

1- تمهيد :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل و تنفيذ حصص التربية البدنية و الرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ .

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية ، مهارية و معرفية إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية ، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية للمؤسسة التربوية ، و هي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية ، هذا ما يلزمنا على الاعتناء و التفكير بجدية في مضمون الحصة .

و سنحاول الإلمام في أهم العناصر المتمثلة في تقديم مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية ، أهدافها و أغراضها و الدور الذي تلعبه بالنسبة للمراهق .

2 – مفهوم درس التربية البدنية والرياضية :

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية ، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة و أن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة و غير مباشرة و بما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه و إكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج إلى مناهج متعددة كل سنة دراسية وهي الأخرى جزأت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في شهر مثلا ، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء أصغر حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر و غير مباشر

وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية والرياضية والدرس بهذا المعنى هو حيز زاوية في كل مناهج التربية

البدنية والرياضية به هي الخطة الأولى و الهامة ولو أردنا أن نجني الفائدة الموجودة من المناهج كلها .

لذا وجب أن ندرس درس التربية البدنية والرياضية إجمالاً وتفصيلاً وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحيز الأساسي في بناء مناهج التربية والرياضية .⁽¹²⁾

2-1 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل : علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضاً الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية ، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة : (الجماعية والفردية) والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض .⁽¹³⁾

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هاته الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر .⁽¹⁴⁾

(12) أحسن شلتوت ، أ. د. عوض ، التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية (د ط) دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 106

(13) محمود عوض ال بيبوني و اخرون ، نظريات و طرق التدريس ، ط2 ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 م ، ص 94

(14) حسن شلتوت و حسن معوض : مرجع سابق ص 102

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى لبرنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارينات وألعاب بسيطة .

2-2 ماهية و أهمية حصة التربية البدنية والرياضية :

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم " محمد عوض البسيوني " والذي يقول : تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد في كونها تمد للتلاميذ ليس فقط مهارات وخبرات حركية ولكنها تمد الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين الجسم وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمارينات والألعاب المختلفة (جماعية أو فردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض .⁽¹⁵⁾

ويحدد " أحمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم .⁽¹⁶⁾

أما حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كمال عبد الحميد " أن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع ، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري تقويم التكيف البدني و المهاري وتطور المعلومات والفهم⁽¹⁷⁾

(15) محمد عوض البسيوني ، مرجع سابق ص 9

(16) أحمد خاطر القياس في المجال الرياضي (د ط) بغداد 1988 م ، ص 18

(17) كمال عبد الحميد : مقدمة التقويم في التربية (د ط) القاهرة 1994 م ص 117

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي والقضاء على جميع النقائص عند الفرد من خلال مراحلها الثلاث .

3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية المتعلمة وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية وتمثل أهداف الحصة فيما يلي :

3-1- أهداف تعليمية :

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية :

- تنمية الصفات البدنية مثل : القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، والمرونة .
- تنمية المهارات الأساسية مثل : الجري ، الوثب ، الرمي ، التسلق والمشي .
- تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية جمالية ، والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً ، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف ، فعند تطبيق خطة في الهجوم والدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إيزاء الموقف .

3-2- أهداف تربوية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط ، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على المستويات وهي كالآتي :

1-2-3 التربية الاجتماعية والأخلاقية :

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية ، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية ، و بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية كان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة ، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون ، التضحية ، إنكار الذات ، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة . (18)

2-2-3 التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق وخير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية ، الذي يمثل تغلبا على الذات وعلى المعوقات والعراقيل وهذه الصفات تهيأ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله . وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل وتقدير قيمته .

3-2-3- التربية الجمالية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال ، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كان يقول هذه الحركة جميلة أو جميلة بنوع خاص .

وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي . (19)

(18) عدنان دروش و اخرون التربية الرياضية المدرسية (ط3) ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1994 ، ص 30

(19) ناهد محمود سعد ، نابلي رمزي فهمي ، مرجع سابق ص 67-86

4- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة ، فإن عملية التفاهم بينهم تتم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية وتكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة وتدخل صفات الشجاعة القدرة في اتخاذ القرار عند عملية تأدية الحركة والواجبات مثل :

القفز في الماء والمصارعة ، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ .

5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ، ثم على المجتمع كله ثانياً وقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من " عباس صالح السمراني وبسطويسي أحمد بسطويسي " أهم هذه الأغراض :

الصفات الحركية ، النمو البدني ، الصفات الأخلاقية الحميدة ، الإعداد للدفاع عن الوطن ، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة ، النمو العقلي ، التكيف الاجتماعي .⁽²⁰⁾

ومن جهة أخرى أشارت " عنيات حمد أحمد فرج " إلى ما يلي : وينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل : الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية .⁽²¹⁾

(20) عباس أحمد السمراني ، بسطويسي أحمد بسطويسي ، مرجع سابق ص 73

(21) عنيات محمد أحمد فرج : مناهج و طرق تدريس التربية البدنية (دط)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي :

1-5- تنمية الصفات البدنية :

يرى " عباس أحمد السمراني و بسطويسى أحمد بسطويسى " أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات والعناصر وتنميتها في المجال الرياضة المدرسية .

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليت الرياضيه المختلفه الموجوده في المنهاج المدرسي بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع .⁽²²⁾

وتقول " عنيات محمد أحمد فرج " الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية ، ويقصد بالصفات البدنية ، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد .⁽²³⁾

وعن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول " محمد حسن علاوي " ما يلي : تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات ، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية .⁽²⁴⁾

(22) عباس أحمد السمراني ، بسطويسى أحمد بسطويسى ، مرجع سابق ص 74-75

(23) قاسم المتداولي و اخرون ، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، بغداد 1989 م ص 21

(24) محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي ، ط2 . دار المعارف . القاهرة 1992 م ص 21

2-5- تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية ، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية ، مثل : العدو ، المشي ، القفز ... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ، ولها تقنيات خاصة بها ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية .⁽²⁵⁾

وترى " عنيات حمد أحمد فرج " في هذا الموضوع ما يلي : ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية .⁽²⁶⁾

3-5- النمو العقلي :

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية الجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري وهي عملية نضج القدرات العقلية ، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالاً في هذا النمو عامة ، والنمو العقلي بصورة خاصة .

(25) عباس احمد السمراي ، بسطيوسي أحمد بسطيوسي ، مرجع سابق ص 27

(26) عنيات محمد أحمد فرج مرجع سابق ص 12

6- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية :

لقد تحددت فوائد واجبات حصة التربية البدنية والرياضية في التقاط التالية :

- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
- المساعدة الصحية على تكامل المهارات والخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية وكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل : القفز ، الرمي ، الوثب .
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القوة ، السرعة ، المرونة ، ... الخ .
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة .
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية ، والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية .
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق .
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية⁽²⁷⁾.

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وأهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية .

7- بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة والمرتببة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها ، وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء :

الجزء التحضيري ، الجزء الرئيسي والجزء الختامي .⁽²⁸⁾

(27) محمد عوض البيهوني و اخرون مرجع سابق ص 96

(28) محمد عوض البيهوني و اخرون مرجع سابق ص 111-112

أ-الجزء التحضيري :

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي ، فالمرحلة الأولى وهي مرحلة إعداد التلاميذ تربويا ، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله ، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء ، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ وعليه وجب التدرج في العمل ، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية .

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصّة يراعي ما يلي :

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ .
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ .
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات .
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية : السرعة ، التوافق ، الدقة ، التوازن .
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات ، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب وليس على هيئة تشكيلات .
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية .

ب-الجزء الرئيسي :

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا ، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصّة حتى تطبق على جميع الحصص ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف ، فمثلا تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي ، أو توصيل تحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية ، كما يشتمل هذا الجزء

على قسمين (29):

(29) عفاف عبد الكريم ، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية (د ط) ، منشأة المعارف الاسكندرية ، 1989 م ، ص 506

1/ النشاط التطبيقي :

ويقصد به نقل الحقائق والمفاهيم والشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم ، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف .

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا والتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة ، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة .

2/ النشاط التعليمي :

ويتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة : جديدة ، صعبة ، معروفة . كما أن هناك بعض المهارات قد تستغرق وقتا كبيرا . خاصة في الدروس الأولى من الوحدات أو العام الدراسي ككل ، ويتحدد زمن النشاط التعليمي كذلك المستوى المهاري للتلاميذ ، وعلى ذلك يكون الهدف من النشاط التعليمي ، إما تعلم مهارات جديدة أو تعريف مهارات معروفة مسبقا .

ت-الجزء الختامي :

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجسم تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة ، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ، ويشير إلى الجوانب الإيجابية السلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل ، أو نصيحة ختامية .⁽³⁰⁾

(30) محمد عوض البسيوني و اخرون مرجع سابق ص 116-155

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية ، إذا كنت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه ، فيجب التهدئة والاسترخاء .
أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ . (31)

8- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية :

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود ، ديمقراطيا في تعليمه ومعاملته ، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي :

- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج ، وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه ، فيكون تفاعله معه قويا ، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر ، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي .
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو وتتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج ، فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم ، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتمشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية .
- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة ، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال ، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة .
- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها . (32)

(31) أسامة كامل راتب . دوافع التفوق في النشاط الرياضي (د ط) ، دار الفكر العربي القاهرة 1990 م ص 161

(32) مروان عبد المجيد ابراهيم ، الإدارة والتنظيم في التربية البدنية والرياضية (د ط) دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 2000 م ص 103

9- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية :

- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة .
- تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- تحديد التكوين و النواحي التنظيمية .
- مراعاة عدد التكرارات التمارين وفترة الراحة .
- تحضير الأدوات عند بداية الحصة ، فمثلا عند تعليم تقنية الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف .
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الحصول إلى الدينامكية الجيدة في الأداء .
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة .
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ضعاف المستوى .

10- شروط حصة التربية البدنية و الرياضية :

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تمليها طبيعة الجو من جهة ، وعامل الجنس والسن من جهة أخرى ولا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة ، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية :

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية ، و يسهل حفظه و أداءه من ناحية أخرى ، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا .
- إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم ، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي و بصورة خاصة تمارين الجذع ، فمثلا إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن ، وذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم .

- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمرينات أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها ، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح .
- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط .
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب . (33)

11- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية :

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني والرياضي المخصص في الحصة و يكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة و عادة تكون كما يلي :

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ .
- خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية البدنية الرياضية أو تخفيفها .
- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة .
- الاصطفاف لأخذ الغياب ، و الاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي .
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة .
- الذهاب إلى مكان الاغتسال و استبدال الملابس . (34)

(33) فايز مهند التربية الرياضية الحديثة دار الملايين (د ط) دمشق 1980 م ص 124-125

(34) فايز مهند نفس المرجع ص 128

12- متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية :

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة وتتمثل فيما يلي :

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية ، و يساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ .
- أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة
- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة ، و دقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة .
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك .
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ ، و أن يكون باعثة على نشاط و أن يتناسب صوت الأستاذ مع جميع التلاميذ و مكان الحصة ، فلا يكون مرتفعا منكرا و لا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل .
- يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه .
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات ، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة .
- أن يقف التلاميذ بعيدا أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية .
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .
- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات ، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب وفي هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم .

- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصة على أجزاء الحصة .
- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك . (35)
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي .
- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفا وخاليا من العوائق .
- يجب على الأستاذ استعمال الصفارة بشكل ووقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة .
- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- يجب أن يهتم الأستاذ ببعض القيم و السلوكات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية .
- يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) أثناء الحصة .
- يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة .
- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة .
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظافية في مقدمة الحصة و الجزء الختامي .
- يجب أن يكون الأستاذ واثقا من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار .
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم معاملة واحدة .
- يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة .
- أن يستعمل الأستاذ بعض تمارين الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ .
- يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة و التي تتماشى مع الطبيعة الخاصة بهم .
- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة و التلاميذ في حالة انتشار في الملعب .

- أن تتوافر الأدوات البدنية أثناء الحصة و أن تتناسب مع عدد التلاميذ .
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة .
- أن تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف .
- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ .⁽³⁶⁾

13- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية :

لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون توقف يجب مراعاة ما يلي :

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ .
- تجنب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف ،القاطرات ، الدوائر) .
- تأدية جميع أجزاء الحصة و المتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
- يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- تجهيز الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة .
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .

14- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق :

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل و المتزن و تحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات و هذا من الناحية البيولوجية ، إذن فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم و سلوك المراهق من الناحية البيولوجية و كذا فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ .

(36) مروان عبد المجيد ابراهيم مرجع سابق ص 206

15- خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى تطور تاريخ و مفاهيم التربية البدنية والرياضية ومن خلال ما سبق تتجلى لنا الأهمية البالغة للتربية البدنية و الرياضية في حياة الشعوب و الأمم و ما تلعبه من دور هام لدى الناس و بالخصوص المراهقين ، و التي تطبعهم لينشئوا متفهمين لأبعادها ، متبنيين اتجاهات ايجابية نحوها و التي تهف بدورها إلى بناء و إعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع .