

محاضرة رقم: 01

تخطيط درس التربية البدنية والرياضية

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد العلمية مثل العلوم والكيمياء واللغة ولكن يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية المختلفة التي يتم الإشراف عليها من طرف مربين أعدوا لهذا الغرض.

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدايير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية فان ذلك يعني أن درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف و لكن على مستوى المدرسة.

- فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ.

- ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرص للتلاميذ الاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل المدرسة بهذا الشكل فان درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي مارستها السياسة التعليمية مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على مستواهم.

خطة درس التربية البدنية والرياضية

ان من مناهج التربية العامة مناهج التربية البدنية وان درس التربية البدنية عينة صغيرة من ذلك المنهاج والتي تكون من واجبات المدرس ان يقدمها بصيغة علمية الى طلبته ليمارسوها في مدرستهم لتتماشي الأهداف التي صيغت لهذا الغرض.

ومن هذا نستدل الى نجاح البرنامج الدراسي للتربية البدنية يتوقف على حسن تحضير واعداد درس التربية البدنية فالعناية بالدرس اليومي يعني ذلك الخطوة العامة للاعتناء بما يترتب على تلك الوحدة من أجزاء أخرى.

ماذا تعني الخطة؟

هي استعراض للعمل المراد القيام به وتحديد وتقدير الإمكانيات اللازمة والمتوفرة لإنجازه وتوزيعه في مراحل.

تعتبر كل مرحلة خطوة من الخطوات الضرورية للسير نحو تحقيق المطلوب بحيث يتم العمل بطريقة وبأقل جهد وأقل كلفة وفي أقصر مدة والخطة الناجحة التي تنتهي بتحقيق الأغراض التي وضع من أجلها التخطيط.

إن ما يجب أن يتبع عند خطة الدرس هو أن يكون الواضع ملما إلماما كافيا بماهية التربية البدنية من حيث أهدافها، أغراضها أسسها العلمية العلوم التي تكون مرتبطة بالتربية البدنية كعلم وضائف الأعضاء، التشريح.. الخ. و قد قسمت خطة الدرس بصورة عامة الى ثلاث أقسام وهي: القسم التحضيري (الإعدادي) والقسم الرئيسي والقسم الختامي.

القسم التحضيري (الإعدادي)

في هذا القسم يتدرج المدرس في ثلاثة مراحل قبل أن يدخل بتلاميذته الى القسم الرئيسي. ففي الخطوة الأولى تعتبر خطوة اعداد التلاميذ تربويا اذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس ودخولهم الى ساحة الألعاب ووقوفهم في أماكنهم التي سبق للمدرس أن عينها لهم، ثم أخذ الغيابات وتوزيع الأجهزة والأدوات إلى أماكنها المعدة في خطة الدرس.

ثم تأتي الخطوة الثانية وهي ما يسمى بالإحماء العام أو الشامل ويشمل تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداد للعمل الأصعب والأقوى ومنها الوقاية من أي إصابات المفاجئة وعليه وجب التدرج في العمل ان فعاليات هذا القسم لا يكون على وثيرة واحدة فلا بد من أن تغير فعاليات القسم التحضيري من درس لأخر انسجاما مع الجو والملعب.

والخطوة الأخيرة هي يكون فيها عامل الإثارة لإيقاظ القابليات على الأداء الجيد والتعليم وزيادة قدرة التلميذ للوصول الى النتائج جيدة كشرح الواجبات المطلوبة بأسلوب شيق ومثير يستكشف منه عنصر المفاجئة، فحسن الاستعداد أو العمل والأداء الجيد وحسن اختيار الفعاليات، تعتبر من الأمور التي تساعد على تطبيق المقدمة بنجاح وهذا يعني تحقيق نجاح الأقسام المهمة التالية.

القسم الرئيسي:

و المقصود به تحقيق الغرض الأساسي في الدرس، و كان من المفهوم أن الدرس هو الوحدة الصغيرة للمنهج العام ولذا يجب أن يتضمن الأمور الأساسية لبناء الصفات البدنية كالمطاولة والسرعة....

والقسم هذا كما عرفناه سابقا ينقسم الى فرعين تربويين هما الناحية التربوية والناحية التطبيقية.

النشاط التعليمي: يقدم في هذا الجزء المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت للعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم ومراحلها تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمادة المتعلمة وهي تعبر عن أسلوب المدرس في

توصيل المادة المتعلمة (الكلمة ،الشرح ،السرد ،بالإضافة إلى الطرق الأخرى مثل وسائل الإيضاح أو باستخدام التعلم بالطريقة الكلية أو الجزئية).

النشاط التطبيقي: ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم باستخدام الواعي في الواقع العلمي والنشاط التطبيقي يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ أو الفرق.

وأثناء التطبيق على المدرس مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا والتدخل في الوقت المناسب عند حدوث كل خطأ.

الجزء الختامي: يهدف هذا الجزء الى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمارين التهدئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء.