

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية
قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

محاضرة رقم 08:

درس التربية البدنية و الرياضية

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية حجر الزاوية في برنامج التعلم المدرس وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته و خصائصه، و هو الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل المعارف و الخبرات التربوية للتلاميذ. درس التربية البدنية و الرياضية هو البنية و الوحدة المصغرة التي تبنى و تحقق بتتبع محتوى المنهاج. ان تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية من أهم واجبات المدرس و لكل درس أهدافه التعليمية (حركية، معرفية و وجدانية). عرف محمد سعيد عزمي درس التربية البدنية و الرياضية بأنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في التربية البدنية و الرياضية الذي يمثل أصغر جزء من المادة و يحمل كل خصائصها. و لكل درس أغراض تربوية إلى جانب الأغراض البدنية و المهارية و المعرفية. و يجب على طالب التربية العملية و كذلك المعلم التخطيط المسبق للدرس شكالا و موضوعا و يجب أن يتضمن:

- دراسة شاملة لإمكانيات و مكان الدرس و احصاء الأدوات المتوفرة و الملاعب؛
- الزمن المخصص للحصة و زمن كل جزء من الدرس؛
- التنوع في التمرينات و لكل أجزاء الجسم؛
- القراءة الجيدة محتويات الدرس و التفكير في إخراجها؛
- مراجعة أغراض الدرس التربوية و المهارية و كيف يمكن تحقيقها.

1- أغراض الدرس

- اللياقة البدنية: تعتمد في تطويرها و تنميتها على مراحل نمو الفرد و قدراته (قوة، سرعة، رشاقة، مرونة، دقة، تحمل، توازن) و يجب على المعلم أن يكون واضح التوجه نحو تنمية هذه العناصر المختلفة، و أن يكون في إعداده منتبها و قاصدا نحو تنمية هذه العناصر و عليه أن يسأل نفسه عددا من الأسئلة التي تساعد على التحضير الصائب لمحتوى الدرس و هي: هل ينمي هذا الدرس عناصر اللياقة البدنية؟ أي أجزاء الجسم قد شملتها هذه التنمية؟ هل يكفي ما سطر من شدة و تكرارات لتنمية الصفة البدنية المقصودة؟ ما هي درجة ارتباط هذه العناصر بالعناصر التي سبق تنميتها في دروس السابقة؟

1-1- تحديد المهارات البدنية: تعتبر العنصر الرئيسي في التربية البدنية سواء كانت مهارات أساسية لازمة لحياة الإنسان كالجري، المشي، الوثب، الرمي، التسلق، أو كانت مهارات تتعلق بالأنشطة الرياضية المتنوعة جماعية كانت أو فردية. يمكن تلخيص هذه المهارات في:

- اكتساب القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة من النشاط الرياضي التي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته؛

- اكتساب بعض الخبرات في مجال الأنشطة المختلفة كرة السلة، اليد، الطائرة، ألعاب القوى و على المعلم.

1-2- تحديد المهارات المعرفية: هنا يخاطب المعلم عقول المتعلمين و ليست أبدانهم ، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية كافة الجوانب العقلية و البدنية والنفسية و الاجتماعية و من هنا يجب أن يحتوي الدرس على عدد من المعارف أهمها:

- معرفة مكونات جسم الانسان؛
- وظائف مختلف الأجهزة المكونة لهذا الجسم؛
- الجانب التاريخي لمختلف الأنشطة و التراث الرياضي؛
- القوانين الخاصة بمختلف الأنشطة الرياضيات؛
- الجانب الخططي البسيط لأنشطة الرياضية الفردية والجماعية؛
- كيفية إجراء و تنظيم المسابقات و المباريات لمختلف الأنشطة الرياضية.

1-3-تحديد الجوانب النفسية

- زيادة دافعية المتعلمين نحو التدريب و ممارسة النشاط الرياضي؛
- تنمية الميل للكفاح و عدم اليأس مهما كانت النتائج؛
- تنمية صفة الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية؛
- التمسك بالروح الرياضية و عدم الخروج عنها؛
- اكتساب الصفات الحميدة كالتعاون، الشجاعة، التواضع، التسامح و الصدق.

1-4-الجوانب الاجتماعية

- التعاون مع الآخرين؛
- احترام مشاعر و اقتراحات و آراء الآخرين؛
- التدريب على القيادة و المسؤولية بصفة عامة، و احترام النظام والقوانين.

2-التخطيط في التربية البدنية والرياضية

2-1-تعريف التخطيط

يعرف التخطيط على أنه عملية منظمة و هادفة تؤدي إلى بلوغ الأهداف المنشودة، و عرف أيضا "أنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل، و هو عبارة عن افتراضات عما ستكون عليه الأحوال في المستقبل ثم توضع خطة تشير ل أهداف المطلوب الوصول إليها و العناصر الواجب استخدامها. و عرف أيضا بأنه "عملية منتظمة تتضمن اتخاذ مجموعة من الإجراءات والقرارات للوصول إلى أهداف محددة، على مراحل معينة، و خلال فترة أو فترات زمنية مقدرة، و مستخدمة كافة الإمكانيات المادية و البشرية و المعنوية المتاحة حاليا و مستقبلا أحسن استخدام. كما يعرف التخطيط بأنه يمثل الرؤية الواعية الشاملة لجميع عناصر و أبعاد العملية التعليمية و يقوم بين هذه العناصر من علاقات متداخلة و متبادلة و تنظيم هذه العناصر مع بعضها يؤدي إلى تحقيق الأهداف المنشودة لهذه العملية المتمثلة في تنمية المتعلم فكريا و جسمانيا و وجدانيا. فمن خلال مختلف التعريفات لمفهوم التخطيط، يمكننا اعتبار عملية التخطيط في المجال التربوي بمثابة الحجر الأساس للعملية التعليمية و تحقيق الأهداف المرجوة، فلهذا كان لزاما على كل معلم القيام بهذه العملية حتى يتمكن من مواجهة مختلف

المواقف التعليمية و ذلك بطريقة علمية ذكية واعية شاملة لجميع العناصر و الأبعاد، كما أن عملية التخطيط للدرس هي عملية مستمرة تتناول كل شيء يعمله المعلم عند قيامه بوظيفتي التعليم و القيادة.

2-2-أنواع التخطيط

التخطيط في المجال التربوي ثلاثة أنواع و هي :

2-2-1-التخطيط السنوي

و هو عملية برمجة، يقوم بها كل أستاذ في بداية السنة الدراسية آخذا بعين الاعتبار عددا من العوامل هي:

- المدة الزمنية السنوية (تتراوح بين 26 و 28 أسبوع في السنة)؛
- الحجم الساعي الأسبوعي (ساعتين أسبوعيا)؛
- المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل و خارج المؤسسة؛
- الوسائل التعليمية و مدى توفرها لتحقيق الأهداف؛
- الكفاءات المسطرة "ختامية و قاعدية" و تكييفها مع الأنشطة الرياضية البدنية و الرياضية.

2-2-2- التخطيط التعليمي (الوحدة التعليمية)

تبرمج الوحدات التعليمية بما يتوافق و المجالات التعليمية عنها ، بحيث يشمل كل مجال تعليمي نشاطين مختلفين أحدهما فردي و الآخر جماعي، يصاغ لكل نشاط رياضي هدفا تعليميا عن طريق إجراء معايير في أهداف خاصة بعد التقويم التشخيصي، و يصاغ الهدف التعليمي طبقا للشروط التالية:

- وجود فعال سلوكي قابل للملاحظة و التقييم؛
- إبراز عنصر أو أكثر من شروط النجاح التي تؤكد على صحة هذا السلوك؛
- تحديد كيفية إنجاز هذا السلوك و ترتيبه في الزمان و المكان.

2-2-3- التخطيط التعليمي (الوحدة التعليمية)

و تستدعي الوحدة التعليمية عددا من معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة أو ما يسمى أيضا بالحالة التعليمية للهدف التعليمي، و ذلك في إطار نشاط فردي أو جماعي، يستدعي مهارات حركية و تصرفات مكيفة مناسبة لهذه الأنشطة كدعامة عمل.

2-3-3- معايير الإنجاز:

و هي شروط تحقيق الوحدة التعليمية و المتمثلة في:

2-3-3-1- ظروف الإنجاز: تقتضي ترتيب حالات تعليمية خلال مرحلة التنفيذ، و فيها يقوم المعلم بإعطاء توضيح أو تفسير مبسط للكيفية التي سيتم بها القيام بالوضعية المقترحة للمتعلمين. تكون طريقة العمل عموما بإشراك جميع المتعلمين في ورشات مختلفة، حيث تعبر كل ورشة عن حالة تعليمية أو ما يسمى (بالوضعية)، و تستوجب كل ورشة من ورشات العمل الأخذ بعين الاعتبار العوامل الآتية:

- مساحة عمل تتوفر فيها شروط الأمن، النظافة، التهوية؛
- وسائل بيداغوجية أو تعليمية مختلفة و متنوعة تتماشى مع نوع النشاط الرياضي؛
- المحافظة على الأزمنة المخصصة لكل مرحلة من مراحل الوحدة التعليمية، و كذلك المدة الخاصة بكل وضعية من الوضعيات المبرمجة؛
- وتيرة العمل، و ذلك من حيث الشدة، السرعة التكرارات أو ما يسمى بحجم العمل المراد إنجازه من طرف المتعلمين؛
- وسائل التقييم المختلفة خاصة منها بطاقات الملاحظات الخاصة بالمعلم والمتعلم.

2-3-3-2- شروط الإنجاز:

و هي السلوكيات المعبرة عن تحقيق المهمة من طرف المتعلمين، و ذلك من خلال كل حالة تعليمية و المناسبة لكل وضعية من وضعيات التعلم، و هي مقاييس تسمح لنا بالتأكد من صحة العمل و نجاح المهمة من طرف المتعلم.