

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

محاضرة رقم 09:

تحضير الدرس في التربية البدنية و الرياضية

1- الدرس

يجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية التفكير المسبق لتخطيط الدرس شكلا و موضوعا حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية و عن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم و التعلم. و لا يختلف تحضير درس التربية البدنية و الرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية الأخرى ويشترط فيه أن يكون الأستاذ المدرس ذو كفاءة عالية ملما بواجباته و بمعارف مادته و التي يجب أن يلتزم بها أثناء تحضير الدرس و تتمثل في:

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير الدرس؛
- تحديد الأهداف الخاصة بالحصّة؛
- مراعاة احتياجات التلاميذ و اهتماماتهم و قدراتهم؛
- يحضر تمارين رياضية و بدنية متنوعة تراعي الفروق الفردية كما يجب تحديد صيغة صيرورة التعلم (ورشات، أفواج...)
- يضمن تحضير الوسائل المناسبة للدرس؛
- يراعي المبادئ العامة للتدريب (شدة الحمولة، عدد التكرارات، عدد المجموعات، مدة الاسترجاع)؛
- يستعين بمنهاج أو دليل الأستاذ أثناء تحضير الدرس؛
- يستعين بالمراجع العلمية المتخصصة في نظريات و طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية؛
- أن تكون خطة التدريس مشوقة و متنوعة و ثرية بالتمرينات و الألعاب شبه الرياضية؛

- توقع عجم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب و التمرينات المختارة و كيفية التغلب عليها؛
- توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلم.

2-المراحل الرئيسية في درس التربية البدنية و الرياضية

ينقسم درس التربية البدنية و الرياضية الى ثلاثة مراحل هي:

2-1-مرحلة التسخين

- و تسمى أيضا (المرحلة الابتدائية، التمهيديّة، الجزء التحضيري) و الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية و النفسية و تهيئة معظم أعضاء الجسم للعمل و تنقسم الى:
- تحضير بدني عام: هدفه تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي للعمل و تسخين عام للعضلات و المفاصل.
 - تحضير بدني خاص: هدفه التركيز على المجموعات العضلية المقصودة في النشاط و تسخينها جيدا و فقا للأهداف المسطرة للدخول في المرحلة الرئيسية للدرس.
- تعتبر هذه المرحلة مقدمة الدرس و تسمى أيضا بمرحلة الاحماء و غرضها اعداد التلاميذ نفسيا و بدنيا (فيزيولوجيا) لتلقي الواجبات الحركية المختلفة. بوجه عام، يفضل استخدام الألعاب الجماعية المشوقة. غالبا ما يستغرق الجزء التمهيدي من 5 الى 15د حسب درجة الحرارة و هدف الحصة.

لتنظيم هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- أن تكون التمرينات و الألعاب المختارة مشوقة و باعثة للبهجة و خالية من الصعوبة؛
- أن تؤدي الحركات التسخينية باستخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع التدريجي لعمل الأجهزة الوظيفية مع احترام مبدأ تدرج التمارين؛
- أن تتناسب التمارين و الألعاب الرياضية مع هدف الحصة؛
- أن تتناسب المرحلة المسطرة مع خصائص و سمات المرحلة العمرية المستهدفة.

- أن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الادراكية و الحركية و الصفات البدنية.

2-2-المرحلة الرئيسية

تعتبر هذه المرحلة الجزء الرئيسي لدرس التربية البدنية و الرياضية في جميع المراحل التعليمية؛ نتمكن من خلالها أن نقيم مدى تحقيق أهداف الدرس لذلك، فهي تتلقى الكثير من الاهتمام و العناية من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

يحقق الأستاذ من خلال هذه المرحلة غرضين هامين هما:

2-2-1-الغرض التعليمي

يتطلب تعليم المهارات الحركية أن يكون الأستاذ ملما بطرق التعلم المختلفة و القدرة على التحكم في القسم و الوقت معا.

على الأستاذ في الجزء الرئيسي أن يراعي:

- شرح المهارة الحركية و تقديم الهدف؛
- استعمال الألفاظ السهلة؛
- التدرج في التعليم من السهل الى الصعب؛
- المتابعة و التوجيه؛
- إعطاء فرصة للتلاميذ أثناء القيام بالمحاولات عن طريق استعمال المحاولة والخطأ؛
- زيادة درجة الصعوبة في الوضعيات التعليمية.

2-2-2-الغرض التطبيقي

تستغرق هذه المرحلة من 30د الى 40د و تتميز بتطبيق المواقف التعليمية في الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية، و تتميز عموما بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق وضعيات إشكالية أو ألعاب موجهة أو مباريات باحترام قوانين النشاط الرياضي. تدفع الوضعيات الإشكالية التلميذ الى اكتشاف امكانياته بغية إيجاد الحل المناسب.

2-2-3- بعض المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم

لتنشيط أفواج العمل، يلجأ أستاذ التربية البدنية و الرياضية الى استعمال:

- التدخلات الشفوية: هي عبارة عن: (شرح مبسط و موجز، تقييم التوجيهات في الوقت المناسب، استعمال صوت مسموع و واضح.
- التدخلات الحركية: هي عبارة عن (استعمال حركات و إشارات واضحة، استعمال إشارات مركبة بين الصوت و الحركة، التنقل بين الورشات و مراقبة العمل، التصحيح الجماعي عندما يتعلق الأمر بتصحيح خطأ مشترك التصحيح الفردي عندما يتعلق الأمر بخطأ فردي، توقيف العمل لتصحيح الخطأ المشترك، اقتراح بعض الحلول).

2-3- المرحلة الختامية

تستغرق هذه المرحلة من 05د الى 15د و تتميز بأجراء تمارين هادفة للرجوع بأجهزة الجسم المختلفة الى حالتها الطبيعية، و يستغلها الأستاذ للإجابة على أسئلة التلاميذ المرتبطة التي تم إنجازها خلال الدرس كما يقدم بعض الارشادات و التوصيات.

تتمثل أهمية هذه المرحلة في كونها:

- تتكون من تمارين هادئة؛
- فرصة لتقييم و تقويم أعمال التلاميذ خلال الدرس؛
- فرصة لتقديم هدف الحصة القادمة.

ملاحظة

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين رياضيين (نشاط فردي و نشاط جماعي) بهدفين متباينين يصبان في كفاءة معينة و غالبا ما تكون مرحلة التسخين واحدة ما عدى التسخين الخاص.