**درس التربية البدنية والرياضية**

يشمل الدرس المجال الزمني المخصص لتدريس موضوع ما وهو محدد في التربية الرياضية تبعا للخطة الدراسية لكل مؤسسة تعليمية، ما أنه يمثل الشكل الأساسي للعملية التربوية بالمدرسة حيث يشترك فيه حوالي 95 بالمئة من المتعلمين، ويمثل الدرس كذلك وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي.

ومن هنا يظهر مدى ضرورة الاهتمام وبمكوناته لغرض تحقيق اعلى مستوى في الفعالية، ومن خلال كدلك يمكن تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق اهداف المنهاج، كما انه له اغراضا تربوية بجانب الأغراض البدنية والمهارية والمعرفية ويساهم مع كل التلاميذ من نشاط الداخلي والخارجي في تحقيق الهدف العام لمنهاج التربية الرياضية المدرسية.

فالدرس اليومي بهذا المعنى هو حجر الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية المدرسية ويتوقف نجاح الخطة كلها على تحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير واعداد وإخراج الدرس، كما تراعي حاجات التلاميذ أيضا فضلا عن ميولهم ورغباتهم كما ان طريقة وضع البرنامج واخراجه وتنفيذه تستلزم مراعاة نواحي فنية عديدة لابد ان يكون مدرس التربية الرياضية فاعلا فيها. وهذا يتطلب مدرسا نال من التأهيل كفايته ثم يكون متزن الشخصية ذا أسلوب فني ومستساغ في التدريس. وان يتبع الأصول الحديثة ويراعي حاجات طلبته والمجتمع الذي يعيش فيه وغير ذلك من مستلزمات الضرورية لضمان استفادة الطلاب من البرنامج.

**التمرينات البدنية:**

تعني التمرينات البدنية مجموعة الحركات والأوضاع البدنية المختارة لغرض تنشيط أجهزة الجسم المختلفة وتحسين اللياقة البدنية لمقابلة متطلبات الحياة اليومية المتنوعة.

وهناك مفهوم مماثل للتمارين البدنية ينص على انها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية و العلمية تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها التمارين و تحقيق مستوى عالي من الأداء الرياضي وهي بمثابة استثارة المجاميع العضلية أو أجزاء الجسم كافة لتحسين مهارة او تكون لإصلاح العيوب او التشوهات الجسمية التي قد تحدث نتيجة لأخطاء الأعمال اليومية او غير ذلك من الإحتياجات .ان للتمارين مكانة مميزة في التربية الرياضية وذلك لما لها من أهمية خاصة لكافة افراد المجتمع وبذلك فإنها أساس نجاح وتقدم أي مجتمع يعتمد الإنسان القوي المؤهل صحيا وبدنيا ونفسيا و التي تسهم في اعداد أنواع مختلفة من التمارين البدنية.

وتعد التمرينات البدنية احدى أنواع الأنشطة الحركية، فإنها تحتل مكانة مميزة لأهميتها الكبرى لكافة قطاعات الشعب وتعود هذه الأهمية الى المميزات التالية:

1. تتميز التمرينات بعدم خطورتها بمقارنتها بكثير من أنواع الأنشطة الأخرى وانها لتحتاج امكانيات وأدوات أو الى مكان معين ويمكن لأكبر عدد من الأفراد ممارستها في وقت واحد وانها لا تتطلب قدرا عاليا من القدرات والاستعدادات الخاصة.
2. يمكن ان تمارس من قبل جميع المراحل السنية نظرا لإمكانية تحديد الحمل والشدة المناسبة والتي تتفق مع خصائص التلاميذ.
3. لها أهمية كبرى لبناء الجسم واكتساب القوام الجيد والتأثير المباشر في الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان
4. تسم التمرينات البدنية اسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية، الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الكفاية البدني.
5. تنمية وتطوير النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية.
6. للتمرينات البدنية أهمية كبرى بالنسبة الى المستويات الرياضية العالية اذ تشكل أساسا للأعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الرياضية بلا استثناء، مما يترتب عليه الوصول الى اعلى المستويات الرياضية كما انها تشكل أسس النشاط الإعداد لمعظم أنواع الأنشطة الرياضية بما يسهم في عملية الإعداد والتهيئة البدنية لتقبل المزيد من الجهد.

**الألعاب الصغيرة**

اللعب مظهر من مظاهر النشاط الحيوي الإنساني وظاهرة طبيعية وحاجة أساسية تدفعه الى العمل والحركة والنشاط مما تحقق لها المتعة والراحة والإستفزاز. فاللعب تمرين طبيعي لقوى الإنسان المختلفة، وسبيل لتنمية هذه القوى تنمية شاملة متزنة، لا تقتصر على الأطفال والشباب بل تشمل أيضا الكبار من كلا الجنسين ولقد أصبح اللعب من العوامل الأساسية الملحة العصرية. وان قيمته الأساسية تكمن بما تضيفه على حياة الإنسان من حيوية ومتعة.

والألعاب الصغيرة كنشاط ممارس لكل المستويات السنية لابد ان تكون لها أغراض متعددة شانها شان جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية. ويأتي في مقدمة هذه الأغراض النمو البدني، الحركي والعقلي والعلاقات الإنسانية ونمو الصحة الجسمية و النفسية من الأغراض المهمة أيضا يأتي غرض الترويح واستغلال أوقات الفراغ استغلالا هادفا.

**أسس اختيار الألعاب الصغيرة:**

هناك بعض المتطلبات المهمة التي يجب ان تتصف بها الألعاب الصغيرة والتي يجب على المربي الرياضي استيعابها التام لضمان حسن اختياره لتلك الألعاب مما يسهم في قدرته على تحقيق الأهداف التربوية و التعليمية المختلفة و يذكر (علاوي 1986) بعض الأسس التي توفرها عند اختيار الألعاب الصغيرة بما يأتي:

- ان تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز.

- سهولة تعلمها ووضوح قواعدها.

- ان تسمح باشتراء اكبر عدد ممكن من الأفراد

- مراعاة التوزيع العادل لفترات الحمل (النشاط) وفترات الراحة.

- ان لا تقتصر فائدتها على تنمية صفة بدنية واحدة أو اثنين بل يجب أن تكون فائدتها لتنمية مجموعة من الصفات البدنية.

- أن يتطلب ممارستها توافر قدرا من المهارات والرشاقة.

- مراعاة ضرورة التنويع عند التكرار لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة.

- أن تبعث على السرور والراحة والاسترخاء.

**استعمال الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية:**

ان الألعاب الصغيرة تحتل مكانة متميزة في درس التربية البدنية والرياضية وأصبحت ابراز مظاهرها وإنها تشكل حيزا كبير في محيط النشاط الصفي. ومن المعلوم ان درس التربية البدنية والرياضية يتضمن أوجه عديدة ومتنوعة من الفعاليات والأنشطة ابتداء من الإعداد العام والنشاط التعليمي والتطبيقي وأخيرا النشاط الختامي. مما لا شك فيه ان دروس التربية البدنية والرياضية التي تستخدم الألعاب الصغيرة وتعتمد على السباقات والمنافسات التي تتضمنها وكذلك الألعاب التمهيدية الكبيرة والألعاب الترويحية تعد من انجح دروس التربية البدنية والرياضية التي ترمي الى تحقيق الأهداف التربوية الحديثة وهنا لابد من الإشارة الى استعمال الألعاب الصغيرة كإحماء لها مميزاتها تربوية بجانب مميزاتها الوظيفية للإعداد البدني فكثير من الألعاب على الرغم من بساطتها تتطلب تركيز الانتباه والفهم السريع والملاحظة والدقة مما يؤكد فائدتها التربوية والبدنية.

وتستخدم الألعاب الصغيرة بدلا من التمارين البدنية على أن تحقق الأغراض والأهداف نفسها حيث أن اللعبة الصغيرة الواحدة يمكن أن تطور أحد الصفات البدنية أو عدة صفات بعد تغيير مزن الأداة أو زيادة ارتفاعها أو إطالة المسافة أو تقليل عدد اللاعبين أو زيادتهم أو تقليل فترات الراحة بين لعبة وأخرى.