

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الرّكيزة الأساسية في برنامج التربية البدنية والرياضية والدراسية وهي بمثابة أصغر جزء من هذا البرنامج، الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية، عن طريق النشاط المشترك للمدرس والتلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي، ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعاً للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي.

وفي هذا الفصل أدرجت ماهي حصة التربية البدنية والرياضية، صفاتها وأهدافها إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وإخراجها وتنظيمها وأيضاً إلى التربية البدنية والرياضية وأهميتها.

➤ التربية العامة والتربية البدنية والرياضية:

1) مفهوم التربية البدنية والرياضية:

نجد فيتعرّف بالتربية البدنية والرياضية عدة تصورات فمنها كمنير بأنهم ادفقة لمفاهيم مثل :
الألعاب، التمرينات، الترويح، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن في الحقيقة هذه
المفاهيم كلها تعبر عن أطروا أشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي، الذي يطلق
عليها اسم التربية البدنية والرياضية.

ومن هنا التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل
ولمن التربية، حيث تشكل النواة الأولى للشباب السليم وتغرس فيه كلالقيم الروحية والإنسانية السليمة.

ويشير شارمان sharmann

"أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يمتنع عن النشاط الذي يستخدم الجهاز الحر
كجسم الإنسان والذين تجعلها أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية".

أما ويليام براونل وفيرنيو william ,brownell et vernier فيقولون:

"أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدب بغير ضائفاء التي قد تعود على الفرد

نتيجة لممارسة هذا الأوجه من النشاط" (1) ...

2) علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة
البدنية المختارة والمواجهة لإعداد الفرد إعداد متكاملًا بدنيًا واجتماعيًا وعقليًا وهكذا جاء
الربط بين التربية البدنية والرياضية، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف
الرياضات وأنواعها والبعض الآخر أنها عضلات، عرق، أو تدريب تأتي عن طريق
الممارسة ذكرت على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم عبارات جديدة
بطريقة أفضل ولذلك يختلف نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري وذلك المفهوم
الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط
الجسمي وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الاهتمام بالاستجابات

(1) أشالز، ترجمة حسن معوض وكما الصالح عبدوا: أسس التربية البدنية، الطبعة 1، بدون سنة، ص 40.

الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوكيات الاجتماعية والوجدانية والجمالية أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي من الأمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد، لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد في كل ميادين المجتمع...⁽¹⁾

3) علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

جاء الربط بين مفهوم التربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد بحيث نشأ نشأة حية فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق أي بين التربية والتربية البدنية والرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان " تربية بدنية ورياضية "، وأصبح ارتباطهما واضحا وجليا متفقين في الغرض والمعنى والمظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشء من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسس المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا...⁽²⁾

4) أهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتمت الإنسانية منذ القديم بجسمه وصحته ولياقتها وشكله كما تعترف لنا الفوائد والمنافع التي تعود عليهم من جراء ممارستهم للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعبة التمارين البدنية والرياضية، كما أدركنا المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لمتنوّف فعلنا الجانب البدني الصحيح بسبب تعداها المنافع الجانبة النفسي والاجتماعي والجانب العقلي والمعرفي.

ومن هنا حاولنا توضيحاً مهماً لأهداف التربية البدنية والرياضية التي تتمس عدة جوانب منها:

(1) عادل خطاب، كمال زكي: التربية البدنية و الرياضية، دار النهضة العربية للنشر، 1966، ص(43،42).
(2) علي بشير الأفندي، إبراهيم رحومة رايد، فؤاد عبد الوهاب: المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان، طرابلس: 1983، ص20.

4-1) الجانب البدني:

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبتني القدر الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها مقدره على الاحتفاظ بمجهود تكيفيو المقدره على الشفاءو المقدره على مقاومة التعب، كما تتمثل أهمية هذا الهدفانهم الأهداف المقصورة علىالتربية البدنيةو الرياضيةولا يدعيأي علماءونظامأكاديميآخر يستطيعأن يقدمذالكالإسهام لجسمالإنسان بما في ذلك الطب .
وهكذا ما ذكره المربي الألماني: **جوتس موتسر " أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم" ...⁽¹⁾**

4-2) الجانب الاجتماعي:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية أسهل وسيط للذعة إلى الإخاء وأقرب وسيلة ليتعارف الناس على بعضهما البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريقتلعبهم معا، كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها .
وتهيأ التربية البدنية خلال أوجه نشاطاتها العديدة فرصة من أثمانا لفر صلهذه العمليات التكيفية بشريطه وجود القيادة الملائمة .
وهذا ما أكده العالم **كلارك :** " عن طريق أوان نشاطات التربية البدنية التيتدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب بالشخص صفات التعاون واحترام حقوق الأخرينو الخلق الرياضي والمسؤولية اتجاه المجموعة ...".
وكلماتساعد هلعن أنتكون علاقتهم بالغير طابعها الانسجام كما تساعد هلعن أن يكون مواطناصالحا .

4-3) الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت في التربية البدنية و الرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى **بردي كوبر كان** أن التربية البدنية:
" تعني الفرد وشخصيته لمعار كالحياة" ...⁽¹⁾

(1-2) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة (02)، مصر: 1997، ص(166-193).

إضافة إليها يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيمو الخبرات والحاصلات الانفعالية الطبيعية والمقبولة التي يمكن أن تكتسبها برامجال التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المترنقة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد .
ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية مع إنتاجه فرص المتعة والبهجة لأنها لأصل فيها الأنشطة هو اللعب الحرة بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغوط ويشعر بنشاط يتحلى بها الذوة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط التوترات والأحداث المزعجة.

4-4) التنمية المعرفية:

إن الجانب المعرفي في العلاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيمن خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسات وقواعد التغذية وضبط الوزن... الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعده على التفكير واتخاذ القرار .

5) التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية:

حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتقييم كمنتمت في المهارات الأدائية والمعرفية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة أيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاهها لأنواع رياضية مختلفة بشكل خاص .
إن برامجال التربية البدنية والرياضية تهدف وتهتم بتعليم المهارات وما يصاحبها من سلوكيات مثل في ذلك مثلا لاهتماما بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات والاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لدور أدراكية .
إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء .

(4) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، المرجع السابق، ص (166، 167).

إنمزاولة النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعتراك الحياة...⁽¹⁾

6) أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه للمهارات الأساسية وزيادة قدرته الجسمانية كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفردا...⁽²⁾

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس بدون استخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة. والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ...⁽³⁾

ومن هذا المنطق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحيحة وسليمة للتلاميذ ومنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية، إن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد، فبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم، غالبا ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم ومن الهام جدا أن تعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية، وذلك قصد تنمية مهاراتهم الشخصية وتنمية العمل الجماعي، وانتمائهم اتجاه التربية البدنية والرياضية.

(1) يوسف حرشاوي: دور التربية الرياضية في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير (غير منشورة) مستغانم: 1995، ص 49.

(2) أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية، دار الفكر العربي، مصر: 1982، ص 35.

(3) محمد سعيد عظمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية: 1996، ص 61.

إن وجود برنامج رياضي تعليمي يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجعهم وهذا أمر هام جدا وعلى ذلك فمن غير المفترض أن كل التلاميذ يؤدون المهارات بنفس الكفاءة...⁽¹⁾

7 خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية من غيرها من النظم التربوية بعدة من الخصائص أهمها...⁽²⁾:

- تعتمد على اللعب بشكل رئيسي للأنشطة.
- تعتمد على التنوع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق لدى التلاميذ.
- ترتبط بالرياضة فإنها تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية تساعد على إحراز مكانة اجتماعية.
- كما أن الخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب، يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة وفي ظروف ديناميكية بعيدة عن التلقين، ولقد أوردت **ويست بوتشر 1987** بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية البدنية والرياضية والنظام التربوي، منها:
- تساهم التربية البدنية والرياضية في التحصيل المدرسي.
- للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في فهم جسم الإنسان.
- توجه التربية البدنية والرياضية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في تأكيد الذات وتقدير النفس فيالاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.

(1) علي أحمد مذکور: مناهج التربية الرياضية، أسسها وتطبيقها، دار الفكر العربي، مصر: 1998، ص20.
 (2) وثيقة من قضايا التربية: التربية البدنية و الرياضية، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر: 1997، ص87.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها وتعمل على تنمية قيمة التعاون.

- تساهم في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضية أو غيرها، بما أنها تفيد في الترويح في أوقات الفراغ.

➤ حصة التربية البدنية والرياضية:

1) ماهي حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثلًا لرياضيات الفيزياء، العلوم واللغة... الخ، إلا أنه يختلف عنهما كونها لا تقتضي تنزيهًا للتلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل يتعدى ذلك ويدهم أيضًا بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية إضافة، إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية فيكون جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية: التمرينات، الألعاب المختلفة الفردية والجماعية، هذا تحت إشراف مدرس سينا عدو لهذا الغرض...⁽¹⁾

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربيته ويختلف عن غيره من مواد الدراسة الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفًا أساسيًا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب المسابقات أهم المحتويات الأساسية للدراسة...⁽²⁾

2) صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط وطبقت فرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للوحدة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.

(1) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: النظر في التطور التربوي البدني والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1968 ص 94.

(2) عنيات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة: 1998، ص 30.

-

أنيتماشالدرسمعالعواملا لصحية و يتمثلفي (نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ و فتراتهم العمرية).

- الاهتمام
بالجانبا النفسيا ل تربوي من حيث
(أوجه النشاط الشيق و مناسبة لسنوات التلاميذ دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون و المنافسة، الروح القتالية).

- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية و الأخلاقية.

- أنيتناسبا لنشاط مع إمكانيات المدراسة من حيث المساحة و توفر الأجهزة و الأدوات.

- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:

أ- أن يكون الجزء الأول من الدرس منشط و جذابا للتلاميذ.

ب- عدم إضاعة الوقت من الدرس.

ت- أنيسود النظام و الطاعة و الالتزام بالضوابط.

ث- أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.

ج- أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة و مرتبطة و متصاعدة في الجهد و الشدة.

ح- أن تشمل النشاطات و الفعاليات جميع أجزاء الجسم.

خ- العناية بالأجهزة و الأدوات و حفظها في أماكن مخصصة...⁽¹⁾

3 أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف و اجبات البرامج، علمس
تو بالمدرسة و لا يجب أن ننظر لها كشعار اتمر فو عة، تحمل طابع اعادة أو الإعلام فقط، بل كأمر كيزة يستر
شدبها المخطط و للسياسة التعليمية و التربوية تعمل على تحقيقها و من أهمها الأهداف:
- الهدف الأول: عمل لتربوي التعليم في أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة و متزنة أو علما لأقل لتربية الشاملة للفر د.

(1) عندنا جواد خالو جوبو بواخرون: المبادئ الأساسية في تربية البدنية و الرياضية، جامعة البصرة، بغداد: 1988 ص (141، 142).

- مراعاة الترتيب المنطقي لتسلا للمهارات اعتمادا على مدارس من قبل موهبها وهو قادم.
- احتواء الحصة على التمرينات والاعمال المنسجمة ذات التأثير على نمو البدني والقوام للتلاميذ.
- التخطيط الزماني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.
- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشعرون غباتهم في اللعب.
- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعات لمرحلة العمرية والسنية والجزئية.
- إعداد الحصة مسبقا مع تقييم العمل بما يحجم العمل على محتويات الدرس...⁽¹⁾

7) إخراج حصة التربية البدنية و الرياضية:

لقد تضاربت الآراء واختلفت وجهات النظر حول إخراج الحصة في التربية البدنية و الرياضية فالإتحاد لسوفيياتي ودول أوروبا والشرقية تقسمها إلى ثلاثة أقسام: جزء تمهيدي جزء رئيسي و جزء ختامي. أما في الدول الغربية والولايات المتحدة فتقسمها إلى أربع أقسام: مقدمة، تمرينات، نشاط تطبيقي و جزء ختامي.

أما في الجزائر فهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء: جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي ونورد هنا ثلاث منوجهات النظر بالنسبة للجزء التمهيدي والجزء الختامي منوجهات نظر فسيولوجية نفسية و تربوية و هيتربط ببعضها البعض، ارتباطا وثيقا، فوجهة النظر الفسيولوجية تترأسها التدفئة في بداية الدرس كالأستعداد للعب، أما في الجزء الختامي فيكون للتهدئة و منوجهة النظر النفسية في تطلبها و لا في الجزء التمهيدي أيضا بالهجة و الاهتمام والرغبة في الحركة و في الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية و منالوجهة التربوية يجب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي مما اقترب من حقيقة كأساس للأداء ال ذي يليه و في الختاميه يتممواز نه تربوية...⁽²⁾

7-1) أقسام الخطة الرئيسية:

تنقسم خطة حصة التربية البدنية و الرياضية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

7-1-1) الجزء التمهيدي:

(1) - (2) عناية محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص (47-89، 90).

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصة التربية البدنية والرياضية ثلاثاً أهداف (موقف بوي، إعداد بدني، إيقاظ الاستعداد للتمارين).

— خلق موافقة تربية مناسبة في أو لالحصة معمر اعاءة الأوقات المختلفة، النظام في تغيير الملابس، النظام في حجرة الملابس، أخذ الغيابات، يبدأ الدرس في حينه، التفتيش على الملابس الرياضية (النظافة)، نز عالساعات، السلاسل، الخواتم، الحفاظ على التشكيلات النظامية.

— الإعداد البدني عن طريق ما يسمى بالتدفئة ليؤثر في الدورة الدموية، العضلات، الأربطة المجموعة العصبية، العمليات الأيضية الكيميائية التمثيل الغذائي الاهتمام بالتدفئة يمنع الإصابة ويساعد اللاعب على رفع مستواه بالعمل لأصعب الأوقات، يراعي في التدفئة زيادة الحمل تدريجياً، بناءاً على توفر الإمكانيات التي تنصر فجميع التلاميذ في نفس الوقت وعلما المدرس أن يعطى نقاطاً تعليمية قصيرة ويقوم بإصلاح الخطأ أثناء التمرين، حتى يمكن تجنب إصابات الكبار أو يتجنب الشرط الطويل ويجب اختيار التمارين الحركية الألعاب السهلة الغير معقدة، والتيلات تؤدي إلى زيادة الحمل مع مراعاة تنفيذها بأشكال متعددة ومتنوعة حتى لا تدخل في الملل والتأني بالتمارين، ففي الجري مثلاً يكفي تبديلاً شكله، الجري بدائرة، صفاً، خط منحنى، خط مائل، الجري في صفيين، قاطرة موانع...⁽¹⁾

تعد الألعاب الصغيرة والحركات البدنية (خاصة تمارين الارتخاء، تمارين تسخين العضلات)

مناسبة جداً لهذا الجزء من الدرس

ويجب على المدرس أن يغير وينو عداً ما في التمرينات وأن تكون متدرجة الصعوبة بالنسبة للجنسين، كما يجب أن يتناوب الجزء التمهيدي مع النشاط الممارس في الدرس، حيث يمكن مباشرة الانتقال إلى الجزء الثاني من الدرس (الجزء الأساسي).

يجب على التلاميذ في بداية الدرس على الاستعداد للتعلم الوصول للمستوى الأفضل لا يأتي هذا إلا بتوضيح الهدف من الدرس للتلاميذ، شرحها يكون نشيقاً ومميزاً يوقظ اهتمامهم وغيثهم للمعلم مع مراعاة أن يناسب الهدف من التلاميذ.

2-1-7 الجزء الرئيسي:

(1) عناية محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص 48

في هذا الجزء نتحقق جميعا لواجبات الاهداف الموضوعات المطلوبة من درسات التربية البدنية والرياضية، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، المتابعة...)، تعلم النواحي الفنية والخطية وتوصيلها بكتساب الرياضة والعادات الجيدة والذبيو افقتعليم المهارات الحركية عن طريق النصح والإرشاد ويجب علينا أن نكون مرنا وأن نغير من الأعمال التي نقوم بها الجسم المختلفة في استخدام أماكن اللعب والأدوات ويجب أن نراعي في تخطيطها ما يناسب لطلابنا لتحقيق أغراض الحصة الأساسية المرسومة... (1)

3-1-7 الجزء الختامي:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لحصة التربية البدنية والرياضية الأهداف التالية:

- العمل على تهدئة الجسم والوصول مرة أخرى بالحمل العالي الشدة، فضلا عن استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب الكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم، علنا أنهما يمكن أيضا الوصول لذلك عن طريق الألعاب المنظمة، ثم نمرينا بتمنشطة ومشوقة مع إتباع فترة ارتخاء قصيرة.
- تناسب الختام مع الشعور:
 - يجب ألا يهتم ببعث البهجة سواء كان العمل عاليا أو منخفض هذا الشعور لا يعنى فقط الفرحة أو البهجة، بل كذلك السعادة لمعرفة كلنا أننا في المستوى بالذبيو صلاحيه، إن أداء المهارات الحركية الصعبة والتمرينات السهلة والأساسية لمتابعة المستوى يعمل علينا بإيقاظ الشعور بالمعاشة... (2)
- عمل ختام ذي قيمة تربوية:
 - بعد الانتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع إعادة الهدوء والتركيز ويتبع ذلك كلام المدرس لثباتها نيا الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض ضمن خلاصات وصلح إليها منتائنا في الحصة كنوع من التقويم وأن يمنح المجتهديا ملاحظاتو بأداء التحية للمدرس، ينتهي الدرس وعلنا التلاميذ كالمعلمين بتغيير الملابس... (1)

8 تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية :

(1) - (2) غنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص (49، 50، 51).

تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية و الرياضية، هامة جدا لنجاح الحصة، و هي العلاقة بينال مدرس و التلميذ، وكذلك العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض، و تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية و الرياضية هامة جدا لنجاحها، و اكتساب التلاميذ القدرة على معايشتها و فهمها و من خلالها تعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها و كعمل تعليمي تربوي يتطلب استعمالات و أدوات و وسائل بيداغوجية، مع مراعاة صحة التلاميذ أثناء الأداء (الوقاية و السلامة) و احترام من كل مرحلة من مراحل الحصة، حتى يمكن ضمان سهولة انسيابية و اقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ و الأنواع الأساسية للتنظيم و إخراج الحصة و هي موضحة في الجدول رقم (01)...⁽²⁾:

أنواع تقسيم التلاميذ	أنواع التشكيلات	تشكيلات نظامية
1) الفصل ككل (مجموعة واحدة) يعملون في وقت واحد.	أ- تشكيلات مترابطة: الصف القاطرة، الصفين المقابلين، الدائرة، نصف دائرة، المربع، المثلث. (مترابطة)	تشكيلات لتقدم و المشي: -أوضاع أساسية. -النظر لليمين و اليسار. -العد، تغيير التشكيل المكان تغيير التشكيل في الحركة.
2) مجموعة (أقسام) أكثر الأنواع استخداما.	ب- تشكيلات غير منتظمة: -الوقوف الحر بصورة فردية. -الوقوف الحر بصورة جماعية.	
3) مجموعات طبقا للمستوى: حسب الفروق الفردية.		
4) مجموعات متغيرة طبقا للمستوى.		
5) فرق: يكون أثناء المنافسات.		
6) زوجي (أكثر من اثنين): يرعى زميل من نفس القامة و الوزن.		
7) فردي: (كل تلميذ بمفرده)		
8) الفصل كمجموعة واحدة.		

(1) - (2) عناية محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص (93-101).

أساليب الأداء
الأداء في صفوف (أداء موجه) الأداء في محطات، الأداء الدائري. الأداء في مجموعة (أقسام) متوازية أو منع تبادل المجموعات. الأداء في مجموعات (أقسام) باستخدام الوجبات الإضافية.

جدول رقم 01: يمثل كيفية تنظيم التلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

9) أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضية:

9-1) مفهوم التدريس:

بالرغم من تعدد التعاريف الخاصة بمفهوم التدريس واختلافها في بعض الجوانب إلا أنها تصب في معنوا واحد وهو التدريس هو تلك العلاقة التي تربط بين الأستاذ و التلميذ فيما يخص المناهج و الخطط المتبعة في توصيل المعارف و المعلومات بين الطرفين وفقاً لهدف محدد و مواصفات سلوكية متغيرة تحسبها و خاصية المنهج و الأسلوب و خلاصة القول أن التدريس هو كلعلاقة دائمة تربط بين المدرس (الأستاذ) و تلاميذه تساعد على التطور و اكتساب المهارات البدنية و الرياضية، فهو بالتالي الأساس في كل عملية تعليمية.

9-2) مفهوم أساليب التدريس :

يعد من المفاهيم التربوية الحديثة كإنه يعبر في السابق بأهأسلوب خاص بطرق التدريس سيختلف من أستاذ لآخر، و هذا و قال المنهجية المتبعة من طرف الأستاذ إلا أنه بعد التطور اتالخاصة في مجالات التعليم و ما فرضه من حتمية التعبير من أجل مواكبة المجالات الحياتية الأخر يظهر مفهوم آخر لأساليب التدريس يركز على المبدأ العام و الطريقة المثل للأداء التعليمي، و أصبحت أساليب التدريس التي تعترف بها ذات النسق و البنية المنظمة من اتخاذ القرار و تنفيذ كل مجموعة و اتأولها قراراً تقبلية تهتم بتخطيط تلك القرارات و اتوليها القرارات و اتالوقفية أي بالتنفيذية و هيالقرار اتالمتخذة أثناء العملية التدريس و نجد في المرحة الأخيرة قرار اتتخص بالتقويم، أي تقويم الأداء

لتدريبي، وهذا قرار اتمجتمعة تتميينا لأستاذو التلميذو من خلالها يمكن أن يميز
ثلاث أساليب مختلفة في التدريس، وهذا ما سنحاول شرحه فيما يلي أو أساليب التدريس... (1)

9-3) أنواع أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية:

أدنا لتطور انا الحاصلة في مختلف العلو ما لظهور أساليب عديدة في التدريس بعد ما كانت تقديما
تعتمد عل أسلو بثا بتفيا لتدريس، يعتمد فيها الأستاذ عل إلقاء و تطبيق ما في البر نامجدو مناقشة أو تغيير، وكان
عل الطالبتا في المعلو ماتدو نا لشار كة في مناقشتها و هو ما أدبالجمو دو نقص في التحصيل للطلابو كان لزا
ما بعد ذلك ظهور أساليب جديدة تغطي النقائص السابقة فظهر فيما بعد الأسلو بلأمري، و أسلو بالتطبيق توجي
هالأقران، و كذا أسلو بالتطبيق بما يتماشى مع متطلبات العملية التدريسية في الوقت الحاضر... (2)

9-3-1) الأسلو بلأمري:

و يتميز بكون المدرس هو الأمر الناهيو هو المخطط المنفذو المقوم، و ما عل الطالبتو بالاتباعو الإ
صغاءو التطبيق و نبدأ الرأيو المناقشة، و الإبداء ع فيهكو نم نشأنا لأستاذ فقط و يتميز
هذا الأسلو بكونه يستخدم عادة المتعلمينا الصغار و فيا لفعاليات الصعبة المعتمدة عل التكرار،
أما عيو به فيهكو نهيكبير و حالإبداء عل المتعلم (التلميذ) و لا يراعي الفروق الفردية للأفراد.

9-3-2) أسلو بالتطبيق توجيها للمدرس:

و يتسم بكون الأستاذ يتخذ قرارا التخطيطو التقويم، في حين عملية التنفيذ في خاصة بالمتعلم (التلميذ)
خلال أدائها لعلها لمقدمه، و يهدف هذا الأسلو بالمنحون ع من الحرية و الاستقلالية للمتعلم (التلميذ)
في الأداء مما يسمح له بتنمية قدراتها لإبداعية، و هي الميزة الرئيسية لهذا الأسلوب إضافة إل ذلك هذا يسمح
تعلما لدفاعا عن آرائه مناقشتها مع أستاذه عكسا لأسلو بالأول، إلا أنه هذا الأسلوب لا يمكن تعليمها لجميع فئات
متعلمين بكونه يتطلب بسائل كثيرة و وقتا طويلا.

9-3-3) أسلو بالتطبيق توجيها للأقران (التلاميذ):

(1) - محمود عوض البسيوني، فيصل الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة (02) الجزائر: 1992، ص (114، 113).

جاء هذا الأسلوب بتكملة الحلقة الناقصة في الأسلوبين السابقين أو هي التغذية العكسية في التدرج يسبب معنا
 نال الأستاذ يقيم أداء التلميذ، و عندما يعر فال تلميذ كيفية الأداء فإن يه يصبح قادر ا
 علنا الأداء الصحيح، ويهدف هذا الأسلوب بالإعطاء الطر فالصحيحة للأداء المهار يلل تلميذ من
 خلال تعليمها لأساليب الناجعة، و يتميز بكونه يعطي متابعة جيدة لتطور أداء المتمدر سين
 (التلاميذ) إلا انه لا يخلو من بعض العيوب التي تأتي في مقدمتها كونها أسلوب يتصف بالتدخل
 الدائم في العملية الأدائية و هو ما يعيق الطالب
)
 التلاميذ) علنا التقدم، حيث تكون المبادر ة محدودة، كما انه لا يمكننا تقو يمكلا المهار ات لعدة متعلمين (تلاميذ)
 في نفس الوقت و بنفس الوتيرة .

و يبقى أن نقول لفي الأخير أننا لست أستاذ الفائز هو الذي يأخذ بايجابيات أو أهدافا كالأسلوب يستفيد
 منها في أدائه لعملية التدرج ببيبة حتى يضمننا كبر قدر منا الاستجابة و الاستفادة، فعملية التدرج
 تستوجب التخطيط و التنفيذ، التقييم و التقويم أو أي خلفيا حددها العناصر قديو ديال نتائج سلبية و عكسية لات
 خدمال طرفين .

10) الطر فال مستخدمة في تدرج اسالتربية البدنية و الرياضية:

هناك ثلاث طر ق شائعة في حصص التربية البدنية و الرياضية و لكل طر يقتها و خصائصها و مميزاتها و
 هي علنا النحو التالي:

1-10) الطريقة الديكتاتورية:

و تقوم هذا طر يقة علنا المبادئ التالية:

- تركيز السلطة على يد شخص أو أستاذ التربية البدنية و الرياضية و يعتبر فيها صاحب السيادة و الحكم الأمر هو
 أنه فو كال محكومين (التلاميذ).
- يعمل لأستاذ ما ير يدو ليس ما ير يدها لتلاميذو يعتقد أنه صحيح و نال استماعه لآخر .
- يفرض نظاما جادا يخنق الحر يات فيعتقد الأستاذ أن النظام لا يكون إلا إذا انعدم الحرية .

-
عدم الثقة في ذكاء التلاميذ واستعدادهم وكذا قدراتهم على الإسهام في تدبير الحصة الأكثر من العقاب والتقليل من المدح والثواب...⁽¹⁾

-
يعد استخدام هذه الطريقة في حصة التربية البدنية سجنبا للنسبة لتلاميذ يسودها الضغط والعقاب اللفظي والب دنيما يؤدب التلاميذ بالنفور والابتعاد عنها والأستاذ كذلك يميل لتجاوز وتنسج الهوة بينهم فتعدم فيها الحيوية والنشاط الرياضي والاجتماعي مما يزيد الخناق على التلاميذ ونتيجة لذلك تضعفتهم في أنفسهم وتعدمروا بالتعاون والعملا الاجتماعي.

10-2) طريقة الحرية المطلقة:

إن هذه الطريقة تختلف عن الطريقة السابقة الذكر اختلافا واضحا معاكسها تماما ويتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ يفعلون ما يشاءون بأي تركهم يتصرفون بميولهم وأهوائهم لتحقيق رغباتهم دون التدخل في تسيير أمورهم وتنظيمها ولكن هنا كعدة سلبيات لهذه الطريقة المتمثلة فيما يلي :

- اللهو والعبث بدل الصرامة والجدية.
- الخضوع للهوى بالفسونز و اتهادون هدفا وخطة.
- طفيانا الأنايية دون اعتبار لمصلحة الجماعة...⁽¹⁾

10-3) الطريقة الديمقراطية:

تقوم الطريقة علنا للتلميذ قيمة عليا في ذاتها إذ توفر لها العادات الصحيحة فلن يستطيع تعثر يفشؤ وننف سهبنفسهوا الا شتر اكبمقدار معين فيأهداف الجماعة تورسما لخطه لتحقيقها وتنفيذها كما تقوم هذه الطريقة علمبدأ التكافؤ في الفرص والحرية لتجميع الأفراد وليس المقصود التكافؤ المساواة المطلقة لأنها غير ممكنة عمليا مادامت قدرات الأفراد وجهودهم متفاوتة وإن المال مقصود هنا بالتكافؤ هو إتاحة الفرص للتلاميذ لتنمية مواهبهم وقدراتهم بالأقصد ممكنو ذلك يتجلى في الاتع

(1) محمود عوض البيسوني، فيصل لاشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، المرجع السابق، ص 115 .
(1) محمد عوف: المدرسة والمدرسة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة: 1978، ص 218.

او نبينا لأستاذو التلاميذ، تعاونيستهدفالمصالحالعامةدونأنانيةأو انفرادأحدهما بمصالحهوهذايعتمدكثيراعلنفسيةالأستاذوطبعهومزاجه.

ومنبينالطرقالثلاثة نستنتجأنالطريقةالأخيرةهيالأنجعلتسييرحصةالتربيةالبدنيةوالرياضيةلانمخلالهايتماننقاللمهاراتوالمعلوماتمنالأستاذإلىالتلاميذبطريقةصحيحةوسليمةدونصعوباتأو عراقيل.

11) خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية:

- إن نموذج التدريس بالمقاربة بالكفاءات يقدم إسهامات كبيرة في الترقية العملية التربوية من حيث الأداء المرذوبة عن طريق جعل المعارف النظرية روافد مدارية تساعد المتعلم بفعالية في حياته المدرسية والاجتماعية وتجعله مواطنا صالحا يستطيع توظيف مكتسباته من المعارف والمهارات والقيم المتنوعة في مختلف مواقف الحياة بكفاءة ومرونة ومن أجل ذلك يمكن حصر خصائص هذا النموذج في هذه العناصر:
- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي، حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال وجود نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيه مشاكل.
- للكفاءة سياق مرتبطة بوضعيات تعليمية محددة.
- للكفاءة أبعاد مشتتة عليها: البعد المعرفي، البعد المهاري، البعد الوجداني (السلوكي).
- يمثل اكتساب المعارف فيها كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدة عن المنطق التحصيل التراكمي.
- اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية مدعمة ثقافية ومعرفية لها.
- تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي الذي يعتمد على الثقة كمرود أساسي لها...⁽¹⁾

12) علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

يجب أن ننظر إلى أهمية علم النفس بكل مدارسه وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية، لاسيما أن المادة التي يدرسها تهدف إعداد الفرد لحياة المجتمع إعدادا كاملا

(1) حثروبي محمد صالح: المدخل إلى التدريس بالكفاءات، دار الهدى، الطبعة الأولى، الجزائر: دون سنة، ص 12.

يتناول فيه مختلف التوجيهات الفردية والخاصية والاجتماعية، كما تعمل على توجيه ميول واستعداده، وذلك لجعل منه قوة فعالة وعضوا نافعا في المجتمع الذي نعيش فيه، كذلك يعتني علم النفس بالفرد من الناحية الشخصية، فالفرد يجب أن يعمل لمصلحة المجتمع وأن يتعامل مع أعضائه، ويمكننا أن نقول بعد ذكر العلاقة بين علم النفس ومادة التربية البدنية والرياضية، أنه يجب على المربي أن يكون ملما بأهم مبادئ علم النفس وذلك كي يسهل اختيار التمرينات والألعاب التي تتناسب مع نفسية التلميذ وعقليته وما يناسب الذكور والإناث...⁽²⁾

هذه المعرفة لا تنسب له بسهولة إلا إذا درس علم النفس دراسة واقعية، بواسطته يتمكن من فهم نفسية وحاجيات التلاميذ من مختلف مراحل نموهم، فعلى المدرس أن يعمل مثلا: كلما طالت فترة العمل من أجل التأثير في تلاميذه حتى يسهل عليه قيادتهم. ولعل أهم شيء على الأستاذ أن يتركز عليه وهو معرفة الاختلافات والفروق الفردية لأنه توجد مجموعة متجانسة، وكل فرد يختلف عن غيره، فبعض الأفراد أذكيا وبعضهم أغبياء، وبعضهم ذوي استعدادات كبيرة، والبعض الأخر ذوي استعدادات قليلة، وهكذا فإن الاهتمام بالتلاميذ وملاحظة نشاطاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ليتمكن للتلاميذ التوصل إلى نتائج مفيدة ودقيقة.

13) إسهامات مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم في المرحلة المتوسطة:

تعتمد التربية البدنية والرياضية على مختلف النشاطات الحركية العامة وتناولها يتمشى مع المقاربة المعتمدة من حيث تنمية الجانب البدني والمهارات الفكرية والحركية وبناء شخصية التلميذ، ولما كانت المدرسة تبخل من المسعى الحيوي الهام فان التعليم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية ويدفع به إلى التعايش مع محيطه المألوف...⁽¹⁾

⁽²⁾ أسعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، دون مطبعة، 1976، ص 176.
⁽¹⁾ وزارة التربية الوطنية: الوثيقة الرفقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية (السنة الثانية متوسطة)، الطبعة (01)، الجزائر: 2003، ص 81.

وللاستجابة إلى انشغالات التلميذ ومواكبة هذا التعايش، حددت مقاييس عملية بيداغوجية تسيير وتنظم نشاطات المادة حتى تساهم بكل فعالية في تنمية الكفاءات المنتظرة في المسار الدراسي حيث:

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، التنسيق، التوازن).
- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الفكرية والنفسية والحركية انطلاقا من القدرات المكتسبة وتحويلها من ممارسة بسيطة إلى ممارسة فعلية.
- تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب أثناء تأديته لمهمة أو عمل من جهة والتحكم في مواجهة المحيط المادي والبشري من جهة أخرى.
- تساعد على تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية والعملية بعد ذلك.
- تعليم كيفية مواجهة المواقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية ومدى فعالية وتأثير أفعالها وتصرفاتها من أجل تحسينها وتطويرها في مواقف جديدة.
- تمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة من تعلم مفيد صالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث تدفع به إلى التعليم الذاتي والإبداعي.
- تعلم التذوق، الجهد والتعبير الحركي، تنمية روح المسؤولية وروح الانضباط.
- تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة وتوفير أحسن ظروف النجاح.
- تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي المدرسي...⁽¹⁾

(1) وزارة التربية الوطنية: الوثيقة الرفقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية (السنة الأولى متوسط)، الطبعة (01)، الجزائر: 2003، ص104.

خلاصة الفصل:

إن دراسة الجوانب المختلفة لحصة التربية البدنية و الرياضية اختلفت أهدافه و محتوياته و طرق إخراجة أو بنائه، تساهل حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ، تربيتهم وإبراز إمكانيتهم العقلية و الحركية و النفسية.

من خلال الأهداف المسطرة السنوية و الثلاثية و مدى اندماج التلاميذ في الحصة و تعاونهم مع المدرس هذا من جهة، و من جهة أخرى قدرته على تسيير الحصة و توصيل

المعلومات من خلال استغلال الإمكانيات المادية والبشرية للوصول إلى تحقيق الأهداف
المسطرة.