

المحاضرة رقم 08: درس التربية البدنية و الرياضية

تمهيد :

درس التربية البدنية و الرياضية هو البنية و الوحدة المصغرة التي تبني و تحقق بتتبع و اتساق محتوى المنهاج، و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية أهم واجبات المدرس، و لكل درس أهدافه التعليمية (حركية - معرفية - وجدانية) وعرف محمد سعيد عزمي: " درس التربية البدنية و الرياضية بأنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في التربية البدنية و الرياضية، الذي يمثل اصغر جزء من المادة و يحمل كل خصائصها."

1- تحضير درس التربية البدنية و الرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية التفكير المسبق لتخطيط درس التربية البدنية و الرياضية ، شكلا و موضوعا، حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم و التعلم.

" ولا يختلف تحضير درس التربية البدنية و الرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية الأخرى و يشترط فيه أن يكون الأستاذ المدرس ذو كفاءة عالية كلما بمادته وواجباته التي يجب أن يلتزم بها أثناء تحضير الدرس و المتمثلة في ما يلي :

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير الدرس.
- تحديد الأهداف الخاصة بالحصّة انطلاقا من الوحدة التعلّمية .
- مراعاة احتياجات التلاميذ و اهتماماتهم و قدراتهم.
- يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية كما يتم تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات، أفواج...)
- يضمن تحضير الوسائل المناسبة للدرس .
- يراعي المبادئ العامة للتدريب (شدة الحمولة، عدد التكرارات السلاسل، زمن الاسترجاع).
- يستعين بمنهاج أو دليل الأستاذ أثناء تحضير الدرس.
- يستعين بالمراجع العلمية المتخصصة في نظريات و طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية.
- يراعي الظروف المناخية .
- أن تكون خطة التدريس مشوقة و متنوعة و ثرية بالتمارينات و الألعاب شبه الرياضية.
- توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب و التمرينات المختارة و كيفية التغلب عليها."
- توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم .

2- المراحل الرئيسية في درس التربية البدنية و الرياضية:

ينقسم درس التربية البدنية و الرياضية إلى ثلاث مراحل هي:

3-1/ المرحلة التسخينية:

وتسمى أيضا (المرحلة الابتدائية، التمهيدية، الجزء التحضيري...)، و الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية و النفسية للأداء، وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل، و تنقسم إلى:

- تحضير بدني عام: تهيئة الجهازين التنفسي و الدوري للعمل و تسخين عام للأعضاء و المفاصل .
- تحضير بدني خاص: التركيز على المجموعات العضلية المقصودة في النشاط و تسخينها جيدا وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصّة.

هذه المرحلة هي مقدمة الدرس و تسمى أيضا بمرحلة الإحماء، و غرضها هو إعداد التلاميذ نفسيا و فيزيولوجيا لتلقي الواجبات الحركية المختلفة" و يوجه عام يفضل استخدام الألعاب الجماعية المشوقة الترويحية أو التمهيدية وهي التي تمهد لنوع النشاط (التعليمي التطبيقي) في الدرس، كما يجب أن تتخذ المقدمة أو الجزء التمهيدي التشكيل الحر و عدم الالتزام بالصفوف أو القاطرات أو غيرها من التشكيلات النظامية و غالبا ما يستغرق الجزء التمهيدي من (5 د إلى حوالي 15 د)

ولتنظيم هذه المرحلة جيدا يجب مراعاة ما يلي:

- أن تكون التمرينات و الألعاب المختارة مشوقة و باعثة للبهجة و السرور و خالية من الخطورة.

- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم باستخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع التدريجي لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى ما يقارب 150 نبضة/دقيقة مع مبدأ تدريج صعوبة التمارين والحركات
- أن تشمل على حركات المشي، الجري، الوثب.....
- أن تتناسب التمرينات والألعاب مع الهدف العام للحصة.
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع المرحلة السنوية للتلاميذ، ويأخذ بعين الاعتبار الأحوال الجوية.
- أن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية و الحركية و الصفات البدنية مثل: السرعة، القوة ، المرونة ، و الصفات الاجتماعية مثل التعاون ، الإرادة ، الصبر...

3-2/ المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة الركن الأساسي لدرس التربية البدنية و الرياضية في جميع المراحل التعليمية، ومن خلالها نحكم و نقيم مدى تحقيق أهداف الدرس ، لذلك فهي تلقى الكثير من الاهتمام و العناية من أستاذ التربية البدنية و الرياضية، و نحقق من خلال هذه المرحلة غرضين هامين هما:

• الغرض التعليمي: أن تعليم المهارات الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملماً بطرق التعلم المختلفة، و يتميز بكفاءة عالية، و القدرة على اختيار الطريقة المناسبة، و استثماري الأدوات و الوسائل المتاحة له و التي تلعب دوراً مهماً في استيعاب التلاميذ للمهارات الحركية المراد تعليمها.

يجب على الأستاذ عند القيام بالجزء الرئيسي أن يراعي ما يلي:

- أن يعرف التلاميذ المهارة الحركية و الهدف من تعلمها .
- أن يستعمل الأستاذ ألفاظاً سهلة تفي بالغرض المطلوب.
- التدرج في التعليم من السهل إلى الصعب .
- المتابعة و التوجيه شرطين أساسيين.
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بعضهم البعض أثناء الأداء .
- زيادة درجة الصعوبة في الوضعيات التعليمية.

• الغرض التطبيقي: تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وتتميز عموماً بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق وضعيات اشكالية ومواقف أو ألعاب موجهة، أو مباريات بإتباع القواعد القانونية المعروفة.

هذه الوضعيات الإشكالية تدفع بالتلميذ إلى الكشف على إمكانياته بغية إيجاد الحل المناسب للوصول إلى الهدف.
كما ان طريقة العمل تكون باشتراك جميع التلاميذ في ورشات....

كما نظيف بعض المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

من المعلوم وأن الجزء الرئيسي من الحصة يضمن تحقيق الهدف المسطر ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث :
اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات و تنشيط أفواج العمل .

. مراقبة المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

✦ التدخلات الشفوية: الشرح الموجز، المبسط والمفهوم - تقديم التوجيهات في الوقت المناسب - استعمال صوت مسموع وواضح

✦ التدخلات العملية (الحركية) :

- . استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ، بالجسم كلاً بالأداة المستخدمة) .
- . استعمال إشارات مركبة (بين الصوت والحركة) .
- . التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
- . التصحيح الفردي أثناء الممارسة .
- . توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي .
- . اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة

وتستغرق هذه المرحلة حوالي (30 د الى 40 د)

- 3-3/ المرحلة الختامية:** تتميز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة للرجوع بالأجهزة الجسمية إلى حالتها الطبيعية، ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس، ويقدم بعض التوصيات و الإرشادات .
و كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكد أنها : - فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .
- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .
- تحضّر فيها الحصّة القادمة .
- تستغرق هذه المرحلة حوالي (05 د الى 10 د)

ملاحظة : تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين
بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.