياتية و منها مشروع (2006) -
-الذي نشأ استجابة إلى الإصلاحات التعليمية المطلوبة على وجه السرعة في مواجهة التحديات و لقد شمل المشروع التعليم و الصحة و العلاقات البشرية، أسلوب الحياة السليم وغيرها من الموضوعات ذات الصلة.

UTAH (وزارة التربية لولاية يوتا2006) فقد تم تنفيذ هذا المشروع عام 2006 و توصل إلى

ال، مهارات التفكير و المهارات الإستخدامية.

"بات من المؤكد أن الرسالة التربوية التي تطمح لها وزارة التربية و التعليم مبنية على إكساب المتعلمين مهارات حياتية بمنظور سلوكي قيمى يستند على المعارف الأكاديمية، إذ أن الاهتمام و التركيز على الجوانب الأكاديمية و المعرفية و إهمال الجانب المهاري و القيمي يتسبب في إشكاليات يمكن تداركها من خلال برامج تربوية طموحة تحقق التوازن بين الجانبين، حيث بادر مكتب اليونيسيف بالأردن و بالتعاون مع وزارة التربية و التعليم الأردنية ابتداء من عام 2001

، الفرص لتطوير مهاراتهم الحياتية ... و نتيجة لذلك جرى تنفيذ مشروع دمج التعليم المبني على المهارات الحياتية في المناهج الأردنية من خلال مبحثين حاملين هما التربية الرياضية و التربية المهنية. (2001)
(101

لهذا صار من ضرورة تبني المهارات الحياتية في المناهج التدريسية و تزويد التلميذ بهذا السلاح حتى يتمكن من . "إذ تعد التربية العامل الرئيسي في التطور العلمي و التكنولوجي الذي يشهده هذا العصر و بفضل التربية استطاعت كثير من الدول أن تحقق لمجتمعاتها تقدما علميا هائلا و تنمية بشرية و اقتصادية تؤهلها لأخذ مكانتها في العالم فالتربية تهدف إلى تنمية قدرة الفرد و استعدادده و قدراته، و تهدف أيضا إلى تنمية طاقات الفرد و تعزيزها من خلال التركيز على المهارات الحياتية الضرورية، فضلا عن تنمية . كل ذلك يهدف إلى تنمية شخصية المتعلم من جميع جوانبه للتكيف مع مجتمع متطور و سريع التغير. "

(2011 117)

و تشير (2007) و يجب على التربية لمسايرة التقدم العلمي و التكنولوجي و التوجه إلى إكساب المهارات الحياتية اللازمة للمواطن المثقف علميا و المتنور تكنولوجيا و أصبح من الأهمية دمج المهارات الحياتية في المناهج التعليمية

الفرضية الثالثة:

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الأولى و الرابعة من التعليم

وعد المعالجة الإحصائية أثبتت النتائج في الجداول

التربية البدنية و الرياضية دور (26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40)

ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية في المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط.

(2008/2007) التي أشارت نتائجها إلى أن وجهة نظر الطلبة في منهاج الجمباز لا . تشير النتائج إلى أنه و على الرغم من انخفاض مستوى المهارات الحياتية التي يكتسبها المتعلمين في منهاج الجمباز، إلا أن الطالبات الإناث سجلوا متوسطات أعلى من الطلاب الذكور في اكتساب دلالة إحصائية بين الطلبة في السنوات الثلاث على محور الاستبيان.

(عمر، إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض (2009/2008) التي أثبتت نتائجها أن لأسلوب التدريبي أثر إيجابا على . لأسلوب الزوجي أثر إيجابا على تنمية المهارات الحياتية. التدريبي في المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي. لم ت الأسلوبين في تنمية المهارات النفسية

(2009) هي الأخرى كانت نتائجها ايجابية البرنامج التعليمي المقترح ساهم بشكل فعال في تنمية)

الاستكشافي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

(البرنامج التعليمي المقترح ساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

. تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية والحركية

الفرضية الرابعة:

هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط بحيث تكون دالة لصالح.

(42.43.44.45.46.47.48.49) أن هناك اختلاف في نسبة

تنمية المهارات الحياتية بين السنة الأولى و السنة الرابعة بحيث كانت المهارات (الاجتماعية و الاتصال، اتخاذ القرارات (دالة لصالح السنة

()

لصالح السنة الأولى متوسط.

اجات هذه المرحلة

"كانت دالة لصالح السنة الرابعة .

: "هو شعور ذاتي بأن الفرد يتحمل مسؤولية سلوكه الخاص، و يقتنع بما يفعل و يتحسس لدوره في

ون تردد، و لا تراوده مشاعر الندم على سلوكه". (1993 46) و بالرجوع إلى

خصائص و مميزات هذه المرحلة يرى " 1998 " : "ينفر الأبناء من آباءهم و يتضايق الآباء من أبنائهم و ذلك لأن المراهق في هذه المرحلة الحرجة من حياته يصبح صعب المراس لا يأبه للمسؤولية". (1998)
 "محمد عوض 1999" أنّ المراهق مازال طفلاً، إلاّ أنّه ينبغي أن يتعلم بالتدريج أن يتحمل مسؤولية سلوكه، و لكن لسوء الحظ فالكثير من الآباء ي
 " 2001 " : أنّ
 المبالغة من قبل المهتمين بالتنشئة الرياضية للناشئ، و اتخاذ جميع القرارات بالنيابة عنه مثل: اختيار النشاط الرياضي يجعل الناشئ غير مسؤول عن أعماله"
 عبر مراحل التعلم المتوسط

أما فيما يخص القدرات العقلية و نذكر بالأخص الابتكار و الإبداع ففي هذه المرحلة يكون النمو العقلي سريعاً، حيث يصبح التلميذ قادر على التفسير و التوافق مع ذاته و مع بيئته، و يبدأ المراهق بالتفكير و التأمل و تبرز قدرته .
 . ما تزداد قدراته على الفهم و نمو التفكير لابتكاري بصورة واضحة، و يرجع ذلك .
 المراهق في هذه المرحلة يميل إلى ممارسة الألعاب الرياضية فهي تعطيه حرية التعبير عن ذاته و شخصيته و مكبوتاته، أي يعبر من خلالها عما يجول في خاطره، و هنا يظهر تفوقه في

و عليه فإن مرحلة التعليم المتوسط تعد من أخصب المراحل التعليمية و أهمها في إكساب المتعلم المهارات الحياتية اللازمة لمسيرة مستجدات الحياة و العالم و هذا ما تؤكد الدراسات إذ "
 لنسبة للمتعلم و أهم مراحل السلم التعليمي التي يمكن أن تسهم مناهجها في بناء و تنشئة المتعلمين الذين هم قادة المستقبل، إذ يكتسب المتعلم في هذه المرحلة مختلف العادات و السلوكات و تنمي لديه القدرات و الاستعدادات
 ". (2011 120)

في حين كانت النتائج لصالح السنة الأولى متوسط في المهارات البدنية و المهارية و هذا راجع إلى أن التلميذ تصاحبه مجموعة من التغيرات الجسمية فنلاحظ: "من خلال النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة ... إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف و التوجيه و التكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي و التي لا تنسجم و الواجب الحركي... فإن ما يميز هذه المرحلة هو -الهيجان ا - و الذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرة على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو ... إن تطور قابلية التوافق و قابلية المطاولة في هذه المرحلة يكون بطيئاً نسبياً، أما قابلية

السرعة فإنها تتطور بشكل كبير، أما المرونة فيسير بشكل متناقص و يمكن تطويرها بشكل جيد عند التدريب،...
 الأمور التي تتطور بشكل غير مناسب هنا أي في هذه المرحلة العمرية، هي قوة العضلات بالنسبة للوزن و خاصة قوة عضلات الذراعين، فعند الأولاد تكون ضعيفة و غير مرضية، أما عند البنات غير المدربات فحدث ثبا
 ،... أما السرعة و رد الفعل و فترة استجابة العضلة فتصل في نهاية هذه المرحلة إلى مستوى البالغين.

إن قابلية التعلم الحركي في هذه المرحلة تتميز بصعوبة تعلم المهارات الحركية الجديدة، قياساً بالمرحلة السابقة و خاصة في التعلم السريع، و عليه هنا يجب التأكيد على البناء الشامل و الكامل للقابليات الحركية، مع مراعاة الفروق الفردية في
 ". (2002 65-66) و كافي بالقول أن يكون نمو هذه المهارة بطيء

لدا أصبح من الضروري على القائمين على تصميم مناهج التربية البدنية و الرياضية لمرحلة التعليم المتوسط من المهارات الحياتية في المناهج و توفيرها من خلال حصر المهارات الواجب إكسابها للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية دادات دون أن ننسى الدور الفعال للأستاذ في تفعيل هذه المهارات من خلال توعيته بأهمية ذلك و القيام بندوات تحسيسية نعرف من خلالها المهارات الحياتية و أهميتها في الحياة و حتى كيف يمكن تطويرها و تنميتها لدى التلميذ الذي يعتبر محور العملية التعليمية و المرأة الع

الفرضية العامة:

يحتوي منهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية و بنسبة متوسطة و لخصه التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الأولى و الرابعة من التعليم المتوسط كما أنه هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط بحيث تكون دالة لصالح السنة الرابعة. من خلال الخطوات السابقة و أهم الاستنتاجات المتوصل إليها فان هناك جوانب تحققت من الفرضية و جوانب لم تتحقق بحيث كانت النتيجة على النحو التالي:

*يحتوي منهاج التربية البدنية و الرياضية على بعض المهارات الحياتية بنسبة تراوحت بين ضعيف و ضعيف جدا و لخصه التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الأولى و الرابعة من التعليم المتوسط كما أنه هناك اختلاف في نسبة تنمية المهارات الحياتية بين السنة الأولى و السنة الرابعة بحيث كانت المهارات) و الاتصال، اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية ، إدارة الضغوط النفسية، الابتكار و الإبداع و مهارة تنظيم و إدارة (دالة لصالح السنة الرابعة.) دالة لصالح السنة الأولى متوسط.

الخلاصة عامة :

يشهد العالم انفجارا علميا معرفيا و طوفانا متدفقا من المعلومات و المعارف و الاكتشافات على جميع الأصعدة و في مختلف الميادين، لذا كان لابد من إعداد جيل قادر على مجابهة تحديات المستقبل باعتبار أن الفرد في المجتمع يعتبر ثروة و أحد المفاتيح الهامة لضمان التطور المعرفي الفعال، الذي يسمح له باستخدام أقصى طاقاته العقلية و البدنية و المهارية للتفاعل بشكل ايجابي مع بيئته و مواجهة ظروف الحياة التي تشابك في المصالح و تتزايد فيها المطالب مع مستجدات الحياة، مما لا شك فيه أن النظام التعليمي يواجه تحديات كثيرة في ظل التغيرات العالمية المستمرة ، و ما أفرزته تلك التغيرات من مواقف ومشكلات انعكست على منهاج التربية البدنية و الرياضية الذي يعد التلاميذ للحياة و المجتمع. هذا ما أردنا تسليط الضوء عليه من خلال بحثنا الذي بين أيديكم أجل معرفة دور منهاج التربية البدنية في تنمية المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط. في مرحلة جد مهمة في حياه الفرد ففيها يتعلم و يكتسب الكثير من المهارات والخبرات التي تحدد شخصيته و مهاراته في المستقبل و أهم نتيجة توصلنا لها أن منهاج التربية البدنية و الرياضية يحتوي على بعض المهارات الحياتية و بمستوى ضعيف و إن لخصه التربية الدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية المهارات الحياتية هناك اختلاف في نسبة تنمية المهارات الحياتية بين السنة الأولى و السنة الرابعة بحيث كانت المهارات (الاجتماعية و الاتصال، اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية ، إدارة (دالة لصالح السنة الـ .) (دالة لصالح السنة الأولى متوسط.

:

- دمج المهارات الحياتية مناهج التربية البدنية و الرياضية
- تطوير منهاج التربية البدنية و الرياضية في ضوء المهارات الحياتية.
- تصميم منهاج التربية البدنية و الرياضية قائمة على المهارات الحياتية مع مراعاة حاجات و استعدادات تلاميذ التعليم المتوسط وواقع المجتمع و متطلبات العصر.

أهميتها، الخ.

المجتمع

في



المراجع العربية:

1. () . (57).
2. الساعدي. (13) . (13/10 ,02 ,2009) . *google* . تاريخ الاسترداد 24 ,02 ,2012
<http://anthro.ahlamontada.net/t482-topic: 22:39>
3. (2007) . المناهج . :
4. (1980) . المناهج . :
5. (1992) . معالم من سيكولوجية الطفولة والشباب . :
6. ابراهيم محمد الشافعي . . (1996) . المنهج المدرسي من منظور جديد. ط1 . :
7. أحد حسن عبد المعطي، دعاء محمد مص . (2008) . المهارات الحياتية . :
8. أحمد بن . (1981) . التعريب بين المبدأ و التطبيق في الجزائر و في العالم العربي . :
9. أحمد حسين عبد المعطي و دعاء محمد مصطفى . (2008) . المهارات الحياتية . الطبعة الأولى، لقاهاة:
10. أحمد زكي بدوي. (1982) . معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية . :
11. أحمد زكي خطابية. (1997) . المنهاج المعاصر في التربية البدنية . : دار الفكر العربي.
12. أحمد عبادة. (2001) . قدرات التفكير الابتكاري في مرحلة التعلم العام . الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر.
13. أحمد محسن فارس. (20 ,12 ,2014) . الابداع الحركي للشخصية الرياضية . تاريخ الاسترداد 03 ,01 ,2015
[/http://forum.iraqacad.org](http://forum.iraqacad.org) :
14. أحمد محمد الزعي. (2003) . سيكولوجية المراهقة(النظريات- جوانب النمو- المشكلات و سبل علاجها) . :
15. أحمد نايل عزيز و أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2009) . التعامل مع الضغوط النفسية .
16. أحمد . . محمد محمود . (2000) . المنهاج التربوي الحديث . : دار المسيرة.
17. آذار عبد اللطيف. (2001) . مفهوم الذات و التكيف الاجتماعي . :
18. (2001) . الاعداد النفسي للناشئين . : دار الفكر العربي.
19. الألوسي صائب و الزعي طلال. (2002) . التدريس الابداعي . :

20. الحاج فايز محمد علي. (2002). المقاييس الجديدة في اختبارات الشخصية المتعددة الأوجه (التعليمات و الأسئلة). بيروت: الطبعة الأولى ، المكتب الاسلامي.
21. (2009). المرجعية العامة للمنهاج معدل وفق التوجيهي للتربية رقم 08-04 المؤرخ في 23 يناير 2009.
22. () . الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثالثة من التعليم الثانوي.
23. (1986). قانون المنظومة الثقافية البدنية و الرياضية. :
24. ألن باركر و أشرف على نقله إلى العربية سامي تيسير سلمان. (1998). كيف تنمي قدرتك على اتخاذ القرار.
25. (2007). منهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الثالثة ثانوي. :
26. أمل محمد حسونة. (2004). علم النفس النمو. الطبعة الأولى،الدار العالمية للنشر و التوزيع.
27. أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة. : الطبعة الأولى،دار الف العربي.
28. أمين أنور خولي. (1997). أصول التربية البدنية. :
29. بدر ابراهيم الشيباني. (2000). سيكلوجية النمو(تطور النمو من الإحصاب حتى المراهقة). : الأولى، مركز المخطوطاتو التراث و الوثائق.
30. (2009 ,03 19). google. تاريخ الاسترداد 27 04 ,2012
http://happyfamily.yoo7.com/t26-topic: 22:05
31. بشير نافع. . (2001). المواطنة و الديمقراطية في البلدان العربية. بيروت:
32. بشير نافع. . (2001). المواطنة و الديمقراطية في البلدان العربية. بيروت:
33. بطرس البستاني. قاموس الكتب الثقافية. : بيروت.
34. بلقاسم سلطانية و حسان الجلاني. (2012). أسس المناهج الاجتماعية . الطبعة الأولى ،القاهرة:
35. بوداود عبد اليمين و عطاالله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية. :
36. (2003). دور المؤسسة التعليمية في تكوين روح المواطنة لدى التلاميذ المدرسة الاكاديمية كنموذج. : جامعة باجي مختار كلية الآداب و العلوم الانسانية و الاجتماعية.

37. بوكبشة جمعية. (2013). تحديث المناهج التعليمية ضمن عملية الاصلاح التربوي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية/قسم العلوم الاجتماعية، العدد10 21-26
38. . (2010 ,12 04) . google. تاريخ الاسترداد 08 06 2012
http://shbabpolak.7olm.org/t6882-topic: 22:00
39. " : " " " : "فج أحمد فوج"، ترجمة:" " محمد عزت
" . (2004). سيكولوجية الطفل و المراهق. : لطبعة الأولى، مكتبة مدبولي.
40. . (2001). المهارات الحياتية . الطبعة الأولى ،القاهرة:
41. . (1997). سلسلة موعذك التربوي العدد1. بيروت:
42. توفيق أحمد مرعي . محمد محمود الخيلة. (2000). المناهج التربوية الحديثه مفاهيمها و عناصرها و أسسها و عملياتها. : الطبعة الأولى ،دار المسيرة.
43. توفيق أحمد مرعي و محمد محمود الخيلة. (2000). المنهاج التربوي الحديث(مفاهيمها و عناصرها و أسسها و عملياتها). : الصبعة الأولى، دار المسيرة للنشر و التوزيع.
44. أحمد. . محمد.محمود الخيلة. (2000). المنهاج التربوي الحديث. : دار المسيرة.
45. نائر أحمد غباري و خالد محمد أبوشعيرة. (2010). سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة. : الطبعة الأولى، مكتبة العربي للنشر و التوزيع.
46. . (2005). الصحة الشخصية و الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضيين.
47. جمال رمضان موسى. (2006 ,09 27). خطوات تعلم المهارات الحركية. تاريخ الاسترداد 17 12 2014
/http://www.badnia.net :
48. جمعة سيد يوسف. (2007). إدارة الضغوط. :
49. جودة أحمد سعادة. (2007). منهج الدراسات الاجتماعية مرس. :
50. . . الوطني. (1983). المؤتمر الخامس. : 19-22 ديسمبر.
51. حسام محمد مازن. (2009). المنهج التربوي الحديث و التكنولوجي (2). :
52. حسام محمد مازن. (1 2002). نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة المنهج التعليمي في اطار . المؤتمر العلمي 14 "مناهج التعلم في ضوء الاداء" مجلد الأول، جامعة عين الشمس ، القاهرة 27.
53. حسن السيد أبو عبده. (2002). أساسيات التدريس التربوية الحركية و البدنية. :

54. (2007). أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية . أطروحة مقدمة استكمالاً لنيل شهادة دكتوراه .
55. حسنين محمد صبحي . (1995). القياس والتقويم في ت ب ر .
56. (2003). معجم المصطلحات التربوية و النفسية . الطبعة الأولى ،
57. حلمي أحمد الوكيل و محمد أمين المفتي . (1988). المناهج المفهومة العناصر، الأسس، التنظيمات ،التطوير ط3.
58. (14 09 ,2010) . googl . تاريخ الاسترداد 04 05 ,2011
goto=nextoldest: 22:29&http://www.tdeonline.org/showthread.php?t=197
59. خالد الكاكي . (19 01 ,2009) . google . تاريخ الاسترداد 08 06 ,2012
http://zagorasat.ba7r.org/t1249-topic: 21:15
60. (1989). الشورة في العرب القبلي الشورى في مكة قبل الاسلام في: المجتمع الملكي لبحوث الحضارة.
(المجمع) 1: الشوري في الاسلام.
61. (2005). صناعة المواطنة في عالم متغير، رؤية في السياسة الاجتماعية بحيث .
بحث مقدم للقاء الثالث عشر لفائدة العمل التربوي.
62. (2003). سيكولوجية النمو (الطفولة و المراهقة).
مجلة البحوث التربوية و النفسية 1-21.
63. () .
خير الدين هني . (1 ,2005). كتاب مقارنة التدريس بالكفاءات .
64. الفتاح . (1993). سيكولوجية النمو والارتقاء . بيروت، لبنان:
65. (2006). الثقة بنفسك .
66. (2009). سيكولوجية المراهقة . الطبعة الأولى، دار المسيرة.
67. زكريا اسماعيل أبو . (2007). المناهج أسسها و مكوناتها .
70. زيتوني عبدالقادر . (2007). تقييم فاعلية منهج التربية البدنية و الرياضية لطلبة التعليم الثانوي في مركز ولاية سعيدة / المؤتمر العلمي السادس عشر للكليات و أقسام التربية الرياضية في العراق 'بابل' 253-268 .
71. سالم علي القحطاني . () . التربية الوطنية (مفهومها، أهدافها، تدريسها). رسالة الخليج العربي: مكتبة التربية

72. سامي محمد ملحم. (2004). علم النفس النمو دورة حياة الإنسان . : الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون و
73. سعاد جودة أحمد و ابراهيم عبدالله. (2004). المنهج الدراسي المعاصر. :
74. . أحمد. . الله. . (2004). المنهج الدراسي المعاصر. :
75. سعد فهد عشوش. (16 06 , 2012). *googl*. تاريخ الاسترداد 13 11 , 2012
id=61: 21:16&http://factjo.com/pages/artdetails.aspx?id=3193
76. . (12 11 , 2008). *googl*. تاريخ الاسترداد 04 05 , 2011
http://salimprof.hooxs.com/t1059-topic: 19:40
77. صادق خالد الحايك، زياد محمد أرميلي و غادة خصاونة. (2008/2007).
الاقتصاد المعرفي المكتسبة من تعلم منهاج الجمباز في كلية التربية الرياضية بجامعة الأردن. المؤتمر العلمي الدولي الثالث
لتطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل.
78. صالح علي أبو عراد. (29 09 , 2009). عادات صحية إيجابية في حياتنا اليومية. تاريخ الاسترداد 05 06 ,
2014 : http://www.almarefh.net
79. صلاح أحمد مراد و أمين علي سليمان. (1998). المناهج. :
80. صلاح الدين عرفت محمود. (2006). التفكير بلا حدود (رؤية تربوية معاصرة في تعليم التفكير و تعلمه).
الأولى، عالم الكتب.
81. . (1991). علاقة التفكير وابتكار لتحصيل دراسي. :
82. . (1993). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي. الطبعة الأولى، القاهرة. :
83. . (2009). المهارات الحياتية استراتيجية منهجية. :
84. محمد. . المدخل إلى علم النفس النمو الطفولة، المراهقة، الشيخوخة. :
85. عبد الرحمان سعد. (1983). القياس النفسي. : مكتبة الفلاح.
86. عبد الرحمان صالح عبدالله. (1985). المنهاج الدراسي:أسسه و صلته بالنظرية التربوية الإسلامية: ط1. :
87. عبد العلي الجسماني. (1994). سايكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية. الطبعة الأولى، الدار العربية
88. عبد الكريم السوداني و عباس فاضل الما . (2011). دراسة تحليلية لكتب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة في
. مجلة القادسية في الآداب و العلوم التربوية ، المجلد(10)، العددان(3-4) (117 إلى 133).

89. عبد الكريم السوداني و عباس فاضل المسعودي. (2011). دراسة تحليلية لكتب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة في مجلة القادسية في الادب و العلوم التربوية المجلد (10) العددان (3-4) 117-133.
90. عبد الكريم عبد الصمد السوداني و عباس فاضل طالب السوداني. (2011). للمرحلة المتوسطة في ضوء المهارات الحياتية. مجلة القادسية في الأدب و العلوم التربوية - المجلد (10) العدد (3-4) (117-133).
91. عبد الله أدمين. (03 02 2010). *googl*. تاريخ الاسترداد 03 04 2011 <http://7olme.wataneaby.com/t1-topic: 22:00>
92. عبد الله المجيد. (2005). دراسة في أزمة الانتماء و المواطنة في المملكة العربية. : مجلة الفكر الاسلامي.
93. الرحمن. محمد عيسوي. (1985). علم النفس الفزيولوجي (دراسة في تفسير سلوك الإنسان).
94. العلي الجسماني. (1994). سايكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الإنسانية (الإصدار الطبعة الأولى).
95. . (29 10 2010). *googl*. تاريخ الاسترداد 04 05 2011 <http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=233506: 20:19>
96. عبدالرحمن محمد عيسوي. (1985). علم النفس النمو (دراسة في تفسير سلوك الإنسان).
97. . (10 5 2009). ما هي «المهارات» التي ينبغي أن يتعلمها طلاب الثانوية؟ تاريخ الاسترداد 06 12 2013 : <http://almarefh.net/show>
98. . (05 02 2012). <http://www.almarefh.net>. تاريخ الاسترداد 17 09 2014
99. عبدالله الضريبي. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق 669-719.
100. عبدالله عادل راغ . (2013). رسالة دكتوراه .
101. عبدالله مبارك آل سيف. () . فن ادارة الوقت طريقة علمية لطلبة العلم و الباحثين للاستفادة من أوقاتهم ، و يليه البرنامج التفصيلي لطلبة العلم.
102. عدنان أحمد الفسفوس. (2011). مهارة اتخاذ القرار في الحياة العامة. تاريخ الاسترداد 13 04 2014 [/http://www.siironline.org](http://www.siironline.org)

103. (08 . 10.39 ,01 ,2005). *google*. تاريخ الاسترداد 23 02 ,2012 .
<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=29425>: 20:14
104. عصام الدين متولي عبدالله. (2007). *الاتجاهات الحديثة لدراسة منهج التربية الرياضية*. : الأولى، دار الوفاء.
105. (2004). *سيكولوجية المراهقة*. : .
106. عطا الله أحمد، زيتوني عبد القادر و بن قناب الحاج. (2009). *تدريس التربية البدنية و الرياضية في ضوء الأهداف الاجرائية و المقاربة بالكفاءات*. : .
107. (2005). *تصميم المنهاج في التربية البدنية*. : شركاه.
108. عفاف عثمان عثمان، نادية رشاد داوود و مصطفى كامل الزنكلوني. (2007). *أضواء على منهج التربية الرياضية*. : .
109. عفاف عثمان عثمان، نادية رشاد داوود، مصطفى كامل الزنكلوني. (2007). *أضواء على منهج التربية الرياضية*. : .
110. علاء الدين كافي. (2006). *الإرتقاء النفسي للمراهق*. .
111. علي أبوجادو صالح محمد. (2004). *علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة (الإصدار الطبعة الأولى)*. دار المسيرة .
112. (1991). *القاموس الجديد للطلاب*. : 7.
113. (2000). *ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها (الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق)*. .
114. علي محمد الديري و صادق . (2011). *استراتيجيات تدريس التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية في عصر الاقتصاد المعرفي و تطبيقاتها العلمية*. : مركز الهلال.
115. علي محمد الديري و صادق خالد الحايك. (2011). *استراتيجية تدريس التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية في عصر الاقتصاد المعرفي*. : مركز الهلال.
116. علي محمود الديري و صادق خالد الحايك. (2001). *استراتيجية تدريس التربية البدنية المبنية على المهارات الحياتية في عصر الاقتصاد المعرفي و تطبيقاتها العلمية*. : - - .
117. علي محمود الديري و صادق خالد الحايك. (2011). *منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي في عصر العولمة و تطبيقاته العملية*. : .

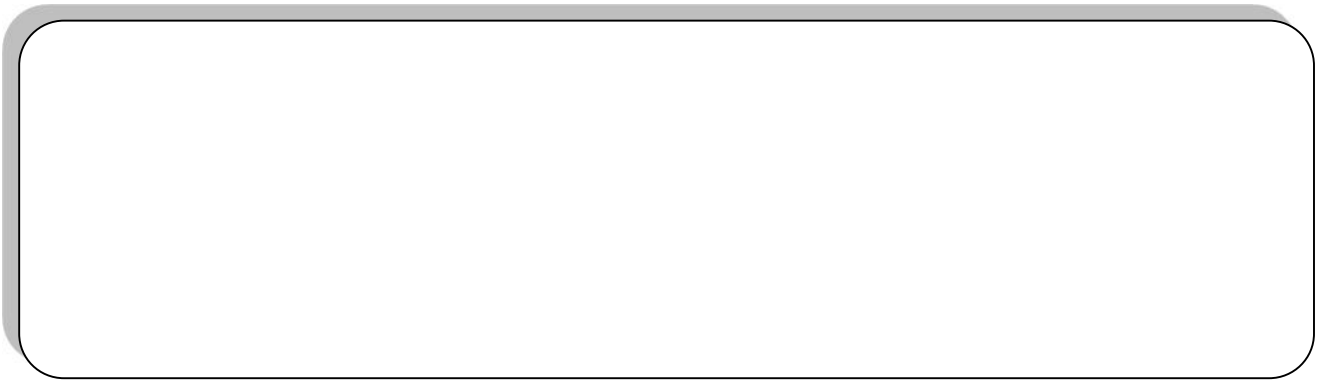
118. (2009/2008). إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية : أطروحة دكتوراه.
119. (2009/2008). إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية : أطروحة دكتوراه.
120. (2012, 12 06). تدريس مهارات تحمل المسؤولية احدى مهارات حل المشكلات. تاريخ الاسترداد 2014, 03 4 <https://pnu3t1.wordpress.com>
121. فائز مراد دندش. (2003). اتجاهات جديدة في المنهاج و طرق التدريس. : بعة الأولى، دار الوفاء.
122. (2004). الأسس، المكونات، التنظيمات، التطوير. : الطبعة الأولى، دار الفكر.
123. (2001). مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 29 .
124. (2005). تربية المواطنة، الاتجاهات المعاصرة في تربية المواطنة.
125. فهم مصطفى محمد. (2005). المهارات الحياتية في المدرسة الثانوية و الطريق إلى صناعة الشخصية العصرية. التربية.
126. فؤاد إسماعيل سليمان عياد و هدى بسام محمد سعدالدين. (2010). فاعلية تصور مقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي بفلسطين. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الانسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الأول 174-218.
127. فؤاد إسماعيل سليمان عياد و هدى بسام محمد سعدالدين. (2010). فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي بفلسطين. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد 14 العدد 01 الصفحة 174-218
128. (1998). الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. : دار الفكر العربي.
129. (1997). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي.
130. طاه. . . أحمد الكلز. () . المنهاج المعاصر. :
131. (2007). طرق البحث العلمي (المفاهيم والمنهجيات وتقارير نهائية). : المكتب العربي الحديث.
132. فزقوز محمد. (2012). دور منهاج التربية البدنية و الرياضية بالمقاربة بالكفاءات في تنمية قيم المواطنة الصالحة. المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، العدد التاسع (166 إلى 183).
133. لطيف غازي مكى و براء محمد حسن. (2005). صلابة الشخصية و علاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في . مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد الحادي و الثلاثون ، جامعة بغداد 353-403.

134. . (31 12, 2007). مفهوم الثقة بالنفس و أهميتها. تاريخ الاسترداد 11 12, 2014
<http://vb.g111g.com/f355> :
135. . (1992). المنجد الأبيجي ط3. بيروت :
136. . (26 09, 2009). *google*. تاريخ الاسترداد 04 05, 2011
<http://ejabat.google.com/ejabat/thread?tid=6e39ccaddc3dd5ca>: 22:20
137. ماهر إسماعيل الجعفري. (06 11, 2012). تقويم مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في ضوء المهارات الحياتية و درجة اكتساب الطلبة لهذه المهارات. أطروحة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه . قسماالعلوم التربوية، الأردن.
138. ماهر إسماعيل محمد و محمد أبو الفتوح صبري. (2004). المؤتمر العلمي الثامن "الأبعاد الغائبة في مناهج العلوم بالوطن العربي، الجمعية المصرية مج 2 جامعة عين الشمس ، مصر الجديدة 287.
139. مجدي السيد كيلاني. (2001). أرسطو. :
140. محسن علي عطية. (2009). البحث العلمي في التربية (مناهجه، أدواته، وسائله الاحصائية). - :
141. محسن علي عطية. (2008). المناهج الحديثة و طرائق التدريس. :
142. محمد أبوعودة. (29 09, 2009). *google*. تاريخ الاسترداد 08 06, 2012
<http://www.bdnia.com/?p=269>: 21:08
143. محمد الحمادي و أمين الخولي. (1990). أسس بناء برنامج التربية الرياضية. : دار الفكر العربي.
144. محمد حسن المليحي و علي عبد المحسن رفعت. (2006). اتقان محتوى دروس مادة التخصص. :
التربية مشروع تطويع برنامج.
145. محمد حسن حمادات. (2008). المنهاج التربوي نظرياتها- مفهومها - أسسها- عناصرها- تخطيطها- تقويمها.
: الطبعة الأولى، دار الحامد.
146. محمد حسن علاوة. (1998). سيكولوجية القيادة الرياضية. :
147. محمد سعد زغلول و مكارم حامي أبو. . (2005). مناهج التربية الرياضية المدرسية موجهة قيميا في مواجهة انعكاسات عصر العولمة. :
148. محمد سعد زغلول و مكارم حامي أبوهجرة. . (2005). مناهج التربية الرياضية المدرسية موجهة قيميا في مواجهة انعكاسات عصر العولمة. :
149. محمد شحمان. (2001). المواطنة في الفكر العربي المعاصر. : دار الفكر العربي.
150. محمد صابر سليم. . (2006). بناء المناهج و تخطيطها. بيروت:

151. محمد صالح العساف. (1989). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. :
152. محمد صالح العساف. (2006). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. :
153. محمد عاطف غيث. (1989). قاموس علم الاجتماع. :
154. محمد عاطف غيث. (2006). قاموس علم الاجتماع. :
156. محمد عبد الله غيث. () . قاموس علم الاجتماع. :
157. محمد عقوبي. (10, 06, 2014). خطوات ادارة الوقت. تاريخ الاسترداد 12, 12, 2014 :
/http://www.kutub.info
158. محمد محمد الطيطي. (2001). تنمية قدرات التفكير الابداعي. الطبعة الأولى، دار المسيرة.
159. محمد نوفل. (1984). مناهج البحث في التربية و علم النفس، طح. :
160. محمد. الخولي. (1990). أسس بناء برنامج التربية الرياضية. : دار الفكر العربي.
161. محمد. آدم، و توفيق حداد. (1973). علم النفس الطفل والمعلمين والمساعدين في المعاهد
التكنولوجية للتربية.
162. محمود طافش. (2004). تعليم التفكير ، مفهومه، أساليبه و مهاراته. لى ، دار الجهينة للنشر و
163. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاملي. (1992). نظرية و كرق التربية البدنية. 2.
164. محمود. بسيوني. (1992). نظرية و كرق التربية البدنية. 2.
165. محمود محمد (2005). مناهج التربية الرياضية المطور للمدارس الثانوية. :
166. . (2004). مناهج السنة الثالثة متوسط. : الديوان الوطني
167. . (ديسمبر, 2009). اصلاح المنظومة التربوية نصوص تنظيمية.
168. (1993). تصميم المناهج. : وزارة التربية و التعليم البمنية.
169. مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. :
الفكر العربي للنشر و التوزيع.
170. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. : الطبعة الأولى، الدار العلمية للنشر و

171. مريم بنت أحمد الجاسر. (2009/2008). (ماجستير وسائل تكنولوجيا التعلم).
172. مصطفى حسن باهي و أحمد كمال نصاري. (2006). مهارات القيادة في المجال الرياضي في ضوء الاتجاهات الحديثة. :
173. (1986). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. بيروت: منشورات مكتبة الهلال.
174. (2002). المواطنة السائدة و حقوق المشاركة المتساوية. :
175. (1999). الاحصاء و القياس و التقويم طبعة 01. :
176. (2012). مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الأطفال في مجلة الفتح، العدد الثالثون (355 إلى 373).
177. للتربية. (2007). رقم براءة الاختراع 01.
178. الأولى. (2009).
179. نادية عبد القادر أحمد. (2014, 02 20). تم الاسترداد من www.t1t.net/book/save.php?action=save&id=68
180. نازلي. صالح. أحمد. (1982). المدخل في التربية. :
181. (2009). فن التعامل مع المراهقين مشكلات و حلول. الطبعة الأولى، دار البيان.
182. (2009). فن التعامل مع المراهقين مشكلات و حلول. الطبعة الأولى، مردز الهلال للتجهيز الفني.
183. (2007). أطروحة دكتوراه ، غير منشورة،
184. نبيل عبد الهادي. (1999). القياس و التقويم طبعة 01. :
185. "محمد خير" فالخ الويسي. (2009). أطروحة دكتوراه "تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية". :_ _
186. نضال أحمد إسماعيل العفري. (2012). تقويم كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في ضوء المهارات الحياتية و درجة اكتساب الطلبة لهذه المهارات . :
187. نمر فريجة. (2006). التربية الوطنية: مناهجها و طرائق تدريسها. : وزارة التربية و التعليم.

188. ملة عبد الرؤوف خليل الهدهود. (2012). أثر التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحديتي " " في تنمية تحصيل الطلبة و لياقتهم البدنية و مهاراتهم في اتخاذ القرارات و حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. أطروحة مقدمه استكمالاً لنيل درجة دكتوراه، جامعة الأردن.
189. (2007). . ارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا و مدى اكسابها للطلبة. ماجستير، قسم المناهج و طرق التدريس/ .
190. (1990). . تخطيط المنهج و تطويره ط1. : .
191. بن قاسم القاسم بني صعب. (2007). دور المناهج في تنمية قيم المواطنة الصالحة منهج التربية البدنية مثالا. : كلية التربية البدنية بالرياض.
192. (2011). أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. تاريخ الاسترداد 06 15 2014 .
/http://www.gulfkids.com :
193. وليد يوسف الصالح الحمراوي. (2013 ,07 27). بناء برنامج تعليمي قائم على استراتيجية الاستقصاء التعاوني الموجه وبيان أثره في تحسين المهارات الحياتية ومهارات التفكير الإبداعي ومستوى الأداء الفني لدى الطلبة الدارسين لمناهج عاب القوى في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. أطروحة مقدمة استكمالاً لمتطلبات درجة دكتوراه، عمان:
194. عجم علم النفس والتربية. (2000). : 01 الهيئة العامة.
- المراجع باللغة الاجنبية
- 195.AUDIGIER.F .(2000) .*Basic concepts and core competencies for education democratic citizenship* .France: Council of Europe. Strasbourg,P32.
- 196.Audigier.francois .(2000) .*Basic concepts and core competencies for education democratic citizenship* .council of europe.strastourg.
- 197.Boyer.john.rawls .(1990) .*Cohiers de philosophie politique et juridique de la méthahysique au politiqui à prorpos* .
- 198.Chery.holmes .(1980) .*education woeld* .edition in chiefe copyfright.
- 199.Cox, R. H. (2005). *psychologie du sport*. Bruxelles: 1er édition, édition de Boeck.
- 200.Gary.hopking .(2002) .*Education world* .edition in chief.
- 201.Guérin, J. p. (1999). *La connaissance de soi en psychlogie de l'éducation physique et du sport*. Paris: édition revues EPS.
- 202.jarolimek j &parker .(1993) .*W. Social Studies in Elementary Education Macmillan* . new yourk.



الملحق رقم(01)- جداول توضح مؤشرات الكفاءة القاعدية لمناهج السنوات الأربعة .

منهاج السنة الأولى

المجال الأول

| المشاركة النشيطة وقدرة التعبير الحركي ضمن الفوج | | | | | |
|---|--|---|--|-----------|--|
| نوع النشاط | جماعي | الحجم الساعي | 09 ساعات | عدد الحصص | 09 حصص |
| الكفاءة القاعدية | | | | | لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مفيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة |
| مؤشرات الكفاءة القاعدية | | | | | |
| التوجيهات | وضعيات التعلم | النشاط | مؤشرات الكفاءة القاعدية | | |
| اختيار نشاط جماعي واحد لكل مجال . | الطريقة النشيطة المبنية على وضعيات الإشكال وعمل الأفواج حسب الورشات التعليمية للإشكالية المناسبة . | 1- نشاطات جماعية مألوفة لكرة السلة - اليد- الطائرة. 2- نشاطات خاصة تقتضي العمل الجماعي <u>يجب اختيار نشاط واحد لكل مجال</u> | <ul style="list-style-type: none"> - الرغبة في تقاسم اللعب مع الآخرين. - تبادل الثقة بين عناصر الفريق الواحد. - قبول الانضمام إلى فريق أو فوج أو مجموعة عمل. - محاولة تكيف تصرفاته بالنسبة للآخرين. - الإصغاء وفهم الآخرين. - التغلب على الخجل وضمان المشاركة الاجتماعية النشيطة - تنظيم : الفريق - اللعب - ورشات العمل . - فهم القوانين وعلاقتها بالعمل والشعور بالمسؤولية - تقدير المؤثرات الخارجية من وسائل وأفراد. - تقدير المسارات - ضبط التمريزات و التنقلات. - محاولة ضمان مواصلة الجهد الفردي والجماعي - لاحتلال منطقة النفوذ - المساحات والتعامل مع الأفراد. * يمكن إضافة مؤشرات بعد إجراء عملية التقييم التشخيصي. | | |

| المشاركة النشيطة وقدرة التعبير الحركي ضمن الفوج | | | | | |
|---|--|---|--|-----------|------------------|
| نوع النشاط | فردى | الحجم الساعى | 09 ساعات | عدد الحصص | 09 حصص |
| إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال | | | | | الكفاءة القاعدية |
| مؤشرات الكفاءة القاعدية | النشاط | وضعيات التعلم | التوجيهات | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - التحكم في الإيقاع - الوتيرة - التسارع ... - وضعية مريحة للجسم أثناء العمل. - إتزان الإرتكازات والاقتصاد في الجهد. - عدم التردد أمام مواجهة حاجز طبيعي أو اصطناعي. - إستقامة الجسم والتنسيق بين الأطراف عند المواجهة - معرفة المؤثرات البدنية والفيزيولوجية . - مواصلة الجهد والتصرف الإيجابي أمام حاجز . - استعمال وضعية سليمة ومؤمنة للجسم في الفضاء. - محاولة تنظيم المجهودات وترتيب الحركات في الفضاء. - إنشاء علاقة بين الجسم والفضاء وبين الجسم والزمن. - حسابات زمنية فضائية وإدراك المسافات و المسارات والتوجيه. يمكن إضافة مؤشرات بعد إجراءات عملية التقييم التشخيصي. | <ul style="list-style-type: none"> 1- نشاطات العاب القوى 2- نشاطات الجمباز الأرضى 3- نشاطات خاصة مثل سباق التوجيه | <ul style="list-style-type: none"> الطريقة النشيطة المنبئية على وضعيات الإشكال وعمل الأفواج حسب الورشات التعلمية للإشكالية المناسبة . | <ul style="list-style-type: none"> إنتهاج اختيار نشاط فردي واحد لكل مجال . انتقاء مؤشرات تناسب الكفاءة القاعدية المنتظرة . | | |

المجال الثاني

إنجاز مهارات التنسيق الحركي العام والأداء بدون حرج ولا تردد أمام الغير.

| نوع النشاط | جماعي | الحجم الساعي | 09 ساعات | عدد الحصص | 09 حصص |
|---|-------|---|--|--|---|
| الكفاءة القاعدية | | | | | إبراز الثقة في النفس عند القيام بأدوار ومهام مميزة لضمان أمنه الحركي و الاستجابة لطموحات الغير. |
| مؤشرات الكفاءة | | النشاط | وضعيات التعلم | التوجيهات | |
| <ul style="list-style-type: none"> - التحكم في الوسائل أثناء التنقل وتقدير مختلف المسارات. - البحث عن الحل المناسب لمواجهة المشاكل. - التمرکز المناسب للوضعية وضمان تنقل هادف وسليم. - الاستجابة السريعة للموقف واستثمار الفضاءات الحرة. - معرفة القوانين وتوظيفها في التنظيم والتسيير. - تجنب المشاركة السلبية والتكتلات العشوائية حول الوسيلة التحفيزية كالكرة مثلا. - عدم التردد عند تنفيذ فعل وإنهاء مهمة خوفا من النتيجة - توافق حركي / بصري عند التنفيذ . - تعلم كيفية تسخير المهارات الفردية لفائدة الجماعة. - تنظيم العمل وانسجام الأفعال.* إضافة مؤشرات أخرى بعد إجراء عملية التقييم التشخيصي. | | <p>1- نشاطات الرياضات الجماعية المعتادة</p> <p>2- نشاطات خاصة</p> <p><u>يجب اختيار نشاط واحد لكل مجال</u></p> | <p>استعمال الطريقة النشيطة</p> <p>تعقيد نسبي</p> <p>لوضعيات الإشكال</p> <p>دعم عمل الأفواج</p> <p>بتأكيد المسؤوليات</p> <p>في تسيير وتنظيم الورشات التعليمية</p> | <p>اختيار نشاط جماعي واحد في لكل مجال. انتقاء مؤشرات تناسب الكفاءة القاعدية المنتظرة</p> | |

| | | | | |
|--|---|---|---|-----------|
| إنجاز مهارات التنسيق الحركي العام والأداء بدون حرج ولا تردد أمام الغير. | | | | |
| نوع النشاط | فردى | الحجم الساعى | 09 ساعات | عدد الحصص |
| الكفاءة القاعدية | ترتيب حركات مختلفة الأبعاد والأشكال ومعرفة حدود مقدرته لمواجهة الضغوطات الخارجية والداخلية بأمان. | | | |
| مؤشرات الكفاءة | النشاط | وضعيات التعلم | التوجيهات | |
| <ul style="list-style-type: none"> - استقلالية عمل الأطراف ومحاولة التحكم في التنقلات. - تحويل مختلف اتجاهات السرعة ومسارات آلة العمل. - التحكم في مختلف وضعيات الجسم وخاصة المنخفضة. - إشراك كل الآلية الحركية لتحقيق الحركة النهائية. - ترتيب واسترسال الحركات . - دعم الإرتكازات بفضل التوازن وسرعة التنفيذ. - تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية. - أخذ القرار النهائي في بناء حركة معبرة وتأمين طرق تحقيقها. - إنجاز أشكال في الفضاء وتحولات جسمية لها بعد جمالي - هيكلية حركية متزنة في المكان والزمان. - إشراك جميع وظائف الجسم في عملية الإنجاز. - اتخاذ المسائل الأمنية خلال العمل والإنجاز.* يمكن إضافة مؤشرات بعد إجراء عملية التقييم التشخيصي. | <ul style="list-style-type: none"> 1- نشاطات ألعاب القوى. 2- نشاطات الجمباز الارضى 3- النشاطات الخاصة. مثل سباق التوجيه ونشاطات الطبيعة <p><u>يجب اختيار نشاط واحد لكل مجال.</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> استعمال الطريقة النشيطة تعقيد نسبي لوضعيات الإشكال ، دعم عمل الأفواج بتأكيد المسؤوليات في تسيير وتنظيم الورشات التعليمية | <ul style="list-style-type: none"> اختيار نشاط فردي واحد لكل مجال انتقاء مؤشرات تناسب الكفاءة القاعدية المنتظرة | |

المجال الثالث

إبراز علاقات التواصل في إطار عمل جماعي منظم ومفيد

| نوع النشاط | جماعي | الحجم الساعي | 09 ساعات | عدد الحصص | 09 حصص |
|---|-------|--|--|--|------------------|
| مقاومة الضغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش و المغالطة. | | | | | الكفاءة القاعدية |
| مؤشرات الكفاءة | | النشاط | وضعيات التعلم | التوجيهات | |
| <ul style="list-style-type: none"> - فهم الموقف والاستجابة برد فعل إيجابي. - تنظيم العمل الجماعي بفضل التعاون والتضامن. - احتلال الفضاء الحر واستغلاله لمواجهة الضغوطات. - عرقلة خطة الخصم الجماعية في حدود القانون. - تقبل المواجهة وما يطرأ عنها من فوز أو فشل. - تقلد مسؤوليات التسيير والتنظيم . - الإقضاء بروح التسامح ومقاومة رد الفعل السلبي. - خلق الفرص التي تسمح بالاندماج. - النقد الداني وتقييم الزملاء بدون عقدة ولا خلفيات. - الإدلاء بالرأي والإصغاء إلى الآخرين بدون استهتار. - الإدلاء بكل صراحة عن شعوره وتقديم النصائح والاقتراحات المفيدة . - التحكم في الانفعالات السلبية.* يمكن إضافة مؤشرات أخرى بعد إجراء عملية التقييم التشخيصي. | | <p>1- نشاطات الرياضات الجماعية</p> <p>2- نشاطات خاصة .</p> <p><u>يجب اختيار نشاط واحد لكل مجال</u></p> | <p>الطريقة الشيطة والتنويع في الحالات التعليمية وإبراز الفعل بالنسبة للكفاءة المنتظرة.</p> | <p>انتهاج الطريقة الشيطة المبنية على وضعيات الإشكال وعمل الأفواج حسب أسلوب الورشات التعليمية</p> | |

| إبراز علاقات التواصل في إطار عمل جماعي منظم ومفيد | | | | | |
|--|--|--|--|-----------|------------------|
| نوع النشاط | فردى | الحجم الساعى | 09 ساعات | عدد الحصص | 09 حصص |
| التصرف بدون عقدة وقدرة التأثير الإيجابي على محيطه الاجتماعى والمادى. | | | | | الكفاءة القاعدية |
| التوجيهات | مؤشرات الكفاءة القاعدية | النشاط | وضعيات التعلم | | |
| انتهاج الطريقة النشيطة المبنية على وضعيات الإشكال وعمل الأفواج حسب أسلوب الورشات التعلمية | <ul style="list-style-type: none"> - إدراك علاقة الجسم بالوسيلة المستعملة كالجولة مثلا. - التصرف بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء والخصم. - السعي بالتحلي بالمظهر المثالى. - التمكن من تحضير وتجهيز مكان العمل و المنافسة. - مراقبة وتصحيح الزميل أثناء التعلم (العمل). - مساندة ودعم و حماية الزملاء أثناء العمل. - إدراك أهمية المفاهيم العلمية المطابقة للحركة الشاملة ومدى تأثيرها على استعمال الوسائل كالثقل - الحجم - السرعة- القوة- الشدة- التوجيه- المسار- مركز الثقل.. - إدراك الخطورة الناجمة عن حركة مشوهة أو عشوائية. - التعرف على الحوادث وكيفية التدخل الأولي. - التعرف على قوانين الطبيعة وآثارها على الجسم. | نفس النشاطات مع نفس الملاحظات يمكن القيام بمبادرة تعكس نفس الانشغال. | الطريقة النشيطة والتنوع في الحالات التعليمية | | |

مهناج السنة الثانية

المجال الأول

| المحتوى المعرفي للوحة | الكفاءات المستهدفة | النشاطات المقترحة | العناصر المفاهيمية المستهدفة للبناء (مؤشرات الهدف التعليمي) |
|---|--|---|---|
| تحسين المستوى المهاري وتطوره من خلال حالات أكثر تعقد | الكفاءة المرحلية المجال الأول | كل النشاطات المقترحة في المنهاج | النشاطات الجماعية |
| | صقل الحركات الأساسية في وضعيات متغيرة بمساعدة الزملاء. | | <p>. رد الفعل السريع فرديا أو جماعيا بعد إخفاق الخصم في خطئه (هجوم معاكس مثلا)</p> <p>. استثمار أحسن للمهارات الحركية ووسائل العمل (كالتنطيط بالكرة مثلا)</p> |
| . المبادرة . الانسجام الحركي . التنظيم والتسيير . رد الفعل | الهدف التعليمي نشاط جماعي البحث على حلول للانشغالات الحركية المواجهة باستعمال حركات صحيحة. | 1- نشاطات جماعية 2- نشاطات خاصة تقتضي عمل جماعي | <p>. اختيار التصرفات المناسبة للموقف بعد تنظيم خطة أو نظام عمل (تجنب الأخطاء)</p> <p>. تنظيم، تحكيم، تسيير خطة أو عمل على أكمل وجه.</p> <p>. لعب أدوار قيادية في تنظيم مجموعة عمل وتسييره.</p> <p>. ارتكاب أقل أخطاء عند تأدية مهمة واستعمال وسائل العمل.</p> |

| النشاطات الفردية | | الهدف التعليمي نشاط فردي | |
|--|---|--|--|
| <p>. مقاومة الضغوطات الداخلية والخارجية (الاسترخاء).</p> <p>. تسيير منتظم للتصرف لمواجهة الموقف.</p> <p>. ارتكاب أقل أخطاء ممكنة(كخطوات الاقتراب مثلا)</p> <p>. إدراك أهمية تأثير ارتكاب الأخطاء على النتيجة.</p> <p>. محاولة معالجة التصرفات العشوائية والزائدة.</p> <p>. توزيع وترتيب الجهد في الزمان والمكان.</p> <p>. ترتيب حركي مناسب لطبيعة الموقف (سيولة وانسجام حركي مميز) .</p> | <p>1</p> <p>نشاطات العاب القوى</p> <p>2</p> <p>نشاطات الجمباز الأرضي</p> <p>3</p> <p>نشاطات خاصة مثل سباق التوجيه</p> | <p>تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة.</p> | <p>. التنظيم والتسيير</p> <p>. التجريب</p> <p>. التقويم</p> <p>. الإنسجام الحركي</p> |

المجال الثاني

| المحتوى المعرفي للوحة | الكفاءات المستهدفة | النشاطات المقترحة | العناصر المفاهيمية المستهدفة للبناء (مؤشرات الهدف التعليمي) |
|---|--|------------------------------------|--|
| . تنمية علاقات الإتصال والتواصل . تنمية قدرة التعامل مع المواقف | الكفاءة المرحلية المجال الأول | كل النشاطات المقترحة في المنهاج | النشاطات الجماعية |
| | تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحولات المفروضة في الحالات المختلفة | | . تفادي التكتلات حول وسيلة العمل (كالكرة أو حاملها). . . الانتشار في منطقة النفوذ(احتلال المنطقة). . . احتلال المكان المناسب(مركز نفوذ). . . عدم التسرع للرد أو لمواجهة الموقف (التركيز). . . طلب السند والمساعدة لبناء خطة أو للتخلص من المضايقة. . . توجيه الزملاء لمواجهة موقف. . . توجيه اللعب أو العمل حسب الرغبة والطموح. |
| . التعامل النشط والفعال في مواقف موحدة . التفاوض | الهدف التعليمي نشاط جماعي | 1- نشاطات جماعية | النشاطات الفردية |
| | تحويل الإجابات الحركية من موقف إلى آخر | 2- نشاطات خاصة تقتضي عمل جماعي | |

| | |
|-----------------------------|------------------|
| الهدف التعليمي نشاط فردي | النشاطات الفردية |
|-----------------------------|------------------|

| | | | |
|---|--|----------------------------|---|
| <p>-تقدير زمن العمل وحجمه وأثره على الجسم والنتيجة.</p> <p>..تقدير المسافات وأثرها على الجهد والجسم والنتيجة.</p> <p>استعمال صحيح لوسائل العمل والفضاءات.</p> <p>تصحيح ذاتي للتصرفات وتعديلها لمواجهة مستجدات الموقف من حيث : السرعة الإيقاع، المهارات الفنية، تسيير الحركات وتنظيمها في الزمان والفضاء.</p> <p>تحقيق منتج بأدنى أخطاء.</p> <p>عقلانية استعمال الوسائل.</p> | <p>1</p> <p>نشاطات العاب</p> <p>القوى</p> <p>2</p> <p>نشاطات الجمباز</p> <p>الأرضي</p> <p>3</p> <p>نشاطات خاصة</p> <p>مثل سباق التوجيه</p> | <p>تسيير الزمن والفضاء</p> | <p>. التسيير</p> <p>. التنظيم</p> <p>. التحكم</p> <p>. التقدير</p> <p>. التقييم</p> <p>. الإقتصاد</p> |
|---|--|----------------------------|---|

المجال الثالث

| المحتوى المعرفي للوحدة | الكفاءات المستهدفة | النشاطات المقترحة | العناصر المفاهيمية المستهدفة للبناء (مؤشرات الهدف التعليمي) |
|--|--|---|---|
| . إدراك مواقف العمل وحسن التعامل مع خصائصه | الكفاءة المرحلية المجال الأول | | النشاطات الجماعية |
| . تسيير ذاتي | | كل النشاطات المقترحة في المنهاج | <ul style="list-style-type: none"> - الفهم والامتثال لخطة عمل مشتركة وتقاسم الأدوار حسب المهمة المطلوبة. - توظيف القوانين الموالية خطة العمل. - تنظيم إيجابي للتصرفات في إطار مشترك. |
| . أخذ القرار . لعب أدوار في التسيير والتنظيم . تقاسم المهام والأدوار | الهدف التعليمي نشاط جماعي تسيير خطة عمل بسيطة. | 1- نشاطات جماعية 2- نشاطات خاصة تقتضي عمل جماعي | <ul style="list-style-type: none"> - عدم التردد والانفعال عند مواجهة موقف صعب. - لعب دور المسير والمنظم طبقا لقانون جماعي مميز. - لعب دور العنصر الأساسي في خطة مفادها تحقيق أفضل نتيجة ممكنة. |

| النشاطات الفردية | 1 نشاطات العاب | الهدف التعليمي نشاط فردي | . قدرة الإختيار. إستعمال عقلائي للمعارف والمكتسبات |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - استعمال تصرفات(مهارات فنية) مبنية على عناصر مميزة لها(تسلسل تقنيات حركية) . - التحكم في الجسم في وضعيات غير طبيعية (كالطيران). - تراكيب حركية صحيحة في حالات تقتضي انسجام والتسلسل مع المحافظة على القواعد الأمنية. | <p>القوى</p> <p>2</p> <p>نشاطات الجمباز</p> <p>الأرضي</p> <p>3</p> <p>نشاطات خاصة مثل</p> <p>سباق التوجيه</p> | <p>المحافظة على توازن الجسم في وضعيات معقدة وحالات مختلفة.</p> | <p>. المنطق العلمي</p> <p>. التحكم</p> <p>. السيطرة الذاتية</p> <p>. التركيب</p> <p>. التحليل</p> |

منهاج السنة الثالثة

مضامين السنة الثالثة (3) متوسط

المجال الأول

| المحتوى المعرفي للوحدة | الكفاءات المستهدفة | النشاطات المقترحة | العناصر المفاهيمية المستهدفة للبناء (مؤشرات الهدف التعليمي) |
|---|---|---------------------------------|---|
| تنمية الرغبة في لعب الأدوار وحب الانتماء ضمن الجماعة والتأثير الإيجابي بفضائل السلوكات المفيدة. | الكفاءة المرحلية المجال الأول فهم قواعد التعايش الحركي والاجتماعي والمشاركة في بنائها | كل النشاطات المقترحة في المنهاج | <p>1- تأكيد المكانة ضمن الجماعة بفضائل لعب أدوار لها علاقة بالنشاط البدني والرياضي</p> <p>2- تجنب الارتباك والتهرب أمام تأدية الواجب مثل الخوف، التخوف، لا أعرف الخ...</p> <p>3- تنمية وتطوير القدرات البدنية، المعرفية، النفسية والاجتماعية</p> <p>4- استعمال القوة في القذف، التصويب الخ...</p> <p>5- التأثير السليم على الخصم</p> <p>6- تكييف التصرفات بالنسبة للنشاط وتحولاته</p> <p>7- البحث على النتيجة بفضائل مشاركة الجميع</p> <p>8- النفوذ في إطار قانوني محدود</p> <p>9- تنظيم خطة العمل وتسييرها طبقا لمميزات كل نشاط</p> <p>10- اندفاع حركي سليم</p> <p>11- تحويل مريح لخطة اللعب من مسعى إلى مسعى لآخر</p> |
| عناصر الوحدات | الهدف التعليمي نشاط جماعي | 1- نشاطات جماعية | |
| . البحث على | تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية | 2- نشاطات خاصة تقتضي عمل جماعي | |
| - التوازن - الاستقرار - الطمأنينة - الرغبة - المبادرة | | | |

| | | الهدف التعليمي نشاط فردي | عناصر الوحدات |
|--|---|--|---|
| <p>تحسين المكتسبات القاعدية وتوظيفها في مواقف مركبة وصعبة نسبيا</p> <p>2- الانسجام بين الحركة وإيقاعها خلال التنقل ومن الثبات</p> <p>3- تنمية القوة الحركية الفاعلة</p> <p>4- تنمية الاستجابة ردا على مؤشر أو مؤشر خارجي</p> <p>5- تنمية سرعة التنفيذ</p> <p>6- تنظيم وتسيير الحركة لمسعى مميز</p> <p>7- الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة باستعمال أفضل أسلوب موالي لمميزة خاصة من النشاط</p> <p>8- التحكم في التوازن الحركي الموالي لشدة العمل وصعوبته لمواجهة مشكل مميز</p> <p>9- التحكم في سرعة التنقل</p> <p>10- تحسين قدرة الاندفاع والتغلب على التخوف والتردد</p> <p>11- تعلم أحسن لتقنيات وحركات مميزة للنشاط</p> | <p>1</p> <p>نشاطات ألعاب القوى</p> <p>2</p> <p>نشاطات الجمباز الأرضي</p> <p>3</p> <p>نشاطات خاصة مثل سباق التوجيه</p> | <p>اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة</p> | <p>. تحسين</p> <p>المكتسبات</p> <p>التركيب الحركي</p> <p>الانسجام</p> <p>الحركي</p> <p>القوة</p> <p>الاستجابة</p> <p>الاندفاع</p> |

مضامين السنة الثالثة (3) متوسط

المجال الثاني

| العناصر المفاهيمية المستهدفة للبناء (مؤشرات الهدف التعليمي) | النشاطات المقترحة | الكفاءات المستهدفة | المحتوى المعرفي للوحة |
|--|---|--|--|
| <p>1- الوعي بأهمية المكتسبات عند الرغبة في حل المشكل</p> <p>2- توظيف الدقة والعمل بها للتوصل إلى النجاح</p> <p>3- التأثير الإيجابي على نشاط الجماعة بفضل المردود الشخصي والنجاح في المهمة</p> | <p>كل النشاطات المقترحة في المنهاج</p> | <p>الكفاءة المرحلية المجال الثاني</p> | <p>التوجه نحو الأشكال والتصرفات القانونية والامتثال لخطة العمل الجماعي</p> |
| | | <p>تكييف السلوكات الحركية والاجتماعية وتغييرها حسب المواقف</p> | <p>عناصر الوحدات</p> |
| <p>4- الاستجابة السريعة وتقليص من ضياع الوقت</p> <p>5- إعطاء مؤشرات واضحة للزملاء وخلق شكوك للمواجهة في حدود القانون</p> <p>6- احتلال فضاء العمل والتنقل الصائب والتفوق على المواجهة طبقا للنظام الساري المفعول</p> <p>7- تأدية الواجب واحترام الخصم</p> | <p>1- نشاطات جماعية</p> <p>2- نشاطات خاصة تقتضي عمل جماعي</p> | <p>الهدف التعليمي نشاط جماعي</p> | <p>. المعرفة الخاصة . . الإحترام المتبادل . . التواصل . . بناء علاقات . . الواجب .</p> |
| | | <p>المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاح مشروع مشترك</p> | |

| عناصر الوحدات | الهدف التعليمي نشاط فردي | | |
|---|---|---|--|
| <p>. التصحيح الذاتي</p> <p>. السند والمعونة</p> <p>. الإدراك</p> <p>. التقدير</p> <p>. التحكم</p> <p>. السعي وراء أفضل نتيجة</p> <p>. تقييم ذاتي</p> <p>. التكيف والتأقلم</p> | <p>تجبل قنوات دعم شبكة العلاقات الإيجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط</p> | <p>1</p> <p>نشاطات ألعاب القوى</p> <p>2</p> <p>نشاطات الجمباز الأرضي</p> <p>3</p> <p>نشاطات خاصة مثل سباق التوجيه</p> | <p>1- تأمين مكان العمل وتجنب المخاطرة</p> <p>2- تصحيح ذاتي</p> <p>3- السند والمساعدة خلال العمل المشترك</p> <p>4 - مراقبة العمل الفردي بالنسبة لمهمة مشتركة والتوصل إلى النجاح</p> <p>5- بناء حيز زمني وفضائي وعلاقته بالجسم بفضل التحولات المكيفة للنشاط</p> <p>6- مراقبة الإيقاع وتقدير نسبي لزمان ومكان الممارسة</p> <p>7- مراقبة العمل الفردي بالنسبة للعمل الجماعي في المواقف التي تقتضي ذلك</p> <p>8- تحقيق النتيجة بفضل تصرف ملائم لأي وضعية كانت مع تحدي سليم للمواجهة</p> |

مضامين السنة الثالثة (3) متوسط

المجال الثالث

| المحتوى المعرفي للوحدة | الكفاءات المستهدفة | النشاطات المقترحة | العناصر المفاهيمية المستهدفة للبناء (مؤشرات الهدف التعليمي) |
|---|--|--|--|
| توظيف الخبرات والاستجابة التلقائية بأقل أخطاء ممكن وتجريب الحلول في مواقف جديدة أو مماثلة | الكفاءة المرحلية المجال الثالث | كل النشاطات المقترحة في المنهاج | 1- تسيير خطة عمل دفاعي أو هجومي (قائد فريق) 2- تمييز الوضع أو الموقف بالنسبة للخطة الجماعية المستعملة والتحكم في وسائل العمل أثناء التحول الجماعي 3- أخذ القرارات التي تستدعي الذكاء التكتيكي وسط مجموعة عمل 4- القدرة على المقاومة الشديدة وتحدي الصعاب |
| عناصر الوحدات | الهدف التعليمي نشاط جماعي | 1- نشاطات جماعية | 5- بناء تصرفات شخصية جديدة بعد حسن استعمال المكتسبات 6- تجنب الارتجال والعشوائية 7- الاحتفاظ بالكرة ونيل الهدف 8- الوصول بدون مخاطرة وبأقل أخطاء للهدف 9- حماية جماعية صحيحة لمنطقة النفوذ والزلاء 10- قوة الاقتحام والتوغل بأقل أخطاء 11- تركيب جماعي موحد والتقدم إلى أحسن |
| . التسيير . التمييز . التحكم في الوسائل . أخذ القرارات . الحماية والتصدي | بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود | 2- نشاطات خاصة تقتضي عمل جماعي | |

| | | | |
|---------------|-----------------------------|-------------|------------------|
| عناصر الوحدات | الهدف التعليمي نشاط فردي | 1 نشاطات | 1- تقدير الصعوبة |
|---------------|-----------------------------|-------------|------------------|

| | | | |
|---|--------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 2- تصور نسبة النجاح | ألعاب | | |
| 3- استقلالية ذاتية والتقليل من الأخطاء | القوى | | |
| 4- أسلوب حركي صحيح، مميز ومنتج | 2 | | |
| 5- تسوية الحركات والتنقلات ومعالجة الأخطاء | نشاطات | استجابة حركية ذات الاستقلالية | . التقييم الذاتي |
| 6- تحويل الاتجاهات والتقرب أحسن للمسعى | الجمباز | المناسبة | . التسوية والمعالجة |
| 7- توظيف الحسابات البصرية والحس وتقدير الفضاء والمسارات | الأرضي | للتحويلات | . التقدير |
| 8- الرفع من الجهد واكتساب أحسن قوة لتحقيق نتيجة أفضل | 3 | الناجحة في إطار نظامي | . الاستقلالية |
| 9- تسوية وترتيب تسلسل حركي في فضاء مميز ومعالجة الأخطاء بالمساعدة ويدونها | نشاطات | محدود | . ترتيب حركي |
| 10- ضمان صحة الحركات | خاصة مثل | | . انسجام حركي |
| 11- تنمية المراحل الحركية للنشاط والعمل بها من أجل تحقيق أفضل نتيجة | سباق التوجيه | | . البحث على أفضل نتيجة وأسلوب عمل |

منهاج السنة الرابعة

| برنامج السنة الرابعة متوسط (الثلاثي الأول) | | | | |
|---|--|------------|--|--|
| المحتوى المعرفي للوحدة | مؤشرات الوحدة التعليمية | نوع النشاط | الكفاءة القاعدية | |
| تنمية القدرات الفنية الرياضية من خلال بناء تكتيكي وتركيب فني مطابق لكل نشاط رياضي جماعي | <ul style="list-style-type: none"> - فهم مفصل لضرورة العمل الجماعي في تنظيمه وتسييره - الانضباط الجماعي باحترام القواعد والقوانين المسيرة لكل نشاط - التحكم في الانفعالات أمام الإخفاق - الاستغلال العقلاني لميدان العمل - إنهاء صائب لخطة عمل جماعي - الوصول إلى الغاية الجماعية بوضع الترتيبات الفنية والقانونية للنشاط المستهدف | نشاطات | توقع فرضيات انطلاقا من مبادئ علمية وتجسيدها في الميدان | |
| التوازن | <ul style="list-style-type: none"> - التحكم في وسائل العمل الخاصة شعورا بالفترات التي يمر بها النشاط وتغيراته | بدنية | | |
| الاستقرار | <ul style="list-style-type: none"> - فهم مسعى التنافس وتنظيم منافسة بتقاسم الأدوار فيها | ورياضية | | |
| الطمأنينة | <ul style="list-style-type: none"> - فهم مسعى التقنيات الرياضية في تهذيب الذكاء والتفكير | جماعية | | |
| الرغبة | <ul style="list-style-type: none"> - فهم مسعى الملاحظة وأهميتها ودور الملاحظ | | | |
| المبادرة | <ul style="list-style-type: none"> - فهم العلاقة بين التنظيم، التسيير والنتيجة - بناء عمل جماعي منسجم بالنسبة لمسعى مشترك | | | |
| بناء وتخطيط تكتيكي | <ul style="list-style-type: none"> - إدراك العلاقة بين النشاط والمحيط | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | |
|---|---|-----------------------------------|-------------------------|
| <p>تنمية القدرات الفنية الرياضية من خلال بناء تكتيكي وتركيب فني مطابق لكل نشاط رياضي فردي</p> <p>تحسين المكتسبات التركيب الحركي الانسجام الحركي القوة الاستجابة الاندفاع الفنيات الرياضية القواعد والقوانين المتعلقة بكل نشاط رياضي</p> | <p>- التحكم في الانفعالات أمام الإخفاق</p> <p>- التغلب على الارتباك والتردد أمام المواجهة</p> <p>- إنجاح العملية وتحقيق أفضل مردود</p> <p>- التعبير الجيد في تنفيذ الحركة</p> <p>- جلب اهتمام الغير بفضل تصرفات صحيحة وصائبة</p> <p>- فهم مسعى التنافس وتنظيم منافسة وتقاسم الأدوار فيها</p> <p>- فهم مسعى الفنيات الرياضية وفائدتها في تحقيق النتيجة أو رقم قياسي</p> <p>- فهم أهمية الملاحظة ودور المراقب خلال العمل والمنافسة</p> <p>- التصرف بدون عقدة ولا تردد وبدون ارتباك أمام تحدي الموقف</p> <p>- تصرف بدون انفعال سلبي أمام تحدي الموقف</p> <p>- إدراك المساعي الأمنية المتعلقة بالنشاط</p> <p>- ترتيب التصرفات الحركية بالنسبة للجهد وفترات إنجازه</p> <p>- تحويل الأشكال الطبيعية إلى حركات مقننة لها علاقة بالنشاط</p> | <p>نشاطات بدنية ورياضية فردية</p> | |
| <p>برنامج السنة الرابعة متوسط (الثلاثي الثاني)</p> | | | |
| <p>المحتوى المعرفي للوحدة</p> | <p>مؤشرات الوحدة التعليمية</p> | <p>نوع النشاط</p> | <p>الكفاءة القاعدية</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>التوجه نحو الأشكال والتصرفات القانونية والامتثال لخطة العمل المنتهجة</p> <p>. المعرفة الخاصة بكل نشاط رياضي</p> <p>. الإحترام المتبادل</p> <p>. صبط القوانين</p> <p>. بناء علاقات مفيدة</p> <p>. الواجب والاخلاقيات</p> | <p>- إنجاح العمل وتذوق فرحة الانتصار</p> <p>- تغيير الحركة بالنسبة لشكل الخطة والعمل</p> <p>- إنهاء خطة هجومية</p> <p>- تنظيم الصد والمواجهة</p> <p>- تنظيم خطة دفاعية</p> <p>- تصحيح ذاتي للأخطاء المرتكبة خلال عمل جماعي</p> <p>- التحكم في جميع الأدوار المميزة للنشاط</p> <p>- الرد السريع لنية المواجهة</p> <p>- الرد السريع وبناء خطة معاكسة لخطة المواجهة</p> <p>- إنجاح حركة نهائية صائبة</p> <p>- الدقة في إنهاء حركة فردية وجماعية</p> <p>- فهم أهمية الدعم والمساندة</p> <p>- التحرر من المضايقة والابتعاد عن الخطر</p> <p>- إنجاز حوصلة عمل تقني والإدلاء به أمام الزملاء</p> <p>- مقارنة النتائج القبلية بالنتائج المحصل عليها بعد فترة عمل</p> <p>- بناء تكتيكي مناسب لخطة عمل وتسيير العلاقات التضامنية الهادفة للانتصار والفوز</p> | <p>نشاطات</p> <p>بدنية</p> <p>ورياضية</p> <p>جماعية</p> | <p>ترتيب إجابات حركية مختلفة،</p> <p>من خلال تحليل علمي للتوصل إلى منتج نهائي</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>التوجه نحو الأشكال والتصرفات القانونية والامتثال لخطة العمل المنتهجة</p> <p>. التصحيح الذاتي</p> <p>. السند والمعاونة</p> <p>. الإدراك</p> <p>. التقدير</p> <p>. التحكم</p> <p>. السعي وراء أفضل نتيجة</p> <p>. تقييم ذاتي</p> <p>. التكيف والتأقلم</p> <p>. تحسين النتيجة الرياضية</p> | <p>- بناء نسق حركي بمختلف الأشكال والصعوبات</p> <p>- تنظيم الإيقاع وتسويته بالنسبة للموقف</p> <p>- التوغل في مختلف الأوساط الطبيعية والاصطناعية بدون تردد</p> <p>- وضع معالم مرئية تساعد في تأدية المهمة وتصحيح الفعل</p> <p>- العمل بواسطة الدعم والمساندة</p> <p>- التصرف بدون تردد وبدون انفعال سلبي أمام الموقف أو الحاجز</p> <p>- العمل وفق الترتيبات الأمنية الخاصة بفترات العمل</p> <p>- تصحيح ذاتي للأخطاء خلال تأدية عمل</p> <p>- تنفيذ حركة نهائية صحيحة</p> <p>- تغيير تلقائي لشكل الحركة</p> <p>- التوافق في تنظيم وتسيير منافسة</p> <p>- إنجاح العملية وتحسين المردود</p> <p>- الرغبة في الانتصار والتفوق</p> | <p>نشاطات</p> <p>بدنية</p> <p>رياضية</p> <p>فردية</p> | |
|--|--|---|--|

برنامج السنة الرابعة متوسط (الثلاثي الثالث)

| المحتوى المعرفي للوحدة | مؤشرات الوحدة التعليمية | نوع النشاط | الكفاءة القاعدية |
|---|---|------------------------------------|---|
| توظيف الخبرات والاستجابة التلقائية بأقل أخطاء ممكنة وتطبيق التكتيك والفنيات الرياضية في مواقف تبعث لترقية النتيجة | <ul style="list-style-type: none"> - تسيير خطة وتنظيمها بأقل إخفاق - تكييف التصرفات بالنسبة للموقف مع العودة إلى التعلّمات القبلية - تحديد النقائص الخاصة بمراحل التعلّم وتسويتها - المساهمة في تصحيح طريقة العمل والزملاء - فهم مسعى التقنيات الرياضية في تهذيب العقل والجسم - استجابة سريعة معاكسة لخطة المعارضة بأقل أخطاء وإخفاق ممكن - اختيار الزميل المناسب لإنجاح خطة - فهم علاقة نشاطات المادة بنشاطات المواد التعليمية الأخرى وتوظيف معلوماتها - التمكن من الفهم التلقائي لخطة المعارضة والتصدي لها - تقدير سرعة التحرك الجماعي - التوصل إلى نتيجة صائبة بأقل أخطاء - التكيف مع كل الوضعيات الصعبة منها والمعقدة - فهم أهمية النشاطات التقليدية في التربية والتعلّم - فهم الأثر الطبيعي على النمو النفسي/الحركي - تحقيق فعالية في الإنجاز والنجاح | <p>نشاطات بدنية ورياضية جماعية</p> | <p>تنفيذ سلوكات حركية جديدة مكيفة لفعل حركي مميز.</p> |
| . التسيير | | | |
| . التمييز | | | |
| . التحكم في الوسائل | | | |
| . أخذ القرارات | | | |
| . الحماية والتصدي | | | |
| . النجاح | | | |
| . الانتصار | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>توظيف الخبرات</p> <p>والاستجابة التلقائية بأقل أخطاء ممكنة وتطبيق التكنيك والفنيات الرياضية في مواقف تبعث لترقية النتيجة</p> <p>. التقويم الذاتي</p> <p>. التسوية والمعالجة</p> <p>. التقدير</p> <p>. الاستقلالية</p> <p>. ترتيب حركي</p> <p>. انسجام حركي</p> <p>. البحث على أفضل نتيجة وأسلوب عمل</p> <p>. الرقم القياسي</p> | <p>- إنجاح العملية وتدوق فرحة الانتصار</p> <p>- ترتيب حركي/ فني صحيح موالي لفترات العمل</p> <p>- الوصول إلى الغاية الفردية بفضل المكتسبات</p> <p>- تصحيح ذاتي</p> <p>- دقة، مرونة ورشاقة في تأدية حركة ذات بعد جمالي</p> <p>- التلقائية في تنظيم وتسيير منافسة</p> <p>- فهم علاقة نشاطات المادة بنشاطات المواد التعليمية الأخرى وتوظيف معلوماتها</p> <p>- فهم المسعى العلمي في تأدية عمل مميز</p> <p>- تقدير البعد الجمالي للحركة خلال تأديتها</p> <p>- تقدير البعد النفعي للحركة</p> <p>- تقدير المسافات والتعامل مع أبعادها</p> <p>- تقدير المسارات والتعامل مع أشكالها</p> <p>- تقدير الأحجام والتعامل مع أوزانها</p> <p>- تقدير السرعة والتعامل مع أنواعها</p> <p>- التعامل مع الاتجاهات</p> <p>- التعامل الجيد مع الفضاءات المميزة</p> <p>- ترتيب معالم للعمل والتعامل معها</p> | <p>نشاطات</p> <p>بدنية</p> <p>رياضية</p> <p>فردية</p> | |
|---|--|---|--|

الملحق رقم (02): مجتمع البحث

المناصب التربوية بالمؤسسات

السنة الدراسية 2014 / 2013

مديرية التربية لولاية مستغانم
مصلحة الدراسة والإمتحانات
مكتب التعليم الأساسي

| المنا تربية بلدية | تعداد التلاميذ | | | | | الأفواج التربوية | | | | | الموسطة | N° | | |
|----------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|------------------|---|---|---|---|-------------|----------------|-----------------------|----|
| | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 1 | 311 | 56 | 52 | 92 | 111 | 12 | 3 | 2 | 3 | 4 | مستغانم | مستغانم | بن عيسى بربار | 1 |
| 2 | 478 | 84 | 99 | 121 | 174 | 14 | 2 | 3 | 4 | 5 | مستغانم | مستغانم | عيسى حسن | 2 |
| 1 | 368 | 82 | 79 | 107 | 100 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | مستغانم | مستغانم | حي الصولبي | 3 |
| 2 | 509 | 129 | 89 | 141 | 150 | 16 | 4 | 3 | 4 | 5 | مستغانم | مستغانم | العربي التبي | 4 |
| 1 | 282 | 57 | 63 | 87 | 75 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | مستغانم | مستغانم | قارة مصطفي | 5 |
| 1 | 232 | 60 | 37 | 64 | 71 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | مستغانم | مستغانم | حسن بن خير الدين | 6 |
| 2 | 513 | 126 | 129 | 126 | 132 | 13 | 4 | 3 | 3 | 3 | مستغانم | مستغانم | بلعيد التوفيق | 7 |
| 1+2 | 819 | 168 | 143 | 224 | 284 | 20 | 4 | 4 | 5 | 7 | مستغانم | مستغانم | بوتشاشة احمد | 8 |
| 2 | 467 | 100 | 137 | 120 | 110 | 14 | 3 | 4 | 3 | 4 | مستغانم | مستغانم | بن زرجب | 9 |
| 1 | 394 | 61 | 99 | 126 | 108 | 12 | 2 | 3 | 4 | 3 | مستغانم | مستغانم | طواهرية محمد | 10 |
| 1 | 301 | 63 | 58 | 76 | 104 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | مستغانم | مستغانم | الورود | 11 |
| 2 | 415 | 120 | 109 | 93 | 93 | 14 | 4 | 4 | 3 | 3 | مستغانم | مستغانم | صواب عبد القادر | 12 |
| 2 | 451 | 95 | 112 | 128 | 116 | 15 | 3 | 4 | 4 | 4 | مستغانم | مستغانم | زغلول الجديدة | 13 |
| 2 | 434 | 104 | 92 | 130 | 108 | 14 | 4 | 3 | 4 | 3 | مستغانم | مستغانم | زغلول القديمة | 14 |
| 2 | 394 | 64 | 99 | 103 | 128 | 13 | 2 | 3 | 4 | 4 | مستغانم | مستغانم | بلحمري محمد | 15 |
| 2 | 627 | 168 | 140 | 166 | 153 | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 | مستغانم | مستغانم | جويلية 62 | 16 |
| 2 | 399 | 107 | 86 | 112 | 94 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | مستغانم | مستغانم | زدور محمد | 17 |
| 2 | 684 | 165 | 159 | 181 | 179 | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 | مستغانم | مستغانم | بن برنو محمد | 18 |
| 2 | 582 | 143 | 130 | 109 | 200 | 15 | 4 | 3 | 3 | 5 | مستغانم | مستغانم | ابن سينا | 19 |
| 2 | 492 | 133 | 92 | 133 | 134 | 15 | 4 | 3 | 4 | 4 | مستغانم | مستغانم | بن سعدون منور | 20 |
| 2 | 630 | 87 | 167 | 183 | 193 | 19 | 3 | 5 | 5 | 6 | مستغانم | مستغانم | جيلي محمد مستغانم | 21 |
| 2 | 783 | 140 | 172 | 241 | 230 | 21 | 4 | 4 | 7 | 6 | مستغانم | مستغانم | بن شيخ بن صابر | 22 |
| 2 | 681 | 175 | 118 | 176 | 212 | 19 | 5 | 3 | 5 | 6 | مستغانم | مستغانم | جلول الناصر | 23 |
| 1 | 224 | 73 | 48 | 46 | 57 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | مستغانم | مستغانم | حي المطمر | 24 |
| 2 | 589 | 89 | 132 | 166 | 202 | 15 | 3 | 3 | 4 | 5 | مستغانم | مستغانم | الحرية | 25 |
| 1 | 409 | 69 | 99 | 101 | 140 | 12 | 2 | 3 | 3 | 4 | مستغانم | مستغانم | خروبة الجديدة | 26 |
| 2 | 771 | 132 | 148 | 227 | 264 | 22 | 3 | 5 | 6 | 8 | حاسي ماماش | حاسي ماماش | قلووعة الشارف | 27 |
| 2 | 666 | 139 | 132 | 197 | 198 | 18 | 4 | 4 | 5 | 5 | حاسي ماماش | حاسي ماماش | برجي عمار | 28 |
| 2 | 525 | 128 | 134 | 114 | 149 | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 | حاسي ماماش | مزعران | ولد الثورين بلقاسم | 29 |
| 2 | 624 | 145 | 139 | 171 | 169 | 18 | 4 | 4 | 5 | 5 | حاسي ماماش | مزعران | عبد المجيد مزيان | 30 |
| 1 | 342 | 91 | 54 | 98 | 99 | 11 | 3 | 2 | 3 | 3 | حاسي ماماش | مزعران | مزعران الجديدة | 31 |
| 2 | 587 | 123 | 135 | 134 | 195 | 16 | 3 | 4 | 4 | 5 | حاسي ماماش | استديا | استديا | 32 |
| 1 | 275 | 70 | 54 | 81 | 70 | 9 | 2 | 2 | 3 | 2 | حاسي ماماش | مزعران | طريق القمم | 33 |
| 1 | 256 | 52 | 59 | 68 | 77 | 10 | 2 | 2 | 3 | 3 | حاسي ماماش | مزعران | دوار الجديد | 34 |
| 1 | 360 | 95 | 88 | 91 | 86 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | حاسي ماماش | استديا | استديا الجديدة | 35 |
| 1 | 217 | 60 | 52 | 56 | 49 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | حاسي ماماش | مزعران | اوربة الجديدة | 36 |
| 2 | 486 | 87 | 96 | 124 | 179 | 14 | 2 | 3 | 4 | 5 | عين النويصي | عين النويصي | عبدلية لخضر | 37 |
| 1 | 366 | 90 | 84 | 84 | 108 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | عين النويصي | عين النويصي | عين النويصي الجديدة | 38 |
| 2 | 436 | 70 | 66 | 135 | 165 | 14 | 2 | 2 | 5 | 5 | عين النويصي | عين النويصي | دوب العيد عين النويصي | 39 |
| 1 | 351 | 84 | 64 | 89 | 114 | 12 | 3 | 2 | 3 | 4 | عين النويصي | بي يحيى | عيايي الميلود | 40 |
| 1+1 | 397 | 57 | 75 | 115 | 150 | 12 | 2 | 2 | 3 | 5 | عين النويصي | فراكة | فليتي محمد | 41 |
| 1 | 369 | 42 | 61 | 119 | 147 | 12 | 1 | 2 | 4 | 5 | عين النويصي | فراكة | بوحميدي محمد اللوزة | 42 |
| 1 | 418 | 70 | 77 | 120 | 151 | 13 | 2 | 2 | 4 | 5 | عين النويصي | فراكة | قدادرة فراكة | 43 |
| 1 | 290 | 42 | 55 | 70 | 123 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | عين النويصي | بي يحيى | بي يحيى الجديد | 44 |
| 2 | 664 | 107 | 114 | 192 | 251 | 18 | 3 | 3 | 5 | 7 | ماسرة | ماسرة | كعبيش احمد | 45 |
| 2 | 685 | 169 | 119 | 167 | 230 | 20 | 5 | 4 | 5 | 6 | ماسرة | ماسرة | كتروسي محمد | 46 |
| 2 | 510 | 104 | 100 | 151 | 155 | 14 | 3 | 3 | 4 | 4 | ماسرة | بلاد الطواهرية | بلاد الطواهرية | 47 |
| 2 | 614 | 85 | 88 | 219 | 222 | 18 | 3 | 3 | 6 | 6 | ماسرة | منصورة | منصورة | 48 |
| 2 | 514 | 77 | 84 | 166 | 187 | 14 | 2 | 2 | 5 | 5 | ماسرة | عين سيدي | عين سيدي الشريف | 49 |

| المنا | تعداد التلاميذ | | | | | الأفواج التربوية | | | | | الموسطة | N° |
|-------|----------------|-----|-----|-----|-----|------------------|---|---|---|----|---------------------------|-----|
| | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 1 | 319 | 55 | 59 | 98 | 107 | 11 | 2 | 2 | 3 | 4 | القرائية | 50 |
| 2 | 554 | 92 | 92 | 174 | 196 | 16 | 3 | 3 | 5 | 5 | لزرق العربي ماسرة | 51 |
| 2 | 687 | 160 | 137 | 184 | 206 | 20 | 5 | 4 | 6 | 5 | 08 ماي 45 بوقيراط | 52 |
| 2 | 819 | 187 | 153 | 233 | 246 | 24 | 5 | 5 | 7 | 7 | بغداد بن عطية | 53 |
| 2 | 642 | 92 | 132 | 188 | 230 | 19 | 3 | 4 | 5 | 7 | سدرات الجديدة | 54 |
| 2 | 830 | 134 | 184 | 234 | 278 | 23 | 5 | 5 | 6 | 7 | الحدادية | 55 |
| 2 | 569 | 130 | 121 | 146 | 172 | 16 | 4 | 3 | 4 | 5 | حي الترفاس بوقيراط | 56 |
| 2 | 744 | 187 | 100 | 201 | 256 | 20 | 5 | 3 | 5 | 7 | 20 أوت 55 بوقيراط | 57 |
| 2 | 505 | 94 | 132 | 127 | 152 | 15 | 3 | 4 | 4 | 4 | مهيدي الشارف الصفصاف | 58 |
| 1 | 408 | 47 | 73 | 102 | 186 | 13 | 2 | 2 | 3 | 6 | الصفصاف الجديدة | 59 |
| 3 | 1041 | 202 | 197 | 283 | 359 | 27 | 5 | 5 | 7 | 10 | قورين ع القادر السوافلية | 60 |
| 4 | 1048 | 185 | 229 | 300 | 334 | 28 | 5 | 6 | 8 | 9 | عمور محمد خير الدين | 61 |
| 2 | 769 | 142 | 169 | 186 | 272 | 20 | 4 | 4 | 5 | 7 | مختاري بن شاعة | 62 |
| 2 | 599 | 91 | 146 | 122 | 240 | 16 | 3 | 4 | 3 | 6 | عمار محمد وادي الحدائق | 63 |
| 2 | 742 | 153 | 154 | 221 | 214 | 19 | 4 | 4 | 6 | 5 | خلافي محمد الحدافية | 64 |
| 1 | 361 | 59 | 63 | 111 | 128 | 12 | 2 | 2 | 4 | 4 | مخلف بن قلة ع بودينار | 65 |
| 2 | 571 | 76 | 95 | 182 | 218 | 16 | 2 | 3 | 5 | 6 | أولاد الشير | 66 |
| 2 | 520 | 146 | 120 | 126 | 128 | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 | تشوكة احمد | 67 |
| 2 | 607 | 132 | 144 | 161 | 170 | 18 | 4 | 4 | 5 | 5 | شموحة محمد | 68 |
| 3 | 951 | 192 | 271 | 223 | 265 | 25 | 5 | 7 | 6 | 7 | عين تادلان الجديدة | 69 |
| 1 | 372 | 61 | 86 | 76 | 149 | 12 | 2 | 3 | 3 | 4 | سيدي بلعطار | 70 |
| 2 | 765 | 152 | 166 | 208 | 239 | 20 | 4 | 4 | 5 | 7 | مجاهري عبد الله | 71 |
| 1 | 229 | 41 | 45 | 60 | 83 | 8 | 1 | 2 | 2 | 3 | حشاشطة | 72 |
| 2 | 679 | 117 | 202 | 142 | 218 | 18 | 3 | 5 | 4 | 6 | السور | 73 |
| 2 | 639 | 136 | 125 | 180 | 198 | 20 | 4 | 4 | 6 | 6 | وادي الخير | 74 |
| 2 | 560 | 115 | 136 | 124 | 185 | 15 | 3 | 4 | 3 | 5 | وادي الخير الجديدة | 75 |
| 2 | 544 | 88 | 110 | 165 | 181 | 14 | 2 | 3 | 4 | 5 | بالحضري | 76 |
| 1 | 286 | 54 | 94 | 68 | 70 | 10 | 2 | 3 | 2 | 3 | السور الجديد | 77 |
| 2 | 676 | 150 | 108 | 189 | 229 | 18 | 4 | 3 | 5 | 6 | قدور بلعربي | 78 |
| 2 | 642 | 118 | 137 | 173 | 214 | 18 | 3 | 4 | 5 | 6 | مولاي بن شريف | 79 |
| 1 | 422 | 114 | 110 | 110 | 88 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | محمد بوضياف | 80 |
| 2 | 727 | 173 | 166 | 168 | 220 | 19 | 5 | 4 | 4 | 6 | محمد الجبلي سيدي علي | 81 |
| 1 | 404 | 102 | 86 | 105 | 111 | 12 | 3 | 2 | 3 | 4 | أولاد بوزيان | 82 |
| 1 | 299 | 67 | 55 | 87 | 90 | 10 | 2 | 2 | 3 | 3 | تازقايت | 83 |
| 1 | 286 | 39 | 49 | 93 | 105 | 9 | 1 | 2 | 3 | 3 | أولاد معلى | 84 |
| 1 | 465 | 52 | 89 | 142 | 182 | 13 | 2 | 2 | 4 | 5 | أولاد معلى الجديدة | 85 |
| 1 | 439 | 94 | 113 | 125 | 107 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | يزيد عبد القادر حجاج | 86 |
| 2 | 631 | 128 | 127 | 191 | 185 | 17 | 4 | 3 | 5 | 5 | سخي عبد القادر حجاج | 87 |
| 1 | 291 | 66 | 49 | 86 | 90 | 10 | 2 | 2 | 3 | 3 | النهارى حجاج | 88 |
| 2 | 549 | 132 | 117 | 147 | 153 | 15 | 4 | 3 | 4 | 4 | دهار بن شريف بن ع المالك | 89 |
| 2 | 540 | 79 | 108 | 147 | 206 | 16 | 3 | 3 | 4 | 6 | بن ع المالك رمضان الجديدة | 90 |
| 1 | 351 | 72 | 92 | 80 | 107 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | تومي لخضر سيدي لخضر | 91 |
| 2 | 488 | 130 | 83 | 139 | 136 | 15 | 4 | 3 | 4 | 4 | حمودي عبد القادر | 92 |
| 2 | 810 | 170 | 121 | 223 | 296 | 24 | 6 | 4 | 6 | 8 | احمد قاضي سيد لخضر | 93 |
| 1 | 471 | 85 | 72 | 137 | 177 | 15 | 3 | 3 | 4 | 5 | سيدي لخضر الجديدة | 94 |
| 2 | 444 | 91 | 70 | 144 | 139 | 13 | 3 | 2 | 4 | 4 | مكاي علي أولاد البارودي | 95 |
| 2 | 527 | 91 | 144 | 142 | 150 | 17 | 3 | 5 | 4 | 5 | م شريف سي سعود خضرة | 96 |
| 1 | 404 | 69 | 57 | 151 | 127 | 12 | 2 | 2 | 4 | 4 | حمادوش عبد القادر خضرة | 97 |
| 1 | 279 | | 41 | 101 | 137 | 8 | | 1 | 3 | 4 | خضرة الجديدة | 98 |
| 2 | 750 | 147 | 157 | 235 | 211 | 22 | 4 | 4 | 7 | 7 | محمد الشريف عشعاشة | 99 |
| 2 | 494 | 67 | 88 | 173 | 166 | 14 | 2 | 3 | 4 | 5 | الإخوة بعلى عشعاشة | 100 |
| 2 | 790 | 161 | 139 | 252 | 238 | 20 | 4 | 4 | 6 | 6 | هواري بومدين الشريفية | 101 |

ولاية مستغانم
مديرية التربية
التربوية



| السا | تعداد التلاميذ | | | | | الأفواج التربوية | | | | | الدائرة | البلدية | الفرقة | N° |
|-------------|----------------|-------|-------|-------|-------|------------------|-----|-----|-----|-----|----------------|--------------|---------------------------|-----|
| | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| تربية بدنية | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | مج | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 2 | 460 | 97 | 83 | 115 | 165 | 14 | 3 | 3 | 4 | 4 | عشعاشة | أولاد بوغالم | شريف عبد القادر الشرايحية | 102 |
| 2 | 653 | 133 | 131 | 215 | 174 | 19 | 4 | 4 | 6 | 5 | عشعاشة | أولاد بوغالم | مرياح بلقاسم أولاد بوغالم | 103 |
| 2 | 561 | 86 | 108 | 193 | 174 | 15 | 2 | 3 | 5 | 5 | عشعاشة | أولاد بوغالم | أولاد بوغالم الجديدة | 104 |
| 2 | 552 | 98 | 115 | 168 | 171 | 18 | 3 | 4 | 5 | 6 | عشعاشة | السكرارية | محمد بوضياف السكرارية | 105 |
| 1 | 457 | 125 | 96 | 127 | 109 | 13 | 3 | 3 | 4 | 3 | عشعاشة | عشعاشة | عشعاشة الجديدة | 106 |
| 2+179 | 55413 | 11093 | 11464 | 15323 | 17533 | 1618 | 330 | 343 | 440 | 505 | مجاميع الولاية | | | |

الملحق رقم (03): أداة تحليل منهاج السنة الأولى متوسط

_____:

| المهارات الحياتية | التكرار | ضمنية | التكرار | ظاهرة | المؤشرات الكفاءة القاعدية | الرقم |
|-------------------|---------|-------|---------|-------|---|-------|
| | | | | | - الرغبة في تقاسم اللعب مع الآخرين. | 01 |
| | | | | | . | 02 |
| | | | | | - الانضمام إلى فريق أو فوج أو مجموعة عمل. | 03 |
| | | | | | - محاولة تكيف تصرفاته بالنسبة للآخرين. | 04 |
| | | | | | . | 05 |
| | | | | | - | 06 |
| | | | | | - - - : | 07 |
| | | | | | - | 08 |
| | | | | | . | 09 |
| | | | | | - - | 10 |
| | | | | | - محاولة ضمان مواصلة الجهد الفردي والجماعي لاحتلال - | 11 |
| | | | | | - التحكم في الإيقاع - الوتيرة - ... | 12 |
| | | | | | - وضعية مريحة للجسم أثناء العمل | 13 |
| | | | | | - والاقتصاد في الجهد | 14 |
| | | | | | - عدم التردد أمام مواجهة حاجز طبيعي أو اصطناعي. | 15 |
| | | | | | - | 16 |
| | | | | | . | 17 |
| | | | | | - تصرف الإيجابي أمام حاجز. | 18 |
| | | | | | - استعمال وضعية سليمة ومؤمنة للجسم في الفضاء | 19 |
| | | | | | - محاولة تنظيم الجهود وترتيب الحركات في الفضاء. | 20 |
| | | | | | . | 21 |
| | | | | | - | -22 |

_____:

| | التكرار | ضمنية | التكرار | ظاهرة | |
|--|---------|-------|---------|-------|--|
| | | | | | 23 - التحكم في الوسائل أثناء التنقل وتقدير مختلف المسارات. |
| | | | | | 24 - . |
| | | | | | 25 - . |
| | | | | | 26 - . |
| | | | | | 27 - معرفة القوانين وتوظيفها في التنظيم والتسيير . |
| | | | | | 28 - . |
| | | | | | 29 - <u>عدم التردد عند تنفيذ فعل وإنهاء مهمة خوفا من النتيجة</u> |
| | | | | | 30 - / . |
| | | | | | 31 - تعلم كيفية تسخير المهارات الفردية لفائدة الجماعة. |
| | | | | | 32 - |
| | | | | | 33 - استقلالية عمل الأطراف ومحاولة التحكم في التنقلات. |
| | | | | | 34 - تحويل مختلف اتجاهات السرعة ومسارات آلة العمل. |
| | | | | | 35 - التحكم في مختلف وضعيات الجسم وخاصة المنخفضة. |
| | | | | | 36 - . |
| | | | | | 37 - ترتيب واسترسال الحركات . |
| | | | | | 38 - . |
| | | | | | 39 - تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية. |
| | | | | | 40 - أخذ القرار النهائي في بناء حركة معبرة وتأمين طرق تحقيقها. |
| | | | | | 41 - إنجاز أشكال في الفضاء وتحويلات جسمية لها بعد جمالي |
| | | | | | 42 - هيكلية حركية متزنة في المكان والزمان. |
| | | | | | 43 - إشراك جميع وظائف الجسم في عملية الإنجاز. |
| | | | | | 44 - اتخاذ المسائل الأمنية خلال العمل والإنجاز. |

:_____

| المهارات الحياتية | التكرار | ضمنية | التكرار | ظاهرة | المؤشرات الكفاءة القاعدية | |
|-------------------|---------|-------|---------|-------|---|----|
| | | | | | - فهم الموقف والاستجابة برد فعل إيجابي. | 45 |
| | | | | | - | 46 |
| | | | | | - | 47 |
| | | | | | - عرقلة خطة الخصم الجماعية في حدود القانون. | 48 |
| | | | | | - | 49 |
| | | | | | - تقلد مسؤوليات التسيير والتنظيم . | 50 |
| | | | | | - الإقتداء بروح التسامح ومقاومة رد الفعل السلبي. | 51 |
| | | | | | - خلق الفرص التي تسمح بالاندماج. | 52 |
| | | | | | - النقد الذاتي وتقييم الزملاء بدون عقدة ولا خلفيات. | 53 |
| | | | | | - بالرأي والإصغاء إلى الآخرين بدون استهتار. | 54 |
| | | | | | - الإدلاء بكل صراحة عن شعوره وتقديم النصائح والاقتراحات | 55 |
| | | | | | - التحكم في الانفعالات السلبية. | 56 |
| | | | | | - | 57 |
| | | | | | - | 58 |
| | | | | | - السعي بالتحلي بالمظهر المثالي. | 59 |
| | | | | | - التمكن من تحضير وتجهيز مكان العمل والمنافسة. | 60 |
| | | | | | - () . | 61 |
| | | | | | - مساندة ودعم و حماية الزملاء أثناء العمل. | 62 |
| | | | | | - إدراك أهمية تأثيرها على استعمال الوسائل كالثقل - - - .. - - - | 63 |
| | | | | | - إدراك الخطورة الناجمة عن حركة مشوهة أو عشوائية. | 64 |
| | | | | | - التعرف على الحوادث وكيفية التدخل الأولي. | 65 |
| | | | | | - التعرف على قوانين الطبيعة وآثارها على الجسم | 66 |

(04): استمارة المهارات الحياتية في صورتها الأولية

المحور الأول: المهارات الاجتماعية و الاتصال

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|--|-------|-----------|-----------------------|
| 01 | | | | |
| 02 | أتقبل وجهة نظر الآخرين و أحترمها | | | |
| 03 | أحب الاشتراك في الألعاب الجماعية و التنافس | | | |
| 04 | أحب العمل بروح الفريق الواحد أثناء الممارسة الرياضية | | | |
| 05 | أدرك أهمية زملائي معي في الفريق | | | |
| 06 | | | | |
| 07 | | | | |
| 08 | لدي القدرة على الحديث لفترة طويلة | | | |
| 09 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | x | |
| 12 | القدرة على تغيير تعبيرات وجهي بما يتناسب و طبيعة | | | |
| 13 | لدي القدرة على جذب الآخرين نحوي | | x | |
| 14 | | | | |

المحور الثاني: مهارات تقدير الذات و الثقة بالنفس

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|---|-------|-----------|--|
| 01 | الممارسة حصة التربية الرياضية أشعر بالاطمئنان | | | |
| 02 | | | | |
| 03 | | | X | |
| 04 | في المواقف الرياضية أدرك قدراتي و إمكانياتي لتحقيق الهدف | | | |
| 05 | لدي نظرة ايجابية عن قدراتي و أحب إظهارها في | | | |
| 06 | أستطيع تحديد نقاط القوة و ضعف أثناء ممارسة التمرين في حصة | | X | |
| 07 | بعد أداء مهارة معينة أو تمرين أقيم نفسي بطريقة ايجابية | | | |
| 08 | أرضى بما أنجزه في حصة ت ب ر | | | بما أنجزه في حصة التربية البدنية و |
| 09 | اتخاذ القرارات | | X | |
| 10 | أثق بقدراتي و قرارتي | | | |
| 11 | إمكانياتي تؤهلني لأصبح لاعب متميز | | | |
| 12 | أقوم بالمهام التي تكلف لي في الحصة الرياضية على أكمل وجه | | | أقوم بالمهام التي تكلف لي في الحصة التربية البدنية و الرياضية على أكمل وجه |
| 13 | أتطلع إلى تحقيق أحلامي و طموحاتي | | X | |
| 14 | أرى وجودي في الفريق أثناء حصة ت ب ر فعال و مهم | | | أرى وجودي في الفريق أثناء حصة الحصة التربية البدنية و الرياضية فعال و مهم |
| 15 | أحب المشاركة في الأنشطة الرياضية. | | X | |

المحور الثالث: مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|---|-------|-----------|---|
| 01 | عندما تواجهني مشكلة أثناء ممارستي للرياضة أطرح عدة أسئلة على نفسي لاستيضاح الموقف | | | |
| 02 | أستطيع تحديد المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرار السليم. | | | |
| 03 | اجمع المعلومات الدقيقة و الواقعية في () | | x | |
| 04 | لدي القدرة على تحليل و مقارنة البديل وفق معايير و قواعد | | | |
| 05 | اعتمد كذلك في تحديد البديل الأفضل على رأي الآخرين | | | |
| 06 | أتابع و أراقب القرار الذي تم اتخاذه | | | |
| 07 | أستطيع أن اصدر حكما على القرار الذي تم اتخاذه | | | |
| 08 | | | | |
| 09 | اعكس صورة ايجابية عن ذاتي () | | | أحاول أن أعكس صورة ايجابية عن نفسي أثناء أداء التمرين في حصة التربية البدنية و الرياضية |
| 10 | أقوم بما يطلب مني من مهم أثناء الممارسة بشكل مناسب | | | |
| 11 | يكلف لي عمله أو أداءه في حصة ت ب ر | | | بما يكلف لي عمله أو أداءه في حصة التربية |
| 12 | أتحمل نتائج سلوكي ايجابية كانت أو سلبية | | | |
| 13 | | | x | |
| 14 | | | | |
| | عندما تواجهني مشكلة أثناء ممارستي للرياضة أطرح عدة أسئلة على نفسي لاستيضاح الموقف | | x | |

المحور الرابع: مهارة إدارة الضغوط النفسية

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|--|-------|-----------|---|
| 01 | | | | |
| 02 | | | | |
| 03 | أبحث عن العوامل المؤثرة و المولدة للضغط | | | |
| 04 | استطيع التمييز بين الخصائص الايجابية و السلبية للموقف الرياضي | | | |
| 05 | عندما يواجهني موقف مفاجئ في حصة ت ب ر أتحمم في سلوكي و انفعالاتي | | | يواجهني موقف مفاجئ في حصة التربية البدنية و الرياضية أتحمم في سلوكي و انفعالاتي |
| 06 | عندما تواجهني مشكلة لا أصبح حاد المزاج و سريع الغضب | | | |
| 07 | أصبح عصبي في الأوقات الحرجة | | x | |
| 08 | استطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء ممارسة الرياضة | | | أحاول التفكير بهدوء |
| 09 | أشعر بالهزيمة إذا واجهني منافس قوي | | | لا أخاف من الهزيمة إذا واجهني منافس قوي |
| 10 | لا أحب أن يشعر زملائي بأني حزين و يائس أو لدي مشكلة ما. | | | |
| 11 | لا يضايقتني أن تسلم لي واجبات متعددة () | | x | |
| 12 | | | x | |
| 13 | أعاني من اضطرابات في المعدة أثناء حصة التربية البدنية و تزداد | | x | |
| 14 | عندما تواجهني مشكلة تكون قراراتي السريعة و سليمة | | | |
| 15 | لا أتضارب مع زملائي في المواقف الحرجة | | | |

المحور الخامس: القدرة على الابتكار و الإبداع

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|---|-------|-----------|-----------------------|
| 01 | | | | |
| 02 | | | | |
| 03 | أتميز بحب الاستطلاع و المخاطرة سعياً وراء ما هو جديد و أكثر . | | x | |
| 04 | | | | |
| 05 | أفكر بالجوانب الإيجابية و السلبية عند حل أي مشكلة | | | |
| 06 | | | X | |
| 07 | | | | |
| 08 | () | | | |
| 09 | أعتمد على خبراتي السابقة و ما تعلمته في حل المشكلة | | | |
| 10 | القدرة على تقديم حلول مناسبة و غير شائعة للمشكلة | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | x | |
| 15 | أحب التفكير البناء) (| | | |

المحور السادس:المهارات الصحية

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|--|-------|-----------|--|
| 01 | لا أعاني أي مشكلة صحية | | | |
| 02 | حالي الصحية تساعدني على ممارسة الألعاب المختلفة | | | |
| 03 | | | | |
| 04 | | | | |
| 05 | | | | |
| 06 | على وزني | | | |
| 07 | أحافظ على نظافة جسمي و محيطي | | | |
| 08 | أعتمد على مبدأ الوقاية خير من العلاج | | | |
| 09 | | | | |
| 10 | أمارس الرياضة في أوقات الفراغ بانتظام | | | |
| 11 | | | x | |
| 12 | عندما توجهني مشكلة أفكر بطريقة ايجابية | | x | |
| 13 | ممارسة التربية البدنية و الرياضية تبث في الأمل | | | ممارسة التربية البدنية و الرياضية تبث في |
| 14 | أشعر بالسعادة عندما أتعاش مع الأفكار التي أنتمي إليها لتحسين . | | x | |
| 15 | | | | بعد حصة التربية البدنية و الرياضية |

المحور السابع: البدنية و المهارية

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|---|-------|-----------|----------------------------|
| 01 | أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية | | | التربية البدنية و الرياضية |
| 02 | لدي القدرة على تحمل النشاط الرياضي المطلوب مني | | | |
| 03 | | | | |
| 04 | | | | |
| 05 | | | x | |
| 06 | | | | |
| 07 | | | | |
| 08 | | | | |
| 09 | | | x | |
| 10 | لدي القدرة على التميز في ممارسة رياضة معينة | | | |
| 11 | لدي القدرة على السرعة و الدقة في أداء مهارة معينة | | | |
| 12 | كبر كمية من المعلومات والتعامل معها والسيطرة | | | |
| 13 | أتمتع بمهارات حركية تؤهلني لتحقيق أفضل إنجاز رياضي | | | |
| 14 | أنا مهم بقواعد و قوانين الأنشطة الرياضية التي أمارسها في حصة التربية البدنية و الرياضية | | | |

المحور الثامن: مهارة تنظيم و إدارة الوقت

| الرقم | العبارات | مناسب | غير مناسب | يعدل على النحو التالي |
|-------|--|-------|-----------|-----------------------|
| 01 | | | | |
| 02 | أضع مخطط لانجاز الأهداف | | | |
| 03 | | | | |
| 04 | أقسم العمل إلى مراحل | | | |
| 05 | أقدر الوقت الكافي لتحقيق كل هدف | | | |
| 06 | اعتمد على نفسي في انجاز واجباتي | | X | |
| 07 | أستطيع القيام بعدة أعمال في وقت واحد | | | |
| 08 | | | | |
| 09 | أخصص وقت احتياطي في حالة حدوث طارئ | | | |
| 10 | أقارن بين ما سبق تخطيطه و ما تم تنفيذه من أعمال | | | |
| 11 | في حصة التربية البدنية و الرياضية ألتزم بتنفيذ المطلوبة في الوقت | | | |
| 12 | اقضي معظم وقتي في الهاتف | | X | |

الملحق رقم (05): مقياس المهارات الحياتية في صورته النهائية

1/المهارات الاجتماعية و الاتصال

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | أتعامل مع الآخرين بطريقة لائقة | | | | | |
| 02 | أتقبل وجهة نظر الآخرين و أحترمها | | | | | |
| 03 | أحب الاشتراك في الألعاب الجماعية و التنافس | | | | | |
| 04 | أحب العمل بروح الفريق الواحد أثناء الممارسة الرياضية | | | | | |
| 05 | أدرك أهمية زملائي معي في الفريق | | | | | |
| 06 | أراعي مشاكل الآخرين و مشاعرهم | | | | | |
| 07 | لدي القدرة على الانتقال من موضوع لآخر بسهولة | | | | | |
| 08 | لدي القدرة على الحديث لفترة طويلة | | | | | |
| 09 | لدي القدرة على المناقشة و التفاوض و تقبل رأي الآخر | | | | | |
| 10 | أستمع جيدا لأراء الآخرين | | | | | |
| 11 | لدي القدرة على تغيير تعبيرات وجهي بما يتناسب و طبيعة الموقف. | | | | | |
| 12 | لا أحب الانطواء و العزلة | | | | | |

2/مهارة تقدير الذات و الثقة بالنفس

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | أثناء الممارسة حصة التربية الرياضية أشعر بالاطمئنان | | | | | |
| 02 | عندما أمارس الرياضة أشعر بالسعادة | | | | | |
| 03 | في المواقف الرياضية أدرك قدراتي لتحقيق الهدف | | | | | |
| 04 | لدي نظرة ايجابية عن قدراتي و أحب إظهارها في المواقف اللازمة | | | | | |
| 05 | بعد أداء حركة رياضية أقيم نفسي بطريقة ايجابية | | | | | |
| 06 | أرضى بما أنجزه في حصة التربية البدنية و الرياضية | | | | | |
| 07 | أثق بقدراتي و قراراتي | | | | | |
| 08 | إمكانياتي تؤهلني لأصبح رياضي متميز | | | | | |
| 09 | أقوم بالمهام التي تكلف لي في حصة التربية الرياضية على أكمل وجه | | | | | |
| 10 | أرى وجودي في الفريق أثناء حصة ت ب ر فعال و مهم | | | | | |

3/مهارة اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | عندما تواجهني مشكلة أثناء ممارستي للرياضة أ طرح عدة أسئلة على نفسي لاستيضاح الموقف | | | | | |
| 02 | أستطيع تحديد المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرار السليم. | | | | | |
| 03 | لدي القدرة على تحليل و مقارنة البديل وفق معايير و قواعد | | | | | |
| 04 | اعتمد كذلك في تحديد البديل الأفضل على رأي الآخرين | | | | | |
| 05 | أتابع و أراقب القرار الذي تم اتخاذه | | | | | |
| 06 | استطيع أن اصدر حكما على القرار الذي تم اتخاذه | | | | | |
| 07 | أتصرف بشكل لائق مع زملائي و أقتنع بما أفعل | | | | | |
| 08 | أحاول أن اعكس صورة ايجابية عن نفسي أثناء ممارسة الرياضة | | | | | |
| 09 | أقوم بما يطلب مني من مهام أثناء الممارسة بشكل مناسب | | | | | |
| 10 | ألتزم بما يكلف لي عمله أو أداءه في حصة التربية البدنية و الرياضية | | | | | |
| 11 | أتحمل نتائج سلوكي ايجابية كانت أو سلبية | | | | | |
| 12 | لدي الإحساس بالواجب و الجراءة أثناء الممارسة الرياضية | | | | | |

4/مهارة إدارة الضغوط النفسية

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|---|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | لدي القدرة على تحديد مصدر الضغط | | | | | |
| 02 | أحاول البحث و معرفة المزيد عن الموقف المسبب للضغط | | | | | |
| 03 | أبحث عن العوامل المؤثرة و المولدة للضغط | | | | | |
| 04 | استطيع التمييز بين الخصائص الايجابية و السلبية للموقف الرياضي | | | | | |
| 05 | عندما يواجهني موقف مفاجئ في حصة ت ب ر أحاول التحكم في سلوكي و انفعالاتي | | | | | |
| 06 | عندما تواجهني مشكلة لا أصبح حاد المزاج و سريع الغضب | | | | | |
| 07 | أحاول التفكير بهدوء أثناء ممارسة الرياضة | | | | | |
| 08 | لا أخاف من الهزيمة إذا واجهني منافس قوي | | | | | |
| 09 | لا أحب أن يشعر زملائي بأني حزين و يائس أو لدي مشكلة ما. | | | | | |
| 10 | عندما تواجهني مشكلة تكون قراراتي السريعة و سليمة | | | | | |
| 11 | لا أتضارب مع زملائي في المواقف الحرجة | | | | | |

5/مهارة الابتكار و الإبداع

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|---|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | أثناء الممارسة الرياضية لدى القدرة على الإحساس بالمشكلة | | | | | |
| 02 | أحب البحث للكشف عن أسرار المشكلة | | | | | |
| 03 | أتميز بالخيال الواسع و الذكاء الحاد | | | | | |
| 04 | أفكر بالجوانب الإيجابية و السلبية عند حل أي مشكلة | | | | | |
| 05 | أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح | | | | | |
| 06 | أضع عدة حلول(فروض) لحل مشكلة واحدة | | | | | |
| 07 | أعتمد على خبراتي السابقة و ما تعلمته في حل المشكلة | | | | | |
| 08 | لدي القدرة على تقديم حلول مناسبة و غير شائعة للمشكلة | | | | | |
| 09 | أحب كل ما هو جديد و أبتعد عن الروتين | | | | | |
| 10 | أضع خطة لحل المشكلة | | | | | |
| 11 | لدي القدرة على تقييم الحل المبتكر للمشكلة | | | | | |
| 12 | أحب التفكير البناء(أنقد أداء زميلي الخطأ و أنصحه بالأداء الصحيح). | | | | | |

6/المهارات الصحية

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | لا أعاني من أي مشكلة صحية | | | | | |
| 02 | حالي الصحية تساعدني على ممارسة الألعاب المختلفة بمستوى جيد | | | | | |
| 03 | أحب ممارسة العادات الصحية السليمة | | | | | |
| 04 | أختار الغذاء الذي أتناوله | | | | | |
| 05 | أختار الملابس الرياضية تبعا لطبيعة الرياضة | | | | | |
| 06 | أحب المحافظة على وزني | | | | | |
| 07 | أحافظ على نظافة جسمي و محيطي | | | | | |
| 08 | أعتمد على مبدأ الوقاية خير من العلاج | | | | | |
| 09 | أمارس الرياضة من أجل صحة جيدة | | | | | |
| 10 | أمارس الرياضة في أوقات الفراغ بانتظام | | | | | |
| 11 | ممارسة التربية البدنية و الرياضية تبث في الأمل و السعادة | | | | | |
| 12 | بعد حصة ت ب ر يتحسن مزاجي و سلوكي | | | | | |

7/المهارات البدنية و المهارية

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | أتمتع النشاط و الحيوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية | | | | | |
| 02 | لدي القدرة على تحمل النشاط الرياضي المطلوب مني | | | | | |
| 03 | اكتسب عناصر اللياقة البدنية | | | | | |
| 04 | القدرة على تعلم المهارات الرياضية بسهولة | | | | | |
| 05 | لدي القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة بفعالية | | | | | |
| 06 | امتلك الكفاءة البدنية لممارسة النشاط الرياضي | | | | | |
| 07 | امتلك كفاءة مهارية لممارسة الرياضة | | | | | |
| 08 | لدي القدرة على التميز في ممارسة رياضة معينة | | | | | |
| 09 | لدي القدرة على السرعة و الدقة في أداء مهارة معينة | | | | | |
| 10 | استطيع استقبال المعلومات كثيرة والتعامل معها والسيطرة عليها أثناء الممارسة الرياضية | | | | | |
| 11 | أتمتع بمهارات حركية تؤهلني لتحقيق أفضل إنجاز رياضي | | | | | |
| 12 | أنا ملم بقواعد و قوانين الأنشطة الرياضية التي أمارسها في حصة التربية البدنية و الرياضية. | | | | | |

8/مهارة تنظيم و إدارة الوقت

| الرقم | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 01 | أحدد الأهداف اليومية | | | | | |
| 02 | أضع مخطط لإنجاز الأهداف | | | | | |
| 03 | أرتب الأعمال حسب الأولوية | | | | | |
| 04 | أقسم العمل إلى مراحل | | | | | |
| 05 | أقدر الوقت الكافي لتحقيق كل هدف | | | | | |
| 06 | أستطيع القيام بعدة أعمال في وقت واحد | | | | | |
| 07 | ألتزم بانجاز ما خططت له مسبقا | | | | | |
| 08 | أخصص وقت احتياطي في حالة حدوث طوارئ | | | | | |
| 09 | أقارن بين ما سبق تخطيطه و ما تم تنفيذه من أعمال | | | | | |
| 10 | في حصة التربية البدنية و الرياضية ألتزم بتنفيذ التمارين المطلوبة في الوقت المحدد | | | | | |



تسهيل مهمة

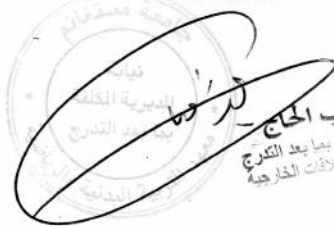
إلى السيد(ة): مدير التربية والتعليم لولاية مستغانم

السلام عليكم سيدي الكريم وبعد ...

يرجى منكم سيدي الكريم تسهيل مهمة الطالبة عباس اميرة سنة ثالثة دكتوراه (ل.م.د.) تخصص علم الحركة و حركية الإنسان بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وهذا لتحضير بحث رسالة الدكتوراه تحت عنوان : " اسهامات منهاج التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط " .

تقبلوا منا سيادة المدير فائق الاحترام والشكر .

المدير المساعد



د. بن قناب الحاج -
مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
و البحث العلمي : العلاقات الخارجية

بالعربية و اللغات الأجنبية

الملخص باللغة العربية:

دور منهاج التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات

الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط

دراسة مسحية أجريت على بعض متوسطات ولاية مستغانم

الدراسة إلى معرفة دور منهاج التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط و عليه افترض منهاج التربية البدنية و الرياضية يحتوي على بعض ا و لخصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الأولى و الرابعة من التعليم المتوسط كما أنه هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط بحيث تكون دالة لصالح السنة الرابعة.

شملت عينة البحث منهاج التربية البدنية و الرياضة للسنوات الأربعة من مر
تلاميذ السنة الأولى متوسط المقدر عددهم بـ (5260) (164) (30%) من مجتمع البحث
بعة متوسط المقدر عددهم بـ (3328) (107) (30%) من مجتمع
لولاية مستغانم، اختبروا بطريقة عشوائية .

اعتمدنا في معالجة مشكلة البحث على أداة تحليل المضمون و مقياس المهارات الحياتية الموجه لتلاميذ السنة الأولى

و بعد المعالجة الإحصائية و جمع البيانات أظهرت النتائج :

- التربية البدنية و الرياضية يح على بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط الأربعة.
- يحتوي منهاج التربية البدنية و الرياضية في كل مراحل التعليم المتوسط على المهارات الحياتية بمستوى من ضعيف جدا إلى
- لخصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية في المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط.
- هناك اختلاف في نسبة تنمية المهارات الحياتية بين السنة الأولى و السنة الرابعة بحيث كانت المهارات (و الاتصال، اتخاذ القرارات السليمة و تحمل المسؤولية ، إدارة الضغوط النفسية، الابتكار و الإبداع و مهارة تنظيم (دالة لصالح السنة الرابعة.) (دالة لصالح السنة الأولى متوسط.
- و عليه خرجنا بمجموعة من التوصيات من أهمها:
- تطوير منهاج التربية البدنية و الرياضية في
- تصميم منهاج التربية البدنية و الرياضية قائمة على المهارات الحياتية مع مراعاة حاجات و استعدادات تلاميذ التعليم المتوسط وواقع المجتمع و متطلبات العصر.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية و الرياضية، المهارات الحياتية، التعليم المتوسط.

Résumé :

Rôle de la méthode de l'éducation physique et sportive dans le développement de certains talents habituels au niveau de l'enseignement moyen .

Une étude exhaustive a été faite au niveau de certains établissements moyens implantés sur le territoire de la wilaya.

L'étude avait pour but de connaître le rôle de la méthode de l'éducation physique et sportive dans le développement de certains talents habituels dans les étapes de l'enseignement moyen .

Et du coup l'étudiante chercheuse a estimé que la méthode de l'éducation physique et sportive comporte certaines habilités à des proportions moyennes et une partie de l'éducation physique et sportive joue un rôle important dans le développement de certains talents pour les élèves de 1^{er} et 4^{ème} année de l'enseignement moyen .

Cependant il existe des divergences dans le pourcentage de développement de certains automatismes entre l'élève de 1^{er} année et celui de la 4^{ème} année ,donnant un avantage à la 4^{ème} année.

L'étude a englobé un échantillonnage de la méthode de l'éducation physique et sportive 4^{ème} année de l'enseignement moyen .

Les élèves de la 1^{er} année au nombre de 5.260 repartis entre 164 classes représentent 30% de l'étude et les élèves de 4^{ème} année au nombre de 3.328 repartis entre 107 classes, représentent également 30%.Les échantillons ont été choisis au hasard.

Afin de résoudre le problème relatif à l'étude nous nous sommes basés sur l'outil d'analyse du contenu et des critères d'habileté à l'intention des élèves de la 1^{er} année et de la 4^{ème} année de cycle moyen .

Au terme d'un recensement et rassemblement de données ,les résultats ont donné ce qui suit :

- La méthode de l'éducation physique et sportive comporte certains automatismes habituels au niveau des quatre cycles de l'enseignement moyen .

-Cette même méthode comporte également des prédispositions du niveau très faible à faible .

- L'éducation physique et sportive a sa part dans le rôle positif ayant trait au développement des talents concernant les 1^{er} et 4^{ème} années de cycle moyen .

-Cependant , on note des divergences dans le développement des talents entre les 1^{er} et 4^{ème} années du fait que ces habilités (social et communication, prise de décisions saines et responsabilité – pressions d'ordre psychologique – innovation créativité -organisation et gestion du temps)ne constituent qu' une preuve supplémentaire au profit de la 4^{ème} année aussi les talents (sur le plan physique ,inné, santé et la maîtrise en soi) constitue une preuve concernant la 1^{er} année moyenne.

Et de ce fait, on a abouti à une pléade de recommandations en particulier :

-Développement des méthodes de l'éducation physique et sportive à la lumière des habilités.

-Etablissement des méthodes de l'éducation physique et sportive basées sur certains automatismes habituels en prenant compte des prédispositions des élèves de l'enseignement moyen et de la réalité de la société et des exigences de l'heure .

-Elaborer d'autres études similaires afin d'englober d'autres étapes éducatives

Les mots clés :

la méthode de l'éducation physique et sportive, talents habituels, l'enseignement moyen .

Abstract

The Role of the Physical and Sports Education Platform in the Development of some Life Skills in the Middle School.

A Survey Conducted on some Middle Schools- Mostaganem

The study aimed to find out the role of the physical and sports education platform in the development of some life skills during the middle school stage. For that the student researcher assumed that the physical and sports education platform includes some life skills with average rate and the physical and sports education session has a positive role in developing some of life skills for the first and the fourth year of the middle with the existence of differences in the rate of some life skills development among the first and fourth year pupils which are in favor of the fourth year classes.

The research sample included the physical and sports education platform of the fourth years of middle school. Add to pupils of the first year estimated to 5260 pupil divided into 164 classes which presented 30% of the research community and pupils of the fourth year with a number of 3328 pupil divided into 107 classes this number presented 30% of the research community in the state of Mostaganem. They were chosen in an arbitrary way.

We have adopted in dealing with the research problem on the content analysis tool and life skills measurement directed to the first and fourth year middle school pupils.

After statistical treatment and data collection, the results showed that :

- the physical and sports education platform included some life skills in the four middle school levels.
- The physical and sports education platform for all the different middle school stages included some life skills with a rate from very weak to weak.
- the physical and sports education session has a positive role in developing some life skills in the first and the fourth middle school year.
- there were differences in the life skills development rate between the first and the fourth year. The skills (social and communication, taking right decision, bearing responsibility, psychological pressure management, innovation, creativity, organization, time management) were significant for the fourth year. Where the skills (physical, talent, health, self-esteem and self-confidence) were significant for the first year.

The main recommendations :

- improving the physical and sports education platform in the light of life skills.
- Design of physical and sports education platform based on the life skills taking in the account the middle school pupils needs and readiness, social reality and daily requirements.
- Conduct other similar studies for the rest of the other teaching stages.

Key words: Physical and sports education platform- Life Skills- Middle school education

ملخص الدراسة:

الدراسة إلى معرفة دور مناهج التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط و عليه افتراضنا مناهج التربية البدنية و الرياضية تحتوي على بعض ا و لخصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الأولى و الرابعة من التعليم المتوسط كما أنه هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط بحيث تكون دالة لصالح السنة الرابعة.

شملت عينة البحث مناهج التربية

تلاميذ السنة الأولى متوسط المقدر عددهم بـ (5260) (164) (30%) من مجتمع البحث
و تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقدر عددهم بـ (3328) (107) (30%) من مجتمع البحث
لولاية مستغانم، اختيروا بطريقة عشوائية .

اعتمدنا في معالجة مشكلة البحث على أداة تحليل المضمون و مقياس المهارات الحياتية الموجه لتلاميذ السنة الأولى

و بعد المعالجة الإحصائية و جمع البيانات :

- التربية البدنية و الرياضية تحتوي على بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط الأربعة.
- يحتوي مناهج التربية البدنية و الرياضية في كل مراحل التعليم المتوسط على المهارات الحياتية بمستوى من ضعيف جدا إلى
- التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية في المرحلتين الأولى و الرابعة متوسط.
- هناك اختلاف في نسبة تنمية المهارات الحياتية بين السنة الأولى و السنة الرابعة بحيث كانت المهارات (و الاتصال، اتخاذ القرارات السليمة و تحمل ا (دالة لصالح السنة الرابعة.) دالة لصالح السنة الأولى متوسط.
- ة من التوصيات من أهمها:
- تطوير مناهج التربية البدنية و الرياضية في ضوء المهارات الحياتية.
- تصميم مناهج التربية البدنية و الرياضية قائمة على المهارات الحياتية مع مراعاة حاجات و استعدادات تلاميذ التعليم المتوسط وواقع المجتمع و متطلبات العصر.
-

الكلمات المفتاحية: مناهج التربية البدنية و الرياضية، المهارات الحياتية، التعليم المتوسط.