

المحاضرة الثامنة

حصة التربية البدنية والرياضية ،
تعريفها ، مكانتها في الدور ،
موضوع الحصة ، المعارف والمواقف
وعلاقتها بالكفاءات المنتظرة ،
التغذية المرتدة ... الخ لطلان

مقدمة:

تعد التربية التي يتلقاها الأفراد مقياسا لمدى تطور الأمم ، فهي تنمي شخصية الفرد و تعهد للحياة من اجل القيام بدور اجتماعي فعال ، فكلمة التربية تطلق على كل عملية أو نشاط أو مجهود يؤثر في قوى الطفل و تكوينه بالزيادة أو النقصان أو الترقية أو الاجتماعية بمعناها العام أو المحدود ، فالطفل خاضع باستمرار لعملية تغيير في تكوينه الجسمي و العقلي و الخلفي ، و هذه العمليات هي التربية و مصدرها أو مسبباتها هي عوامل التربية.

كما أن التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري ، فدرجة تقدم و انتشار ممارستها مرتبط بمدى القدرات و الإمكانيات المادية للدولة ، فممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية في كل مراحلها يضمن المحافظة على الحالة الصحية للتلاميذ و ينمي القدرات الحركية و النفسية و تحسين العلاقات الاجتماعية.

لقد ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى العلاقة البيداغوجية من حيث التعريف و العلاقة بين المعلم و المتعلم ثم الأساليب المختلفة في تدريس التربية البدنية حتى تكون الصورة الواضحة لمدى أهمية الأسلوب في العلاقة البيداغوجية. فوجود حصة التربية البدنية و الرياضية ضمن البرنامج الأسبوعي للتدريس دليل على الأهمية البالغة في كونها مادة أكاديمية يجب ممارستها و ليس حشوا داخل البرنامج أو أنها حصة ترفيهية

1 - تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء و اللغة، و لكنه تختلف عن هذه المواد بكونها تمدد أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية والاجتماعية

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 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 و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية ومن تمارين ألعاب بسيطة.

2- ماهية 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 علوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الانسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمارين والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، والتي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوها لهذا الغرض .

ويحدد (أحمد خاطر) أهمية حصة التربية الرياضية في اكساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم (أحمد خاطر، 1988، ص 18) أما أهمية التربية البدنية والرياضية تتجلى عند كمال عبد المجيد (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

3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية الى 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 :

3-1- أهداف تعليمية :

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

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوية ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة
- تنمية المهارات الأساسية مثل : الجري ، الوثب ، الرمي ، السلق ، المشي
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية ، والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خالصاً ، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف وتطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف .

3-2- أهداف تربوية :

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

3-2-1- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية ، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مع 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 ، انكار الذات ، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز ، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

3-2-2- التربية لحب العمل :

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

المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية الرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمة الوسائل والمعدات.

3-2-3- التربية الجمالية :

ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال ، فالحركة الرياضية تشمل 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 جملة بنوع خاص وتشمل التربية الجمالية أيضاً على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية وحتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي .

4- فوائد حصة التربية البدنية :

لقد تحددت فوائد حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية :

- المساعدة على الإحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ
- 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 وحالي السكون والحركة
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق
- تنمية الإتجاهات نحو ممارسة النشاط من خلال الأنشطة الرياضية

5- بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية والرياضية أو خطة العمل هي عبار عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها ، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء : الجزء التحضيري ، الجزء الرئيسي ، الجزء الختامي ،

أ- الجزء التحضيري : في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي ، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً ، إذ يتخللها تطبيق النظام

كتبديل الملابس ، الدخول في الصف حسب التسلسل ،الدخول الى الملعب ، والمرحلة الثانية وهي مرحلة الإحماء ،وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة ،وعليه وجب التدرج في العمل ،أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي .

في حالة استخدام تدريبا الإعداد البدني في المرحلة التحضيرية يراعى مايلي :

- ان تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلميذ
- ان تؤدي على شكل منافسات بين التلاميذ
- ان يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية : القوة العضلية ،الرشاقة ،المرونة ،السرعة ،التوافق ،الدقة ،التوازن
- يفضل استخدام النداء اثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية

ب- الجزء الرئيسي : في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا ، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص ، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف ، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعميم تكتيك رياضي ، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية ، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين :

ب-1- النشاط التعليمي : يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعميمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية ، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة " بالشرح والتوضيح " ، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو عمى مجموعة واحدة ،ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة و نهايتها
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول و العودة

- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، ويستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال :
 - السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة
 - السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح لمهارات، وإعطاء الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف
- ب-2- النشاط التطبيقي :** ويقصد به نقل الحقائق والشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية وككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات من التلاميذ والفرق حسيب الظروف.
- يجب على الأستاذ مراعات كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب للتصحيح، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة .

ج/ الجزء الختامي :

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة، وختام الحصة يكون بشعار القسم او بنصيحة ختامية كما أخذت الدراسات الحديثة الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الإنتباه، فيجب التهدئة و الإسترخاء أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجيد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ

6- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية :

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكن من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطي في تعليمه و معاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية الربوية والنظامية يجب مراعات مايلي :

1_ اشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه انما اشترك في تنفيذه، فيكون تفاعله معه قويا

، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر ، أو بمعنى آخر الخروج من النظام الموضوع

2_ أن تكون أوجه بالنشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج ، فبراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم ، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى زمع ما يجونه فيقبلون على النشاط بروح عالية

3_ إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة ، حيث يؤدي ذلك الى ةجعل الموقف التعليمي مشحون بالإفعال ، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ عن الحصة

4_ أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها

7- الأسس الي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة
- تقسيم المادة وتحديد طريقة الادريسي التي سوف تتبع
- مراعات التقسيم الزمني للحصة
- مراعات عدد تكرار التمارين وفترة الراحة
- الإهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول الى الديناميكية الجيدة في الأداء.

8- مفهوم التغذية الراجعة :

يمكن القول إن التغذية الراجعة حسب:

هي إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير آدائه بشكل مستمر، لمساعدته في تثبيت ذلك الآداء ، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح ، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل ، وهطا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والاهداف التي تسعى العملية التعليمية التعلمية إلى بلوغها .

ويضيف في هذا الصدد أنها: " الوسيلة التي يعترف بها المرسل على التأثير المقصود وغير المقصود للرسالة التي قام ببثها للمستقبل وقد تكون هذه التغذية الراجعة إيجابية أو سلبية . الإيجابية تؤكد أنه تم تحقيق الكفاءة والتأثير المقصود ، أما السلبية فإنها توفر معلومات حول عناصر نظام الاتصال التي لم تعمل بكفاءة ، وانحراف تأثير الاتصال عن ما يقصده المرسل "

ويرى مروان عبد المجيد ابراهيم أنها: " المعلومات التي يحصل عليها الشخص من خلال آدائه التي تسمح له بالاستفادة من الخبرة .

وعرفها مصطفى سايح بأنها: " المعلومات التي تعطى للتلاميذ أثناء الأداء بهدف تحسين وضع أو تصحيح مسار حركي " .

وهي أيضا حسب مفتي ابراهيم حماد : المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء والآداء المنفذ .

9- أهمية التغذية الراجعة :

التغذية الراجعة ضرورية لكل عملية تعلم ، وهي عامل شديد الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة أو السلوك الحركي للمتعلم ، وهذا ما أجمع عليه الباحثون والمختصون في المجال الرياضي ، وأكدوا على أهميته ، وخصوصا عند المبتدئين ، فهي تزداد عند المتعلم المبتدئ عند تعلمه المهارة الحركية ، وحسب منصور علي فإن الأهمية تمكن في :

- _تقوية الاستجابات الحركية و تعلم على إعلام المتعلم بنتيجة آدائه .
- _تصحيح الاستجابات الخاطئة و تعمل على تكرار الاستجابات الناجحة .
- _تجعل العمل أكثر تشويقا و تزيد من التفاعل بين الأستاذ والمتعلم .
- _معرفة الزمن الذي يحتاج إليه المتعلم لتحقيق الهدف .
- _تساعد على تطوير الجانب الذهني لدى المتعلم من خلال حثه على التفكير بالحركة وفهمها .
- _تعزيز التغذية الراجعة قدرات المتعلم و تشجعه على الاستمرار في عملية التعلم .

10- شروط التغذية الراجعة :

لكي تتاح الفرص للأستاذ من استخدام تغذية راجعة في المواقف التعليمية ، وتحقيق الأهداف المرجوة في عمليات التحسين والتطوير التي يراد إحداثها في العملية التعليمية التعلمية ، فلا بد أن تتوفر الشروط التالية :

يجب أن تتصف التغذية الراجعة بالدوام والاستمرارية
يجب أن تتم التغذية الراجعة في ضوء أهداف محددة .

يتطلب تفسير نتائج التغذية الراجعة فهما عميقا ، وتحليلا علميا دقيقا .

يجب أن تتصف عملية التغذية الراجعة بالشمولية ، بحيث تشمل جميع عناصر العملية التعليمية التعلمية ، و جميع الأساتذة على اختلاف مستوياتهم التحصيلية والعقلية والعمرية.
يجب أن يستخدم في عملية التغذية الراجعة الأدوات اللازمة بصورة دقيقة.

11- وظائف التغذية الراجعة :

وقدم محمود عبد الحليم عبد الكريم، الوظائف التالية :

أ- وظائف دافعية : أي تكون دافع للآداء فكلما زادت معلومات التغذية الراجعة سيؤدي إلى آداء أحسن .

ب- وظيفة تشجيعية :

ويكون إما توابا أي تشجيع المتعلم للآداء أو عقابا أي إتياب أخطاء المتعلم .

ج- وظيفة معلوماتية : هي الأساس للمعلومات التي تصحح الإستجابة والآداء .

د- وظيفة تعزيزية : هي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم لتعزيز الآداء وثبتيته .

ه- وظيفة تعليمية : وتكون بعد إنتهاء الآداء وعلى شكل كلمات أو ألفاظ .

ويرى عطاء الله أحمد بأن وظائف التغذية الراجعة المرتبطة بالعمل تكون متنوعة و متعددة على النحو التالي :

تمدنا بالمعلومات اللازمة للقيام بالعمل المطلوب .

تجعلنا نقوم بالفعل (الحركة) لإنجاز العمل .

الإحطارات والتي تكون مرتبطة بالمعلومات عن نتائج العمل .
مقارنة آثار الحركة المؤدات بالهدف المطلوب .

إعادة توجيه الحركة إذا لم تحقق الهدف أو التواب ، والتعزيز إذا حقق الهدف المطلوب .
التحريك النفسي عند المؤدي من أجل الدفع بالعمل والاستمرارية .
حافز قوي ، وتكون كشرط قوي للمتعلم وإعادة العمل .

12_ تصنيف التغذية الراجعة:

إن تصنيف التغذية الراجعة ، يعتمد بشكل كبير على مصادر هذه التغذية ، وعلى الطرائق المستعملة لأجل تعزيز استجابة التلاميذ أو للواجب بصورة ايجابية ، إن كان الهدف تعليميا أو تقويميا ، والوقوف على انجازات التلاميذ ، وقدمه مراد خليل كما يلي:

12-1- تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف : ينقسم إلى ثلاث أنواع رئيسية وهي :

التعرف على مستوى الأداء .

التعرف على نتائج الأداء .

إمداد المتعلم بالأخطاء التي حدثت ، وكيفية إصلاحها وبالتالي ، فهي تتبع ما يرغب المتعلم الوصول إليه ، وتعتمد على الهدف الذي يرغب الأستاذ الوصول إليه مع المتعلم ، فهي تكون بشكل دائري موجه نحو الهدف مباشرة و كيفية تحقيقه .

12-2- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لمصدر المعلومات : حسب فهي تنقسم تبعا لمصدرين

أساسين هما :

أ- مصادر داخلية : وتحتوي على مصدرين أساسيين :

● التغذية الراجعة الصادرة عن الإحساسات المختلفة ،

● ملاحظة الناشئ لأدائه .

ب- مصادر خارجية : وهي تنوع إلى أربعة مصادر :

● التغذية الراجعة الصادرة عن الأستاذ .

● التغذية الراجعة الصادرة عن أشخاص آخرين غير الأستاذ كالزميل .

- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة نتائج الأداء .
- التغذية المشتقة عن الأفلام التي سجلت الأداء (كالفديو)
- أما **عطاء الله أحمد** فيضع تصنيف التغذية الراجعة تبعاً للمصدر كما يلي :
- مصادر خارجية _ مصادر داخلية (حيوية أو ذاتية)
- مصادر متداخلة لأكثر من مصدر

تصنيف التغذية الراجعة تبعاً لتوقيت تطبيقها (توقيت إستخدامها) : لقد صنّفها مفتي

ابراهيم حماد إلى ثلاثة تصنيفات :

- تغذية راجعة أثناء الأداء
- تغذية راجعة سريعة بعد الاداء مباشرة
- تغذية راجعة بعد نهاية الاداء مباشرة ، وهي تعتمد على التوقيت الذي تعطى فيه المعلومات للمتعلم .

تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، يمد التلاميذ بمهارات وخبرات حركية وبالكثير من المعارف والمعلومات وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مرين أعدوا لهذا الغرض

بناء درس التربية البدنية والرياضية: يقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

القسم التحضيري - المرحلة التحضيرية :

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 الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة.

القسم الختامي - المرحلة التقييمية :

يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادة بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمارين 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.

أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

جانب التحضير

- ✓ انطلاقا من الوحدة التعليمية ، استخراج الهدف الخاص.
- ✓ تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصة) ، وتحديد مبادئها الاجرائية.
- ✓ تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقق الهدف بنسبة أكبر)
- ✓ مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو
- ✓ تحديد صيغة سيرورة التعلم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ).
- ✓ تحديد مدة الممارسة للوضعيات.
- ✓ تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلمون.
- ✓ توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلم .

جانب التطبيق

المبادئ المسيّرة للدرس :

بعد تحضير وإعداد وحدة تعليمية يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ :

- يشرح ، يوضّح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ .
- يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .
- يصحّح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ .
- يوجّه ويعدّل التعلّقات .
- يثير ، يشوّق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .

المبادئ المتعلقة بالتسخين :

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامّة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمل شدة الجهود التي يتطلّبها مضمون الحصّة .
ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على :

- ✓ مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .
- ✓ تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
- ✓ احترام مبدأ العمل والراحة .

المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي) :

من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطرّ ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث :

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .
- تنشيط أفواج العمل .
- مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

التدخلات الشفوية :

- ✓ الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .
- ✓ تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .
- ✓ استعمال صوت مسموع وواضح .

التدخلات العمليّة (الحركية) :

✓ — استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ، بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة)

✓ — استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .

✓ — التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال .

✓ — التصحيح الفردي أثناء الممارسة .

✓ — توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي .

✓ — اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .

المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء) :

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها :

✓ فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .

✓ قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة .

✓ تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .

✓ تحضّر فيها الحصّة القادمة .

ملاحظة : تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.