

تمهيد:

باعتبار المعلم صاحب الدور الرئيسي في عملية التعلم كان لابد علينا أن نقوم بدراسة هذا الأخير من جميع النواحي حيث تطرقنا إلى تعريفه وتكوين صفاته وواجباته وشخصيته إضافة إلى تطرقنا إلى موضوع عمله والمتمثل في درس التربية البدنية والرياضية من خلال التعرف على خطة تحضيره وكيفية تركيبه وأنواعه كما تناولنا في آخر هذا الفصل العلاقات بين المعلم والمادة والتلميذ وتأثيره على هذين الأخيرين.

1/ مدرس التربية البدنية والرياضية:

1-1/ مفهوم مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي والفعال في عملية التعلم والتعليم حيث يقع على عاتقه اختبار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجه والتي يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع فمعلم التربية البدنية والرياضية هو أكثر المعلمين في المدرسة تأثيرًا على التلاميذ فلا يقتصر دوره على تقديم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مع مراعاة ميول التلاميذ ورغباتهم والإمكانيات المتوفرة وقدرات المعلم نفسه في اختبار وتقديم هذه الأنشطة، وهذا يساعد على اكتساب التلاميذ للقدرات البدنية والقوام المعتدل والصحة العضوية والتقنية والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية والمعارف والاتجاهات والميولات الإيجابية.

1-2/ تكوين مدرس التربية البدنية والرياضية:

إن كلمة التكوين تعرف على أنها تلك الفعاليات التدريسية التي تظهر في بعض الأشياء والتي لم تستعمل من قبل وكذلك اكتساب معارف خاصة في ميدان محدد، طبقاً للمادة 53 لتنظيم وتنمية نظام التربية البدنية والرياضية الصادر من طرف وزارة الشبيبة والرياضة في 14-02-1989م لا يستطيع أحد تنفيذ تمرين ووظيفة الإشراف التقني عن التطبيقات البدنية والرياضية إذا لم يكن مرفقاً ب: شهادة أو رخصة محررة أو معروفة متفق عليها من طرف البيانات القابلة لهذا الفعل المؤثر أو بشهادة الكفاءة المحررة من طرف الوزارة المكلفة بالرياضة بعد تريض حسب نماذج محددة بقوانين.¹

إن تكوين مدرس التربية البدنية والرياضية يكون من خلال برنامج لمدة أربع سنوات (تكوين طويل المدى) الطلب يتوجه إلى تطبيق نشاطات رياضية خلال مختلف المواد

¹ - أمين أنور الخولي: "أصول التربية"، بدون طبعة، دار الفكر الإسلامي، مصر، 1996، ص 151 - 152.

الرياضية التي تهدف إلى تحسين الطلبة بتعميق التدريب الرياضي كما يتوجه أيضًا لدراسة الدروس النظرية التي تعبر عن البنية البيولوجية للرياضة، بنية تاريخية وبيوميكانيكية واجتماعية وحركية واقتصادية ونفسية، وفهم العلاقات الموجودة بين الدروس النظرية والتطبيقية يقاس الطالب باختبار قدرته في تسيير حصة التربية البدنية والرياضية في الميدان وفي الأخير هناك تقييم لتطبيقاته البيداغوجية (بيداغوجيا تطبيقية) المؤداة مع زملائه أمام الأستاذ المشرف.¹

كما أن لكل طالب الحق في اختيار تخصصين اثنين، تخصص واحد في الرياضات الجماعية وتخصص في رياضة فردية بناء على نتائجه المحصلة أو ميولاته الخاصة بذلك بعد دراسة السنتين الأوليتين في الجذع المشترك إضافة إلى ذلك هذا فالطلب مطالب بتحضير مذكرة نهاية الدراسة تدعى بمذكرة التخرج يناقشها في آخر السنة الدراسية بمعونة وإشراف مختصين في التربية البدنية والرياضية.²

1-3/ صفات مدرس التربية البدنية والرياضية:

لأن المسؤولية والعبء الكبير كلاهما تقعان على المعلم في التنفيذ المنهج ونجاح العملية التعليمية والتربوية وتحقيقهما للأهداف المنشودة وحتى يقوم المعلم بدوره الفعال في تحقيق ذلك فإنه من الضروري أن يتصف بصفات متعددة من أهمها ما يلي:³

- أن يلم بالطبيعة البشرية واحتياجاتها وبالمفاهيم والاتجاهات الاجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه ويسعى لتحقيقها.

- أن يؤمن بالرسالة التربوية.

- أن يلم بالمادة الدراسية وما يتصل بها من حقائق ومعلومات وأراء بكل فروع العلمية كعلم الاجتماع، علم النفس والتربية، طرق التدريس، علم التشريح ووظائف الأعضاء

¹ - أكرم زكي خطايبية: المرجع السابق، ص 81 - 82.

² - أمين أنور الخولي: المرجع السابق، ص 53 - 54.

³ - أكرم زكي خطايبية: المرجع السابق، ص 177 - 178.

وعلم الحركة... الخ، ويقدر ما يستطيع أن يستمد منه التلاميذ من المعلومات والخبرات التي يحتاجونها.

- القدرة على أداء المهارات الحركية بمستوى جيد والمحافظة على أداء مع تقدمه بالعمر.

- القدرة على توصيل المعلومات والخبرات للتلاميذ.

- القدرة على الشرح، الإيضاح والتعبير عن النفس نطقًا وكتابةً وانتقاء الألفاظ المناسبة.

- العلم بخصائص وحاجات التلميذ.

- القدرة على فهم الإدارة والتنظيم والقوانين وطرق التعامل معها.

- القدرة على فهم البيئة المحيطة والتأثير بها.

- أن يراعي أهداف المنهج المدرسي وتوجهاته ويسعى إلى تحقيقها.

- العلاقة الطيبة مع زملائه المعلمين.

- أن يكون أبًا وعلى صلة طيبة مع تلاميذه ويتميز بالعدل والنزاهة والإخلاص في العمل.

- أن يتصف بصفات القائد والحائز على الثقة ويتحمل المسؤولية.

- أن يعمل بروح التربية المعاصرة مع تعاون وحرية منظمة وتشويق وإثارة الحماس للتعلم.

- القدرة على خلق المواقف التعليمية المناسبة.

- القدرة على الملاحظة وحسن التصرف.

- القدرة على الحصول على نتائج ملموسة.

- الصدق في القول والعمل.

- الاهتمام بصحته ومظهره الخارجي فيكون نظيفًا لطيفًا.
- أن يراعي شعور الآخرين ويضبط عواطفه ونفسه ويكون مرحًا واسع الصدر صبورًا.

- أن يكون سليم القوى العقلية وذكيًا هادئ النفس.
- عدم الإكثار من الشكوى والتذمر بل يظهر الرضا والقناعة.
- الابتعاد عن التصنع والتكيف.¹

1-4/ المسؤوليات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية:

تتلخص المسؤوليات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- معرفة وفهم أهداف التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى وغير مباشرة أو قصيرة المدى ومباشرة.
- التخطيط لبرامج التربية البدنية والرياضية وأدائها مع الأخذ بعين الاعتبار أغراضها مع مراعاة الأمور التالية:
- * الاحتياجات ورغبات التلاميذ.
- * الميول والفروق الفردية.
- * تنوع وتعدد أوجه النشاط.
- * تحديد الفترة الزمنية الملائمة للتنفيذ هذه الأنشطة وتحديد حجم الفصل الدراسي.
- * الأخذ بعين الاعتبار المرحلة العمرية.
- * عدد المعلمين الموجودين في المدرسة.
- * الأدوات والإمكانات.

¹ - أكرم زكي خطايبية: المرجع السابق، ص 174 - 175.

* عدد التلاميذ والأحوال المناخية وغير ذلك.

- تطوير واختبار المواد والأنشطة التعليمية المناسبة لتعلم التلاميذ.

- التحضير والتخطيط للوحدة التدريسية ودروسه اليومية مثل تحضير المعلومات التي يجب أن يتعلمها التلاميذ خلال درس أو أكثر، ثم اختيار طرق التدريس المناسبة، واختيار الأنشطة الملائمة لتطبيقها عملياً، ومن ثم تحديد الوسائل لتقييم نتائج التلاميذ كنتيجة للعملية التعليمية.¹

- الإعداد والتحضير لبيئة الدرس وتنظيمها للاستعداد للتعلم، ويشمل ذلك تحضير الأجهزة الضرورية والأجهزة المساعدة والوسائل التعليمية والمقاعد المطلوبة، وكذلك تحديد الأدوات المشاركة التي سيقوم بها كل تلميذ أو عدة تلاميذ كفريق بالإضافة إلى الإضاءة والتهوية والتدفئة وغيرها من مبادئ الصحة العامة.

- توفير القيادة الرشيدة والحكمة التي تساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية وتأثير ذلك على استجابة التلاميذ لشخصية معلم وتوجيهاته، مما يساعد على تنمية وتطوير النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية لدى التلاميذ.

- استخدام القياس والتقييم لمعرفة مدى تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية، ومدى فعاليتها ومدى تحقيقها للأغراض والتعرف على نقاط القوة والضعف في هذا البرنامج ولدى الأفراد وقياس مدى التقدم، وعن طريقها يمكن تحديد السمات والخصائص والنواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد.

- تحديد الصعوبات والمعوقات التي تواجه عملية تنفيذ المنهج والسعي لحلها.

- إعادة تقويم برامج التربية البدنية والرياضية بصفة دورية من خلال نتائج القياس والتقويم وتحليل هذه النتائج للتحقق ومعرفة إذا كانت البرامج والأنشطة وطرق التدريس والوسائل تحقق الأغراض المطلوبة، أو أنه في طريقها للتحقيق، ومقدار التحقيق فإذا ثبت

¹ - أمين أنور الخولي: المرجع السابق، ص 54 - 55.

عدم التحقيق فمن الواجب إعادة النظر في برامج وأنشطة وطرق التدريس التربوية البدنية والرياضية وإجراء التعديلات اللازمة.¹

1-5/ واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية اتجاه برامج التربية البدنية والرياضية:

بالإضافة إلى واجب مدرس التربية البدنية والرياضية في تعلم أوجه الأنشطة المختلفة في درس التربية البدنية والرياضية والإشراف والمساعدة في النشاط الداخلي للمدرسة، والإشراف على الأنشطة الخارجية للفرق المدرسية والبرامج الخاصة، هناك واجبات أخرى والتي نذكر منها ما يلي:

- الإشراف على الفرق الرياضية.
- الإشراف على الملاعب والأجهزة.
- المشاركة في وضع النظم، وقواعد العمل، والإشراف على أمور سيرها.
- الإشراف على المطبوعات والمجلات الدورية للتربية البدنية.
- الإشراف على تنفيذ الميزانية.
- القيام بعمل الدفاتر والسجلات المطلوبة.
- الاشتراك في النقابات، والجمعيات والرابطات التي تعمل على تقدم مهنة التربية البدنية والرياضية.
- الاشتراك في الأندية الرياضية والاتجاهات واللجان الرياضية.
- الاشتراك في مجلس الآباء والأمهات بالمدرسة والعمل على زيادة التعاون المدرسة بين المنزل والأهالي.
- الاشتراك في عملية التقويم بالمدرسة.
- إعداد الترتيبات اللازمة لإقامة الأيام الرياضية.

¹ - أكرم زكي خطيبية: المرجع السابق، ص 176 - 177.

- المشاركة في تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية.
 - إقامة المعسكرات بعد اليوم الدراسي أو العطلة الصيفية.
 - المسؤولية على الإشراف على الكشافة في المدرسة وبرامجها المختلفة.
 - العمل على تنظيم الاجتماعات بالمدرسة.
 - وضع تعليمات الأمن والسلامة وتقديم الإرشادات المستمرة للتلاميذ في المدرسة.
 - القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة.
 - العمل على زيادة مستواه العلمي وثقافته بحصوله على درجات علمية أعلى والاطلاع المستمر على أحدث ما نشر في بحوث التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس.¹
 - العمل على النمو الذاتي في تخصصه وفي مهمته كمدرس للتربية البدنية والرياضية.
 - المساهمة في إجراء البحوث والتجارب بقدر المستطاع بهدف تطوير القدرات العلمية والتعليمية وتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.
 - التعاون بين إدارة المؤسسة من جهة وزملائه المعلمين من جهة أخرى.
- هذا ويلاحظ أن مدرس التربية البدنية والرياضية يقوم بكثير من الواجبات والأعمال الفنية والإدارية إلى جانب عمله، حيث أنه عضو فعال في المجتمع، إضافة إلى تعدي واجبه كعضو هيئة تدريس في المدرسة، فهو يعمل على تنمية وتطوير جميع قوى التلميذ بهدف التنمية الشاملة والمنتزعة ليكون عضواً أو فرداً فعالاً في المجتمع وهو هدف رئيسي تسعى لتحقيقه التربية البدنية والرياضية.

¹ - أكرم زكي خطايبية: المرجع السابق، ص 78 - 79.

1-6/ شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية:

إن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية تتلخص فيما يلي: المظهر، الشخصية الخلوقة، العلاقات المهنية، الإبداع، الصوت الواضح، الحماس والصحة.¹

1-7/ دور مدرس التربية البدنية والرياضية في التوجيه:

يستطيع المدرس الرياضي أن يساهم اسهامًا كبيرًا في عمليات التوجيه التربوي، أنه يعمل مع التلاميذ طول اليوم فبذلك يستطيع ملاحظتهم في مختلف المواقف والأعمال، بالإضافة إلى ما تتميز به البرامج المختلفة للأنشطة الرياضية من مميزات خاصة تسهم بدرجة في عملية التوجيه التربوي.²

ويستطيع المربي الرياضي القيام بعملية توجيه الشباب في المدرسة في نطاق المستويات التالية:

1-7-1/ مستوى الحصول على المعلومات:

قد يقتضي الأمر محاولة التلميذ الحصول على بعض المعلومات فيما يختص بمشكلة من المشاكل التي تصادفه.

وهو في هذه الحالة لا يحتاج من المدرس الرياضي إلا إلى المعلومات الضرورية التي تساعده في حل تلك المشاكل كمعرفة طرق التدريب في لعبة من الألعاب سواء في داخل المؤسسة أو في خارجها أو الحصول على معلومات عن بعض أوجه النشاط الرياضي وما إلى ذلك.

1-7-2/ مستوى المساعدة في حل المشاكل التربوية:

وقد يصادف التلميذ بعض المشاكل التربوية التي يصادفها في مادة من المواد الدراسية ويجب أن نؤكد هنا أن الصعوبات لا تواجه التلميذ في المواد العلمية فقط كالحساب واللغات والعلوم الاجتماعية مثلاً، بل قد تصادفه في ميدان مادة التربية الرياضية. وهنا يجب

¹ - علاوي محمد حسن: "علم النفس التربوي الرياضي"، ط4، دار المعارف، مصر، 1975، ص 106.

² - أمين أنور الخولي: المرجع السابق، ص 157.

أن يكون المربي الرياضي على خبرة ودراية بأساليب التوجيه التي يمكن استخدامها لمساعدة التلميذ في هذا الميدان.

1-7-3/ مستوى المساعدة في الاختيار:

وقد يتطلب الأمر وتوجيه التلميذ لصعوبات يقابلها في الاختيار بين مادتين مختلفتين وتتشأ صعوبات من أنه لا يعرف إمكانياته الخاصة التي تساعده على توجيهه إلى الميدان الذي يمكن النجاح فيه.

وهذه المشكلة مألوفة لمدرسي التربية البدنية والرياضية، إلى أن هناك مرحلة من السن تتوافر فيها الرغبة لدى التلاميذ للإسهام في كل أنواع النشاط الرياضي دون معرفة للميدان الذي يمكنهم النجاح والتفوق فيه وتكون هذه المشكلة من اختصاص المربي الرياضي القادر على معرفة الطرق والأساليب لاكتشاف ميول التلاميذ الرياضية واستعداداتهم المختلفة.

1-7-4/ مستوى المساعدة في حل المشاكل الشخصية:

قد يكون التلميذ في حاجة إلى توجيه يتناول مشكلاته الشخصية التي لها جذور انفعالية ويحتاج هذا المستوى إلى خبرة وكفاية الموجه الذي يكون في العادة متخصصاً لتناول هذه المشاكل والذي له يكون دور ووظيفته بين هيئة التدريس بالمؤسسة.

ولكن هذا لا يمنع من أن يقوم المربي الرياضي بالمساعدة الإيجابية في مثل هذه النواحي إذا كان مؤهلاً للقيام بمثل هذه العملية وقد بينت الخبرة أن المربي الرياضي الناجح من أول ما يلجأ إليه التلميذ للإفصاح عن مشاكله النفسية والشخصية بحكم طبيعة المادة التي يقوم بتدريسها والتي تتسم بالتححرر من قيود الفصل الدراسي، والعلاقة التي تحددتها مادة الدراسة بين المربي الرياضي وتلاميذه.

2/ درس التربية البدنية والرياضية:

1-2/ تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هي الوحدة الصغيرة لبرنامج التربية البدنية والرياضية وأحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية، الكيمياء واللغة.¹

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الجزء الحيوي من البرنامج الدراسي ويختلف عن المواد الأخرى لكونه يحقق الصحة العقلية والبدنية في نفس الوقت لذلك أطلقت العبارة (العقل السليم في الجسم السليم).

2-2/ خطة درس التربية البدنية والرياضية:

إن الدرس المقدم من طرف مدرس التربية البدنية والرياضية يجب أن يكون مبنياً على خطة ثابتة ومدروسة وسهلة تهدف للوصول إلى الغاية الموجودة والتي هي اكتساب المهارات التي تتضمنها الأنشطة الرياضية المقترحة، ويتوقف نجاح الخطة وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية البدنية والرياضية للمدرسة على حساب تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس.

فلذلك يجب أن تكون الأنشطة التي تكون هذه البرامج متمشية مع ذوق وميول ورغبات التلاميذ فإذا كان للبرنامج أوجه نشاط لا يستطيع التلاميذ أن يستوعبوا المهارات التي يتضمنها، فقد تصيب الممارسين أضراراً جسمية أو نفسية وقد يكرهون التربية البدنية والرياضية وكذلك إذا كانت طريقة المدرس في تقديم أوجه النشاط لا تناسب التلاميذ فتكون النتيجة المرجحة لذلك هي عدم إقبال التلاميذ على البرنامج رغم مناسبته لهم.²

لذا يجب أن يشمل درس التربية البدنية والرياضية على تمارين سهلة وبسيطة وكذلك ألا يرهق الفرد بالأعمال الجسمية العنيفة التي تفوق عقله وذلك لضمان حسن استيعاب الدرس ولتفادي أي أضرار أو مشاكل جسمية أو نفسية، بالإضافة إلى مراعاة رغبات وقدرات التلاميذ وذلك لتشجيعهم هذه المادة الحيوية.

¹ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: المرجع السابق، ص 24 - 25.

² - حسن السيد معوض: المرجع السابق، ص 128.

2-3/ مهام وواجبات درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يعمل فقط على التنمية كما يعتقد البعض، بل يحقق أيضًا التنمية العقلية حيث يمد التلاميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية، وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أيضًا أحد أوجه الممارسات الذي يحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، كما يحقق احتياجاتهم البدنية طبقًا لمراحلهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للإشراك في أوجه النشاط الرياضي التنافس داخل المدرسة وخارجها وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.¹

أما الواجبات الرئيسية التي حددت فهي كما يلي:

- * المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- * المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل: المشي، الجري، القفز... الخ.
- * المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة.
- * اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها منها: البيولوجية، الفيزيولوجية، البيوميكانيكية.
- * التحكم في القوم في حالتَي السكون والحركة.
- * تدعيم الصفات المعنوية والسمات والإدارية والسلوك اللائق.
- * التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

¹ - محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص 27 - 28.

* تنمية الاتجاهات الإيجابية عن ممارسة النشاط الرياضي.¹

2-4/ كيفية تركيب درس التربية البدنية والرياضية:

انطلاقاً من التوزيع السنوي تتركب الحصص حسب تدرج الألعاب والنشاطات وحسب الأهداف المختارة:

* تقديم النشاط في شكل ألعاب مشوقة.

* التوزيع في التمارين والألعاب للحفاظ على مستوى الانتباه عند التلاميذ.

* اختيار الألعاب والتمارين المناسبة لسن التلاميذ.

* اختيار كمية الجهد المناسبة لسن التلاميذ.

* التناوب بين اللعب الموجه واللعب الحر.

* تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها على مذكرة الملاحظات.²

2-5/ محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يتكون من ثلاث مراحل هي:

2-5-1/ المرحلة التمهيدية:

كل حصة تبدأ بمرحلة تمهيدية أو تهيئيه والتي تهدف إلى:

* تهيئة جسدية: بواسطة تمارين خاصة بالتسخين.

* تهيئة فيزيولوجية: وتكون خاصة بالوظائف الكبرى لتحمل كمية الإجهاد المبرمجة

في المرحلة الرئيسية وهي تستهدف خاصة القلب، جهاز الدوران والتنفس.

* تهيئة نفسية: وتهدف إلى جلب انتباه التلاميذ لما سيأتي فيما بعد هي تمارين

بسيطة تمارس على شكل ألعاب.

¹ - حسن السيد معوض: المرجع السابق، ص 131.

² - كتاب دليل المعلم التربوي (السنة السادسة)، وزارة التربية الوطنية، سنة 1985 / 1986، ص 34.

تتم مرحلة التهيئة في شكل تنقلات بسرعة غير مرتفعة، قفزات متنوعة خاصة تقوية عضلات الجسد وتمارين التنفس.

2-5-2/ المرحلة الرئيسية:

هذه المرحلة ترمي إلى تحقيق الأهداف الرئيسية المبرمجة خلال الحصة وهي تتكون من الألعاب الممهدة لممارسة تمارين المقننة، خلال هذه المرحلة ينظم اللعب بشكل يمكن كل تلميذ من المشاركة فيه لتحقيق الأهداف المبرمجة ويجب في هذه المرحلة أن تكون التكرارات لكل نشاط حتى تضمن عملية التقنية.

2-5-3/ مرحلة الرجوع إلى الهدوء:

هي آخر مرحلة تهدف إلى الجسم إلى حالته الأولى أي قبل ممارسة اللعب، والرجوع إلى الهدوء ليس توقفاً كلياً عن الحركة، إنما تخفيض المتدرج للجهد حتى زوال التعب نهائياً والرجوع إلى الهدوء يرمي إلى:

* رجوع دقات القلب إلى الحالة الطبيعية.¹

* تهدئة التنفس وإرجاعه إلى الحالة العادية.

* تهدئة التلاميذ نفسياً بعد تهيجهم أثناء اللعب.

خلال هذه المرحلة تنجز التمارين اعتماداً على المشي وتمارين التنفس، كما يطلب من التلاميذ في هذه المرحلة الغسل.²

¹ - حسن السيد معوض: المرجع السابق، ص 88 - 89.

² - كتاب المعلم (السنة الرابعة)، المعهد التربوي الوطني، بدون طبعة، الجزائر، سنة 1983 / 1984، ص 11 - 12.

3/ أنواع دروس التربية البدنية والرياضية:

تتنوع دروس التربية البدنية والرياضية حسب الغرض وهي كما يلي:

1-3/ درس الإعداد البدني العام:

ويقدم هذا الدرس لجميع الفئات لمختلف العمار وفي مختلف الأماكن كالمدارس، روضات الأطفال، والمعاهد وما يميزه أنه يحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية وهذا حسب الإمكانيات البدنية للممارسين.

2-3/ درس التدريب الرياضي:

تخصص هذا الدرس من يزاول نوع من أنواع الرياضات المختلفة والمختارة مثل: ألعاب القوى والجمباز، وفي جميع الأحوال يحتاج هذا الدرس إلى تحفيز وطرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي ونظريات التدريس لكل هذه الأنواع.

3-3/ درس التمرينات التعويضية:

يقدم هذا النوع من الدروس لتنمية بعض النواحي البدنية، الخاصة بمهنة معينة سوى في المصانع والمعامل أو المزارع حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء التي تعمل في الجسم خلال عملية الإنتاج.

4-3/ درس المهن التطبيقية:

يقدم هذا النوع من الإعداد للشباب أو الفتيات أو الذين يلتحقون بعمل معين ويحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

5-3/ درس التعارف:

ويتميز هذا النوع من الدرس بالخصوصية وليس له نشاط معين ولكنه يهدف إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، كما التعرف على استجابة التلاميذ في بيئة معينة واتجاههم نحو التربية البدنية والرياضية.

3-6/ درس التدعيم والتثبيت:

ويقدم هذا الدرس للتلاميذ الذين سبق وأن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها، ويهدف إلى تعليم المهارات المتعلمة من ناحية وتثبيتها بحيث يصل إلى مستوى الخبرة.

3-7/ الدرس المختلط:

وفيه تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة، حيث تعطى المادة الجديدة والتي تأخذ وقتاً إضافياً، ثم يقسم التلاميذ إلى مجموعات إحداها تزاوّل المادة الجديدة ومن ثم تجري عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.

3-8/ درس التقويم:

في هذا الدرس تجري اختبارات وتقويم بمعرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ حيث يعلن ذلك مسبقاً عن الموضوع الذي سيختبرون فيه، ومن الممكن أن يكون القياس للصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارة الفنية، ومن الفضل تقديم بعض الألعاب الترويحية بعد أداء هذا النوع من الدرس...¹

4/ طرق المدرس الأساسية في تحضير الدرس:

لا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية، ولتحضير الدرس يجب على المدرس أن يكون ملماً إماماً كافياً بمادته التي سوف يدرسها، وكذلك بطرق تدريسها، ولتحضير الدرس يجب على المدرس مراعاة ما يلي:

* تحديد الهدف بدقة ويضع نصب عينيه النتائج المحتملة.

* أن يلتزم المدرس بالخطّة الموضوعية للمرحلة الأساسية.

* أن يهيئ المدرس لنفسه الجو الملائم للتحضير.

* مراعاة الإمكانيات والأجهزة المتيسرة، وضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.

¹ - محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص 115.

* مراعاة التركيب المنطقي في تسلسل المهارات، اعتمادًا ما درس من قبل وممهّدًا لما هو قادم.

* احتواء الدرس على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير العام على النمو البدني والقوام للتلاميذ.

* أن يكون الدرس ممتعًا لجميع التلاميذ ويتبع رغباتهم في اللعب.¹

5/ العلاقات الموجودة بين معلم المادة والتلميذ:

1-5/ العلاقة بين المعلم والمادة:

هي الطريقة التي يستعملها المعلم في استعمال المادة لتحقيق الهدف المقصودة.

1-1-5/ التدرج:

في مادة التربية البدنية والرياضية أو النشاطات الأخرى التي يكون هدفها تطور الكفاءات أكثر من التحكم في المعارف، يتضح لنا أن هذا ليس مرغوب فيه لأن مركز الاهتمام هو المادة وليس التلميذ، إذ يجب علينا إيجاد نوع آخر من الطرق التربوية كما هو مبين في الشكل الموالي:²

| الأهداف والمحتويات | الحصة (1) |
|---|--|
| ملاحظة المقابلة لكي نجد مستوى التلاميذ في الجانب: - الجسدي - الحركي { تحديد نقاط الضعف - الاجتماعي تجري الحصة في شكل اختبار جدي خلال المقابلة | حصة الاطلاع على مستوى التلاميذ - اختبار - مقابلة |

¹ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين: المرجع السابق، ص 120.

² - كتاب المعلم: المرجع السابق، ص 35 - 36.

| الأهداف والمحتويات | الحصّة (2-3-4) |
|--|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - المحو لنقاط الضعف لدى التلاميذ. - تدعيم نقاط القوة وهذا بتمارين مكيفة بما لاحظناه من نقص وضعف عند التلاميذ بصفة عامة. | حصص التدريب |

| الأهداف والمحتويات | الحصّة (5) |
|--|---------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مستوى التلاميذ من جديد والمستوى الذي وصلوا إليه (المستوى الثاني) وهذا في نفس المقابلة أو الاختبار الذي استعملناه في الحصّة (1).¹ | حصّة التقييم: - اختبار - مقابلة |

5-1-2/ توزيع الحصص في كل مادة:

- بعد اختبار طريقة لإعداد التدرج يبقى لنا مشكل توزيع الحصص على الزمن المقرر بمختلف مواد التربية البدنية والرياضية، ما هي العوامل التي يعتمد عليها هذا التوزيع؟
- يجب أن تكون الحصص الخاصة بمادة معينة (الجري أو لعبة جماعية) متقاربة جدًا حتى لا تتسى مكتسبات الحصّة السابقة عندما تبدأ الحصّة التالية.
 - يجب تجميع الحصص بطريقة تسمح بإعادة تعلم المادة مرتين في السنة إن أمكن.
 - تجنب جميع الحصص بعد يسبب الملل.
 - استعمال إمكانيات التحول من مادة إلى أخرى حسب الأدوار.

5-2/ العلاقة بين المعلم والتلميذ:

إن نوع أهداف التربية البدنية والرياضية بفضل الجانب التربوي أكثر من الجانب التعليمي لأن التربية ليست تقديم معارف لفهمها و تخزينها في الذاكرة، بل هي تطور قدرات تسهل للتلميذ تعلم المعارف بفهمها واستغلالها في حياته الدراسية أو العادية وبالتالي فالعلمية

¹ - كتاب المعلم: المرجع السابق، ص 39 - 40.

التربوية عملية تطوير للاستعدادات التي يجب تحويلها إلى كفاءات فالأهمية لا تمثل في مقدار ما نعطيه للتلميذ من المعلومات بل في تعليمه كيف يتصرف ليدرك المشاكل ويجد الحلول المناسبة، ومنه فالعملية التربوية لا يكون هدفها المادة بقدر ما تهتم بالتلميذ ولتغيير سلوك التلميذ لا نستعمل العامل الخارجي فقط بإعطاء إرشادات وأوامر بل أيضًا استعمال العامل الداخلي الذي يسهل للتلميذ اكتشاف السلوك الملائم حسب الوضعية، فنمو التلميذ يكون في هذه الحالة حقيقيًا وواقعيًا ومكيفًا مع قدرات بمعنى: ليس المعلم هو الذي يقود التلميذ بل التلميذ هو القائد لنفسه.¹

بفضل تطور قدراته وكفاءاته والمشكل التربوي للمعلم هو كيف يكتشف وضعية تربوية تسمح للتلميذ بأن يعمل بنفسه ليصل غلى الحل المقصود وكفاءة المعلم تظهر في إيجاد الوضعية التربوية المناسبة التي لا تكون كثيرة الصعوبة حتى تنفر التلاميذ ولا كثيرة السهولة فيستهينون بها.

6/ الزي الرياضي:

يمثل الزي الرياضي ضرورة حيوية للممارسة، وهو يختلف باختلاف النشاط فكل لعبة كما هو معروف ربما الخص، ولكن بشكل عام فعن زي التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتميز بالبساطة والعملية، وزي التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتكون من بذلة التدريب، سروال، قميص ملون حسب المجموعة أو الفرق، حذاء مطاطي، شراب قطني، وتعتبر تلك الملابس من الأشياء الضرورية لدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة، ويهمننا بالدرجة الأولى هنا كيفية استخدام الملابس أثناء الدرس.

يخضع ارتداء وخلع الملابس للقواعد الصحية والرياضية ويتطلب العناية بالملابس بأن يكون لكل تلميذ وأستاذ ملابس رياضية خاصة بكل منها.²

¹ - محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص 122 - 123.

² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: المرجع السابق، ص 156.

خلاصة:

استخلاصًا لما جاء في هذا الفصل نرى أنه لا يمكن لأي شخص كان القيام بعمل بحجم العملية التربوية خصوصًا في مادة التربية البدنية والرياضية وهذا بسبب تنوع أهدافها واختلاف طرق تدريسها ومحتوى برنامجها مما يستوجب على المعلم أن يكون مكونًا تكوينًا كافيًا يمنحه شخصية أخرى تمكنه من القيام بعمله ميدانيًا وتسمح له بالتعامل مع التلاميذ وتساعد على تسيير درس أو حصة التربية البدنية والرياضية.