

المحاضرة الخامسة:

برامج ومحتويات التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية

مقدمة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية في النظم التربوية الحديثة عنصراً استراتيجياً في بناء الإنسان، حيث لم تعد تنظر إليها كمادة ترفيهية أو نشاط ثانوي، بل كمجال تربوي متكامل يسهم في تنمية القدرات البدنية والمهارية، وتعزيز التوازن النفسي، وبناء القيم الاجتماعية والأخلاقية. وتتحدد فعالية التربية البدنية والرياضية بمدى جودة برامجها ومحتوياتها، التي يجب أن تبني وفق أسس علمية وبيادغوجية تراعي خصائص المتعلمين، وتنسجم مع أهداف المنهاج الوطني، و تستجيب للتحولات الاجتماعية والصحية المعاصرة.

أولاً: الإطار المفاهيمي للبرامج والمحتويات

1- مفهوم البرنامج في التربية البدنية والرياضية:

البرنامج هو وثيقة تربوية تخطيطية تحدد:

- الأهداف العامة والخاصة
- الكفاءات المراد تحقيقها
- المحتويات والأنشطة المقترحة
- طرق وأساليب التدريس
- وسائل التقويم والمتابعة

ويعد البرنامج حلقة وصل بين المنهاج الرسمي والممارسة الميدانية داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

2- مفهوم المحتويات:

تشمل المحتويات كل أشكال النشاط البدني والرياضي الموجه تربوياً، مثل:

- التمارين البدنية
- الألعاب الحركية
- الرياضات الفردية والجماعية
- الأنشطة التعبيرية والإيقاعية
- الأنشطة الصحية والوقائية

ثانياً: الأسس العلمية لبناء برامج التربية البدنية والرياضية

1- الأساس البيولوجي:

يراعي:

- مراحل النمو الجسمي
- التطور العضلي والعصبي
- الفروق الفردية بين المتعلمين

2- الأساس النفسي:

يركز على:

- الدافعية
- الميل والاتجاهات
- الثقة بالنفس وضبط الانفعالات

3- الأساس الاجتماعي:

يسهم في:

- تربية روح التعاون
- تقبل الآخر
- احترام القوانين

4- الأساس التربوي والبيداغوجي:

يقوم على:

- مبدأ التدرج
- مبدأ الاستمرارية
- مبدأ الشمولية والتكامل

ثالثاً: برامج ومحتويات التربية البدنية والرياضية حسب المراحل التعليمية

1- المرحلة الابتدائية:

أ. الخصائص النمائية:

- نمو سريع للجهاز العصبي
- سيطرة اللعب على النشاط اليومي
- ضعف التحكم الدقيق في الحركات

ب. الأهداف التربوية:

- تنمية الحركات الأساسية (المشي، الجري، الوثب، الرمي)
- تحسين التوافق الحركي
- غرس القيم السلوكية الإيجابية

ج. المحتويات التفصيلية:

- ألعاب تمهيدية وحركية
- تمارين توازن باستخدام أدوات بسيطة
- أنشطة إيقاعية
- مسابقات حركية مصغّرة

د. المقاربة البيداغوجية المعتمدة:

- التعلم باللعب
- المقاربة بالكتفاءات
- التعلم بالاكتشاف

2- المرحلة المتوسطة:

أ. الخصائص النمائية:

- بداية البلوغ
- تحسن القدرات البدنية
- نمو القدرة على الفهم والتحليل

ب. الأهداف التربوية:

- تحسين اللياقة البدنية العامة
- تعلم المهارات التقنية الأساسية
- احترام قواعد اللعب الجماعي

ج. المحتويات التفصيلية:

- ألعاب جماعية منظمة
- الجمباز الأساسي
- ألعاب القوى (عدو، وثب، رمي)
- تمارين التحمل والقدرة

د. البعد التعليمي:

- تعليم المهارة خطوة بخطوة
- إدماج القواعد والقوانين
- تشجيع العمل الجماعي

3- المرحلة الثانوية:

أ. الخصائص النمائية:

- اكتمال نسبي للنمو الجسمي
- ارتفاع القدرة على التحمل
- نمو التفكير المجرد

ب. الأهداف التربوية:

- إتقان المهارات الرياضية
- تطوير اللياقة البدنية الخاصة
- إعداد التلميذ لممارسة الرياضة مدى الحياة

ج. المحتويات التفصيلية:

- رياضات تنافسية بقوانين رسمية
- خطط لعب وكتاب
- تدريبات بدنية متخصصة
- التحكيم والتنظيم الرياضي

د. المقاربة البيداغوجية:

- التعلم الذاتي
- حل المشكلات
- التعليم التفاضلي

رابعا: التكامل بين البرامج والمقارب الميدagogية الحديثة

تعتمد التربية البدنية والرياضية الحديثة على:

- المقاربة بالكفاءات
 - التعليم المتمرّز حول المتعلم
 - التعلم التعاوني
 - الميدagogيا الفارقية
- ويهدف هذا التكامل إلى جعل المتعلم فاعلاً في العملية التعليمية.

خامسا: تقويم البرامج والمحتويات

1- التقويم التشخيصي:

- تحديد المستوى البدني والمهاري

2- التقويم التكويني:

- متابعة التقدم أثناء التعلم

3- التقويم الخاتمي:

- قياس مدى تحقيق الأهداف

سادساً: التحديات التي تواجه تطبيق البرامج

- نقص الهياكل والتجهيزات
- الافتقار المدرسي
- تفاوت المستوى البدني للتلاميذ
- محدودية التكوين المستمر للأساتذة

خاتمة:

إن برامج ومحتويات التربية البدنية والرياضية تمثل حجر الزاوية في تحقيق أهداف التربية الشاملة. وكلما كانت هذه البرامج مبنية على أساس علمية وبيداغوجية سليمة، ومتدرجة حسب المراحل التعليمية، كلما ساهمت في إعداد جيل سليم بدنياً ومتوازن نفسياً واجتماعياً، قادر على التكيف مع متطلبات الحياة المعاصرة.

المراجع:

1. علاوي، محمد حسن. (2001) **مناهج التربية الرياضية**.
 2. أمين، عبد الرحمن. (1996) **التربية البدنية والرياضية**.
 3. زغلول، محمد سعد. (2008) **مناهج التربية الرياضية الحديثة**.
 4. وزارة التربية الوطنية الجزائرية. **مناهج التربية البدنية والرياضية**.
- UNESCO (2015). *Quality Physical Education Guidelines*. .5