

1- تمهيد:

إن العملية التعليمية تقوم على عدة عناصر يتفاعل فيها الأستاذ مع التلميذ والدرس عبارة عن وحدة لا تتجزأ من هذه العملية وهو في التربية البدنية والرياضية ذلك النشاط الحركي الذي يقدم للتلميذ في وقت محدد له مكانه في الجدول المدرسي وهو يعتبر أصغر جزء من العملية التعليمية وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف درس التربية البدنية والرياضية، أهدافه، أهميته، طرق تنفيذه، مميزاته وكذلك بنائه.

2- تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية للممارسة الرياضية لذا يجب توجيه الإهتمام إليه لبناء الأجيال وتربيتهم تربية شاملة حيث أن درس التربية الرياضية بالمدرسة يعتبر كأساس ودعامة ولا يمكن للمستوى الرياضي أن يرتقي دون توجيه الإهتمام به¹.

ويكتسي درس التربية البدنية والرياضية طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس، إذ يعتبر الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة².
وتنتهي أهداف المنهاج ومراعاة كافة الإعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتقويم.

3- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

نجد أن الدرس هو الوحدة المصغرة من البرنامج ويتوقف نجاح برنامج التربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس لذا فالمدرس عليه أن يعتني عناية كافية بالدرس كي يستطيع التلاميذ استيعاب المهارات المتضمنة فيه، وكي يحقق الفائدة المرجوة منه كما يجب عليه رسم خطة محددة وواضحة يمكن استخدامها لتوصيل المعلومات والمهارات إلى أذهان التلاميذ بشكل يتناسب مع قدراتهم ومستوى نضجهم بالإضافة إلى ضرورة الإهتمام بمراعاة حاجات التلاميذ وميولهم ورغباتهم عند اختيار أو حب النشاط التي يشتمل عليها الدرس، فدرس التربية البدنية والرياضية يحقق أغراض تربوية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ بكل المستويات والعناية بالدرس اليومي هو الخطوة الأولى والهامة لو أردنا أن نجني الفائدة الموجودة ضمن المنهاج كله

¹ - ميرفت علي خفاجة، المدخل إلى طرائق تدريس ت ر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ط2 سنة 2008، ص 32-33.

² - عدنان درويش وآخرون، التربية البدنية المدرسية، دليل الفصل وطالب التربية العلمية، دار الفكر، ط3 سنة 1994، ص 25.

ومن الواجب عند تدريس التربية البدنية والرياضية أن نلم بالمعلومات الكافية لبناء منهاج التربية البدنية المدرسية¹.

4- واجبات درس التربية البدنية والرياضية:

يمكننا تحديدها في العناصر التالية:

- تنمية المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية مع وضع قاعدة صحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية².
- اكتساب المعارف والمعلومات على أساس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية و الفيزيولوجية و البيوكيميائية.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل.
- التحكم في الجسم في حالة الحركة والسكون.
- تدعيم الصفات المعنوية والسيماات الجسدية والسلوك اللائق.

5- أهداف درس التربية البدنية والرياضية

لا يتحقق درس التربية البدنية والرياضية إلا إذا وضعنا خطة شاملة ومدرسة تسر وفق منهاج وبرنامج يكتسي طابع الإستمرارية ويكتسب التلميذ مهارات تزيد في نموه وتطوره الجسماني والعقلي ومن أهم الأهداف التي تساهم في إنجاح مهام المنهاج العام للتربية البدنية هي:

5-1 أهداف في المجال المعرفي:

تتعلق بالمعلومات والمعارف الخاصة بنوعية الأداء الحركي الذي يتضمنه الدرس والتي يعمل المدرس على اكتسابها من خلال أجزاءه المختلفة.

¹ - حسن شلتوت حسن معوض، التنظيم والإداري في التربية البدنية و الرياضية ، دار الكتاب الحديث سنة 1996، ص 07.

² - محمد عوض بيسوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية 1987، ص 95.

2-5 الأهداف في المجال الإنفعالي:

تتعلق بالنواحي الجمالية والتذوق والصفات الخلقية التي يجب أن يتحلى بها التلميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية، والتي تتمثل في التعاون والصدق والأمانة والمساهمة الإيجابية في الدرس ويقوم مدرس التربية البدنية والرياضية بالعمل على تحقيق هذه الأهداف من خلال أجزاء الدرس المختلفة.

3-5 الأهداف في المجال النفسي الحركي:

تتعلق بطرق تطوير الصفات البدنية وتنمية المهارات الحركية والتي يحققها المدرس من خلال أسلوب تنظيم الدرس وطرق التدريس المختلفة والإستراتيجية المناسبة التي تساعد على تحقيق هذه الأهداف¹.

6- بناء درس التربية البدنية والرياضية

خطة العمل في درس التربية البدنية والرياضية عبارة عن مجموعة تمارين مختارة ومرتبطة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة وينقسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء هي:

1-6 الجزء التمهيدي:

في هذا الجزء ندخل في المرحلة الأولى وهي إعداد التلاميذ فسيولوجيا ونفسيا وتربويا، بتطبيق نظام مراقبة البذلة والإصطفاف والدخول إلى ساحة الملعب أما المرحلة الثانية فهي الإحماء وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتفادي الإصابات وتهيئة الدورة الدموية والعضلات والأربطة والجهاز العصبي².

2-6 الجزء الرئيسي:

في الجزء الرئيسي للدرس نتحقق جميع الأهداف التي تم تحديدها لتدريس التربية البدنية والرياضية ولا يوجد قاعدة عامة لبناء جزء من الدرس تطبق على جميع الدروس ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف وينقسم هذا الجزء إلى قسمين:

¹ - ميرفت علي خفاجة، مرجع سابق، ص 34-35.

² - عبدة علي نصيف، الخطة الحديثة لإخراج درس التربية البدنية والرياضية، مطبعة الميناء، بغداد سنة 1971، ص 97.

***النشاط التعليمي:**

- ✓ إشراف الأستاذ على التلاميذ ذوي الإمكانيات المحدودة.
- ✓ إشراف الأستاذ بالعداد الصحيح للمهارات وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف ويمكن الأستاذ تصحيح الخطأ كمايلي:
- ✓ إذا كان الخطأ عام عند كل تلميذ يقوم بالتصحيح بشكل مختصر.
- ✓ إذا كان الخطأ لا يجب على الأستاذ أن يضيع وقته مع التلاميذ ويحاول تصحيحه بطريقة سريعة.

***النشاط التطبيقي:**

عبارة عن نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالإستخدام الواعي في الواقع العملي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والألعاب الجماعية ككرة القدم، ويتميز بروح التنافس بين المجموعات التلاميذ.

عند تطبيق الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلام¹.

3-6 الجزء الختامي:

في هذه المرحلة تجب العودة المتدرجة للجسم إلى الهدوء ولا تقتصر فقط على بعض التمرينات النفسية المقررة بل تشمل على تمرينات المرونة والإسترخاء².

7- عناصر خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية

هو كمية التأثير على الجهاز العصبي والدوري والتنفسي أثناء الدري ويدخل في لإطار هذا العمل التمرينات والتكريرات وفترة دوامها ويتدرج العمل صعودا ونزولا خلال فترة الدرس، ويندرج تحت هذا المفهوم إعداد التلاميذ لتلقي الوجبات الحركية وذلك

¹ - محمد عوض بسيوني/ فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ديوان مطبوعات الجامعية 1987، ص 112.

² - Maurice Pieron, pédagogie activités physiques et sportif, p 45

يرفع نبض القلب إلى 120 نبضة قلبية في الدقيقة ويصل إلى قمته في النشاط التطبيقي ويقل بعد ذلك في الجزء الختامي¹.

2-7 تنظيم العمل في الدرس:

لتنظيم العمل في الدرس يجب إتباع العناصر التالية:

- ✓ تغيير عدد التمرينات مع الديناميكية في الأداء.
- ✓ التدقيق في عدد مرات التكرار.
- ✓ مراعاة وقت الأداء لكل تمرين.
- ✓ استخدام درجات مختلفة الشدة عند أداء كل تمرين.
- ✓ مراعاة درجات التعقيد والتبسيط في التمرينات

كل هذه التوجيهات السابقة يجبن أن تدخل سياق التنظيم العلمي للعمل من حيث الشدة والكثافة وحجم فترة الميزان المقدمة لما يتناسب وخصائص السن لكل مرحلة من المراحل التعليمية.

8- طريقة تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية

- الإهتمام بفردية التلاميذ ومن الوسائل الفعالة لإظهار ذلك حفظ أسمائهم الأولى ومناداتهم بها، فهذه الطريقة لها أثرها على كل الأفراد من الوجهة النفسية.
- تشجيع الأستاذ فهي كوسيلة لزيادة إقبال التلاميذ على الدرس، فالأداء الممتاز يفعل الكثير في نفسية كل تلميذ.
- يجب أن يسمح الأستاذ بفترة قصيرة كل درس لتلاميذه للتعبير الحر عن أنفسهم بحركات حرة².
- أم يكون الأستاذ مستعدا دائما ببعض التمرينات والألعاب الترويحية المبسطة السهلة المليئة بالحركات.

¹ - محمد عوض بسيوني/ياسين فيصل الشاطي، مرجع سابق، ص114.

² - حسن شلتوت/حسن معوض، التنظيم اداري في التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب الحديث، سنة 1996، ص 121-122-123.

➤ يجب أن تعتني الأستاذ بتقسيم الفصل إلى جماعات متعادلة القوى، وأن يقيم المسابقات بين الجماعات ويهتم بنتائجها ويعلنها.

9- الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية

هناك ثلاثة طرق شائعة الإستعمال في حصص التربية البدنية حيث تشمل مايلي:

9-1 الطريقة الدكتورية:

تقوم على المبادئ التالية:

* تركيز السلطة في يد الشخص:

✓ أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر فيها صاحب السيادة، الحاكم بأمره أنه هو فوق المحكومين غير تدبير شؤون الحصة.

✓ يعمل الأستاذ ما يريده وليس ما يريده التلميذ، وما يعتقد أنه صحيح دون اعتبار لرأي الغير.

✓ يفرض نظام صارم بمد الحريات فيعتقد الأستاذ أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية.

✓ الإكثار من العقاب والتقليل من المرح والثواب

إن هذه الطريقة إذا سادت حصة التربية البدنية تنعكس سلبا على التلاميذ ويجعل الإنسان من نفسه يدا عليا يتركز فيها كل شيء، فهو يتحكم في التلميذ فهي طريقة يسودها الضغط والشدّة والعقاب، ما يؤدي إلى فتور الحصة التدريبية وتعدم فيها روح الحيوية والنشاط الرياضي¹.

9-2 الطريقة الحرة المطلقة:

إن هذه الطريقة تختلف عن الطريقة السابقة اختلافا واضحا معاكسا لها تماما، ويتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ ليفعلوا ما يشاءون فيتركهم لميولهم

¹- محمد عوض بسيوني/ ياسين الشاطي نظريات و طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 25.

وأهواؤهم لتحقيق رغبتهم دون التدخل في تسييرهم وتنظيمهم، ومنه فهناك عدة سلبيات لهذه الطريقة والمتمثلة في:

✓ حلول الفوضى محل النظام الصارم.

✓ حلول الكآبة محل اللهو والعبث

✓ حلول الأنانية محل أمور أخرى والمتمثلة في تصرف التلميذ بما يشاء وأين يشاء وفي الوقت الذي يريده دون اعتبار المصلحة الجماعية

✓ لقد حل محل الخضوع وفق هدف الغير الخضوع إليه وهو النفس.

9-3 الطريقة الديمقراطية (غير مباشرة):

تقوم هذه الطريقة على أن للفرد أو التلميذ قيمة عالية في ذاته إذا توفرت له الإعدادات الصحيحة، فإنه يستطيع تعريف نفسه بنفسه والإشتراك بمقدار معين في تحديد أهداف الجماعة ورسم الخطة لتحقيقها وتنفيذها، كما تقوم هذه الطريقة على مبدأ التكافؤ في الفرص والحرية لجميع التلاميذ.

ليس المقصود بالتكافؤ هو المساواة المطلقة على مبدأ التكافؤ في الفرص والحرية لجميع التلاميذ، لن هذا غير ممكن علمية ما دامت قدرات الأفراد وجودهم متفاوتة، وإنما المقصود هنا بالتكافؤ إتاحة الفرص للتلاميذ لتنمية مواهبهم وقدراتهم بأقصى حد ممكن، وكذا يتجلى في التعاون بين الأستاذ والتلميذ تعاوناً يستهدف الصالح العام دون أنانية أو انفراد احدها لمصالحه وشؤونه¹.

10- مميزات الحصّة الناجحة

➤ أن يكون للدرس هدف واضح معروف يرجى الوصول إليه سواء كان تربوياً أو تعليمياً أو الإثنيين معا.

➤ أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم من الناحية النفسية أو التربوية.

¹ - محمود عون، مدرس في المدرسة والمجتمع، مكتبة مصرية 1978، ص 220.

- أن يراعي أوجه النشاط الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والإحتياجات والفروق والنمو وتقويم الإتجاهات الإيجابية نحو درس التربية البدنية والرياضية.
- أن يتخلل الدرس نشاط آخر تلقائيا يبعث السرور والبهجة ويحرر التلاميذ من التشكيلات والنداءات الشكلية.
- يحقق مبدأ بث القيم والمعايير الإجتماعية وتكون الإتجاهات الإيجابية نحو المدرسة والمجتمع.
- يجب أن يكون الدرس مشوقا ومرحا فيه تسلسل واتساف بحيث ينتقل التلاميذ من جزء إلى جزء في يسر وسهولة ويحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة عن الحصة.
- أن يبعث الدري على تعليم القيادة والزيادة وحسن التبعية وذلك لتدريب التلاميذ على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة العادية.
- كما أن التعاون بين التلاميذ والمدرس في تنفيذ أوجه النشاط بعيدا عن الشكلية والتعقيد قريبا عن التلقائية والنشاط الحر الذي تظهر فيه قدرة التلاميذ على تنفيذ، كما ساعد ذلك لتحقيق هدف التعليم الذاتي كل حسب قدراته وهو الهدف الذي يسعى للوصول إليه¹.

¹ - محمد سعيد عزمي، درس تربية بدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، مصر الإسكندرية ، ص 179-180.

الخلاصة:

إن درس التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى في الأهمية على مستوى منهاج الوزارة، إلا أن له أهمية كبيرة بالنظر إلى الدور الذي يلعبه في تنمية وتطوير شخصية التلميذ في كل المجالات لأن التلميذ يعبر عن كل ما في نفسه وبكل عفوية لهذا يعتبر من الواجبات الهامة التي قوم بها المدرس، ومنه فالدرس من أهم الوسائل التي تعمل على تنمية التلميذ.