

المحاضرة 05

حصة التربية البدنية و الرياضية

مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:

- يمكن أن نلخص مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية:
- تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من وسائل التربية التي تسعى لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد.
- درس التربية البدنية و الرياضية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى و تحقق بتتابع و اتساق محتوى المنهج، و تنفيذ هذا الدرس من أهم واجبات المدرس
- كما له أهمية خاصة تختلف عن المواد الأخرى، فهي تساهم في إكساب التلاميذ القدرات الحركية.
- كما تشمل هذه الحصة كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها التلاميذ
- و في الأخير يمكننا القول أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي تلك الوحدة الصغيرة من المنهاج، بحيث تعمل على إكساب التلاميذ مختلف المهارات و الخبرات الحركية باستخدام مختلف الأنشطة الحركية (كالتمارين، الألعاب الرياضية..).

محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية:

تنقسم حصة التربية البدنية و الرياضية إلى ما يلي:

الجزء التمهيدي:

و يتضمن هذا الجزء ما يلي:

أولا- الأعمال الإدارية: و تتمثل فيما يلي:

- ✓ اصطحاب الأستاذ للمتعلمين إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية و الرياضية.
- ✓ قيام المتعلمين بتغيير الملابس و لبس اللباس الرياضي .
- ✓ التشكيل و أخذ غياب المتعلمين من خلال نداء الأستاذ على أسماء المتعلمين على أن يتم ذلك في جو منظم لتوفير الوقت
- ✓ شرح هدف الحصة
- ✓ التحية الرياضية .

■ ثانيا- الإحماء:

■ و يتمثل فيما يلي:

- : الإحماء العام: الذي يتمثل في التمرينات و الألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم المختلفة و العضلات و المفاصل و تهيئة التلميذ من الناحية النفسية و المعنوية،
- أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة و تدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة

و يتمثل الغرض من الإحماء فيما يلي:

- يجب أن يتناسب مع نوع النشاط الممارس بالدرس.
- تنشيط الجهاز العصبي فيقوم بتوجيه الأجزاء الحيوية في الجسم للقيام بالعمل.
- إعداد المتعلمين من الناحية الفسيولوجية استعدادا لاستقبال الحمل في الفترات الأساسية في
الدرس.
- يساعد على تجنب المتعلمين الإصابات التي ربما تنتج من الدرس أثناء أداء المهارات المختلفة.
- إعداد المتعلمين من الناحية النفسية لتقبل باقي الدرس في سعادة و مرح مع ضمان تركيز
المتعلمين في باقي محتويات الدرس.
- **الجزء الرئيسي:** - المرحلة التكوينية
- يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية لبناء الصفات المطلوبة وكذلك بناء المهارات الرياضية الأساسية
للوحة التعليمية، ويتكون من نشاط تعليمي ونشاط تطبيقي، وهما مهمان جدا، وبذلك يمثلان
أكبر جزء من الدرس .
- كما يتضمن الجزء الرئيسي الأمور الأساسية لبناء المهارات الرياضية للألعاب المنظمة كالخفة
والرشاقة، وهو يعتمد على ثلاثة نقاط أساسية هي: الشرح، العرض والتنفيذ. أي النشاط التعليمي
والنشاط التطبيقي.
- **النشاط التعليمي**
- النشاط 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 أحد التلاميذ لتأديته تحت إشرافه.
- **النشاط التطبيقي**
- أما النشاط التطبيقي من الجزء الرئيسي فهو أحب لنفوس التلاميذ وله قيمة تربوية، حيث ينمي
روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة وفيه يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة التي
تعلموها في النشاط التعليمي، وذلك مثلا بتنظيم منافسات بين المجموعات.
- **الجزء الختامي:**
- يتم في هذا الجزء ما يلي:
- يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا
ويتضمن هذا الجزء تمارينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية
ذات الطابع الهادئ
- 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

