

كيفية اعداد وتحضير درس التربية البدنية

تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

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

الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير الدرس

ينبغي أن تراعى 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 الشروع في

انجاز درس التربية البدنية والرياضية وهي الآتي :

-تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل درس.

-تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس/اسلوب التدريس التي سوف تتبع .

-تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية .

-مراعاة التقسيم الزمني للدرس .

-مراعاة عدد مرات تكرار (التمارين) وفترات الراحة .

-تحضير الأدوات عند بداية كل درس.

فمثلا عند تدريس الجري ومحاولة تبديل الأماكن يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن

الوصول إلى ديناميكية جيدة في الأداء .

-الاهتمام بالنقط التعليمية المرتبطة بالحركة

-مراعاة الفروق الفردية (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 التلاميذ.

-وكذا التحكم في الوقت وعدم إضاعته عند تنظيم الدرس.

-بالإضافة إلى اختيار المعلومات المناسبة جدا للقدرات العقلية للتلاميذ.

بناء درس التربية البدنية والرياضية

اختلفت تقسيمات درس التربية البدنية والرياضية عبر مختلف الدول

فمنهم من يرى التقسيم الآتي

- المقدمة

- التمرينات التشكيلية (التأهيلية

- (النشاط التعليمي

- النشاط التطبيقي (نشاط الجماعات

-النشاط الختامي

ومنهم من يرى تقسيمه إلى الأجزاء التالية

- الإحماء .

- التمرينات البدنية.

- المهارات الحركية.

- التهيئة.

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، هي:

-الجزء التمهيدي / التحضيري (الإعدادي)

-الجزء الرئيسي

-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.

-الجزء التمهيدي لا بد أن يرتبط بالجزء الرئيسي أي يركز على إحماء العضلات والمفاصل وتهيئتها

لزيادة الحمل في الجزء الرئيسي، وهكذا نجد كل جزء يمهّد للجزء التابع له. وفيما يلي شرح عام لمحتويات