

بناء درس التربية البدنية والرياضية:

اختلفت تقسيمات درس التربية البدنية والرياضية عبر مختلف الدول، فمنهم من يرى التقسيم الآتي:

1. المقدمة.
2. التمرينات التشكيلية (التأهيلية).
3. النشاط التعليمي.
4. النشاط التطبيقي (نشاط الجماعات).
5. النشاط الختامي.

ومنهم من يرى تقسيمه إلى الأجزاء التالية:

1. الإحماء.
2. التمرينات البدنية.
3. المهارات الحركية.
4. التهدئة.

وقد ظهر تقسيم جديد في بعض الدول المتقدمة في التربية البدنية والرياضية يشتمل على التمرينات المتباينة والأنشطة الرياضية المختلفة المنظمة فسيولوجيا وسيكولوجيا بطريقة تربوية سليمة، فقد قسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء وهي:

1. الجزء التمهيدي (الإعدادي).
2. الجزء الرئيسي.
3. الجزء الختامي.

وهو التقسيم المعتمد عندنا في مؤسساتنا التربوية في الجزائر، وهو لا يعني استقلال كل جزء عن سابقه، بل يوجد ترابط بين أجزاء الدرس كلها، فالجزء التمهيدي لا بد أن يرتبط بالجزء الرئيسي أي يركز على إحماء العضلات والمفاصل وتهيئتها لزيادة الحمل في الجزء الرئيسي، وهكذا نجد كل جزء يمهد للجزء التابع له.

## 1. الجزء التمهيدي:

ويسمى أيضا الإعدادي أو التحضيري، وينقسم إلى مرحلتين هما:

- مرحلة التهيئة للوصول إلى الجو التريوي ومنه العمل على تهيئة المناخ الملائم للتلاميذ، إعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس، تحضير الأجهزة اللازمة التي تكون في متناول الأستاذ، وبعدها تهيئة التلاميذ، تبديل الملابس والدخول إلى الملعب أو القاعة.
- مرحلة الإعداد البدني أو الإحماء (التدفئة العامة) وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم وخاصة العضلات الكبيرة والمفاصل تمهيدا للعمل الأصعب الذي سيقوم به التلميذ في باقي أجزاء الدرس، ويكون هذا عن طريق الجري العادي أو الجري المتنوع أو تمارين بسيطة شكلية وألعاب سهلة بعيدة عن القوانين المعقدة وأن يكون من النوع الذي يشغل كل التلاميذ في وقت واحد أطول فترة ممكنة خصوصا إذا كان الجو باردا.

ويضيف عبد العلي نصيف أنه "خلال هذه الفترة لا بد أن نتدرج بمستوى الحركات والألعاب وخاصة وأن التلاميذ يؤدون التمارين جميعا في وقت واحد، ولهذا على الأستاذ أن يصحح ويرشد بسرعة خلال أداء التمارين، وعليه أن يتجنب الشرح الطويل قدر الإمكان، أما أهم الفعاليات التي تصلح لهذا القسم هي الهرولة، الركض والقفزات، وتمارين تمديد العضلات والتي تمتاز ببساطتها وسهولتها والتي تحتاج إلى جهد كبير، وتعتبر

الألعاب الصغيرة خير وسيلة للإحماء، ولذا ننصح بإدراجها أثناء أداء ذلك.

ومدة الجزء التحضيري من درس التربية البدنية والرياضية تكون من (08-10 دقائق) يؤدي خلالها التلاميذ تمارين توافق مستوياتهم البدنية والعقلية، وتكون مناسبة لدرجة حرارة الجو، كما يجب أن تكون مرتبطة بالوحدة التعليمية، ولهذا فالإحماء يكون على نوعين:

- إحماء عام: يشمل التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة لرفع القابليات البدنية.
- إحماء خاص: يخدم الأجزاء أو العضلات التي ستشارك في النشاط البدني الجماعي أو الفردي.

## 2- الجزء الرئيسي:

يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية لبناء الصفات المطلوبة وكذلك بناء المهارات الرياضية الأساسية للوحدة التعليمية، ويتكون من نشاط تعليمي ونشاط تطبيقي، وهما مهمان جدا، وبذلك يمثلان أكبر من الدرس بوقت 30 دقيقة.

كما يتضمن الجزء الرئيسي الأمور الأساسية لبناء المهارات الرياضية للألعاب المنظمة كالخفة والرشاقة وفعاليات الساحة والميدان، وهو يعتمد على ثلاثة نقاط أساسية هي: الشرح، العرض والتنفيذ.

فالنشاط التعليمي مدته من (06-10 دقائق) والنشاط التطبيقي مدته من (18-20 دقيقة).

وبين دورنهوف أنه خلال الجزء الرئيسي ينبغي مراعاة العوامل التالية:

- 1- الوقت المناسب لتمرين ما.
- 2- التطوير لأقصى حد ممكن للنتيجة القياسية للتلاميذ.
- 5- الزيادة في نسبة الحمولة بطريقة مناسبة ومنظمة.
- 8- المراقبة والتقييم المتزن والبيداغوجي الفعال لنتائج التلاميذ.

ه- تكوين وتثبيت احتياجات التلاميذ بواسطة الممارسة المنتظمة.

و- تطوير النشاط الحر، التعاون والإرادة اتجاه المجهود والاستقلالية والتقويم الذاتي والمسؤولية الشخصية للتلاميذ والسلوك الجماعي.

والنشاط التعليمي من الجزء الرئيسي هو النواة التي يبني عليها الدرس كله، وهو صلب الخطة العامة والهدف التعليمي للدرس، يتعلم فيه التلاميذ مهارات جديدة يقوم الأستاذ بشرحها لهم لفظيا لتوضيح أهميتها ثم عمل نموذج يقوم به، أو يختار التلاميذ لتأديته تحت إشرافه.

أما النشاط التطبيقي من الجزء الرئيسي فهو أحب لنفوس التلاميذ وله قيمة تربوية، حيث ينمي روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة التبعية وفيه يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة التي تعلموها في النشاط التعليمي، وذلك مثلا بتنظيم منافسات بين المجموعات.

3-الجزء الختامي:

الغرض منه هو تهدئة التلاميذ نفسيا وعضويا والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة التلاميذ للرجوع إلى حجرة الدراسة، ويشتمل هذا الجزء على تمارين بطيئة التوقيت وهادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس كالمرجحات أو رفع الذراعين عاليا، ثم يتم في هذا الجزء نوع من أنواع تقويم الحصة، والتعزيز هنا له دور فعال ومهم جدا حيث يذكر الأستاذ ما جناه التلاميذ من نتائج مختلفة حول الدرس فيمدح وينبه ويشجع ويوضح بعض النقائص، وهكذا أيضا يتم جمع الأدوات والأجهزة وتنظيمها وخبزها في أماكنها فيأتيه النظام والهدوء وينصرف التلاميذ.

ومدة الجزء الختامي من الدرس هي 05 دقائق.