

BH | BASSEM AL HOUSSEIN

علم النفس الرياضي

Psychologie du Sport | TS2

كتاب الطالب • 20 درسًا

علم نفس النمو في المراهقة وتطبيقاته في تدريس التربية البدنية

20 أسبوعًا / 20 درسًا • 50 دقيقة للحصة • 2027-2026

اختصاص التربية البدنية والرياضية والفنية - السنة الثانية TS2

المحتوى مُعَدّ بالاعتماد على التوزيع الأسبوعي الذي قدّمه الأستاذ؛ يخضع للمراجعة والاعتماد داخل المؤسسة.

دليل استخدام كتاب الطالب

يجمع هذا الكتاب محتوى المقرر الوارد في ملف «8»: psychologie du sport.xlsx محاور موزعة على 20 أسبوعًا. تتضمن كل حصة شرحًا ومفاهيم للحفظ وحالة رياضية وسؤال نقاش ونشاطًا وواجبًا وبطاقة خروج. لا يُطلب من المتعلم الكشف عن تجارب نفسية أو أسرية خاصة. تجري التطبيقات في مجموعات آمنة وباحترام الجميع، ولا تُستخدم بطاقات الملاحظة لتشخيص الأفراد.

فهرس الدروس

الأسبوع	موضوع الدرس	المحور
1	مفهوم المراهقة وحدودها العمرية	مفهوم المراهقة
2	المرحلة الحساسة ومفهوم أزمة المراهقة	مفهوم المراهقة
3	النمو الجسمي والفيزيولوجي في المراهقة	النمو الجسمي والحركي
4	النمو الحركي والتوافق العصبي العضلي	النمو الجسمي والحركي
5	العوامل المؤثرة في نمو المراهق: عوامل فردية	عوامل النمو المؤثرة
6	العوامل الأسرية والاجتماعية والثقافية المؤثرة	عوامل النمو المؤثرة
7	الانعكاسات التربوية لفروق النمو	التطبيقات التربوية وموقف المعلم
8	موقف الأستاذ وتواصله التربوي في EPS	التطبيقات التربوية وموقف المعلم
9	النمو المعرفي والانتقال إلى التفكير المجرد	النمو المعرفي
10	الانتباه والذاكرة العاملة والوظائف التنفيذية	النمو المعرفي
11	حل المشكلات والتفكير الناقد في	النمو المعرفي

اللعبة		
12	توظيف القدرات المعرفية في تعلم الخطط	توظيف القدرات العقلية والإبداعية
13	الإبداع الرياضي والخيارات المتعددة	توظيف القدرات العقلية والإبداعية
14	النمو الانفعالي وصورة الذات والثقة	النمو الانفعالي
15	العوامل المؤثرة في الانفعالات والدافعية	النمو الانفعالي
16	التطبيقات التربوية لتنظيم الانفعالات	النمو الانفعالي
17	موقف المعلم أمام القلق والتوتر والصراع	النمو الانفعالي
18	النمو الاجتماعي وعلاقات الرفاق في المراهقة	النمو الاجتماعي
19	الاندماج بالمجموعة والأدوار الاجتماعية	النمو الاجتماعي
20	النضج الاجتماعي وبناء المسؤولية والهوية	النمو الاجتماعي

الدرس 1: مفهوم المراهقة وحدودها العمرية

الأسبوع 1 | المحور 1: مفهوم المراهقة | Définition de l'adolescence

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تعتمد منظمة الصحة العالمية عادة المدى العمري 10-19 سنة لوصفها. وهي ليست مرضًا ولا مشكلة بحد ذاتها، بل مرحلة تتفاعل فيها تحولات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية. يختلف توقيت التغيرات وسرعتها بين المتعلمين؛ لذلك لا يكفي العمر الزمني للحكم على النضج البدني أو النفسي أو القدرة على تعلم مهارة رياضية. على المدرّس تنظيم أنشطة تراعي التنوع دون وصم أو مقارنة محرّجة.

المفاهيم المطلوب حفظها

المراهقة • النمو • التفاوت الفردي

مثال من الملعب

طالبان في الصف نفسه: أحدهما أطول وأكثر قوة، والآخر يمتلك تحكمًا حركيًا أعلى. لا يعني اختلاف المظهر اختلاف القيمة أو الإمكانيات.

سؤال عصف ذهني

هل يبلغ جميع طلاب الصف مستوى النضج نفسه في العمر ذاته؟ علّل.

نشاط صفّي تعاوني

تعمل المجموعات على رسم خريطة تربط الجوانب الجسمية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية بتعلم مهارة كرة السلة.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب مثالين على تعديل حصة تربية بدنية لاستيعاب اختلافات النمو بين المراهقين.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 2: المرحلة الحساسة ومفهوم أزمة المراهقة

الأسبوع 2 | المحور 1: مفهوم المراهقة | Période critique et crise de l'adolescence

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

توصف المراهقة أحياناً بأنها مرحلة حساسة لأن التحولات المتسارعة تزيد الحاجة إلى التكيف والتوجيه. لفظ «أزمة المراهقة» شائع في بعض التقاليد التربوية، لكنه لا يعني أن كل مراهق يمرّ بأزمة نفسية أو سلوك مضطرب. قد تظهر رغبة أكبر في الاستقلال، أو تردد في صورة الذات، أو حساسية لتعليقات الرفاق. واجب المعلم أن يبنّي مناخاً يحترم الكرامة، ويتجنب السخرية، ويمنح خيارات مناسبة ويلاحظ الصعوبات المستمرة دون تشخيص نفسي.

المفاهيم المطلوب حفظها

المرحلة الحساسة • الهوية • الدعم المدرسي

مثال من الملعب

تلميذة ترفض أداء تمرين أمام الصف خوفاً من التعليقات؛ يوفر الأستاذ مجموعات صغيرة وخيار عرض الأداء أمام زميلة أولاً.

سؤال عصف ذهني

لماذا من غير الدقيق وصف جميع المراهقين بأنهم يعيشون أزمة؟

نشاط صفي تعاوني

قارن رَدَّين تربويين على امتناع متعلم عن المشاركة: توبيخ علني مقابل حوار خاص وخيار تدريجي.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفاً رياضياً، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب حواراً مهنيّاً من خمس جمل مع مراهق يخشى الفشل أمام زملائه.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 3: النمو الجسمي والفيزيولوجي في المراهقة

الأسبوع 3 | المحور 2: النمو الجسمي والحركي | Développement corporel et physiologique

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

تحدث خلال المراهقة تغيرات في الطول والكتلة العضلية وتكوين الجسم ووظائف القلب والتنفس مع فروق فردية واسعة. ويؤثر توقيت البلوغ في المظهر والقدرة الحركية، لكن لا يمكن استنتاج الصحة أو المهارة أو الإرادة من المظهر الخارجي.

تصميم الحصة الرياضية الآمنة يتطلب إحماءً مناسبًا، وتصعيد الجهد تدريجيًا، وفترات استراحة وماء، ومراقبة علامات الإجهاد. لا نستخدم قياسات الجسد للمقارنة الاجتماعية أو التعليق العلني، ولا نرغم الطلاب على أحمال تنافسية غير متناسبة.

المفاهيم المطلوب حفظها

طفرة النمو • البلوغ • التحميل التدريجي

مثال من الملعب

يجد طالب في طفرة نمو صعوبة مؤقتة في ضبط التوازن عند الجري؛ يخفف الأستاذ سرعة المحطات ويقدم دعمًا فنيًا.

سؤال عصف ذهني

كيف تؤثر فروق توقيت البلوغ في تنظيم حصة اللياقة؟

نشاط صفي تعاوني

صمم ثلاث درجات شدة لنشاط وثب منخفض مع معيار توقف آمن، دون مقارنة أطوال أو أوزان التلاميذ.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب خمس قواعد لحماية خصوصية الطلاب وسلامتهم عند القياسات البدنية.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 4: النمو الحركي والتوافق العصبي العضلي

الأسبوع 4 | المحور 2: النمو الجسمي والحركي | Développement moteur

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

النمو الحركي هو تطور القدرة على تنظيم الحركات والتحكم بالقوة والتوقيت والاتجاه والتوازن. وقد تتحسن المهارات الأساسية والمتخصصة مع الخبرة والممارسة والتغذية الراجعة، بينما قد تظهر فترات عدم اتساق مؤقت بسبب سرعة تغير أبعاد الجسم.

يُفضل تدريس الحركة من السهل إلى المعقد: نموذج واضح، تمرين مجزأ عند الحاجة، تغذية راجعة محددة، ثم موقف لعب واقعي. يتعلم الطلاب بسرعات مختلفة؛ فلا تجعل النتيجة الوحيدة للاختبار هي مقياس كفاءة الطالب.

المفاهيم المطلوب حفظها

التوافق • التوازن • التدرج المهاري

مثال من الملعب

في التمرير بكرة اليد، يتحسن التوافق بإبطاء التمرير أولاً ثم إضافة الحركة ثم مدافع سلبي.

سؤال عصف ذهني

ما الفرق بين القوة العضلية والتوافق الحركي؟

نشاط صفي تعاوني

رتب 4 محطات للتدرج في استقبال الكرة وتمريرها من الثبات إلى الحركة، مع خيار للمبتدئ.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفاً رياضياً، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

صمم بطاقة ملاحظة تضم ثلاثة معايير لتقييم التوافق الحركي.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 5: العوامل المؤثرة في نمو المراهق: عوامل فردية

الأسبوع 5 | المحور 3: عوامل النمو المؤثرة | Les facteurs influents – facteurs individuels

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

يتأثر النمو بتفاعل العوامل الوراثية والصحية والسلوكية والبيئية. الوراثة تؤثر في بعض الاستعدادات، لكنها لا تحدد وحدها الإنجاز الرياضي أو نتائج التعلم. النوم والغذاء الملئ والنشاط المناسب والفرص المتاحة كلها عوامل قابلة للدعم. من الخطأ رد صعوبة التعلم إلى «كسل» الطالب دون فهم ظروفه؛ فقد يتأثر تركيزه بقلة النوم أو عدم انتظام الوجبات أو ضغط الحياة. دور أستاذ التربية البدنية هو دعم عادات صحية عامة، وملاحظة العوائق، وتوجيه الحالات الخاصة إلى جهات مختصة.

المفاهيم المطلوب حفظها

الوراثة • النوم • التغذية

مثال من الملعب

طالب يفقد التركيز بعد يوم دراسي طويل؛ يتيح الأستاذ فترات راحة ويغير ترتيب الأنشطة بدل وصمه.

سؤال عصف ذهني

لماذا لا يصح تفسير الأداء الرياضي بالوراثة وحدها؟

نشاط صفّي تعاوني

صنف ثمانية عوامل إلى فردية وبيئية وقابلة أو غير قابلة للتغيير، ثم ناقش أثرها على حصة اللياقة.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اقترح 3 ممارسات مدرسية لدعم نوم المراهقين وصحتهم دون تقديم صفات طبية.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 6: العوامل الأسرية والاجتماعية والثقافية المؤثرة

الأسبوع 6 | المحور 3: عوامل النمو المؤثرة | Les facteurs influents – famille et environnement

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

تؤثر الأسرة والأقران والثقافة والموارد المدرسية ودرجة الأمان في إمكان المشاركة الرياضية. قد يمتلك طالبان الحماسة نفسها، لكن تختلف فرص التدريب بينهما بسبب كلفة النقل أو التجهيزات أو الدعم المتاح. يخفف الأستاذ الفوارق بوضع أنشطة لا تتطلب أدوات شخصية باهظة، وتوزيع الأدوار بعدل، وتجنب الأحكام المبنية على النوع الاجتماعي أو الخلفية الاجتماعية. المهم هو خلق فرص تعلم حقيقية لا الاكتفاء بمقارنة النتائج.

المفاهيم المطلوب حفظها

الأسرة • الرفاق • تكافؤ الفرص

مثال من الملعب

طالب لا يستطيع شراء حذاء متخصص؛ يقدم المعلم نشاطًا مناسبًا للتجهيزات المدرسية دون فضح الظروف الأسرية.

سؤال عصف ذهني

كيف يمكن أن يؤثر توفر المعدات في تكافؤ فرص التعلم؟

نشاط صفّي تعاوني

حلّ حالة مدرستين مختلفتي الموارد واقترح خطة مشاركة عادلة لكل واحدة.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلًا يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

ضع أربع قواعد لتجنب التمييز في مجموعات التربية البدنية.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 7: الانعكاسات التربوية لفروق النمو

الأسبوع 7 | المحور 4: التطبيقات التربوية وموقف المعلم | Implications pédagogiques

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

تُترجم معرفة نمو المراهق إلى قرارات تدريسية مثل تعديل قواعد اللعبة، ومقاسات الأدوات، والمسافة، والوقت، وعدد المحاولات. لا يعني التعليم المتميز خفض التوقعات لفئة، بل إنشاء أكثر من طريق عادل لبلوغ هدف واضح. يُستخدم التقويم التكويني لمعرفة نقطة البداية وتحسن المهارة، ولا يُبنى على خصائص جسدية غير قابلة للتحكم. تشمل الحصة الجيدة إحماءً، وعرضًا، وممارسة، وتغذية راجعة، ونقاشًا ختامياً.

المفاهيم المطلوب حفظها

التمايز • التدرج • التعلم الآمن

مثال من الملعب

في لعبة تصويب السلة، يستخدم الطلاب كرات مختلفة الحجم ومسافات متنوعة حسب مستوى التحكم، مع بقاء هدف الدقة واحدًا.

سؤال عصف ذهني

ما الفرق بين العدالة في التدريس والتطابق التام في المهمة؟

نشاط صفّي تعاوني

حوّل نشاط كرة سلة موحّدًا إلى ثلاث درجات صعوبة وشرح كيف ستقوم جميع الطلاب.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب خطة حصة من 5 مراحل تراعي الفروق الفردية.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 8: موقف الأستاذ وتواصله التربوي في EPS

الأسبوع 8 | المحور 4: التطبيقات التربوية وموقف المعلم | Attitude de l'enseignant de l'EPS

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

موقف الأستاذ التربوي يظهر في نبرة الصوت وطريقة توزيع الفرص والتعامل مع الخطأ. التغذية الراجعة الفعالة محددة وسلوكية وقابلة للتنفيذ: «اجعل ركبتك فوق القدم عند الهبوط» أفضل من «أنت سيئ في الوثب». يحافظ المعلم على السرية المهنية والحدود الملائمة، ويوقف التنمر، ويتيح طلب المساعدة دون إذلال. يمكنه ملاحظة مؤشرات الضيق والإحالة عبر إجراءات المؤسسة، لكنه لا يشخص اضطرابًا نفسيًا.

المفاهيم المطلوب حفظها

التغذية الراجعة • الاحترام • الحدود المهنية

مثال من الملعب

بعد إخفاق طالب في التمرير، يقول الأستاذ: «ارفع نظرك إلى الزميل ثم مرر باتجاه صدره» بدل السخرية.

سؤال عصف ذهني

لماذا تساعد التغذية الراجعة المحددة أكثر من الحكم على شخصية الطالب؟

نشاط صفي تعاوني

حوّل أربع عبارات انتقادية إلى تغذية راجعة بناءة وجربها في محاكاة ثنائية.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

صغ سياسة صفية من خمس نقاط للتواصل والخصوصية ومنع التنمر.

بطاقة خروج في دقيقة

الأستاذ باسم الحسين | مورد تعليمي مدرسي مقترح | كتاب الطالب | صفحة 18

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 9: النمو المعرفي والانتقال إلى التفكير المجرد

الأسبوع 9 | المحور 5: النمو المعرفي | Développement intellectuel: pensée abstraite

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

تتطور خلال المراهقة قدرات مثل المقارنة والاستدلال وبناء فرضيات وتخيل نتائج القرار، مع تفاوت فردي. يمكن للمتعلم الانتقال تدريجيًا من اتباع التعليمات إلى فهم سبب الخطة الرياضية واختيار البديل الأنسب. بدل تعليم قاعدة اللعب بالحفظ وحده، يطرح المدرس موقفًا واقعيًا: متى نمرر؟ متى نحتفظ بالكرة؟ ثم يطلب من المجموعة تفسير القرار وتجربته ومراجعة النتيجة. التفكير الرياضي يتعلم بالممارسة الموجهة.

المفاهيم المطلوب حفظها

التفكير المجرد • الاستدلال • القرار

مثال من الملعب

يعرض الأستاذ صورة هجوم 3 ضد 2 ويسأل عن خيار التمرير الأفضل مع تبرير مبني على المساحات.

سؤال عصف ذهني

كيف ننمي التفكير المجرد داخل لعبة جماعية؟

نشاط صفي تعاوني

حل رسمًا بسيطًا لمساحات الملعب وحدد 3 خيارات لعب، ثم قارن مزايا كل خيار.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلًا يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

صغ سؤالين مفتوحين لتنمية التفكير في حصة كرة اليد.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 10: الانتباه والذاكرة العاملة والوظائف التنفيذية

الأسبوع 10 | المحور 5: النمو المعرفي | Caractéristiques de l'intelligence: attention et planification

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

يساعد الانتباه على انتقاء المثيرات المهمة في بيئة اللعب، وتتيح الذاكرة العاملة متابعة تعليمات محدودة مؤقتًا، فيما تدعم الوظائف التنفيذية التخطيط وتعديل الاستراتيجية وضبط الاستجابة.

التعليمات الطويلة خلال نشاط سريع قد تُثقل المتعلم؛ لذلك نقدم خطوة أو خطوتين، ونستخدم إشارات مرئية ونماذج عملية وفترات تفكير قصيرة. ويجب ألا نعدّ تشتت الانتباه المؤقت دليلًا على تشخيص مرضي.

المفاهيم المطلوب حفظها

الانتباه • الذاكرة العاملة • الضبط التنفيذي

مثال من الملعب

في لعبة استحواذ، يعطي المدرس قاعدتين فقط أولاً ثم يضيف قاعدة ثالثة بعد إتقان اللاعبين الأساس.

سؤال عصف ذهني

ما فائدة تجزئة التعليمات في حصة مليئة بالمثيرات؟

نشاط صفي تعاوني

جرب تمرين تمرير بتعليمات كثيرة ثم بتعليمات مجزأة، وقارن الدقة والارتباك بملاحظات غير رقمية.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب خطة لشرح مهارة جديدة في ثلاث جمل وإشارتين بصريتين.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 11: حل المشكلات والتفكير الناقد في اللعب

الأسبوع 11 | المحور 5: النمو المعرفي | Développement cognitif: résolution de problèmes

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

يظهر التفكير الناقد حين يقارن المتعلم بين معطيات اللعبة ويُراجع افتراضه عند ظهور دليل جديد. حل المشكلات ليس تخمينًا عشوائيًا؛ يبدأ بتحديد المشكلة، ثم اقتراح بدائل، وتجربتها، وقياس أثرها، ثم التعديل. تشجّع التربية البدنية هذا التفكير عبر مباريات مصغرة يتغير فيها القيد: عدد اللمسات أو مساحة اللعب أو توازن الفرق. لا يُشترط نجاح الخطة الأولى؛ الأهم تقديم تبرير وتحسن في اتخاذ القرار.

المفاهيم المطلوب حفظها

حل المشكلات • التفكير الناقد • التحليل

مثال من الملعب

يعجز الفريق عن الخروج بالكرة من الدفاع؛ يقارن بين التحرك دون كرة وتمارين قصيرة قبل تجربة أحد الخيارين.

سؤال عصف ذهني

ما الخطوات الأربع الأساسية لحل مشكلة تكتيكية؟

نشاط صفّي تعاوني

وزع على المجموعات حالة «ضغط دفاعي عالٍ» واطلب خطة من 4 خطوات وتجربة مصغرة.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلًا يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب قصة قرار رياضي فاشل وكيف يمكن استخدام التغذية الراجعة لتصحيحه.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 12: توظيف القدرات المعرفية في تعلم الخطط

الأسبوع 12 | المحور 6: توظيف القدرات العقلية والإبداعية | L'investissement des capacités intellectuelles

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

يمكن توظيف الاستدلال المعرفي حين يخطط المتعلم لمسار حركة، ويقرأ إشارات الزميل، ويحدد أولويات الهجوم أو الدفاع. وعندما يشرح سبب قراره ينتقل من تقليد أداء المعلم إلى تعلم قائم على الفهم.

يساعد التدريس القائم على المشكلات على ربط المعرفة بالحركة: يسأل المعلم عن الهدف، ويوفر خيارات، ثم يطلب تجربة آمنة وتقويماً قائماً على الملاحظة. من المهم ألا تحتكر مجموعة ماهرة قرارات الفريق.

المفاهيم المطلوب حفظها

التعلم النشط • التخطيط • تطبيق المعرفة

مثال من الملعب

ينظم الطلاب هجوماً ثلاثياً ويحددون قبل اللعب قاعدة للتواصل اللفظي ثم يراجعون تنفيذها.

سؤال عصف ذهني

كيف نستدل على استخدام الطالب قدراته الفكرية وليس مجرد تكرار الأداء؟

نشاط صفّي تعاوني

صمم مع فريقك خطة لعب مصغرة تتضمن هدفاً وثلاث تعليمات وأداة متابعة بسيطة.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفاً رياضياً، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

فسّر كيف تستخدم سؤال «لماذا» بدل الأمر المباشر في تعليم خطط اللعب.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 13: الإبداع الرياضي والخيارات المتعددة

الأسبوع 13 | المحور 6: توظيف القدرات العقلية والإبداعية | Capacités créatives des jeunes apprenants

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

الإبداع في التربية البدنية هو إنتاج حلول متعددة وملائمة لقواعد النشاط والسلامة، وليس إظهار حركة استعراضية خطيرة. تظهر الطلاقة في تعدد الأفكار، والمرونة في الانتقال بين خيارات، والأصالة في حل غير مألوف لكنه مناسب. تُنشط القدرات الإبداعية بإعطاء مشكلة مفتوحة وقيود واضحة، ثم إتاحة محاولات ومقارنة الحلول. ومن واجب المعلم أن يكافئ جودة الفكرة والتعاون، لا أن يمنح الأفضلية الدائمة للأسرع أو الأقوى.

المفاهيم المطلوب حفظها

الطلاقة • المرونة • الأصالة الملائمة

مثال من الملعب

يقترح الطلاب ثلاث طرق لبدء لعبة تعاونية باستخدام كرتين فقط دون إقصاء أحد.

سؤال عصف ذهني

هل تُعد أي حركة جديدة إبداعًا رياضيًا؟

نشاط صفي تعاوني

ابتكر لعبة مصغرة باستخدام 4 أقماع وكرة واحدة؛ قدم بديلين لتعديلها حسب تفاوت المهارات.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اقترح ثلاثة حلول مختلفة لمشكلة قلة الأدوات في حصة رياضية.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 14: النمو الانفعالي وصورة الذات والثقة

الأسبوع 14 | المحور 7: النمو الانفعالي | Développement affectif: caractéristiques

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

قد تصبح نظرة الأقران وصورة الجسم وتقدير الذات أكثر حضورًا خلال المراهقة. وتُفهم الثقة في الأداء بوصفها توقعًا قابلاً للتطور من خلال خبرات نجاح مناسبة وتغذية راجعة محددة وممارسة آمنة.

لا نعطي أحكامًا على مظهر المتعلمين أو وزنهم؛ بل نركز على الجهد والمهارة والسلوك القابل للتعلم. ولا يوجد نمط انفعالي واحد يمثل جميع المراهقين؛ لذلك تظل الملاحظة والاستماع واحترام الخصوصية أساسية.

المفاهيم المطلوب حفظها

الانفعالات • صورة الذات • الكفاءة الذاتية

مثال من الملعب

طالب يرفض القفز لأن زملاءه يضحكون؛ يوقف المعلم السخرية ويوفر تدريجًا وخيار محاولة خاصة مع شريك داعم.

سؤال عصف ذهني

كيف تؤثر السخرية من الخطأ في ثقة المراهق ومشاركته؟

نشاط صفّي تعاوني

حلّ مواقف التغذية الراجعة وأعد كتابة عبارتين بما يعزّز الثقة دون مديح فارغ.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلًا يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب نشاطًا بسيطًا يُظهر تقدّم الفرد دون ترتيب علني للطلاب.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 15: العوامل المؤثرة في الانفعالات والدافعية

الأسبوع 15 | المحور 7: النمو الانفعالي | Développement affectif: facteurs influents

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

تؤثر خبرات النجاح والفشل، وطريقة كلام المدرب، والرفاق، والأسرة، والمناخ المدرسي في الدافعية والانفعالات. وقد ينسحب طالب من النشاط رغم امتلاكه القدرة إذا توقع السخرية أو شعر أن رأيه غير مسموع. يراعي الأستاذ الحاجة إلى الكفاءة والاستقلال والانتماء: يختار المتعلم هدفًا مناسبًا، ويتلقى تغذية راجعة عادلة، ويشارك في مجموعة محترمة. ولا يصح إرجاع كل تغير انفعالي إلى «الهرمونات» وإغفال البيئة.

المفاهيم المطلوب حفظها

الدافعية • الضغط الاجتماعي • الانتماء

مثال من الملعب

ينخفض حماس لاعب بعد جلوسه احتياطيًا دائمًا؛ يضع المدرس نظام تدوير أدوار يسمح بالمشاركة.

سؤال عصف ذهني

اذكر عوامل صفية يمكن تعديلها لتعزيز الدافعية.

نشاط صفّي تعاوني

ضع بطاقة تحليل لأسباب انسحاب متعلم من نشاط واكتب استجابتين تحافظان على كرامته.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

صمم ثلاث وسائل لدعم الدافعية داخل فريق لا يفوز غالبًا.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 16: التطبيقات التربوية لتنظيم الانفعالات

الأسبوع 16 | المحور 7: النمو الانفعالي | Implications pédagogiques du développement affectif

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

يساعد التنظيم الانفعالي المتعلم على التعرف إلى توتره واختيار استجابة مناسبة بدل الاندفاع. في الحصص الرياضية، يمكن استخدام وقفة قصيرة، وتنفس هادئ طبيعي، وإعادة صياغة الهدف، وطلب الدعم قبل العودة إلى النشاط. يُدرّس هذا بصورة اختيارية وغير علاجية؛ لا نجبر الطالب على مشاركة مشاعر خاصة أو أداء تقنية تنفس تسبب له انزعاجًا. تُستخدم أمثلة من اللعب والفوز والخسارة لإكساب مهارة احترام الذات والآخر.

المفاهيم المطلوب حفظها

تنظيم الانفعال • الاسترخاء البسيط • التغذية الراجعة

مثال من الملعب

بعد خطأ في مباراة، يتوقف الطالب لحظات ثم يحدد الإجراء القادم: العودة للدفاع بدل الاعتراض على الزميل.

سؤال عصف ذهني

ما الفرق بين ضبط الانفعال وكبت المشاعر؟

نشاط صفّي تعاوني

مثّل موقف خسارة مباراة في ثلاث استجابات: اندفاع، انسحاب، استجابة منظمة، ثم ناقش النتائج.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

ضع بطاقة «توقّف-سمّ الشعور-اختر الفعل» لموقف رياضي حقيقي أو افتراضي.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 17: موقف المعلم أمام القلق والتنمر والصراع

الأُسبوع 17 | المحور 7: النمو الانفعالي | Attitude de l'enseignant de l'EPS

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

تتطلب مواقف القلق أو النزاع بين الرفاق استجابة هادئة وسريعة تحمي السلامة. يوقف المدرس السلوك المؤذي، ويفصل بين وصف الفعل والحكم على شخصية الطالب، ويشرح قواعد الاحترام ويعيد توزيع الأدوار عند الحاجة. عندما تظهر علامات ضيق مستمر أو خطر، يتبع الأستاذ سياسة حماية الطفل والإحالة إلى المختص المسؤول في المؤسسة. لا يحقق في أمور حساسة وحده، ولا يعد بسرية مطلقة في حالات تتعلق بالسلامة، ولا يقدم تشخيصًا.

المفاهيم المطلوب حفظها

الاحتواء • التنمر • الإحالة

مثال من الملعب

يسخر مجموعة من طالب بسبب ضعف التصويب؛ يتدخل المعلم فورًا، يوقف السلوك، ويفعل قاعدة الاحترام ويراجع المشاركة.

سؤال عصف ذهني

ما الأولوية عند وقوع تنمر أثناء حصة رياضية؟

نشاط صفي تعاوني

اكتب بروتوكولًا تربويًا من 5 خطوات لمواجهة السخرية والإقصاء في لعب جماعي.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب رسالة توعوية عامة من 70 كلمة لتعزيز السلوك الرياضي المحترم.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 18: النمو الاجتماعي وعلاقات الرفاق في المراهقة

الأسبوع 18 | المحور 8: النمو الاجتماعي | Développement social: relations entre pairs

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

يكتسب الأقران وزناً متزايداً في الحياة اليومية لكثير من المراهقين، وتصبح مجموعات الانتماء مرجعاً للتعاون وتعلم المعايير. هذا التأثير قد يكون إيجابياً حين يدعم المشاركة، أو سلبياً حين يدفع إلى الإقصاء أو المخاطرة. تقدم الرياضة المدرسية مختبراً اجتماعياً لتعلم الإصغاء والقيادة واحترام القرار. ولتحقيق هذا الهدف لا يكفي تقسيم الطلاب فرقاً؛ بل ينبغي تدريس قواعد العمل الجماعي وتقويم السلوك التعاوني.

المفاهيم المطلوب حفظها

الأقران • التأثير الاجتماعي • التعاون

مثال من الملعب

يُستبعد تلميذ أثناء اختيار فرق اللعب؛ يستخدم المعلم توزيعاً دورياً للأدوار وقواعد تمنع التمييز.

سؤال عصف ذهني

متى يكون تأثير الرفاق محفزاً ومتى يكون ضاراً؟

نشاط صفّي تعاوني

راقب لعبة تعاونية وسجل ثلاثة سلوكيات تعاون وسلوكين يحتاجان تحسیناً دون تسمية أشخاص.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفاً رياضياً، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب خمس قواعد لإدارة مجموعة رياضية متنوعة المستويات.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 19: الاندماج بالمجموعة والأدوار الاجتماعية

الأُسبوع 19 | المحور 8: النمو الاجتماعي | **Intégration au groupe social**

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

الاندماج يعني الشعور بأن للمتعلّم مكاناً وقيمة ودوراً داخل المجموعة، وليس مجرد الوقوف في الفريق. وتُبنى المشاركة عبر إسناد أدوار متنوعة: قائد نشاط، مسجل نتائج، حكم مساعد، مراقب سلامة، أو لاعب. يوزع الأستاذ الأدوار بالتناوب ويوضح معنى المسؤولية، ويتجنب احتكار القيادة للمهرة. وتُعد مراقبة احترام الزملاء ووضوح التواصل مؤشرات تربوية إلى جانب نتائج المهارة.

المفاهيم المطلوب حفظها

الاندماج • الدور • المسؤولية المشتركة

مثال من الملعب

في مباراة مصغرة يتبادل الطلاب دور التحكيم والتنظيم واللعب كل 5 دقائق لضمان مساهمة الجميع.

سؤال عصف ذهني

كيف نثبت أن الطالب اندمج بالمجموعة بعيداً عن عدد الأهداف التي سجلها؟

نشاط صفّي تعاوني

صمّم خطة أدوار لمجموعة من 6 طلاب في لعبة، مع آلية تدوير وتقييم من 3 معايير.

مهارة أطبقها

ألاحظ موقفاً رياضياً، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب حالة لطالب منسحب وخطة مرحلية لدمجه دون ضغط علني.

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

الدرس 20: النضج الاجتماعي وبناء المسؤولية والهوية

الأسبوع 20 | المحور 8: النمو الاجتماعي | Cheminement vers la personnalité adulte

ما الذي سأتعلمه؟

بنهاية الحصة أستطيع: (1) شرح المفاهيم الأساسية بكلماتي، (2) تحليل مثال من التربية البدنية، (3) اقتراح تصرف تربوي آمن ومنصف.

الشرح العلمي المبسط

ينمو الإحساس بالهوية والمسؤولية والاستقلال عبر خبرات متعددة، ولا يُفترض أن شخصية الشاب «تكتمل» فجأة عند سن محددة. يساعد التفاعل الرياضي في اتخاذ قرارات مسؤولة واحترام الالتزامات والتوازن بين حقوق الفرد والجماعة. يمكن المدرّس الطلاب من تخطيط نشاط مصغر وتوزيع المهام وتقويم التجربة، ثم يساعدهم على مراجعة القرارات بطريقة بناءة. يُقاس النجاح بسلامة القرار والالتزام والتعاون، لا بأوصاف ثابتة للشخصية.

المفاهيم المطلوب حفظها

المسؤولية • الهوية • الاستقلال المتدرج

مثال من الملعب

ينظم الطلاب مهرجان ألعاب صغيرة ويضعون قواعد السلامة والأدوار ويقيمون عدالة المشاركة بعد الحدث.

سؤال عصف ذهني

ما دلائل المسؤولية الاجتماعية في النشاط الرياضي المدرسي؟

نشاط صفي تعاوني

أنجز في فريقك ميثاق نشاط رياضي من 6 بنود وخطة توزيع مسؤوليات وتقويم ختامي.

مهارة أطبيقها

ألاحظ موقفًا رياضيًا، وأحدد المشكلة، ثم أقدم حلاً يحترم سلامة المتعلمين وكرامتهم.

الواجب المنزلي

اكتب تأملًا من 120 كلمة: كيف يساعد النشاط الرياضي على ممارسة المسؤولية والاحترام؟

بطاقة خروج في دقيقة

اكتب مفهومًا تعلمته، وتطبيقًا عمليًا، وسؤالًا لم يتضح لك بعد.

المراجع العلمية والتربوية

ملف التوزيع المرفق — TS2، 20 — psychologie du sport.xlsx أسبوعًا

منظمة الصحة العالمية — صحة المراهقين — <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

منظمة الصحة العالمية — نمو المراهقين — <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>

اليونسكو — التربية البدنية الجيدة — <https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

اليونسكو — الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة — <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/international-charter-physical-education-physical-activity-and-sport>

CDC — إرشادات نشاط الأطفال والمراهقين — <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/index.html>

لا تحل المعلومات التربوية الواردة محل التشخيص أو الرعاية الطبية أو النفسية. يُرجع في الحالات الحساسة إلى بروتوكول المؤسسة والمختصين.