

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMORATIQUE ET POPULAIRE

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieur Et de la Recherche Scientifique

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

Université d'Oum El Bouaghi

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

السنة الثانية ليسانس L2

النشاط البدني الرياضي التربوي

المحاضرة الرابعة:

# درس التربية البدنية والرياضية

إعداد:

د. مرابط مسعود

السنة الجامعية: 2022-2021

## المحاضرة الرابعة

### درس التربية البدنية والرياضية

أولاً: مفهوم درس التربية البدنية

درس التربية البدنية يعتبر الوحدة الأساسية للمنهج ، ويمثل أصغر جزء من المادة الدراسية بل ويجمع كل خواصها ، إذ تمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للمتعلمين في وقت يتم تحديده لهم مسبقاً في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ، ويجبرون على حضوره إلا من أعفي بسبب يستوجب الإعفاء ، كما يعمل الدرس على تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية. إن درس التربية البدنية يتكون من ثلاث أجزاء رئيسة وهي :

#### 1- الإعداد العام:

وهذا الجزء يتكون من المقدمة والتمرينات . ويكون الغرض من المقدمة تهيئة الطالب نفسياً وفسولوجياً لكي يستعد ويتقبل نوع النشاط في الدرس ، أما التمرينات فيكون الغرض منها هو العناية بقوام الطلاب وتنمية لياقتهم البدنية والتأثير الإيجابي في أجهزتهم الحيوية .

#### 2- الإعداد الخاص :

ويشمل كل من النشاط التعليمي والتطبيقي . بحيث يكون الغرض من النشاط التعليمي هو تعليم الوحدة التعليمية التي يتضمنها الدرس وقد تكون وحدة أو أكثر ، ويشرح المعلم المهارة الحركية أثناء الدرس باستخدام التقديم السمعي أو المرئي للمهارة . أما النشاط التطبيقي فالغرض منه التطبيق والتدريب على المهارة التي تعلموها سابقاً ، وذلك في ضوء توجيهات المعلم حتى يتمكن هؤلاء الطلاب من إتقان ما تعلموه والتزود بالخبرات التربوية المرتبطة بمواقف النشاط .

### 3- النشاط الختامي :

وهو الجزء الأخير من الدرس ، والغرض منه تهدئة الطلاب فسيولوجياً للعودة بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل ممارسة النشاط في الدرس .

#### ثانياً: أهمية درس التربية البدنية

- يساهم درس التربية البدنية في تحقيق أهداف برامج التربية البدنية ، وذلك بالاهتمام بتحقيق النمو البدني والمهاري والاجتماعي والعقلي والنفسي للمتعلمين .
- إكساب المتعلمين المهارات الحركية وتزويدهم بأنواع من المعرفة المرتبطة بتعلم تلك المهارات المكتسبة، وتكوين لديهم القيم والاتجاهات التربوية.
- إعداد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادراً على بذل الجهود ومواصلة العمل وذلك من خلال الاهتمام بقوام المتعلمين وتنمية لياقتهم البدنية ومعالجة بعض الانحرافات ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم .
- إعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية وذلك من خلال تهيئة المواقف التي تشبع حاجات المتعلمين إلى تحقيق الذات والأمان والنجاح وإشباع الميل للحركة والهواية وإتاحة المواقف التربوية لتفريغ الانفعالات المكبوتة وتحقيق الاتزان النفسي ، وكذلك من خلال تنمية القدرات العقلية كالانتباه والإدراك والتصور والإبداع والابتكار والتفكير واتخاذ القرارات السليمة .
- استثمار أوقات الفراغ ، إذ أن لدرس التربية البدنية دور تربوي مهم في تزويد المتعلمين بمهارات أوقات الفراغ واستغلالها وتنمية ميولهم الإيجابية نحو الترويح وذلك من خلال تنويع أوجه النشاط لتتفق مع ميول المتعلمين وتوفير الإمكانات حتى يتاح لهم الفرصة لممارسة أوجه النشاط التي تتماشى مع احتياجاتهم.

### ثالثا: الأهداف الواقعية لدرس التربية البدنية والرياضية

إن معرفة معلمين التربية البدنية وجميع العاملين في هذا المجال بأهداف درس التربية البدنية يعتبر من الأمور المهمة حيث إنها تساعد على تفهم أفضل لما يحاولون تحقيقه ، كما أنها بمثابة المرشد الأمين خلال عملهم ، والأهداف تساعد المدرس على فهم دور التربية البدنية في التربية وتساعد على اتخاذ القرارات ، ووضوح هذه الأهداف يعتبر وضوحا للمهنة ذاتها. وفي هذا الصدد تشير الدراسات إلى أن لدرس التربية البدنية العديد من الأهداف أهمها هي :

#### الأهداف التربوية: وتتضمن ما يلي:

- تنمية الشعور بالانتماء للمدرسة.
- تنمية شعور الانتماء إلى المجتمع المحلي .
- بث وتنمية حب الوطن والاستعداد للدفاع عنه .
- تنمية احترام العمل وتقدير العاملين في كل المجالات وخاصة في المجال الرياضي .
- اكتساب وتنمية قوة الإرادة .
- تنشئة التلاميذ على المبادئ والقيم الديمقراطية الصحيحة .
- تنمية التعاون والعمل الجماعي .
- تنمية الإحساس بالجمال مثل جمال القوام وجمال الحركة الرياضية.
- الارتقاء بالقيم الرياضية المرجوة لدى التلاميذ .

#### الأهداف التعليمية: وتشمل ما يلي :

- تنمية وتطوير الصفات البدنية المتعددة الجوانب مثل القوة والسرعة والتحمل والتوازن والمرونة والرشاقة .
- تعليم المهارات الحركية الطبيعية والمكتسبة بالأنشطة الرياضية وتنميتها وتطويرها من خلال أنشطة تنافسية .
- رعاية التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ، والارتقاء بمستوى الأداء المهارى

للمتفوقين رياضياً .

- تحسين المستوى الصحي للفرد من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية عن طريق،  
تحسين الصحة العامة للفرد، اكتساب القوام السليم المعتدل، وأيضا ترقية  
القدرة الوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم، مثل التنفس والدورة الدموية والجهاز  
العصبي والعضلات .

- تزويد التلاميذ بالمعلومات والمعارف الرياضية المهمة والمتمثلة في ( معلومات عن  
أساليب تحسين الصفات البدنية – ومعلومات عن جوانب تعليمية للمهارات  
الحركية – ومعلومات عن القواعد الفنية والخططية والقانونية الخاصة  
بالأنشطة الرياضية).

## المراجع:

- بدير، سهير والمطوع، بدور عبد الله.(1996). التربية البدنية .. مناهجها وطرق تدريسها. الكويت: دار العلم.
- عمر، زينب علي وعبد الحكيم، غادة جلال.(2008). طرق تدريس التربية الرياضية. ط1 القاهرة: دار الفكر العربي.
- عنايات، محمد أحمد فرج.(1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي.