جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مستوى: سنة ثانية ليسانس

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي.

محاضرة بعنوان:

حصة التربية البدنية والرياضية

إعداد: د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2025-2026

تمهيد:

تُعتبر الحصة الدراسية في التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية التي يتم من خلالها تنفيذ الأنشطة البدنية، وتنمية المهارات الحركية، والقدرات البدنية والمعرفية للمتعلمين. فهي ليست مجرد وقت لممارسة الرياضة، بل تمثل بيئة تعليمية منظمة يلتقي فيها المتعلم بالأستاذ، بالبرامج والخطط التعليمية، وبأقرانه، لتشكيل تجربة تربوية شاملة.

وتكمن أهمية الحصة في قدرتها على ربط النظرية بالممارسة العملية، حيث يتمكن الطالب من اكتساب المهارات البدنية والقدرات الحركية، مع تعزيز القيم الاجتماعية والنفسية مثل الانضباط، التعاون، والمسؤولية. كما تمثل الحصة الفرصة الأمثل لتطبيق المبادئ التربوية الأساسية مثل التنوع في الأنشطة، مراعاة الفردية والفروق بين المتعلمين، الواقعية في ربط التعلم بالحياة اليومية، والتحفيز لتعزيز الدافعية والمشاركة الفعالة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تصميم الحصة يعتمد على دور الأستاذ أو المعلم في التخطيط، تنظيم الأنشطة، توجيه المتعلمين، ومتابعة التقدم الفردي والجماعي، مع استخدام المقاربة بالكفاءات لضمان تحقيق أهداف تعليمية واضحة ومحددة. ومن خلال الحصة، يمكن قياس مدى فعالية البرامج البدنية، وتحديد نقاط القوة والضعف لدى المتعلمين، بما يساعد على تطوير برامج تعليمية مستقبلية أكثر فعالية.

إن فهم مدخل الحصة الدراسية في التربية البدنية والرياضية يعكس أهمية الجانب التربوي والتنظيمي للنشاط البدني، ويؤكد أن الحصة ليست مجرد ممارسة جسدية، بل تجربة تعليمية متكاملة تهدف إلى تنمية شخصية المتعلم جسديًا، نفسيًا، معرفيًا واجتماعيًا، وتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية بشكل علمي ومنهجي.

1. تعريف درس حصة التربية البدنية والرياضية:

يُعتبر درس التربية البدنية والرياضية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ، فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم، أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية، ومن ثم فإن الدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ.

يُعرّف درس التربية البدنية والرياضية على أنّه " الوحدة الصّغيرة في البرنامج الدّراسي في الخطة الشّاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كلّ أوجه الأنشطة التي يُريد المُدرّس أن يُمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمّنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يُصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.

كما عرفها "خالد محمد الحشحوش" بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيلة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.وهي تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية، وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي، ومن خلال أثار طيبة واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.

درس التربية البدنية والرياضية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس،ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (الحركي، المعرفي، وجداني)، وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية

2. أهمية درس التربية البدنية والرّياضية:

عرّف منذ عصور قديمة عدة أشكال للرياضة استعملها الإنسان لتقوية عضلاته وحفاظا على صحته وبنيته، أخذها بعدة أشكال كاللعب والمبارزة والفروسية وغيرها، لأنه أدرك ثمة منفعة كبيرة تعدت حدود اللياقة والصحة إلى جوانب أخرى نفسية لترقية اجتماعيا وزيادة التواصل بعلاقته الاجتماعية.

لمّا كانت التربية البدنية والرياضية قد عُرفت بأنّها "عملية توجيه للنّمو والقوام للإنسان باستخدام التّمرينات البدنية والتّدريبات الصّعبة وبعض الأساليب الأخرى، والتي تُشارك في الأوساط التربوية بتنمية النّواحي النّفسية والاجتماعية والخُلقية"، فإنّ ذلك يعني أنّ درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لمّا يُحقّق أيضاً هذه الأهداف، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النّمو الشّامل والمشرّف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنّيّة، فتُعطي الفرصة للنّابغين منهم بالإشراك في أوجه النّشاط داخل وخارج المدرسة.

3. أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصّة بدرس التربية البدنية والرياضية فنجد كل من **"عباس أحمد السامرّائي و بسطويسي أحمد بسطويسي"** قد حدّدا عدّة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي:

- تنمية الصّفات البدنية.
- النّمو الحركي.
- الصّفات الخلقية الحميدة.
- الإعداد للدّفاع عن الوطن.
- الصّحّة والتعوّد على العادات الصّحيحة والسّليمة.
- النّمو العقلي والتكيّف الاجتماعي.

(عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، 1994، 73)

كما أشارت **"عنايات أحمد فرج"** أنّه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفيّة لأجهزة الجسم والصّفات البدنية.
- اكتساب المهارات، الحركات، والقدرات الرياضية.
- اكتساب المعارف الرياضية والصحيّة.
- تكوين الاتّجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السويّة.

4. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

1.4. تنمية الصفات البدنيّة:

من أهم الصفات البدنية: القوّة العضليّة، السّرعة، المُطاولة، الرّشاقة والمُرونة، وتتبيّن أهمية هذه الصّفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقتها بتعلّم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدّى هذه الأهميّة لحاجة التلميذ إليها في المُجتمع.

يقول "حسن علاوي" في هذا الصّدد وتحديداً بالنسبة للميزات النّمو العقلي لفئة المراهقين "أنّ القدرات العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القُدرات فتنكشف استعداداتهم الفنيّة الثقافية والرياضية، والاهتمام بالتفوّق الرياضي واتّضاح المهارات البدنية.

يمكن تحديد أهادف التربية البدنية من الناحية البدنية فيما يلي:

.تطوير وتحسين الصفات البدنية(عوامل التنفيذ).

.تحسين المردود الفسيولوجي.

.التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.

.تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.

.التحكم في تجنيد منابع الطاقة.

.قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.

.تنسيق جيد للحركات والعمليات.

.المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

.الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

2.4. تنمية المهارات الحركية:

تُعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية والرياضية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الإنسان من مشي وجري ووثب ورمي وقف، وتسلق وتعلق وزحف، أو كانت مهارات تتعلق بأدائه للأنشطة الرياضية المختلفة واتلي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب.

والاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغا فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في درس التربية البدنية والرياضية.

ومن بين أهم أهداف التربية البدنية في تنمية المهارات الحركية نجد:

- امتلاك القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة من النشاط الرياضي التي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته.

- اكتساب بعض الخبرات في مجال الألعاب المختلفة (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد).

- بعض الخبرات في الإيقاع الحركي.

3.4. التنمية الاجتماعية:

يرى "**عدلان جلون**" أنّ الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو المُلائم للتكيّف بنجاح في المُجتمع الصّالح وإتاحة الفُرصة للتعبير عن النّفس والابتكار وإشباع الرّغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً واجتماعياً.**(عدلان درويش جلون وآخرون، 1994، 30)**

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعله التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية، التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة.

لعلّ من أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء.

يمكن تحديد الأهداف من الناحية الاجتماعية فيما يلي:

.التحكم في نزواته والسيطرة عليها، وروح المسؤولية والمبادرة البناءة.

.تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.

.التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.

.التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

4.4. النّمو العقلي أو المعرفي:

تعمل التربية البدنية والرياضية على غرس القدرات العقلية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى المهارات المهنية أو البدنية.

ومما لا شك فيه أن حصة التربية البدنية والرياضية تعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية.

فهذه الألعاب بتنويع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي للفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع.

يمكن تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية المعرفية فيما يلي:

.معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.

.معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان.

.معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.

.معرفة قواعد الوقاية الصحية.

.قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

.معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.

.تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي ودوليا.

.معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

5.4. التنمية النفسية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية من الناحية النفسية، فقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية، وعنصراً هاماً بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي.

أما "**أمين أنور الخولي**"، فبين أنّ اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة به، وأن الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له التوقع بنتائج معينة سببها سلوكها في اللعب حيث يتجرد بذاته وينمو بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من

اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية.

ومن أهم الأهداف التي تعمل على تحقيقها التربية البدنية في المجال النفسي نجد:

- زيادة دافعية التلاميذ نحو التدريب وممارسة الأنشطة الرياضية.
- تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس مهما كانت النتائج المبدئية.
- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج منها.
- اكتساب الصفات الإرادية مثل: التعاون، الإيثار، الشجاعة، التواضع، التسامح، الصدق).
- تنمية عوامل الطموح الإيجابي.

6.4. التنمية الجمالية:

تتيح الخيارات الجمالية عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا من المنفعة والبهجة كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي والأداة الحركية المميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية كالرياضة والفنون الشعبية والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز.

7.4. الترويح و أنشطة الفراغ:

المشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدراً من الخبرات والقيم النفسية والاجتماعية والجمالية التي تثري حياة الفرد وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرفة والنظرة المتفائلة للحياة.

من خلال عرض أهداف للتربية البدنية والرياضية يمكن القول بأنّ مدرّس التربية البدنية والرياضية يلعب دوراً إيجابياً في النّمو بصورة عامّة وفي النّمو العقلي للتلميذ بصفة خاصّة، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخصّ التّلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيّرات نفسية وانفعالية وبدنية، حتى تساعده على توجيه التلاميذ من خلال كفاءته ومعارفه خاصة حول المرحلة العمرية التي يقوم بتدريسها، وذلك من أجل تحقيق هذه الأغراض المختلفة سواء للتلميذ أو لدرس التربية البدنية والرياضية.

5. واجبات درس التربية البدنية والرياضيّة: تتمثل هذه الواجبات فيما يلي:

- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- تربية الصفات الخلقية كالتعاون والمثابرة والتضحية والإقدام.

- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.

- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج العقلية.

6. مهام التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية مجموعة من المهام التي تساعد الفرد في حياته اليومية من جوانب عديدة نذكر منها:

1.6. المهمّة الاقتصادية:

تُعتبر التربية البدنية والرياضية بمثابة استثمار غير مباشر حيث تعمل على جعل جملة الإنتاج تدور بمعدلات أكبر وفق موارد بشرية لائقة بدنيا وصحيا حيث تكون أو تنتج الكفاية الإنتاجية.

2.6. المهمة الاجتماعية:

تقوم الملاعب والبرامج الرياضية سواءً في المدارس أو غيرها من مؤسسات المجتمع فرصا للتبيع على مقدرات ومعايير المجتمع حيث توزيع الأدوار ولعبها والتنسيق فيما بينها من خلال قواعد اللعب منضبطة الأمر، والذي يكاد يجعلها تشبه بملعب المجتمع مصغر تربوي وتمهيدي للمجتمع الأم.

3.6. المهمّة السياسية:

يُعتبر الشباب أمل المجتمع وأداته في تحقيق التقدم والازدهار من خلال برامج التنمية والتطلع، فالشباب على المستوى البيولوجي من أفضل المراحل العمرية وطاقة ونشاطا في حياة الإنسان ولهذا فقد عمدت عدة دول متقدمة إلى رعاية الشباب من خلال أجهزة التوجيه الثقافي أو السياسي التي أصبحت مرتبطة بالنشاط الرياضي التربوي

4.6. المهمّة الصحية:

تتمثل الوظيفة الصحية للرياضة البدنية في اكتساب الفرد الصحة إذ تساهم في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه وتعمل على اكتساب الفرد القدرات والمهارات الحركية: كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، والتوازن كما يكتسب الفرد اللياقة البدنية.

7. مظاهر التربية البدنية والرياضية:

إنّ التربية البدنية والرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة وأشكال متعددة ويمكن تقسيم مظاهر النشاط في التربية البدنية والرياضية إلى قسمين هما:

1.7. مظاهر فردية:

تعني الأنواع التي تمارس من طرف الشخص بمفرده دون الاستفادة من الآخرين فالملاكمة والجري والمصارعة والوثب والمبارزة والسياحة والرمي العرضي والتنس... الخ. كلها مظاهر للنوع الفردي.

2.7. مظاهر جماعية:

تتمثل في أنواع النشاطات التي تمارس في جماعات، كفرق كرة القدم، كرة السلة كرة اليد كرة الطائرة، سباحات تتابع، رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين اثنين.

- لكل نوع من هذين النوعين مميزاته فالأنواع الفردية لها مميزاتها وتؤثر على الأفراد بصورة خاصة وتكسبه صفات معينة وهذا بصفة عامة.

ومع ذلك هناك تقسيم خاص لمظاهر التربية البدنية والرياضة نجملها فيما يلي:

- **الألعاب**: تدخل فيها الألعاب الفردية والألعاب الزوجية.

- **ألعاب القوى:** يدخل فيها سباقات الميدان والمضمار.

- **الرياضات المائية:** السباحة– الغطس – كرة الماء – التحديق - الشراع.

- **التمرينات:** وتدخل فيها التمرينات الصناعية بالنسبة للبنات، الحركات الشعبية والإيقاعية.

- **نشاطات الخلاء**: ويدخل فيها التجول، المخيمات، المهرجانات، التطوع.

8. الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضيّة:

إنّ الفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما فإنما يقوم بذلك باعتباره وحدة متكاملة لا تتجزأ فكل عضو داخل الجسم يشترك في هذا الأداء ولو بدرجات متفاوتة وعندما يريد الفرد أن يتنافس مع الآخرين ويتغلب عليهم فإن عليه حشد طاقة نفسية هائلة تمكنه من ذلك وانطلاقا من هذا فإن أي سلوك صادر عن هذا الرياضي له تفسيره العلمي وأي برنامج يوضع في مجال التربية البدنية والرياضية لابد وأن يكون له قاعدة علمية ثابتة تمكنه من تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

1.8. الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية:

إنّ جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة ولا بد أن يكون تركيبه مألوفا لكل مرب بدقة ولذلك يدرس طالب التربية البدنية جسم الإنسان بالتفصيل خلال فترة إعداده ليكون قادرا على إعطاء تفسيرات لطبيعة العضلات في أثناء كل تمرين، وكذلك كل ما يتعلق بها من أجهزة تمدها بالوقود مثل الجهاز الدوري الدموي التنفسي والجهاز العضمي الذي تعمل أجزاؤه كروافع تحمل عليها العضلات وبالتالي فإن الطالب يكون قادرا ليس فقط على شرح

هدف وتركيب التمرين ولكنه قادرا على إعطاء تفسير لماذا أديت هذه الحركة في هذا الاتجاه؟ ولماذا هذا العدد من التكرارات؟.

2.8. الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة فإن ذلك لا يؤثر فقط على النمو والإعداد البدني، ولكنه كذلك يشمل الصفات الخلقية والإرادية وأنواع الرياضة عديدة ومتنوعة لكنها تتطلب الاشتراك في المباريات، وكذا الانتظام في عمليات التدريب لنوع النشاط الممارس، وإعداد طرق تدريب لهذه الأنشطة ذات فعالية عالية لا يتحقق بدون دراسة وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط الرياضي من ناحية وتشخيص خصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط من ناحية أخرى وبجانب ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق التعليم والتدريب الرياضي لكافة الأنشطة.

3.8. الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

عندما تتشكل الجماعة ويزداد عددها وتزداد مهامها وتكثر مشاكلها وتتشابك العلاقات بين أفرادها وتتعدد توجهاتهم ومعتقداتهم وتتقاطع المصالح فيما بينهم فإنه لابد أن ينشأ صراع من نوع ما يهدد بقاء الجماعة واستمرارها.

لذلك تلجأ مثل هذه الجماعات للقيام بأنشطة ترويحية سواء بشكل فردي أو جماعي لبعث المتعة والمرح وللتخفيف من ضغوط الحياة ومن بين هذه الأنشطة نجد الأنشطة البدنية والرياضية فهذه الأخيرة تساعد الفرد على تحقيق ذاته وتحسين سلوكه فيكون بذلك مرحا مقبلا على بناء علاقات أكثر إيجابية مع أفراد المجتمع.

9. الطّبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضيّة:

تتمثل الطّبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية "في عملية التّفاعل التي تتمّ بين التلاميذ في إطار القيم والرّوح الرياضية، حيث يكتسبون الكثير من الصّفات التربوية التي تعمل على تنمية السّمات المُختلفة كالشّعور بالصّدق والمُثابرة والمُواظبة واقتحام الصّعوبات مع الزّملاء، وهذه الصّفات تلعب دوراً كبيراً في بناء الشّخصيّة الإنسانية وتُكسبها طابعها المُميّز وعلى هذه المُرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية ممّا تُعطيه الطّابع التربوي.

يُعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المُصغّرة في البرنامج الدّراسي فالخطّة الشّاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كلّ أوجه النشاط الذي يُريد المُدرّس أن يُمارسه لتلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمّنها هذه الأنشطة البدنيّة الرياضيّة.

10. الأشكال المختلفة لحصة التربية البدنيّة والرياضيّة:

بالرغم من الاختلاف الموجود بين المدارس المعروفة في التربية البدنية والرياضية كالإتحاد السوفياتي سابقا، والولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا في عدد أقسام الحصة إلا أنه لا يمكن اعتبار واحدة أحسن من الأخرى، أي المدرستين الشرقية والغربية وهذا بحكم النتائج التي تحققها المدرستين.

في نفس السياق يرى الدكتور "غسان محمد الصادق وفاطمة ياس الهاشمي" في تحليلهما لمحتوى حصة التربية البدنية والرياضية، على أنها تنقسم إلى أجزاء ما هي إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس، بأسلوب أكثر اقتصاداً، أو بما يحقق مهام الحصة الموضوعية عن طريق قيام كل جزء بواجباته الخاصة والمعروفة، وعلة ذلك يقع على كل جزء مهام وواجبات تعطيه أهمية نوعية في حدود الدرس.

بالرغم من عدم قبول استخدام نمط واحد للدرس كما ذكر سابقا إضافة إلى أن جوهر حصة التربية البدنية والرياضية واحد، إلا أن هناك جدالاً حول تقسيم الدرس في الجزء الرئيسي، أو جسم الحصة كما يسمونه، حيث يشمل على النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

فأمّا المدرسة الشرقية (وهي الأكثر استعمالاً في الجزائر منذ عقود طويلة) فتقسّم حصة التربية البدنية والرياضية إلى:

* الجزء التمهيدي.

* الجزء الرئيسي.

* الجزء الختامي.

وأما المدرسة الأمريكية أو الغربية فتقسم حصة التربية البدنية والرياضية إلى:

* المقدمة. * التمرينات "النشاط التعليمي".

* النشاط التطبيقي. * الجزء الختامي.

11. طُرق إخراج درس التربية البدنية والرياضيّة:

يُقصد بطرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تُساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يُمكن من خلال ذلك الوُصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة".

أمّا الطّرق الشّائعة في إخراج درس التربية والرياضية فهي كما يلي:

1.11. الطريقة الجماعية:

حيث يؤدّي التلاميذ جميع الحركات والتّمارين بشكل جماعي وبحمل موحّد مع استخدام الوسائل المتوفّرة، وهذا النّوع من الإخراج للدّرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسّباحة، وكذا يُستخدم أحياناً في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلّة والكرة الطّائرة...الخ.

ومن مميزات هذه الطريقة أنّها مُريحة بالنّسبة للأستاذ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلاّ أنّ الصّعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، ويلعب موضع أو مكان المدرّس دوراً كبيراً في ملاحظة الأخطاء.

2.11. طريقة الأداء التّتابعي:

في هذه الطّريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقّف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المُتوفّرة، ومن مميّزاتها أنّها تُتيح لنا الفُرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدّرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل وتُستعمل هذه الطّريقة كثيراً في الجمباز، إلاّ أنّ لهذه الطريقة عيب هو الوُقوف الذي يَقضيه التلميذ في انتظار دوره.

3.11. طريقة المُناوبة:

يُؤدّي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، ويُركَّز استعمال هذه الطّريقة في الوثب العالي والوثب الطّويل...الخ.

4.11. طريقة المجاميع:

حيث يقسّم المدرّس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصّل، يتمّ في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفّر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، ويقوم المدرّس بالمُرور على المجموعات الواحدة تلوى الأخرى والاستعانة بالتلاميذ الممتازين.

5.11. الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المُستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القُدرات المتوفّرة لديهم.

خلاصة:

تمثل التربية البدنية والرياضية مكونًا أساسيًا في العملية التعليمية، حيث تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة جسديًا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا .فهي لا تقتصر على تدريب الجسم أو ممارسة المهارات الحركية فقط، بل تشمل تنمية التفكير، القيم الاجتماعية، الانضباط، والتحفيز الذاتي لدى المتعلم.

ويعتمد فهم التربية البدنية والرياضية على المفاهيم النظرية والمنهجية التي تحدد كيفية تخطيط الحصة، تنظيم الأنشطة، وإدارة التعلم بطريقة علمية ومنهجية.

قائمة المراجع:

- السويدان، فهد. التقويم في التربية البدنية والرياضية". دار الفكر العربي، القاهرة، 2010.

، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.

- جوزيف بلاط جيمينو: إعداد معلمي المدرسة الإبتدائية والمدرسة الثانوية، ط3، إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والعلوم، تونس، 2006.

- خيلف أمحد: ظاهرة التفاعل الإجتماعي الصفي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2011.

- منهاج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 1996.

- ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، ط3، مصر، 2002.

- ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد: المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.

- ورسات وباركي: مؤثّرات مهنة التعلم على حياة المعلمين المهنية، تر: ميسون يونس وعبد الله طالب، ط1، دار الكتاب، فلسطين، 2005.