

المحاضرة 02

-حصة التربية البدنية والرياضية

1-1-تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل :علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة :الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض.

(محمود عوض بسيوني وآخرون، ص94)

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر.

(حسن شلتوت، حسن معوض، ص102)

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك

في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

1-2- أهمية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى

تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمتد للتلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، التي تتم

تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (محمود عوض بسيوني وآخرون، ص 09)

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم. (أحمد خاطر 1988، ص 18)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم. (كمال عبد الحميد ، 1994 ، ص 177)

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

1-3-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

1-3-1-أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

-تتمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

-تتمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.

-تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية،(ناهد محمود

سعد، نيلي رمزي فهمي ، 1968 ، ص 64)،والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء

خاصا، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم

أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج تصرف سليم والذي يعبر عن

نشاط عقلي ازاء الموقف.(عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي ،

1984، ص 80)

1-3-2-أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

(محمود عوض بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 94 .)

1-2-3-1- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي

يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد

تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

(عدنان درويش وآخرون ، 1994 ، ص30)

1-3-2- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل. وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية.

وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

1-3-2-3- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق.

وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي

فهمي، مرجع سابق ، ص67-68).

1-4- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ. (محمود عوض

البسيوني، وآخرون: مرجع سابق، ص95)

1-5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس أحمد صالح السمراي" و"بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي. (عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص73)

ومن جهة أخرى أشارت "عنيات محمد أحمد فرج" إلى ما يلي...: وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية. (عباس أحمد السمراي،

بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص 73 .)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

1-5-1- تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمرائي" و"بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع. (عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص 74-75)

وتقول "عنيات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية. ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد. (قاسم المندلاوي وآخرون ، 1989 ، ص 21)

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن العلاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية. (محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص 21)

1-5-2- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل : العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

(عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق ، ص 27)
وترى " عنايات محمد أحمد فرج "في هذا الموضوع ما يلي :ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية(عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12)

1-5-3-النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

1-6-فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

- لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
 - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل :القفز، الرمي، الوثب.
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل :القوة، السرعة، المرونة.....الخ.
 - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
 - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفزيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
 - التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة

الرياضية.

(محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 96)

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وأهميتها وجورها داخل المنظومة التربوية.

1-7-العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت وتفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي(المهارة، الخطط...الخ)،

وحتى تبلغ الحصة لنظرية الغاية التي تسعى إليها يجب توفير مايلي:

*توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة.

*تحديد المدة الزمنية التي تجرى خلالها الحصة.

*الإدراك والفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.

*الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة. (محمود عوض

بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ، ص 21)

*توفير المكتبات والنشرات الخاصة بالرياضة.

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة

الحديثة فهذا الأمر لابد وان توجه له العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب

الرياضية والمجلات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل

ومساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي.

إن الشيء المؤمن به هو قلته إن لم تقل انعدام النشرات والمحاضرات المكتوبة في جل

المؤسسات التربوية إن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا

ما تم إحراجها

درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى، له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج، ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر

ويعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة، والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي نعطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو وقوام الإنسان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن بذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لها تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة

فمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ

كما يعتبر درس التربية البدنية في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية، كما يراعي حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم

بناء درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام هي:

القسم التحضيري - المرحلة التحضيرية - :

ويتضمن هذا الجزء ما يلي: الأعمال الإدارية، الإحماء (الإعداد البدني). وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس واخذ الغيابات ثم البدء في الإحماء: الإحماء العام الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية، أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة.

. القسم الرئيسي - المرحلة التكوينية -:

ويتمثل النشاط التعليمي الذي يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

أما النشاط التطبيقي فيهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ من جزء النشاط التعليمي وذلك

بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب حسب طبيعة الحصة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله شاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة.

. القسم الختامي – المرحلة التقييمية :-

يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس، وختام الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية