

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: السنة الأولى ليسانس

بعنوان:

تقسيم برامج التربية البدنية والرياضية

تمهيد: صنّف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق اتجاهات متباينة ووفقاً لهدفها والمشاركين فيها ولنوعيتها وأدوارها ولطبيعتها أيضاً.

وسنحاول أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعني بالنوعية التي من أجلها أدرجت التربية البدنية والرياضية وتتمثل في:

1- درس التربية البدنية والرياضية (وهو نشاط صفي).

1- النشاط الداخلي. (لا صفي).

2- النشاط الخارجي. (لا صفي).

1- درس التربية البدنية والرياضية:

1-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يُعرّف درس التربية البدنية والرياضية على أنه " 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 تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يُصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.

يُعتبر درس التربية البدنية الرياضية "أحد أشكال المواد الأكاديميّة مثل علوم الطّبيعة والكيمياء واللّغة، ولكنّه يختلف عن هذه المواد بكونه يمدّ التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنّه يمدّهم أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات التي تُعطي الجوانب الصحيّة والنّفسيّة والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تُعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التّمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مرّبين أُعدّوا لهذا الغرض.

درس التربية البدنية والرياضية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بنتابع 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.

1-2 واجبات درس التربية البدنية والرياضية:

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.

1-3- الطّبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

تتمثل الطّبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية "في عملية التّفاعل التي تتمّ بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية، حيث يكتسبون الكثير من الصّفات التربوية التي تعمل على تنمية السّمات المُختلفة كالشّعور بالصدّق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصّعوبات مع الرّملاء. هذه الصّفات تلعب دوراً كبيراً في بناء الشّخصيّة الإنسانيّة وتُكسبها طابعها المُميّز وعلى هذه المُرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية ممّا تُعطيها الطّابع التربوي.

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

1-4- الأشكال المختلفة لحصة التربية البدنية والرياضية:

بالرغم من الاختلاف الموجود بين المدارس المعروفة في التربية البدنية والرياضية كالإتحاد السوفياتي سابقاً، 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 تحقّقها 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، وعلّة ذلك يقع على كل جزء مهام وواجبات تعطيه أهمية نوعية في حدود الدرس. بالرغم من عدم قبول استخدام نمط واحد للدرس كما ذكر سابقاً إضافة إلى أن جوهر حصة التربية البدنية والرياضية واحد، إلا أن هناك جدال حول تقسيم الدرس في الجزء الرئيسي، أو جسم الحصة كما يسمونه، حيث يشمل على النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

المدرسة الشرقية: تقسم حصة التربية البدنية والرياضية إلى:

* الجزء التمهيدي.

* الجزء الرئيسي

* الجزء الختامي.

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

* المقدمة.

* التمرينات " النشاط التعليمي "

* النشاط التطبيقي.

* الجزء الختامي.

تعتبر الطريقة الأولى أي المدرسة الشرقية الأكثر استعمالاً في الجزائر وذلك منذ عقود طويلة.

1-5- طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية:

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

أما الطرق الشائعة في إخراج درس التربية والرياضية فهي كما يلي:

أ- **الطريقة الجماعية:** حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي وبحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة، وكذا يُستخدم أحياناً في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة... الخ.

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

ب- طريقة الأداء التّابعي: في هذه الطّريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقّف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفّرة، ومن مميّزاتها أنّها تُتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدّرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل وتُستعمل هذه الطّريقة كثيراً في الجمباز، إلا أنّ لهذه الطريقة عيب هو الوُقف الذي يقيّضه التلميذ في انتظار دوره.

ت- طريقة المناوبة: يؤدّي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، ويُركّز استعمال هذه الطّريقة في الوثب العالي والوثب الطّويل... الخ.

ث- 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 بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى والاستعانة بالتلاميذ الممتازين.

ج- الطريقة الفردية: تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفّرة لديهم.

1-6- بناء درس التربية البدنية:

أولاً: الجزء التمهيدي

وفي هذا الجزء من الدرس يقوم المعلم بتحقيق عدد من الأغراض الأساسية:

أ- أغراض إدارية: وتشتمل:

- خلع الملابس وارتداء الزي الرياضي.
- الانتقال إلى الملعب.
- الاصطفاف وأخذ الغياب.
- بحث الاعتذارات والمرض والتمارض.

- خلع الخواتم والساعات وما يمكن أن يتسبب عنه خطورة للشخص أو الآخرين.

ب- أغراض تنظيمية: وتشتمل:

- المحافظة على موعد الدرس.
- الانضباط والانتظام في الدرس وسرعة التلبية.
- الانتظام في مجموعات إذا كان النظام يقضي بذلك حسب الطول، الجنس، لون اللباس الرياضي.. الخ
- الاعتناء بالمظهر والنظافة الشخصية.
- إعداد الملعب والأدوات التي ستستخدم في الدرس.
- معرفة التشكيلات المختلفة والأشكال التنظيمية المستخدمة في الدرس (صفوف، قاطرات، دوائر.. الخ).

ت- أغراض فيزيولوجية: وتشتمل:

- تهيئة العضلات.
- العمل على زيادة مرونة المفاصل.
- تهيئة القلب للعمل المطلوب.
- وصول الفرد إلى حالة التكيف المطلوب للجهازين الدوري والتنفسي.
- تهيئة التلميذ عصبيا.
- تنبيه مجموعات عضلية ووحدات حركية.
- زيادة الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم (عظمي، عضلي، دوري، تنفسي، عصبي، .. الخ).

ث- أغراض نفسية: وتشتمل:

- زيادة درجة التشويق لممارسة الرياضة.
- إزالة التوتر والقلق لدى التلاميذ بمجرد دخوله دائرة النشاط.
- زيادة دافعية التلميذ نحو الممارسة الرياضية والإقبال على أجزاء الدرس الأخرى.
- زيادة التماسك بين أفراد الفصل وتنمية عوامل الولاء للجماعة الصغيرة في الفصل والحرص على توفير عوامل الفوز لها.

- التهيئة الذهنية والعقلية للنشاط الرياضي وما يشمله من مهارات حركية وقوانين ومعلومات.

•

❖ محتوى الجزء التمهيدي:

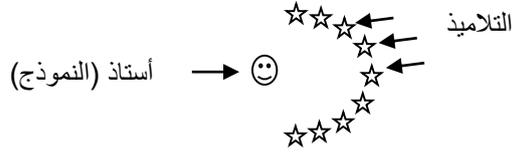
يمكن أن يحتوي الجزء التمهيدي كأساس من الأنشطة التالية:

← الألعاب الشبه رياضية. ← التمرينات البدنية.

ثانياً: الجزء الرئيسي

وفي هذا الجزء من الدرس يتضح العمل على تحقيق الأهداف التعليمية والتطبيقية لمهارات الألعاب وألعاب القوى أو أنشطة تنافسية أخرى قد تكون متاحة في المدرسة، ويشتمل هذا الجزء على غرضين أساسيين:

أ- الغرض التعليمي: وفيه يقوم المعلم بتعليم المهارات الحركية والنواحي الفنية للألعاب والنشاطات المحضرة مسبقاً حسب ما تقتضي إليه خطة التدريس المعتمدة بالتدرج المناسب لتناول هذه المهارات. ومن أنسب التشكيلات المعتمدة في تعليم المهارات الحركية وعند عرض النموذج الأولي هي:



1. الوقوف في نصف دائرة.



2. مربع ناقص ضلع.



3. صفين متواجهين.

4. وقوفهم أو جلوسهم بصورة متدرجة.

ب- الغرض التطبيقي: ويهدف إلى التطبيق العملي لما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي بصورة خطئية، عادة ما يؤدي ذلك في صورة منافسات تتضمن تثبيت تلك المهارات وتصحيح ما ورد من قبلها من أخطاء.

ثالثاً: الجزء الختامي

يأتي هذا الجزء بعد جزئيه السابقين وبعد الجهد المبذول فيهما، لتعيد للتلميذ لسابق حالته من الاستقرار النفسي والبدني والوظيفي، حتى يتمكن من مواصلة يومه الدراسي وهو في أحسن حالاته من الحيوية والنشاط.

وتشتمل مجموعة من الأغراض أهمها:

أ- أغراض تربوية وإدارية: وتشتمل:

- يعيد التلاميذ الأدوات والأجهزة التي استخدموها إلى مكانها وبترتيب ونظام.
- يجب على المعلم في هذه الفترة تقويم جهود التلاميذ فيثني على المجتهدين ويرفع من معنويات الضعفاء، أو ينتقد بعض المشاغبين فتكون فرصة للتربية.
- في هذه الفترة يكون حصاد المنافسات فيكون موضع فخر للفائزين وحرز للخاسرين، ولعلها فرصة تربوية مناسبة لتصحيح بعض الاتجاهات ومعرفة أن المنافسات فيها فائز ومنهزم، ثم تبدأ السلوكيات في التحسن.
- توجيه التلاميذ إلى العناية بنظافة أجسامهم والاعتسال بعد الانصراف وارتداء ملابسهم حتى لا يصابون بنزلات البرد، وهي فرصة جيدة نحو تكوين عادات صحية سليمة.
- شكرهم لأستاذهم على ما بذل لهم من جهد وما أمتعهم به من نشاط وتوديعه قبل الانصراف (التحية الرياضية).

ب- أغراض بدنية ووظيفية حيث يجب على المعلم أن يعيد التلاميذ إلى حالة بدنية ووظيفية عادية، حيث يعود النبض والتنفس إلى حالتها الطبيعية ومعدلها الطبيعي قبل النشاط أو قريب منه، وكذلك العضلات من حالة توتر إلى حالة استرخاء.

ت- أغراض عقلية ونفسية:

- تكون فرصة لإعادة التلميذ إلى حالة التوازن النفسي وإزالة التوتر الذي يمكن أن ينشأ من المنافسة أو نتائجها وذلك قبل عودته إلى فصله.
- فرصة لتزويد التلاميذ ببعض المعارف العقلية المرتبطة ببعض ما مارسوه من أنشطة.

❖ محتوى الجزء الختامي:

- يتجمع التلاميذ في صفوف أو قاطرات بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي للدرس.
- يتناقش معهم المعلم في عملية تقييمية كما سبق إيضاحه.
- أن يقوم التلاميذ بعمل مجموعة من التمرينات البسيطة التي لا تحتاج إلى جهد كبير