

المحاضرة الثالثة

التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة مع مراعاة ما خضعت له من تطور حسب الحضارات و الثقافات و اختلاف النظم السياسية و الاقتصادية للمجتمعات، و التربية في ابسط معنى لها تعني عملية توافق الفرد مع بيئته الاجتماعية و ذلك بغرض تحقيق التكيف بين الانسان و القيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي و الروحي فيها، و بما ان التربية البدنية و الرياضية رافد من روافد التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه التكوين اللائق للمواطن من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية باستعمال الوان مختلفة من النشاط البدني

اهداف التربية البدنية و الرياضية

كأي نشاط انساني منظم هدفه التنمية الشاملة للكائن البشري فالتربية البدنية و الرياضية اهداف نحاول تحقيقها من خلال ما يتم اقتراحه من أنشطة و تمارين بدنية و حركية متنوعة، نوجز هذه الاهداف في مايلي:

1.تنمية الكفاية الوظيفية.

2.تنمية الكفاية المعرفية.

3.تنمية الكفاية الحركية.

4.تنمية الكفاية الاجتماعية و النفسية.

5.تنمية الحس الجمالي.

تنمية الكفاية الوظيفية:

تهتم التربية البدنية و الرياضية في المقام الاول بتنشيط الوظائف الحيوية للتلميذ من خلال اكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تعمل على تكييف اجهزته بيولوجيا و رفع مستوى كفايتها الوظيفية.

تنمية الكفاية المعرفية:

و يرتبط هذا الهدف بإكساب التلميذ معارف و معلومات خاصة بالأنشطة الرياضية ما يسهل عليهم تحصيلهم للمهارات الحركية.

كما تعتبر المعرفة الرياضية احد الشروط لتنفيذ اي مهارة حركية، و بدونها يغيب احد المقومات الرئيسية المساعدة للتلميذ على تحسين قدراته الادراكية و التفكير التكتيكي .

تنمية الكفاية الحركية:

ان التربية البدنية و الرياضية تسعى الى تحقيق العديد من الاهداف و منها اكساب المتعلم الصفات البدنية كالسرعة و القوة و المطاولة و الرشاقة،(النعيمي،136، 1999)، ما سيسهم في تعلم التلميذ المهارات الاساسية للألعاب الرياضية الجماعية و الفردية المختلفة و التي تتطلب امتلاك الفرد المتعلم على اغلبية الصفات البدنية و الحركية.

تنمية الحس الجمالي:

من خلال الجمل الحركية و التمرينات الجمالية في العروض الخاصة بالتمرينات و الجمباز

تنمية الكفاية الاجتماعية و النفسية:

لا يمكن فصل القيم الاجتماعية عن الصفات البدنية و المهارية لذا فتنمية هذه القيم رهان اساسي لإتمام العملية التربوية، فالتعاون و التضحية و انكار الذات من الامور الحميدة التي يجب غرسها في النشأ، كما انها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بهدف تحقيق التوازن النفسي، و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في الشعور الاجتماعي.

درس التربية البدنية و الرياضية

درس التربية البدنية و الرياضية هو جزء من الاجزاء المكونة للمنظومة تعتمد على نشاطات مختلفة كالحركات و التمارين و الالعاب البدنية، لتحقيق نمو جسمي يساعد على التنشئة الاجتماعية.

بالتالي هي مادة اساسية كباقي المواد و لها تاثير معنوي في تعزيز القدرات العقلية و السلوكية و الادراكية للتلميذ و مساعدته على الاندماج في المجتمع و تاثير حسي يتمثل في المساعدة على التنمية الشاملة للقدرات البدنية .

كثيرا ما يجد الاستاذ نفسه اما مفارقة مركبات النشاط البدني و الرياضي بقوانينه و قواعده و منطقه الفني و التكتيكي من جهة، و مستوى قدرات التلاميذ و مدى استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى.

مما يضطر الى الرضوخ الى منطق التدريب الموجه عموما للتخصص حيث ان الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء و الرغبة

لذا وزعت اهداف درس التربية البدنية و الرياضية في مجالات ثلاثة هي:

المجال الحسي حركي- المجال الاجتماعي العاطفي-المجال المعرفي

المجال الحسي الحركي:

تهدف التربية البدنية و الرياضية خاصة إلى تطوير المهارة الحركية، و القدرات البدنية في التعليم الثانوي، و اعتبارا للمستوى المحصل عليه، و تجربة التلميذ الحركية المكتسبة من المدرسة الأساسية ، يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات العامة التالية :

- يدرك جسمه جيدا، و يتحكم فيه، و يتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة (حركات جمبازية، فنياتالوثب العالي و الطويل ... إلخ)

- يكتسب سلوكيات حركية منسقة ، و ملائمة مع المحيط، في كل من الوضعيات الطبيعية

(المشي، الجري...) أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا، ذات صبغة مفيدة أو مسلية (إجتياز حواجز مختلفة، و ملامسة الأجهزة التربوية ، و التحكم في إستعمالها في الأنشطة المتنوعة .

- يتحكم في الفنيات الحركية القاعدية ، و الوضعيات التكتيكية البسيطة للأنشطة و الألعاب الرياضية المبرمجة في المؤسسة .

- يكتسب القدرات البدنية المتمثلة في السرعة و المرونة ، و المداومة ، و المقاومة، و القوة العضلية ... إلخ،

للمحافظة على لياقته البدنية و صحته ، و يحسن مردوديته في العمل الذهني و اليدوي .

- يتحكم في توزيع جهده، و تناوب فترات العمل و الراحة (يتعلم كيف يراقب نبضاته القلبية، و فترات الاسترجاع

- يعرف كيفية الاستراحة، و الاسترخاء، باستعماله طرقا مختلفة (الاسترخاء العضلي، و الإحساس التقبلي الذاتي و الإحساس بمختلف أطراف الجسم...)

المجال الاجتماعي العاطفي:

- يحب النشاط البدني و الرياضي، و يمتلك الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة .

- تنظيم طريقة عيشه (نظافة جسمه، و آداب الأكل، و إحترام أوقات العمل و الراحة...)

-يندمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني، و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار (في الملاحظة، و التنظيم ، و تسيير الأفواج...).

- يتهدب خلقيا، بتقبل القوانين و إحترامها، و بتطبيقه لقواعد الحياة الجماعية داخل الفوج، و تجاه المنافس (التحلي بالروح الرياضية).

- يعبر عن إنفعالاته بطريقة إيجابية ، بالفرح و بالارتياح أثناء ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية، و بتقبله الهزيمة و بتحكمه في الانفعالات السلبية (العدوانية تجاه الآخرين...).

- يحب و يمجد العمل الجماعي، و القيم الاجتماعية التي تؤدي به إلى الوفاق ، و التلاحم، و التضامن (من خلال التحية الرياضية، و قوانين اللعب، و تقمص الأدوار...).

- يتضامن فعليا مع زملائه بالتعاون داخل و خارج الفوج .

- يتعلم المسؤولية في مختلف المهام المنوطة به، و في علاقاته مع الآخرين .

- يكون متطوعا و شجاعا و يبذل مجهودات متزايدة الشدة قصد الحصول على نتائج جيدة.

اهداف المجال المعرفي:

-يعرف قوانين الألعاب التي يمارسها و يطبقها .

- يتعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية بصفة عامة .

- يفهم أهداف التربية البدنية و الرياضية، و تأثير التدريب على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية.... إلخ .

نحقق أغلبية هذه الأهداف المعرفية أثناء النشاط البدني أو كتكملة للدروس لدفع التلميذ إلى الاهتمام بتكوينها الشخصي، و بإنجاز بحوث خاصة بالتدريب، خارج أوقات الدراسة.