

الدرس السادس

درس التربية البدنية و الرياضية

01:درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير الدرس

•ينبغي أن تراعى عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية أسس هامة جدا يلتزم بها الأستاذ حتى يحقق

02:أهداف الدرس

- ولابد أن تطرح في أذهان الأساتذة مجموعة من الأسئلة
- أو التساؤلات قبل الشروع في انجاز درس التربية البدنية والرياضية وهي الآتي
- ✓ تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل درس.
 - ✓ تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس /اسلوب التدريس التي سوف يتبع .
 - ✓ تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية .
 - ✓ مراعاة التقسيم الزمني للدرس .
 - ✓ مراعاة عدد مرات تكرار (التمارين) وفترات الراحة .
 - ✓ تحضير الأدوات عند بداية كل درس
 - ✓ فمثلا عند تدريس الجري ومحاولة تبديل الأماكن يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى ديناميكية جيدة في الأداء .
 - ✓ الاهتمام بالنقط التعليمية المرتبطة بالحركة
 - ✓ مراعاة الفروق الفردية ، كل فصل يحتوي على تلاميذ ذوي مستويات جيدة وتلاميذ ضعاف المستوى

هذه الأسس تعتبر هامة جدا وتعتبر كمراحل أساسية يمر بها التحضير الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى وجود أسس أخرى ينبغي مراعاتها وهي مهمة أيضا مثل:

- ✓ تكيف الأنشطة والمهام الخاصة بالدرس مع مستوى قدرات التلاميذ
- ✓ وكذا التحكم في ال وقت وعدم إضاعته عند تنظيم الدرس
- ✓ بالإضافة إلى اختيار المعلومات المناسبة جدا للقدرات العقلية للتلاميذ

03: بناء درس التربية البدنية والرياضية

اختلفت تقسيمات درس التربية البدنية والرياضية عبر مختلف المدارس فمنهم من يرى التقسيم الآتي

- ✓ المقدمة
- ✓ التمرينات التشكيلية والتأهيلية
- ✓ النشاط التعليمي
- ✓ النشاط التطبيقي - نشاط الجماعات
- ✓ النشاط الختامي

• ومنهم من يرى تقسيمه إلى الأجزاء التالية

- ✓ الإحماء
- ✓ التمرينات البدنية
- ✓ المهارات الحركية
- ✓ التهدئة

وقد ظهر تقسيم جديد في بعض الدول المتقدمة في التربية البدنية والرياضية يشتمل على التمرينات المتباينة والأنشطة الرياضية المختلفة المنظمة فسيولوجيا وسيكولوجيا بطريقة تربوية سليمة، فقد قسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء، هي:

- ✓ المرحلة التمهيدية / التحضيرية او الإعدادية
- ✓ المرحلة الرئيسية
- ✓ المرحلة الختامية

وهو التقسيم المعتمد في مؤسساتنا التربوية في الجزائر، وهو لا يعني استقلال كل جزء عن سابقه، بل يوجد ترابط بين أجزاء الدرس كلها

01: فالمرحلة التمهيدية: لا بد أن يرتبط بالمرحلة الرئيسية أي يركز على إحماء العضلات والمفاصل وتهيئتها لزيادة الحمل في المرحلة الرئيسية، وهكذا نجد كل مرحلة للمرحلة اللاحقة، وفيما يلي شرح عام لمحتويات المراحل الثلاثة لدرس التربية البدنية المرحلة التمهيدية - المرحلة التحضيرية : وينقسم إلى مرحلتين هما

✓ **مرحلة التهيئة:** للوصول إلى الجو التربوي ومنه العمل على تهيئة المناخ الملائم للتلاميذ، إعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس، تحضير الأجهزة اللازمة التي تكون في متناول الأستاذ، وبعدها تهيئة التلاميذ، تبديل الملابس والدخول إلى الملعب أو القاعة .

✓ **مرحلة الإعداد البدني أو الإحماء :** وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم وخاصة العضلات الكبيرة والمفاصل تمهيدا للعمل الأصعب الذي سيقوم به التلميذ في باقي أجزاء الدرس، ويكون هذا عن طريق الجري العادي أو الجري المتنوع أو تمرينات بسيطة شكلية وألعاب سهلة بعيدة عن القوانين المعقدة وأن يكون من النوع الذي يشغل كل التلاميذ في وقت واحد أطول فترة ممكنة خصوصا إذا كان الجو بارداً. حيث خلال هذه الفترة لابد أن ننتدرج بمستوى الحركات والألعاب وخاصة وأن التلاميذ يؤدون التمرينات جميعا في وقت واحد، ولهذا على الأستاذ أن يصحح ويرشد بشرعة خلال أداء التمرينات، وعليه أن يتجنب الشرح الطويل قدر الإمكان، ومن أهم الفعاليات التي تصلح لهذا القسم هي الهرولة، الركض والقفزات، وتمارين تمديد العضلات والتي تمتاز ببساطتها وسهولتها والتي تحتاج إلى جهد كبير. وتعتبر الألعاب الصغيرة خير وسيلة للإحماء، ولذا ننصح بإدراجها أثناء أداء ذلك

ومدة المرحلة التحضيرية من درس التربية البدنية والرياضية تكون 10-8 دقائق يؤدي خلالها التلاميذ تمرينات توافق مستوياتهم البدنية والعقلية، وتكون مناسبة لدرجة حرارة الجو، كما يجب أن تكون مرتبطة بالوحدة التعليمية، ولهذا فالإحماء يكون على نوعين:

✓ **إحماء عام:** يشمل التمرينات والألعاب بأنواعها المختلفة لرفع القابليات البدنية
✓ **إحماء خاص:** يخدم الأجزاء أو العضلات التي ستشارك في النشاط البدني الجماعي أو الفردي

02: المرحلة الرئيسية

تتضمن هذه المرحلة الأمور الأساسية لبناء الصفات المطلوبة وكذلك بناء المهارات الرياضية الأساسية للوحدة التعليمية، ويتكون من نشاط تعليمي ونشاط تطبيقي، وهما مهمان جدا، وبذلك يمثلان أكبر جزء من الدرس بوقت يصل إلى 30 دقيقة كما يتضمن الجزء الرئيسي الأمور الأساسية لبناء المهارات الرياضية للألعاب المنظمة كالخفة والرشاقة وفعاليات الساحة والميدان، وهو يعتمد على ثلاثة نقاط أساسية هي: الشرح، العرض والتنفيذ. فالنشاط التعليمي مدته من 6-10 دقائق والنشاط التطبيقي مدته من 18-20 دقيقة .

-النشاط التعليمي /النشاط التطبيقي

✓ النشاط التعليمي من الجزء الرئيسي هو النواة التي يبني عليها الدرس كله، وهو صلب الخطة العامة والهدف التعليمي للدرس، يتعلم فيه التلاميذ مهارات جديدة يقوم الأستاذ بشرحها لهم لفظيا لتوضيح أهميتها ثم عمل نموذج يقوم به ،أو يختار أحد التلاميذ لتأديته تحت إشرافه.

✓ أما النشاط التطبيقي من الجزء الرئيسي فهو أحب لنفوس التلاميذ وله قيمة تربوية، حيث ينمي روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة التبعية وفيه يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة التي تعلموها في النشاط التعليمي، وذلك مثلا بتنظيم منافسات بين المجموعات.

03: المرحلة الختامية

الغرض منها هو تهدئة التلاميذ نفسيا وعضويا والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة التلاميذ للرجوع إلى حجرة الدراسة، ويشتمل هذا الجزء على تمرينات بطيئة التوقيت وهادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس كالمرجحات أو رفع الذراعين عاليا، ثم يتم في هذا الجزء نوع من أنواع تقويم الحصة، والتعزيز هنا له دور فعال ومهم جدا، حيث يذكر الأستاذ ما حققه التلاميذ من نتائج مختلفة حول الدرس فيمدح وينبه ويشجع ويوضح بعض النقائص، وهكذا أيضا يتم جمع الأدوات والأجهزة وتنظيمها و تخزينها في أماكنها فيته النظام والهدوء وينصرف التلاميذ ومدة الجزء الختامي من الدرس هي 5 دقائق.