

- اعداد درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية العنصر الأساسي في تخطيط وإعداد الدرس بكل ما يحتويه من أنشطة وخبرات تخص جميع المستويات التعليمية، ولا شك أن هذا يتطلب منه معرفة عميقة بكيفية اختيار المحتوى والوسائل والطرق الجيدة لضمان التنفيذ السليم للدرس، ويأتي في مقدمة ذلك معرفة الطرق والمناهج الحديثة في إخراج الدرس وفق ما تقتضيه طبيعة البيئة التربوية بكل عناصرها ومحاولة تطوير وتحسين النقائص باستمرار عملية تقويم البرامج والوسائل الموصلة لذلك.

1. تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

"الدرس هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية الذي يمثل أصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ مدرسته، فالدرس اليوم يعتبر حجر الزاوية في كل المناهج، ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الأهداف العامة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس، فهو يحتوي على أوجه نشاط متعددة.

ثم "إن درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة هو أساس العمل التربوي باستخدام الرياضة، ومهما كانت ظروف العمل والأجواء الجوية فإن الدرس يجب أن يستمر، لهذا فإن الاهتمام اللازم به يعني أن كافة التلاميذ يجب أن يحصلوا على الحد الأدنى من التربية البدنية، ولهذا فإنه يجري لدينا في كافة الأطوار والمراحل التعليمية".

1-2. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير الدرس:

ينبغي أن تراعي عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية أسس هامة جدا يلتزم بها الأستاذ حتى يحقق أهداف الدرس، ولا بد أن تطرح في أذهان الأساتذة مجموعة من الأسئلة أو التساؤلات قبل درس التربية البدنية والرياضية قام بعرضها بيرون موريس Piéron.M في الآتي:

➤ ما هي الأنشطة المقترحة؟

➤ ما هي شدة وحمل وعدد التكرارات ومدة الراحة الخاصة بالتمارين المختارة؟

- كيف يتم تقديم الأنشطة المختارة؟ وما هي الطريقة المستخدمة (العرض، وسائل مرئية ،مانيتوسكوب...)?
 - ما هي الإمكانيات المساعدة على الرفع أو الخفض من الصعوبات الخاصة بالأعمال أو المهمات حتى توافق القدرات الفردية للتلاميذ وخصائصهم؟
 - ما هو أسلوب التدريس المستخدم؟
 - كيف نحدد مميزات النجاح؟
 - كيف نلاحظ أو نراقب فعالية التدريس؟ وما هي وسيلة الملاحظة؟ ومن هو الملاحظ؟
 - ما هي تشكيلات العمل؟
- ويضيف بيرون بأنه "علينا ألا ننسى أن التحضير الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية يمكن أن يحدث فيه تغيير في الميدان مباشرة بسبب ظروف مفاجئة أو طارئة، لذلك يجب إيجاد الحل الأمثل والمناسب في الوقت الملائم"

واقترحت عنايات محمد فرج أيضا مجموعة من الأسس التي ينبغي لأستاذ التربية البدنية مراعاتها لتحضير دروسه اليومية وهي.

- 1- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل درس.
- 2- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- 3- تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية.
- 4- مراعاة التقسيم الزمني للدرس.
- 5- مراعاة عدد مرات تكرار التمارين وفترات الراحة.
- 6- تحضير الأدوات عند بداية كل درس، فمثلا عند تدريس الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى ديناميكية جيدة في الأداء.
- 7- الاهتمام بالنقط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- 8- مراعاة أن كل فصل يحتوي على تلاميذ ذوي مستويات جيدة وتلاميذ ضعاف المستوى.

هذه الأسس تعتبر هامة جدا وتعتبر كمراحل أساسية يمر بها التحضير الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى وجود أسس أخرى ينبغي مراعاتها وهي مهمة أيضا مثل تكييف الأنشطة والمهمات

الخاصة بالدرس مع مستوى قدرات وكذا التحكم في الوقت وعدم إضاعته عند تنظيم الدرس، بالإضافة إلى اختيار المعلومات المناسبة جدا للقدرات العقلية للتلاميذ.