

وفيما يلي أمثلة مختارة لتصميمات برنامج التربية البدنية المبنية على أساس النموذج Program Designs تصميمات البرنامج العام للتربية للياقة إن النقد الأكبر لنموذج منهج التربية للياقة هو أنه يؤدي إلى برامج ضيقة جداً يجب أن يكون لها الأولوية الكبرى للأطفال الصغار . وبالتالي ، إن نموذج التربية للياقة ، من النادر أن يفضل لأطفال المدرسة الابتدائية والنماذج المحببة أكثر لتصميم برنامج التربية البدنية للمدرسة الابتدائي هي نموذج التحليل الحركي ، والنموذج التنموي . من ناحية أخرى ، لا يجب القول أن اللياقة غير هامة للأطفال الصغار . أغلب المربين في التربية البدنية يوافقون على أن تكون اللياقة جزءاً من أجزاء منهج المدرسة الابتدائي ، وعادة ما تبنى خطة البرنامج في واحدة من نماذج المنهج العامة الأخرى ، محددين أهداف اللياقة المختارة مع الحصائل المطلوبة ، ولتوضيح هذا المدخل في تخطيط المنهج يمكن أن نطلع على مواد منهج مدارس ويلمت العامة بمنطقة . ( ومنطقة ويلمت هي منطقة مدارس ابتدائي واعدادى ويخصصون يوماً برنامجاً للتربية البدنية ، من الصف الأول Minios 1992 ) حتى الثامن ( ثانية إعدادي ) وعند التحضير المراجعة دليل منهج التربية البدنية ( 1992 ) ، أعطى انتباهاً خاصاً لتقوية تأكيد اللياقة في البرنامج ، وتتضمن التوجيهات لتطوير المنهج الآتي : ١ - تطوير برنامج شامل للياقة ، متضمناً : تقويم قبلي وبعدي لكل صف دراسي . ٢ - ينظم مجال النشاط وتواليه لينمى ويثبت اللياقة البدنية والمهارة الحركية فالتغير الأساسي في مراجعة المنهج ، هو جدولة وحدات متزامنة للياقة البدنية والمهارة الحركية في أيام متبادلة ، ثلاث دروس أسبوعياً وتدخل خبرات التعلم التالية في المنهج : الرقص الهوائي الإبداعي والاجتماعي . مهارات ميكانيكية الجسم . إيقاع إبداعي بسيط . رياضة فردية وثنائية للفصول الكبيرة ألعاب ورياضات قليلة وإيقاع ورقص كثيرة للمدرسة الابتدائية . إن سمات البرنامج موضح في شكل ( ١-٥ ) . يجمع الإهتمام باللياقة البدنية مع تأكيد على أداء شامل للمهارة الحركية . برنامج اللياقة البدنية للمرحلة الإعدادية : منذ نهاية 1980 بما ساسوستس ) ، أعطت برنامجاً قوياً Belcherton مدرسة إعدادي في Chestnut Hill ، إن المربين في التربية البدنية بمدارس من رياضات ولياقة ، ولكن كانت تنظر إلى طرق تزود بها فاعلية برنامجهم بلغة أهداف اللياقة ، وكانوا مهتمين خاصة بتوجيه التلاميذ لتحصيل حصائل مرغوبة لسلوك وتحصيل أنماط نشاط لأسلوب الحياة ففي ( 1988 - 1989 ) ، تولوا مشروع تربية وركزت الدراسة على استخدام منهج تربية (Jewett سلوك اللياقة بالتعاون مع مركز بحوث وتطوير المنهج المدرسي ) 1991 بدنية معدل في أربع أقسام لتلاميذ الصف الثامن جميع الفصول اتبعوا ثلاث دروس نشاط بدني ودرس نشاط في الفصل أسبوعياً ، طوال العام الدراسي . وخطط لأربع تجديرات كبيرة للمنهج كالتالي : ١ - تركيز كبير على اللياقة المرتبطة بالنسخة كمحور هام طوال العام الدراسي ، من خلال الجمع بين التعليم في الفصول الدراسية ، والتربية للياقة في الملعب ، وإدخال تعليم اللياقة في جميع وحدات نشاط الرياضات . ٢ - تخصيص وقت أكبر لتدريس اللياقة وأنشطتها - تقديم سلوكيات الإدارة الذاتية في سبتمبر وتنميتها طوال العام الدراسي : ٤ - تدريس أيضاً موضوعات اللياقة والمفاهيم الأساسية ، مع تعزيزها بشكل تطبيقي في الملعب ، وربطها ببعض العلوم وفنون الصناعة والعلوم البيولوجية ، والحاسب الآلي . دروس نشاط في كرة القدم وألعاب هوائية ، وعشرون درس المحتوى للياقة الخاصة المرتبطة بالصحة . وفي كل ربع ، يلاحظ تقديم وحدات النشاط البدني مع محتوى اللياقة المرتبطة بالصحة . إن مخطط موضوعات اللياقة المرتبط بالصحة ، يتكون من تسع وحدات مختلفة في الطول والعمق ( جدول ٣-٥ ) . مع قليل من الاستثناء ، تختار وحدات النشاط الرياضي لتوكيد نشاط اللياقة ( وكان المتوقع أن في الربع الرابع ، يمكن أن يشجع التلاميذ أن يتحملوا مسؤولية نشاط أكثر قوة لساعات بعد الدراسة ) . إن خطة مجال النشاط وتواليه في ربع الخريف والمقدمة في جدول ( ٤-٥ ) توضح كيف أن تعلم اللياقة المرتبطة بالصحة ، في هذه الخطة ، الأرقام في الركن اليسار من أسفل لبعض الوحدات تتبع أرقام موضوعات اللياقة في جدول ( ٣-٥ ) وقد أسفرت النتائج أن التلاميذ الذين اشتركوا في هذا البرنامج ، وصلوا إلى مكاسب كبيرة من سبتمبر إلى يونيو في اختبارات تحمل الدوري التنفسي ، وقوة عضلات البطن والجسم من أعلى ، واعتبر المعلمون أن هذا البرنامج ناجحاً للغاية وأبدوا أن التلاميذ كانوا قادرين على الاحتفاظ بمكاسب اللياقة وهم يمارسون وحدات الرياضات المعدلة لتقوية وتعلم اللياقة . ولكن قد أحبطوا لأن القياسات التي استخدمت لتقييم تغيير الاتجاهات ، لم تظهر انجاز الحصائل المطلوبة . وبينما كان المعلمون على ثقة بأن عدداً من التلاميذ قد حصلوا على تقدم كبير في حصائل مهارة الإدارة الذاتية المطلوبة ، إلا أن تغييرات السلوك المطلوبة لم تنعكس في قياسات يونيو . ونسب هذا جزئياً إلى نقص الأدوات المطورة للتقييم المستخدم . بالرغم أن هذا استمر ليكون مشكلة في تقييم البرامج الموجهة للياقة إلا أن التقدم قد حدث بأي حال . فالتكليف المتداول في مدارس ، (for life) Fitness قد طور عديد من المدارس الثانوية في الخارج دراسات اللياقة للحياة تتطلب وحدة ونصف وحدة إجبارية في التربية البدنية كمتطلب للتخرج ، والتي تتضمن دراسة منفصلة للياقة تسمح ، Georgia

بتنمية اللياقة الشخصية والاحتفاظ بها طوال دورة الحياة ، وتبلغ المتطلبات الإجبارية الإجمالية للمرحلة الثانوية تسعون ساعة لكل من التربية الصحية والتربية البدنية وأهمية الدراسة الإجبارية فى اللياقة ، تبنى على مفهوم اللياقة الشخصية طوال الحياة ، والتي تؤدي إلى أسلوب حياة نشطة بدنياً واختيارات لأسلوب حياة صحية في مجالات أخرى تؤثر على اللياقة الشخصية . ويلزم بالضرورة أن أهداف الدراسة المتعلقة بالمعلومات ، والاتجاهات ، والتغييرات السلوكية ، وكذلك الحالة المتحسنة للياقة البدنية ، لها أهمية كبيرة فى التخطيط وإدارة الدراسة الإجبارية للياقة وتعتمد التأثير على التغييرات السلوكية المطلوبة على تنمية مهارات الإدارة الذاتية والأساسية لتحمل الفرد المسؤولية لياقته الشخصية ولقد اتفق قسم التربية في جورجيا على أهداف توعية تعليمية في كل مدرسة مسئولة لمقابلة متطلبات التربية البدنية عن طريق ( Quality Coe Curriculum (QCC) تصميم كل مادة دراسية تطوير دراسة منفصلة للياقة موجهة نحو (١٨) هدف نوعي في صميم المنهج ، وتقدم مدارس جفينت العامة برامج تربية بدنية ممتازة ، مفروضة على جميع تلاميذ المدرسة الثانوية. وقد طورت لجنة من أكفاء المعلمين فى الصحة والتربية البدنية دليلاً إن شرح الدراسة والأهداف النوعية للجزء (١٩٩١) (Gwinnet school) مصدرياً لتوفير الجودة فى تدريس اللياقة لطول الحياة المركزي بالمنهج كما ظهر في الدليل مقدم في جدول (٥-٥) وتشمل نشاط من ثلاث إلى أربع أيام أسبوعياً ، ومن يوم إلى يومين نشاط حجرة الدراسة أسبوعياً . الأيام المخصصة للنشاط تتضمن ألعاب مرتبطة باللياقة / المهارة ، وأنشطة هوائية ، وتدريب دائرى للياقة ، وتدريب بالأثقال عروض المعلم بمساعدة الفيديو والشفافيات والنشرات ، وأنشطة كتابية للتلاميذ بالتنسيق مع الخبرات العملية والكتب المرجعية، ومراجعة المفاهيم الرئيسية للياقة ومحادثات تلائم أهداف الدرس اليومي ، والتخطيط لأنشطة مبنى على أساس نموذج منهج التربية للياقة . إن هدف هذا البرنامج هو Gwinnet الدرس التالي . إن برنامج المدرسة الثانوية تعزيز اللياقة الشخصية والاحتفاظ بها ويوجه التدريس نحو الأهداف الـ (١٨) ، واختيارات أسلوب الحياة الصحية ، مع التركيز على أهمية التمرين . ويعكس دليل المنهج إطاراً مفاهيمياً لعناصر اللياقة المرتبطة بالصحة والمهارة . وتقدم وحدات تدريسية في فهم معنى وأهمية اللياقة ، وتركيب الجسم ، والتحكم في الوزن واللياقة العضلية ، والمرونة ، ولياقة القلب والدورة الدموية ، وتصميم لخطط اللياقة الشخصية. ويتم تقويم تحصيل التلاميذ على الممارسة اليومية ( الواجب المنزلى ) التقرير المعمل ، (والاشتراك فى جميع أنشطة الفصل ) وكذلك على تطوير خطة اللياقة الشخصية ، والاختبارات والامتحان النهائي (1991) كل معلم مسئول عن تخطيط وتوجيه التدريس نحو هذه الأهداف النوعية الـ (١٨) . والمعلم لديه الحرية فى أن يخطط Gwinnet للدروس اليومية ، وأن ينظم الدروس حسب الخيارات الفردية ، شريطة أن يوجه التلاميذ بفاعلية نحو هذه الأهداف . يتضمن دليل المنهج خطة (١٨) أسبوع ، كمثال كيف يمكن للمعلم أن يقدم وحدة من (١٨) أسبوع لهذه الدراسة . ويتضمن أيضاً تسعون خطة لدروس مفصلة لتنفيذ الخطة وكذلك ملحق لوصف أنشطة لياقة معينة ، وبذلك يكون هناك اختيارات واسعة النطاق ومفتوحة للمعلم . الأمثلة التي اتخذت من الدليل موضحة في جدول (٥-٦) حتى جدول (٥-٨) ، يومي الثلاثاء والجمعة ( جدول ٥-٧) وجدول (٥-٨) التربية للياقة داخل برنامج تعزيز الصحة : إن البرامج المطورة حسب نموذج التربية للياقة ، والتي نوقشت من قبل ، توضح مدخلاً لتطوير منهج التربية البدنية ، والذي يستخدم في كثير من المدارس الثانوية بالولايات المتحدة ، إلا أن البعض يصرح بأن الاتجاه فى المستقبل لنموذج التربية للياقة ، من المحتمل أن يتطلب مفهوماً جديداً كلية ، ويتطور إلى نماذج منهج أخرى جيدة . وبالاختصار ، من المتوقع أن نموذج التربية للياقة يتطور إلى نموذج لتعزيز الصحة وأحسن عرض متداول لهذا الصحة التزمت ولاية مونتانا بمنهج ( تعزيز ) ( Health Enhancement ) تحت مسمى ( تعزيز ) Montana التطور نجده في الصحة ( موطدة معايير مدرسية معتمدة ، وأهداف لمستوى الابتدائى والمستوى الاعدادى ، ومستوى التخرج . ويجمع منهج تعزيز الصحة البرامج التقليدية للتعليم الصحى والتربية البدنية فى برنامج موحد ، يقصد به مقابلة احتياجات التلاميذ المرتبطة بالصحة فى حياتهم الشبابية إن تدريس التعزيز الصحى ، هو أحد عناصر البرنامج الكلى للصحة المدرسية ، فالبرنامج الصحى الشامل يتضمن أكثر من المنهج المتضمن الخدمات الصحية المدرسية ، والبيئة المدرسية الصحية ، ومجهودات تبذلها المدرسة والمحليات للصحة ، وخدمات التغذية المدرسية ، وبرنامج الاستشارات ، يظهر أنهم يندرون بنموذج تعزيز الصحة . فيمكن أن يكون ذلك موضع تقدير لأبعد حد فى منهج المستقبل . نحن نحتاج إلى مدخل جديد غير المنهج القديم للتربية البدنية ومنهج الصحة ، مدخل يركز على تعزيز الصحة من خلال المسؤولية الذاتية ، مدخل يدمج إدارة أسلوب الحياة فى كل مكان من المنهج ، ويركز على الذات بأكملها ، وليس فقط على النشاط والرياضة . منهج تعزيز الصحة هو محاولة لمقابلة جميع هذه التحديات ، ويعد المواطنون المسئولين اجتماعياً للمستقبل ولكي يوضح أفضل احتمال وتحديات لمنهج مونتانا لتعزيز الصحة ، وجدول (٥-٩)

سوف تجعل من الواضح ، أنه . ( ١٩٩٠ ) Billings يظهر الفلسفة والبيان والأهداف كما هي مسجلة في دليل المنهج المدارس أي التعريف الأكثر اتساعاً للياقة الكاملة ) ، ، وبذلك يتضح المقصد من ( Wellness ) بالرغم أن المحور الأساسي هو و العافية ، تنمية أفراد مسئولين اجتماعياً