

درس التربية البدنية و الرياضية

الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية و الرياضية

- يجب تحضير الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة؛
- تحديد طريقة التدريس المتبعة؛
- تحديد التكوين و القواعد التنظيمية؛
- مراعاة عدد التمارين و فترة الراحة حسب مستوى التلاميذ؛
- تحضير الأدوات عند بداية كل حصة؛
- تخطيط معالم الملعب للوصول الى الديناميكية الجيدة في الأداء؛
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة؛
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ الضعاف حسب الفروق الفردية.

شروط حصة التربية البدنية و الرياضية

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة و عامل الجنس و السن من جهة أخرى كما لا يمكن اهمال دور الأجهزة و العتاد البيداغوجي المتوفر، لذا يجب اتباع الشروط التالية:

- يجب أن تحتوي الحصة على تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة؛
- يجب أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات من أجل الوصول الى الهدف من وضع التمرين من ناحية و يسهل حفظه و أدائه من ناحية أخرى؛ و يجب عدم الاطالة في التمرين حتى لا يصبح مملاً؛

- اذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم (اليمنى أو اليسرى) عندها يجب تدريب الناحية الأخرى؛
- يجب احترام التوقيت الزمني لكل مراحل الحصة لتحقيق الهدف المسطر؛
- تعويد التلاميذ على الاعتناء و المحافظة على الأجهزة و العتاد البيداغوجي؛
- ان لشخصية الستاد و حماسه للعمل دوره الفعال على اقبال التلاميذ للوصول الى للغاية المرجوة من النشاط؛
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و اختيار التمرين المناسب.

متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية

- هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما يلي:
- يجب على الأستاذ الصعود الى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم الى المكان المخصص للحصة؛
 - أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ الى المكان المخصص للحصة؛
 - يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة و عدم تضييع الوقت؛
 - أن يكون الشرح الذي يسبق الأداء موجرا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ و أن يكون باعثا على النشاط؛
 - يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى جميع التلاميذ و يرونه؛
 - يستحسن ارشاد التلاميذ الى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالتمارين و تشجيعهم بالمعززات بصفة مستمرة؛
 - أن يقف التلاميذ بعيدا عن الأقسام الدراسية؛
 - عند تصحيح الخطأ الجماعي يجب توقيف العمل حتى يستفيد الجميع؛

- يصح الخطأ الفردي عندما يشكل خطراً على المتعلم أو على المتعلمين؛
- يجب ترك الحرية لإعادة بعض التكرارات قبل الشروع في تصحيح الخطأ؛
- يجب على الأستاذ أن يهتم بمظهره الخارجي؛ يجب تفقد الملعب قبل الشروع في العمل؛
- يجب على الأستاذ استعمال الصافرة في الوقت المناسب في الحصة؛
- يجب الاهتمام بالنواحي المعرفية أثناء الحصة؛
- يراعي الأستاذ كل جزء من أجزاء الحصة؛
- على الأستاذ أن يكون واثقاً من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد عند اتجاز القرار؛
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و أن يعاملهم بنفس المعاملة؛
- يجب ترك المجال أمام التلاميذ للإبداع و الابتكار؛
- يجب اشراك التلاميذ الغير ممارسين بمبرر في تنظيم الحصة؛
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة؛
- يجب أنتسم الحصة بالاستمرارية.

شروط تحقيق استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية

- لكي يتمكن الأستاذ من ضمان استمرارية الحصة يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة؛
 - الانتشار الجيد للتلاميذ في الملعب حسب متطلبات التمرين و النشاط الرياضي؛
 - عدم الاطالة في الشرح؛
 - عدم التركيز على الأخطاء البسيطة؛
 - التأكد من توفر العتاد البيداغوجي قبل الشروع في تنفيذ الحصة.