

## المحاضرة 2 : درس التربية البدنية والرياضية

### 1- تعريف التربية البدنية والرياضية :

التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة حيث تهتم بمختلف النشاطات الفعالة التي من شأنها ان تمنح التوازن الطبيعي للتلاميذ , وهي عملية تربوية تتم عن طريق ممارسة الانشطة البدنية والرياضية والتي يستطيع من خلالها الفرد ان يتكيف مع حاجاته ومحيطه الذي يعيش فيه .

يرى فيري ان التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة اذ تشتغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميتها من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية والعقلية .

ويرى تشارلز بيوتشر أن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ,العقلية , الانفعالية والاجتماعية ,ذلك عن طريق الوان النشاط الاجتماعي .

### 2-خصائص التربية البدنية والرياضية :

تتميز التربية البدنية والرياضية بجملة من الخصائص نوجزها فيما يلي :

1- تعتمد على الحركات الديناميكية في الوصول الى الاهداف والتعبير عن الحاجات .

2- هي وسيلة اتصال بين الافراد اثناء الممارسة داخل المجموعة من اجل تحقيق الاهداف والوصول الى الانجاز الفردي والجماعي.

3- الى جانب المهارات والصفات البدنية تحقق التربية البدنية والرياضية للتلميذ القيم والخصال الحميدة.

4- تعتمد التربية البدنية والرياضية على التنوع في الانشطة مما يفتح المجال للتلاميذ على ابراز قدراتهم ومهاراتهم الفردية والتعبير عنها في شكل اكايمي منظم .

### 3-تعريف درس التربية البدنية والرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد اشكال المواد الاكاديمية مثل الفيزياء والكيمياء والرياضيات كما انه يعتبر وسيلة من الوسائل التربوية من اجل تحقيق الاهداف المسطرة , ويعتمد على الانشطة البدنية في تحقيق هاته الاهداف وهو يمثل الجزء الاهم من مجموعة اجزاء البرنامج المدرسي ويستفيد منه التلاميذ

مرة في كل اسبوع بمدة تقدر بساعتين في الطورين المتوسط والثانوي وساعة واحدة في الطور الابتدائي ويشكل وحدة متكاملة مع مجموعة الوحدات الأخرى ويعتبر اللبنة او الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق المنهج ويتولى الاستاذ مهمة تنفيذ الدرس .

#### 4- تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية :

تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الحصة، وهي العلاقة بين المدرس والتلميذ وكذلك العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض، وتعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الحصة واكتساب التلاميذ القدرة على معاشتها وفهما من خلال تعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها ، وكذا عمل تعليمي وتربوي يتطلب استخدام أدوات ووسائل بيداغوجية ،مع مراعات صحة التلاميذ أثناء الأداء( الوقاية والسلامة ) واحترام زمن كل مرحلة من مراحل الحصة، حتى يتمكن من ضمان سهولة وانسيابية واقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ والأنواع الأساسية للتنظيم وإخراج الحصة في احسن حلة .

#### 5-أغراض حصة التربية البدنية والرياضية :

لقد تجددت الأغراض من درس التربية البدنية و الرياضية فيما يلي:

- 1- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة، و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- 2- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي من خلال الأنشطة البدنية .
- 3- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك السوي.
- 4- التحكم في القوام في حالتي السكون و الراحة.
- 5- اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها الفيزيولوجية و البيوميكانيكية .
- 6- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ
- 7- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، المشي، والجري...إلخ

## 6- أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

لحصة التربية البدنية و الرياضية اهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمد عوض البسيوني" و الذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكن تختلف عن هذه المواد كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات و الخبرات الحركية و لكنها تمدهم كذلك بالمعارف و المعلومات حول تكوين الجسم، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (جماعية أو فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.

و يحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم.

أما حصة التربية البدنية و الرياضية تتجلى أهميتها عند "كمال عبد الحميد" في أن حصة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد و من الضروري تقويم التكيف البدني و المهاري و تطور المعلومات و الفهم....

## 7- اقسام درس التربية البدنية والرياضية :

### الجزء التمهيدي ( التحضيري ) :

يتمثل في الجزء الاداري وهو تسجيل الغياب ومراقبة الهدام للمتعلمين

ويحتوي كذلك على الإحماء العام للجسم وتمرينات بنائية والهدف منها هو إعداد التلاميذ فسيولوجيا ونفسيا وذهنيا لتقبل الدرس بروح المرح والسرور والبهجة.

وكذا إعدادهم إعدادا بدنيا سليما للنشاط الحركي الذي سيقومون به في الجزء الذي يليه، ويتكون نشاط هذا الجزء من العاب صغيرة وتمرينات رياضية متنوعة أو نشاط حركي خفيف مثل الجري والمشي والحجل وعلى شكل العاب حركية مثل اللمس والمطاردة وتتراوح مدته من 10 \_ 15د.

## ب - الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، و لا يوجد ترتيب معين للأغراض و الأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:

### 1 - النشاط التعليمي:

ويقدم في هذا الجزء المهارات والخبرات الواجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعليم تلعب دوراً هاماً في استيعاب التلاميذ للمهارات والخبرات المتعلمة وهي تعبر على أسلوب المدرس في توصيل المادة المتعلمة، ويراعي مدرس التربية البدنية والرياضية في هذا النشاط عدة نقاط أهمها: اتخاذ المكان المناسب للشرح وهذا لغرض الاستيعاب الجيد للتلاميذ من مهارات، وهذا ما يستدعي فيما بعد أساليب السند والمتابعة المستمرة. (شاربي بلقاسم، 2009)

### 2- النشاط التطبيقي:

و يقصد به نقل الحقائق و المفاهيم و الشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، و يتم ذلك في الألعاب الفردية كالألعاب القوى و الألعاب الجماعية ككرة اليد، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ و الفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً و التدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ و يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي و الحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، و هذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن و السلامة .

## ج- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، و إعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء و بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية و الرياضية، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه فيجب التهدئة و الاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تنثير و تشد انتباه التلميذ.