

المحاضرة الثامنة: حصة التربية البدنية والرياضية من الإعداد إلى التنفيذ

1- المراحل الأساسية في درس التربية البدنية والرياضية:

بناءً على المعايير البيداغوجية الحديثة، ينقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى ثلاث مراحل أساسية متصلة ببعضها البعض، تهدف كل منها إلى تهيئة التلميذ جسدياً ونفسياً وتربوياً.

1-1 المرحلة التمهيديّة (الإعدادية)

هي المدخل الرئيسي للحصة، وتُعد الممهّد للجهد القادم.

• الجانب الإداري والتربوي:

- استقبال التلاميذ بزيّهم الرياضي.
- تفقد الغيابات والوضعية الصحية للتلاميذ.
- شرح مختصر جداً لموضوع الحصة والهدف منها (لتحفيزهم ذهنياً).

• الإحماء العام: (Warming Up)

- جري خفيف حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- تمارين إطالة (Stretching) وليونة للمفاصل والعضلات.

• الإحماء الخاص:

- تمارين مرتبطة بنوع النشاط (مثلاً: إذا كان الدرس كرة يد، يتم التركيز على إحماء عضلات الكتف والذراعين).

1-2 المرحلة الرئيسية (مرحلة التعلم)

هي قلب الدرس، وفيه يتم استهلاك الجزء الأكبر من الوقت (حوالي 60-70% من زمن الحصة). تنقسم عادة إلى مواقف تعليمية متدرجة:

• الموقف التعليمي الأول (اكتشاف):

- تمرين بسيط يهدف إلى جعل التلميذ يحثك بالمهارة أو المشكلة الحركية.
- مثال: الجري بالكرة في خط مستقيم.

• الموقف التعليمي الثاني (تعلم/تطبيق):

- تمرين أكثر تعقيداً يتضمن قواعد أو قيود معينة لتصحيح الأداء الفني.
- مثال: الجري بالكرة بين الأقماع (Zig-zag).
- الموقف الإدماجي (المباراة أو المنافسة):
 - وضع التلاميذ في وضعية تنافسية (مباراة مصغرة) لاختبار مدى قدرتهم على تطبيق ما تعلموه تحت ضغط الخصم والزميل.

○ هنا يقتصر دور الأستاذ على المراقبة والتحكيم وتدوين الملاحظات.

1-3 المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

تهدف إلى إنهاء الحصة بشكل تربوي سليم وإعادة الجسم لحالته الطبيعية تدريجياً.

• الجانب الفيزيولوجي:

○ تمارين استرخاء وتنفس عميق لخفض نبضات القلب.

• الجانب التقييمي:

○ مناقشة سريعة مع التلاميذ: "ماذا تعلمنا اليوم؟"، "ما هي الصعوبات التي واجهتنا؟".

○ تقديم التغذية الراجعة (Feedback) وتشجيع المتميزين أو الذين بذلوا جهداً واضحاً.

• الجانب التنظيمي:

○ جمع الأدوات الرياضية وتفقدتها.

○ توجيه التلاميذ لتغيير ملابسهم والتوجه نحو القسم بنظام وهدوء.

جدول يلخص مراحل حصة التربية البدنية والرياضية

المرحلة	الأهمية	الدور الرئيسي للأستاذ
التمهيدية	الوقاية من الإصابات والتهيئة النفسية.	التوجيه، الملاحظة، وضبط النظام.
الرئيسية	اكتساب المهارات وتحقيق الأهداف.	الشرح، العرض، التصحيح، والتحفيز.
الختامية	الاسترجاع والتقويم التربوي.	التقييم، الاستماع، والتنظيم.

نصيحة تقنية: حاول دائماً أن تربط نهاية المرحلة التمهيدية ببداية المرحلة الرئيسية دون انقطاع طويل (Break)، لكي لا يبرد جسم التلاميذ وتفقد "رتم" الحصة.

2- إعداد درس التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد درس التربية البدنية والرياضية (EPS) هو عملية هندسية تتطلب دقة في الربط بين ما هو مكتوب على الورق وما سيطبق على أرض الملعب.

1-2 الإعداد النظري (التخطيط الذهني والكتابي)

قبل أن تضع قدمك في الملعب، يجب أن تجيب على سؤال: لماذا أقوم بهذا الدرس؟

• **تحديد الهدف التعليمي (Objectif Pédagogique):** يجب أن يكون الهدف ذكياً

(SMART)، بمعنى:

• Specific محدد: (يركز على سلوك محدد)

- Measurable قابل للقياس: (يمكن رصد أدائه)
- Achievable واقعي: (مناسب لقدرات التلاميذ)
- Relevant مرتبط: (بالدرس والمنهج)
- Time-bound محدد بزمن: (قابل للتحقيق في حصة واحدة أو وحدة)

* مثال: قدرة التلميذ على تمرير الكرة بباطن القدم لمسافة 5 أمتار بدقة" وليس "تعلم التمرير" بشكل عام.

- اختيار الموقف التعليمي: (Situation d'apprentissage) ابتكار تمرين يضع التلميذ في مشكلة تتطلب منه ممارسة المهارة لحلها.
- الوسائل البيداغوجية: تحديد عدد الكرات، الأقماع، الصافرة، وساعة التوقيت.

2-2 هيكله الوحدة التعليمية (التحضير الكتابي)

الوحدة التعليمية هي "خارطة الطريق" الخاصة بك، ويجب أن تحتوي على العناصر التالية لكل تمرين:

- وصف التمرين: شرح موجز لكيفية الأداء.
- الرسم التخطيطي: رسم يوضح مكان التلاميذ والأدوات (الرسم يسهل الفهم السريع أثناء الحصة)
- المهمة: (Consigne) ماذا سيفعل التلميذ بالضبط؟
- شروط النجاح: متى نعتبر أن التلميذ نجح في التمرين؟
(مثلاً: إصابة الهدف 3 مرات من أصل 5)
- التوجيهات: (Remarques) ملاحظات حول سلامة التلاميذ أو تصحيح الأخطاء الشائعة.

2-3 التحضير الميداني (قبل وصول التلاميذ)

هذه المرحلة يغفل عنها الكثيرون لكنها أساس الانضباط:

- تخطيط الملعب: ارسم المربعات أو الدوائر بالأقماع قبل وصول الصف.
- فحص الأدوات: تأكد من أن الكرات منفوخة جيداً ولا توجد أدوات حادة أو مكسورة في الملعب.
- توزيع الأدوات: رتب الأدوات بحيث لا يضيع الوقت في توزيعها أثناء الحصة.

2-4 الإعداد البيداغوجي (سيرورة التسيير)

أثناء تنفيذ الدرس، يعتمد التحضير على قدرتك على إدارة "المتغيرات البيداغوجية":

أ. التدرج في الصعوبة

لا تبدأ بالصعب مباشرة. اتبع التسلسل:

1. الموقف البسيط: (تلميذ ضد الفراغ) لضبط الحركة.
2. الموقف المعقد: (تلميذ ضد زميل سلبي) لإضافة ضغط بسيط.
3. الموقف التنافسي: (مباراة مصغرة) لتطبيق ما تعلمه في ظروف حقيقية.

ب. إدارة الوقت (Timing)

المعلم الناجح هو من يسير الوقت المخصص لكل مرحلة بذكاء، فإذا رأيت التلاميذ استوعبوا التمرين بسرعة، انتقل للمرحلة التالية ولا تلتزم حرفياً بالوقت المكتوب في الورقة؛ كن مرناً.

ج. الملاحظة والتدخل:

التحضير الجيد يتضمن توقع الأخطاء. يجب أن تحضر "كلمات مفتاحية" لتصحيح الأخطاء:

- بدل قول "العب جيداً"، قل "اثن ركبتيك أكثر" أو "انظر إلى زميلك قبل التمرير".

3 نموذج مصغر لبطاقة تقنية لتمرين واحد:

العنصر	التفاصيل
اسم التمرين	التمرير والاستقبال في مربعات.
التشكيل	كل 4 تلاميذ في مربع مساحته 10×10 م.
المهمة	تمرير الكرة بين الزملاء دون خروجها من المربع.
المتغير البيداغوجي	تصغير مساحة المربع لزيادة الصعوبة، أو إلزام التلميذ بلمستين فقط.
معياري النجاح	القيام بـ 10 تمريرات متتالية دون خطأ.

نصيحة مهمة: السر في نجاح درس التربية البدنية هو "**الحضور الذهني**". إذا كنت متحمساً ومنظماً، سينعكس ذلك تلقائياً على انضباط التلاميذ وأدائهم.