

المحاضرة العاشرة: درس التربية البدنية والرياضية

5. درس التربية البدنية والرياضية

5.1. مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية حجر الزاوية في برنامج التعلم المدرسي، وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو الوسيلة الأكثر ضماناً لتوصيل المعارف والخبرات التربوية للتلاميذ، ولكل درس أغراض تربوية إلى جانب الأغراض البدنية والمهارية والمعرفية. ويجب على طالب التربية العملية وكذلك المعلم التخطيط المسبق للدرس شكلاً وموضوعاً، ويجب أن يتضمن:

- دراسة شاملة لإمكانيات ومكان الدرس.
- الأدوات المتوفرة والملاعب.
- الزمن المخصص للحصة وزمن كل جزء من الدرس.
- التنوع في التمرينات ولكل أجزاء الجسم.
- القراءة الجيدة لمحتويات الدرس والتفكير في إخراجه.
- مراجعة أغراض الدرس التربوية والمهارية وكيف يمكن تحقيقها.

5.2. أغراض الدرس:

• اللياقة البدنية:

تعتمد في تطويرها وتنميتها على مراحل نمو الفرد وقدراته (قوة، سرعة، رشاقة، مرونة، دقة، تحمل، توازن)، ويجب على المعلم أن يكون واضح التوجه نحو تنمية هذه العناصر المختلفة، وأن يكون في إعداده لدراسة منتبهاً وقاصداً نحو تنمية هذه العناصر، وعليه أن يسأل نفسه عدداً من الأسئلة التي تساعد على التحضير الصائب لمحتوى الدرس وهي:

- هل هذا الدرس (الذي عدته) ينمي عناصر اللياقة البدنية؟
- أي أجزاء الجسم قد شملتها هذه التنمية؟
- هل ما سطر من شدة وتكرارات يكفي لتنمية الصفة البدنية المقصودة؟
- درجة ارتباط هذه العناصر بالعناصر التي سبق تنميتها في الدروس السابقة؟

• 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، ومن ضمن أغراض التدريس تزويد التلاميذ بهذه المهارات والتي يمكن أن نلخصه فيما يلي:

- امتلاك القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة من النشاط الرياضي التي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته.
- بعض الخبرات في مجال الأنشطة المختلفة كرة السلة، اليد، الطائرة، ألعاب القوى. وعلى المعلم أن يطرح على نفسه الأسئلة التالية:
- هل هذا الدرس يطور مجموعة من المهارات المتعلقة بالنشاط؟
- ما مدى اكتساب المتعلمين لهذه المهارات وما درجة تأثير طريقة التدريس المستعملة؟
- ما مدى استفادة المتعلمين من هذه المهارات في حياته العامة؟

• المهارات المعرفية:

وهنا يخاطب المعلم عقول المتعلمين وليست الأبدان فقط، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية كافة الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، ومن هنا فالدرس يجب أن يحتوي على عدد من المعارف أهمها:

- معرفة مكونات جسم الإنسان.
- وظائف مختلف الأجهزة المكونة لهذا الجسم.
- الجانب التاريخي لمختلف الأنشطة والتراث الرياضي.
- القوانين الخاصة بمختلف الأنشطة والرياضات.
- الجانب الخططي البسيط للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية.
- كيفية إجراء وتنظيم المسابقات والمباريات لمختلف الأنشطة الرياضية.

• الجوانب النفسية:

- زيادة دافعية المتعلمين نحو التدريب وممارسة النشاط الرياضي.
- تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس مهما كانت النتائج.
- تنمية صفة الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج عنها.
- اكتساب الصفات الحميدة (كالتعاون, الشجاعة, التواضع, التسامح, الصدق).

• الجوانب الاجتماعية:

- التعاون مع الآخرين.
- احترام مشاعر واقتراحات وآراء الآخرين.
- التدريب على القيادة والمسؤولية بصفة عامة, واحترام النظام والقوانين.