

المحاضرة السابعة

حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد:

إن التربية البدنية و الرياضية مادة تعليمية تساهم مثلها مثل المواد الأخرى و بأساليبها الفريدة في تطوير قدرات التلميذ في العديد من الأوجه، فهي غنية بالأنشطة التطبيقية التي تختلف أهدافها من تحقيق غايات سلوكية و أخرى بدنية و عقلية و حتى نفسية و اجتماعية.

ويعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الركيزة الأساسية في برنامج التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط و الذي يسعى إلى تحقيق أهداف المنهاج التربوي الذي يطبق عن طريق البرنامج السنوي لتدريس حصة التربية البدنية و الرياضية. فدرس التربية البدنية و الرياضية تتجسد من خلال النشاط الرياضي التربوي الذي يمارسه التلاميذ تطبيقيا و حركيا داخل الوسط المدرسي وفق برنامج مسطر من وزارة التربية و التعليم.

1-1- تعريف درس التربية البدنية :

التعريف الأول :

يتفق كل من الشاتي وشلتون على أن درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل المواد الأخرى وهو الوحدة المصغرة في البرنامج لدراسي وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس ان يمارسها تلاميذ المدرسة، وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة الى ما يصاحب ذلك من تعليم المباشر وغير مباشر.

التعريف الثاني :

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد اشكال المواد أكاديمية مثل العلوم الطبيعة والكيمياء ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات خبرات حركية ولكنه يمدهم ايضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تنمي الجوانب سحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم لانسان وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات الالعب لجماعية والفردية، وتتم تحت لاشراف التربوي عن طريق مربيين أعدوا لهذا الغرض.

التعريف الثالث :

يعتبر الدرس التربية البدنية والرياضية القالب والاطار التي تتجمع فيه كل الخبرات الرياضية والتربوية المدرسية اضافة الى ذلك يقوم الدرس ويعمل على تنمية قدرات واتجاهات وميولات التلاميذ فهو الوحدة الصغيرة في البرنامج لدراسي وهو اساس كل منهج تربيته البدنية والرياضية.

التعريف الاجرائي :

من خلال ما سبق نستخلص أن درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة البنائية في البرنامج الكامل والشامل لمنهج التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية الذي يقوم به استاذ كفو يهدف الى تحقيق الاهداف المسطرة وتنمية قدرات التلاميذ البدنية والنفسو-حركية والاجتماعية والعقلية .

2-1- مميزات درس التربية البدنية والرياضية :

- أن يكون للدرس هدف معروض وواضح يعمل على تحقيقه
- ان يتماشى الدرس مع العوامل سحية من نظافة مساحة اللعب العوامل المناخية
- ان يراعي الدرس الفروق الفردية بين التلاميذ
- اهتمام الجانب نفسي التربوي للتلاميذ
- مراعاة القيم السلوكية والاجتماعية والاخلاقية
- ضرورة توفر الأجهزة والعتاد اللازم
- مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات في التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

*كما يجب مراعاة بعض النقاط عند تقديم وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية وهي التالي :

- أن يكون الجزء الأول من الدرس منشط وجذابا للتلاميذ
- عدم إضاعة الوقت من الدرس
- أن يسود النظام والطاعة لإلتزام بالضوابط

- شخصية المدرس عامل مؤثر في الدرس

- العناية بالأجهزة الأدوات وحفظها في أماكنها المخصصة

3-1- مكونات درس التربية البدنية والرياضية :

إن اختيار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها وتقديمها وإخراجها تعد من العوامل الهامة التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وينبغي النظر إلى عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن الهدف والمحتوى والطريقة إذ يرتبط الدرس ارتباطاً وثيقاً بهذه العوامل الثلاثة حيث يؤثر كل منهم على الآخر ويتأثر به ويجب على المدرس اختيار المحتوى أهدافاً جيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويشير بعض المختصين إلى أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية ما يلي :

- مجموعة مركبة من التمرينات الحركية والأنشطة الرياضية بالألعاب والمسابقات والمنافسات مثل الرياضات الفردية والجماعية المختلفة وكذلك المنافسات داخل وخارج المؤسسات التربوية وأيضاً الفعاليات الرياضية الوطنية والدولية - مجموعته مركبة من القيم لاتجاهات التي تناسب أساليب السلوك السنوي مثل تنمية الثقة بالنفس روح التعاون بين الزملاء

- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات مثل الأرقام القياسية العالمية وبعض المعلومات حول الرياضيين العالميين

- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة.

كما اختلفت العديد من المدارس حول تقسيمات درس التربية البدنية والرياضية خاصة بما يتعلق الجزء الرئيسي له حيث نجد أن المدرسة الشرقية تقسم الدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي :

1- الجزء التمهيدي

2- الجزء الرئيسي

3- الجزء الختامي

أما المدرسة الغربية "الأمريكية" فتقسم الدرس كما يلي :

1- مقدمة

2- تمرينات النشاط لتعليمي

3- النشاط التطبيقي

4- الجزء الختامي

وبالرغم من اختلاف التقسيمات الدرس لا أنه جوهرياً، كن الخلاف الأساسي في الشكل

ت، والتي شكل آراء الخبراء ون منهج ن التربية ة والرياضية . ومهما

ت وتغيرات فانه هناك هل ، يتكون ، رئيسية ندم بعضها ، وهي :

-الجزء التمهيدي

-الجزء الرئيسي

-الجزء الختامي

كل هذه الأجزاء

: ال المعرفي ، المجال الحسي الحركي ، الوجداني

* الجزء التمهيدي :

عليه ضا الجزء التحضيري لاعدادي، ويعتبر اهم لاقسام الأساسية في التربية الرياضية و الرياضية لأنه يهدف الى إذ وتهيئته الجوانب ويتضمن هذا الجزء التمهيدي ما يلي :

- مراقبة اللباس الرياضي.
- مراقبة الاشياء الرياضية
- اثار والتسخينات كإطلاقه سو تهدف الى :
- تنشيط الجهاز العصبي حتى بتوجيه الاجزاء الحيوية في الجسم
- ية الفيزيولوجية الجهاز القلبي الدوراني، الجهاز العضلي، تليين
- العمل على الاصابات ، حدوثها ناء تأدية الأنشطة المختلفة.
- والاستعداد

* الجزء الرئيسي :

هذا الجزء الهدف ، ويكون دور كبير في هذه تكون اهدافه كتالي :

- تعليم المهارات الحركية والرياضية التي ، وامكانيات
- التمارين ، صحيحة وسليمة واقترح مضامين في اشكاليات
- نية المستمرة للمتعلمين جاد الحلول المشاكل ، التغذية ، الشفوية
- والمبسطة والمفهوم، ات الحركية ، طريق لإرشادات والحركات البسيطة واضحة
- هذا الجزء يكون الاستاذ هو ، يستطيع تسيير ، بطريقة مناسبة وفعالة
- الهدف ، ربح الجزء الرئيسي ، ليس له
- معين، يترك هذا الجزء يس على الابتكار بط الواعي في اعتباره

* الجزء الختامي :

- هذا الجزء فرض تهدئة التلاميذ بهم الى حالتهم التي بدأوا بها ويجب
- هذا الجزء اهداف هي :
- تهدئة الجسم به الى لحالة ، النشاط للجسم ، طريق تمارين الاسترخاء العضلي، ، طريق ، رياضية بسيطة وشده ، تسمح ، ميد بالاسترخاء والهدوء والتركيز.
- في ، ومناقشة ما اليه ، بطريقة
- مة تربوية : د الرياضي الرياضية .

4.1. أهمية النشاطات البدنية والرياضية:

- النشاط البدني والرياضي سر على لجانب البدني بالصحي ، لك الى الجوانب
- والاجتماعية والجوانب المهارات الحركية، هذا في حياة
- ايسمح له بالتعايش محيطه اهمية النشاطات الرياضية في ايلي :
- تساهم في تنمية قدرات د الحركية التي تستدعي امكانيات د الحركي)
- (وهذا ، التمرينات الموجهة بشكل تنميه لفة بشكل

-تنمية مهمة	ادراك التي تسمح له	على	الضرورة واستعمالها
-تساعد في تنمية المهارات التي	التغيير	و لتحسين	على الاوضاع الجديدة المتغيرة .
النشاطات	رياضية	توظيفها في	النشاطات الرياضية الاخرى. فهناك نشاطات نجدها في
		تساعده سرعته	لقيام هجمة مرتدة في
-تعلم وتصرفاته	مواجهة	المشاكل	حالة التي تعترض حياته
لها الحل	تحسينها وتطويرها في	لجديدة. وهذا	وضعه
-تساهم في	وتحسين صحة	وتوفير	وتأثير افعاله
اهداف			عوبصة
-تعلم الاستاذ وقوانين الالعاب	نفسه وذاته في	بب والجهد والتعبير الحركي وتنمي لديه	الانضباط
	جدارته في النشاطات التي يكون ماهرا فيها.	تكسبه	طريق الانقياد
		لالعاب لجماعية	

5-1- اهداف التربية البدنية والرياضية:

- تكوين تلميذ من الناحية الجسمية كناحية أساسية .
- توجيه التلميذ من الناحية الاجتماعية الصحية .
- تعويد التلاميذ على الخلق الرياضي .
- اكساب التلاميذ المهارات الحركية المختلفة .
- توجيه التلاميذ بعد اكتشاف مواهبهم الى الأنشطة الرياضية التي تناسب قدراتهم وميولهم .
- يساهم درس التربية البدنية في تحقيق اهداف برامج التربية العامة وذلك من خلال تحقيق اهداف النمو الاجتماعي والعقلي والنفسي .
- اكساب المتعلمين القيم والاتجاهات التربوية .
- إعداد جيل يتميز بقوه بدنيه ولياقة عالية ليكون قادرا على بدل المجهودات ومواصلة العمل .
- اعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية من خلال تهيئه المواقف التي تشبه حاجات المتعلمين الى تحقيق الذات والامان والنجاح واشباع الميل للحركة والهوية وإتاحة المواقف التربوية لتفريغ الانفعالات المكبوتة وتحقيق الاتزان النفسي .
- استثمار اوقات الفراغ في الأنشطة المفيدة .
- كما توجد اهداف اخرى نحددها في القسمين الآتيين :
- اهداف قريبة التحقق:**
- التدريب من اجل اللياقة البدنية
- التدريب من اجل اكتساب المهارات
- التدريب من اجل اشباع الرغبة والسرور
- *اهداف بعيدة التحقق:**

- التوازن العام للنمو البدني
- تحت الفرص للتعبير عن النفس وتنمية السلوك الاجتماعي
- *الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:
- تنمية الشعور بالانتماء للمدرسة والمجتمع المحلي
- احترام العمل وتقدير العاملين في كل المجالات
- اكتساب قوة الإرادة والثقة في النفس
- تنشئة التلاميذ على المبادئ والقيم الصحيحة
- تنمية وتحسين العلاقات الاجتماعية
- *الأهداف البدنية لدرس التربية البدنية والرياضية:
- تنمية وتطوير صفات البدنية المتعددة مثل القوة الرشاقة السرعة التوازن ... الخ
- تعليم المهارات الحركية الطبيعية والمكتسبة بالأنشطة الرياضية وتنميتها وتطويرها من خلال أنشطة تنافسية.
- رعاية التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .
- الارتقاء بمستوى الاداء المهاري للمتفوقين رياضيا .
- تحسين المستوى الصحي للفرد من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- اكتساب القوام السليم المعتدل وترقيه القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم.
- *الأهداف التعليمية لدرس التربية البدنية والرياضية:
- تعليم المهارات الحركية تعد اولى اهداف مدرسه التربية البدنية رياضيه
- يساهم درس التربية البدنية والرياضية في تعريف المتعلمين بالقواعد الصحية الأساسية للعناية بصحتهم البدنية
- وتجنب الحوادث وكذا معرفه مبادئ التغذية السليمة.
- واجبات درس التربية البدنية والرياضية في المدارس:
- تقع على درس التربية البدنية والرياضية واجبات عدة نذكر منها:
- * المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء السليم لقوام التلاميذ.
- * المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة
- مثل: القفز، الرمي، الوثب، المشي.....
- * المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: التحمل، السرعة، القوة، المرونة.....
- * اكتساب المعارف والمعلومات على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية، الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- * تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك الاثق.
- * التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- * تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة.
- 6-1- طريقة اعداد درس التربية البدنية والرياضية:
- يعتبر اعداد لدرس التربية البدنية والرياضية من المراحل الهامة في الخطوات العامة التي تؤدي الى نجاح تنفيذه
- والاعداد للدرس يعني التفكير المسبق لكل ما سيتم تنفيذه داخل الدرس؛ وهنا تقوم المؤسسة التربوية بالتفكير في
- العديد من النقاط والجوانب وتجهيزها قبل البدء في تنفيذ الدرس.

تقوم المؤسسة بما يلي:

- تحديد وصياغة الاهداف الخاصة بالدرس
 - تحديد الأنشطة والتمارين والمحتويات التي تحقق هذه الاهداف في إطار الخطة الدراسية حيث تكون الأنشطة المختارة من المهارات المقررة على التلاميذ ويراعى في اختيار هذه الأنشطة ما يلي:
 - ان تناسب المرحلة العمرية للتلميذ
 - ان تناسب الحالة الجوية و العوامل المناخية
 - تناسب الأنشطة موقع الحصه من اليوم الدراسي
 - ان ترتبط الأنشطة المختارة بما سبق تدريسه
- 1-6-1 إعداد مكان الدرس:

نتيجة أدوات	استخدامها في	م وترتيب أدوات	م وترتيب أدوات
		مهمها في	مكان آخر
	نب التي تحتاجها		على
		نب التي سيتم التدريس فيه.	
د أماكنهم.	بطريقة تسهم في تسهيل		على

مثال:

	بعلامات في	في	
	ل النهاية.		
	لحماس والنشاط فيهم واستثارة دوافعهم	ب نشاط	على
	ماء الحر	ب التمرينات	في الدرس وذلك
	الموانع		ب أن ينشط الأجهزة حيوية
	والذهنية والتربوية	ب أهداف التهيئة	الجزء التمهيدي
		ب تمرين	هنا
	بالجري في تجاههم أحيانا	في سهولة وحيوية ونشاط لتحفيز	وعكسهم . ويقوم
	إضحأ	صحيح الأوضاع	يراه فيه جميع
	اتخاذ مكانا		

شروط درس التربية البدنية

حتى يكون درس التربية البدنية ناجحا ويحقق أهدافه لا بد من أن يتوافر فيه شروط ومواصفات معينة تساعده على تحقيق الأهداف وأهم هذه الشروط ما يلي :

1- يجب أن يكون لكل درس هدف معين يسعى المدرس للوصول إليه ، وأن يدرك التلميذ هذا الهدف

بوضوح ،

2- مراعاة التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للتلاميذ من الأسهل إلى الأصعب والتي تتماشى مع

قدرات واستعدادات التلاميذ.

- 3- الاستمرارية في تعليم المهارات الحركية والعقلية في الدرس والربط بين التمرينات مع مراعاة التدرج في الصعوبة فالدرس وحدة واحدة له بداية وله نهاية وأي اختلاف فيه يفسده ويقلل من قيمته وأثره.
- 4- يجب أن يحتوي درس التربية البدنية على مهارات حركية وتمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم ومتشابهة في العدد والقوة بهدف بناء الجسم منتظما ومتزنا في نموه .
- 5- يجب أن تتناسب أوجه نشاط درس التربية البدنية . مع الزمن المخصص له فلا تكون أوجه النشاط أقل من الزمن فيؤدي إلي الملل أو أكثر منه فتكون التمرينات روتينية ولا تحقق الفائدة .
- 6- يجب أن يشمل درس التربية البدنية على عنصر التنوع والتغير لجذب انتباه التلاميذ وتشويقهم وتعلقهم بدرس التربية البدنية وبعدهم عن الملل
- 7- يجب أن تتلائم أوجه النشاط وطرق التدريس في درس التربية البدنية مع أسس العلوم المتعلقة بالتربية كعلم النفس ، والاجتماع والتشريح ، ووظائف الأعضاء ،وعلم الحركة وغيرها .
- 8- يجب أن يساعد درس التربية البدنية على تنمية القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ .
- 9- ملائمة حالة الجو فلا تكون قليلة في جو بارد أو مجهددة في جو حار .
- 10- مناسبة لمستوي قدرات التلاميذ والمرحلة العمرية لهم .
- 11- أن تحتوي على أنواع من النشاط الحر .
- 12- أن تضمن اشتراك جميع التلاميذ ولأطول مدة ممكنة .
- 13- تساعد التلاميذ على التعاون والمشاركة .
- 14- معرفة التلاميذ بقوانين وطرق اللعب للنشاط الذي سيقوم للتلاميذ
- 15- يوفر فرص للتلاميذ لتعلم القيادة والتبعية .
- 16- يتضمن ألوان من النشاط يؤديها التلاميذ بدون إكراه او ضغوط.
- 17- خلق مواقف تعليمية تحث التلاميذ على الاهتمام بالنظافة .
- 18- يجب أن تتلائم أوجه النشاط على الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة .
- 19- يجب أن يكون الملعب نظيفا وسطحه مناسباً لنوع النشاط الذي يمارسه التلاميذ.
- 20- يجب أن تكون المساحة المتوفرة تساعد على ممارسة النشاط الذي يجريه .
- 21- يجب أن تكون الأجهزة والأدوات كافية وحالتها جيدة لكي لا يتعرض التلاميذ للحوادث والإصابات، وان يعتاد التلميذ على العناية بالأدوات والأجهزة وان يتدرب على حملها ونقلها من مكان لآخر بسرعة وحذر.
- 22- يجب أن تكون ملابس التلميذ ملائمة للنشاط الرياضي وأن يكون هناك نظاما لخلعها واستبدالها والاستحمام إذا توفر ذلك.
- 23- يجب أن يكون المدرس قدوة حسنة للتلاميذ يعتني بصحته وشخصيته ومظهره المناسب، وأن تكون شخصيته مؤثرة في الدرس .