

حصة التربية البدنية و الرياضية

1- درس التربية البدنية :

يتفق كل من الشاتي و شلتون على أن درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل المواد الأخرى وهو الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي 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 .

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد اشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم ايضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تنمي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الانسان وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والالعاب الجماعية والفردية، وتتم تحت الاشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض.

يعتبر الدرس التربية البدنية والرياضية القالب والاطار التي تتجمع فيه كل الخبرات الرياضية والتربوية المدرسية اضافة الى ذلك يقوم الدرس ويعمل على تنميه قدرات واتجاهات وميولات التلاميذ فهو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو اساس كل منهج تربيه البدنية والرياضية. 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 كفؤ يهدف الى تحقيق الاهداف المسطرة وتنميه قدرات التلاميذ البدنية والنفوس-حركية والاجتماعية والعقلية .

2- مميزات درس التربية البدنية والرياضية :

- أن يكون للدرس هدف معروض وواضح يعمل على تحقيقه
- ان يتماشى الدرس مع العوامل الصحية من نظافة مساحة اللعب العوامل المناخية
- ان يراعي الدرس الفروق الفردية بين التلاميذ

- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي للتلاميذ
- مراعاة القيم السلوكية والاجتماعية والاخلاقية
- ضرورة توفر الأجهزة والعتاد اللازم
- مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات في التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- 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 والأهداف الجيدة 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 والألعاب والمسابقات والمنافسات مثل الرياضات الفردية والجماعية المختلفة وكذلك المنافسات داخل وخارج المؤسسات التربوية وإيضاً الفعاليات الرياضية الوطنية والدولية
- مجموعه مركبة من القيم والاتجاهات 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 بالجزء الرئيسي له حيث نجد أن المدرسة الشرقية تقسم الدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي :
- الجزء التمهيدي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي

3-1- الجزء التمهيدي :

يطلق عليه ايضا الجزء التحضيري او الاعدادي، ويعتبر أحد اهم الاقسام الأساسية في درس التربية البدنية والرياضية لأنه يهدف الى اعداد التلميذ وتهيئته من جميع الجوانب ويتضمن هذا الجزء التمهيدي ما يلي :

-المناداة، مراقبه اللباس الرياضي، نزع الساعات والسلاسل والاشياء المحظورة، القيام بالتحية الرياضية

-القيام بالإحماءات والتسخينات كانطلاقه للدرسو تهدف الى :

-تنشيط الجهاز العصبي حتى يقوم بتوجيه الاجزاء الحيوية في الجسم قصد العمل .

-اعداد التتمية من الناحية الفيزيولوجية الجهاز القلبي الدوراني، الجهاز العضلي، تليين المفاصل.

-العمل على تجنب الاصابات المحتمل حدوثها اثناء تأدية الأنشطة المختلفة.

-اثارة الدافعية والاستعداد للتعلم .

3-2- الجزء الرئيسي :

يتضمن هذا الجزء تحقيق الهدف المسطر، ويكون للاستاذ دور كبير في هذه المرحلة من الدرس حيث تكون اهدافه كتالي :

-تعليم المهارات الحركية والرياضية التي تناسب مستوى وامكانيات التلاميذ

-القيام بمختلف التمارين البدنية بصورة صحيحة وسليمة واقتراح مضامين في صبغة اشكاليات

-المراقبة المستمرة للمتعلمين وايجاد الحلول للمشاكل المستعصية من خلال التغذية الراجعة والتدخلات

الشفوية والشرح الموجز والمبسط والمفهوم، وكذلك التدخلات الحركية عن طريق الارشادات والحركات البسيطة الواضحة

فخلال هذا الجزء يكون الاستاذ الكفاء هو الذي يستطيع تسيير العملية التعليمية بطريقة مناسبة

وفعالة تضمن تحقيق الهدف المفضل ربح الوقت المخصص للدرس، حيث يرى علاء الديري ان بناء

الجزء الرئيسي من الدرس ليس له نظام معين، يترك هذا الجزء لمقطع المدرس على الابتكار والتخطيط الواعي واضعا في اعتباره جميع العوامل المؤثرة.

3-3- الجزء الختامي :

هذا الجزء مخصص لغرض تهدئة التلاميذ بدنيا ونفسيا وعقليا والرجوع بهم الى حالتهم التي بدأوا بها

ويجب ان يحقق هذا الجزء ثلاث اهداف اساسية هي :

- تهدئة الجسم والعودة به الى الحالة الطبيعية وذلك بتخفيض النشاط الوظيفي للجسم عن طريق تمارين الاسترخاء العضلي، او عن طريق العاب رياضية بسيطة وشده منخفضة تسمح للتلاميذ بالاسترخاء والهدوء والتركيز.

- حوصلة ما جاء في الدرس ومناقشة ما توصل اليه التلاميذ من نتائج بطريقة موجزة ومختصرة كنوع من التقييم .

- قيمة تربوية :جمع الوسائل البيداغوجية والعتاد الرياضي واداء التحية الرياضية .

4- أهداف 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 وميولتهم .
- 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 والهواية وإتاحة المواقف التربوية لتفريغ الانفعالات المكبوتة وتحقيق الاتزان النفسي .
- استثمار اوقات الفراغ في الانشطة المفيدة .
- كما توجد اهداف اخرى نحددها في القسمين الآتيين :

*أهداف قريبة التحقق:

- التدريب من اجل اللياقة البدنية
- التدريب من اجل اكتساب المهارات
- التدريب من اجل اشباع الرغبة والسرور

*أهداف 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 قوه الإرادة والثقة في النفس
- تنشئة التلاميذ على المبادئ والقيم الصحيحة
- تنمية وتحسين العلاقات الاجتماعية
- *الأهداف البدنية لدرس التربية البدنية والرياضية:**
- تنميه 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.

الأستاذ بوطبية عومار

