

**تمهيد:**

تعد حصّة التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية في برنامج التربية الرياضية والدراسية وهو بمثابة أصغر جزء في 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 الإهتمام بالموضوع تبعا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي وفي هذا الفصل أدرجنا ما هي حصّة التربية البدنية الرياضية، صفاتها وأهدافها إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وطريقة إخراجها وكيفية تنظيمها وتنظيمها.

**1/ ماهي حصة التربية البدنية والرياضية:**

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات، الفيزياء، العلوم واللغة... الخ، إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل يتعدى تزويدهم أيضا بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية إضافة، إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية: التمرينات، الألعاب المختلفة، الفردية والجماعية، هذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض<sup>1</sup>.

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية ويختلف عن غيره من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي للدراسي<sup>2</sup>.

**2/ صفات حصة التربية البدنية والرياضية:**

- حصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:
- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في) نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفترات العمرية).
- الإهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث(أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون والمنافسة، الروح القتالية) .

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني، د . فيصل ياسين الشاطئ :النظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات، الجامعية الجزائر، 1968، ص94 .

<sup>2</sup> - د . عنايات محمد أحمد فرج :المرجع ص30

- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
- أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
  - أ - أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطاً وجذاباً للتلاميذ.
  - ب -عدم إضاعة الوقت من الدرس.
  - ت -أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
  - ث -أن تكون شخصية المدرس عاملاً مؤثراً في الدرس.
  - ج -أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
  - ح -أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم
  - خ -العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة<sup>1</sup>.

### 3/ أهداف حصّة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصّة التربية البدنية والرياضية عملية تربية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج، على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة، تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية نعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- الإرتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية و إكتساب مهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- إكتساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والإتجاهات الإيجابية، نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية وإكتساب العديد

<sup>1</sup> - د. عدنان جواد خالف وجبوري والآخرين: المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة بغداد، 1988 ، ص 141 ، 142 .

من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلقية) التي تساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام الطاعة، الشجاعة، الإعتماد على النفس.

-إكتساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الإبتكاري للتمارين البدنية.

#### 4/ محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في إختبار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، تعد من العوامل الهامة التي نعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر على عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن: (الهدف، المحتوى والطريق) ويرتبط الدرس ككل إرتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد إتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية، ويرى البعض الآخر أنها نضام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس إختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويثير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

-مجموعة مركبة من التمرينات حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات.

- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تتناسب أساليب السلوك السنوي.

- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.

- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة.<sup>1</sup>

### 5/ أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة للتربية البدنية والرياضة يجب الإهتمام، بتنمية جميع جوانب الشخصية وإستمرار إكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الإهتمام دائما بوضع الدرس بالنسبة للعملية التربوية، إذ أنه يعد كحل أساسي للتعليم وتربية النشأ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة الإلزام.

- أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فعالية العملية التعليمية والتربوية.

- أن يكون الدرس في جميع مراحل السنية تبعا لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد.

- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس والنشاط الرياضي خارج الدرس وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفا أساسيا لجميع البرامج، التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة.<sup>2</sup>

### 6/ تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الإهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ومن تم فعلى المدرس أن يكون ملما إلماما كافيا للمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.

- إختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.

<sup>1</sup> - د عنايات محمد أحمد فرج :مرجع سابق، ص 17 .

<sup>2</sup> - د /عنايات أحمد فرج : مرجع سابق، ص 19 .

- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة.

- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.  
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل المهارات اعتمادا على ما درس من قبل وممهدا لها وهو قادم.

- إحتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.

-التخطيط الزمني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.

-إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشبعون رغباتهم في اللعب.

-أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعية للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية.

-إعداد الحصة مسبقا مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس<sup>1</sup>.

### 7/ إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تضاربت الآراء واختلفت وجهات النظر حول إخراج الحصة في التربية البدنية والرياضية فالاتحاد السوفياتي ودول أوروبا الشرقية تقسمه إلى 3 أقسام :جزء تمهيدي، جزء رئيسي وجزء ختامي.

أما في الدول الغربية الولايات المتحدة فتقسمه إلى أربع أقسام : مقدمة، تمرينات، نشاط تطبيقي وجزء ختامي.

أما في الجزائر فهو مقسم إلى 3 أجزاء :جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي ونوردهن 3 من وجهات النظر بالنسبة للجزء التمهيدي والجزء الختامي ومن وجهات نظر فسيولوجية نفسية وتربوية وهي ترتبط ببعضها البعض، إرتباطا وثيقا، فوجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كالاستعداد للعمل، أما في الجزء الختامي

<sup>1</sup> - عنايات محمد أحمد فرج :مرجع سابق، ص 90 - 89 .

فيكون للتهدئة ومن وجهة النظر النفسية فيتطلب أولاً في الجزء التمهيدي إيقاظ البهجة والاهتمام والرغبة في الحركة وفي الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية ومن الوجهة التربوية يحب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه وفي الختام يهتم بموازنة تربوية<sup>1</sup>.

#### أقسام الخطة الرئيسية :

تنقسم خطة حصة التربية البدنية والرياضية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

-الجزء التمهيدي :يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصة التربية البدنية والرياضية ثلاث أهداف (موقف تربوي، إعداد بدني، الاستعداد للتمارين).

- خلق موافقة تربوية مناسبة في أول الحصة مع مراعاة الأوقات المختلفة، النظام في تغيير الملابس، النظام في حجرة الملابس، أخذ الغيابات، يبدأ الدرس في حينه، التفنيس على الملابس الرياضية النظافة، نزع الساعات، السلاسل، الخواتم، الحفاظ على التشكيلات النظامية.

- الإعداد البدني عن طريق ما يسمى بالتدفئة ليؤثر في الدورة الدموية، عضلات الأربطة المجموعة العصبية، العمليات البيوكيميائية التمثيل الغذائي والاهتمام بالتدفئة يمنع الإصابات ويساعد اللاعب على رفع مستوى العمل الأصعب والأقوى، يراعي في التدفئة زيادة الحمل تدريجياً، بناء على توفر الإمكانيات أن يتصرف جميع التلاميذ في نفس الوقت وعلى المدرس أن يعطى نقاطاً تعليمية قصيرة ويقوم بإصلاح الخطأ أثناء التمرين حتى يمكن تجنب فترات الراحة الكبيرة ويتجنب الشرح الطويل ويجب إختيار التمارين والحركات والألعاب السهلة والغير معقدة، والتي لا تؤدي إلى زيادة الحمل مع مراعاة تنفيذها بأشكال متعددة ومتنوعة حتى لا تدخل الملل بتاتا إلى التلاميذ، ففي الجري مثلا

<sup>1</sup>- د /عنايات محمد أحمد فرج :مرجع سابق، ص47 .

يكفي تبديل شكله، الجري بدائرة، صفا، خط منحرج، خط مائل، الجري في صفين، قاطرة مواع<sup>1</sup> .

تعد الألعاب الصغيرة والحركات البدنية (خاصة تمارين الارتخاء، تمارين تسخين العضلات ) مناسبة جدا لهذا الجزء من الدرس ويجب على المدرس أن يغير وينوع دائما في التمرينات وأن تكون متدرجة الصعوبة بالنسبة للجنسين، كما يجب أن يتناسب الجزء التمهيدي مع نوع النشاط الممارس في الدرس، حيث يمكن مباشرة إنتقال إلى تدريس الجزء الثاني من الدرس (الجزء الأساسي).

يجب حث التلاميذ في بداية الدرس على الاستعداد للتعلم والوصول إلى مستوى أفضل ولا يأتي هذا إلا بتوضيح الهدف من الدرس للتلاميذ، شرحا يكون شيقا ومميزا ليوقظ إهتمامهم ورغبتهم للعمل مع مراعاة أن يناسب الهدف من التلاميذ.

#### الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء تتحقق جميع الواجبات والأهداف الموضوعية والمطلوبة من درس التربية البدنية والرياضية، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة..). تعلم النواحي الفنية والخطية وتوصيل وإكتساب الرياضة والعادات الجيدة والذي يوافق تعليم المهارات الحركية عن طريق النصح والإرشاد ويجب على الأستاذ أن يكون مرنا وأن يغير من العمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة في إستخدام أماكن اللعب والأدوات ويجب أن يراعي في تخطيطه ما يناسب الطلاب ويحقق أغراض الحصة الأساسية المرسومة<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - د /عنايات محمد أحمد فرج :مرجع سابق،ص48 .

<sup>2</sup> - د عنايات محمد أحمد فرج :مرجع سابق، ص49 .



## الجزء الختامي:

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

- العمل على تهدئة الجسم والوصول مرة أخرى إلى حمل عالي الشدة، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب بالكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم، على أنه من الممكن أيضا الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة، ثم تمارين منشطة ومشوقة مع إتباع فترة إرتخاء قصيرة.

-تناسب الختام مع الشعور : يجب الاهتمام ببعث البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض، هذا شعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة، بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ للمستوى الذي وصل إليه، إن أداء المهارات الحركية الصعبة والتمارين السهلة والأساسية لمتابعة المستوى يعمل على إيقاظ الشعور بالمعايشة.<sup>1</sup>

-عمل ختام ذي قيمة تربوية :بعد الإنتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز ويتبع ذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا، يعرض من خلال ما توصل إليه من نتائج في الحصة كنوع من التقويم وأن يمنح النصائح ويدلي بالملاحظات و بأداء التحية للمدرس، وعلى التلاميذ ترك الملعب لتغيير الملابس عند ينتهي الدرس<sup>2</sup> .

## 8- تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية : (طرق إخراج الحصة):

تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية، هامة جدا لنجاح الحصة وهي العلاقة بين المدرس والتلميذ، وكذلك العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض، وتعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاحها، وإكتساب التلاميذ القدرة على معايشتها وفهمها ومن خلالها تعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها، وكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إستعمال أدوات ووسائل بيداغوجية، مع

<sup>1</sup> - د عنايات محمد أحمد فرج : مرجع سابق، ص 50 .

<sup>2</sup> - د عنايات محمد أحمد فرج :مرجع سابق، ص 51 .

مراعاة صحة التلاميذ أثناء الاداء ( الوقاية والسلامة) وإحترام زمن كل مرحلة من مراحل الحصة، حتى يمكن ضمان سهولة إنسيابية وإقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ والأنواع الأساسية للتنظيم وإخراج الحصة و هي موضحة في الجدول رقم 01 .<sup>1</sup>

تشكيلات نظامية	أنواع التشكيلات	أنواع تقسيم التلاميذ
	<p>أ. تشكيلات مترابطة: الصف القاطرة، الصفين المقابلين، الدائرة، نصف الدائرة، المربع، المثلث (مترابطة)</p> <p>ب : تشكيلات غير مترابطة. - الوقوف الحر بصورة فردية. - الوقوف الحر بصورة جماعية.</p>	<p>1/ الفصل ككل ( مجموعة واحدة) يعملون في وقت واحد. 2/ مجموعات (أقسام) أكثر الأنواع إستخداما. 3/مجموعات طبقا للمستوى : حسب الفروق الفردية. 4/مجموعات متغيرة طبقا للمستوى 5/فرق : يكون أثناء المسافات 6/ زوجي(أكثر من إثنين) : يرعى زميل من نفس القامة والوزن. 7/ فردى (كل تلميذ بمفرده). 8/ الفصل كمجموعة واحدة.</p>
	<p>أساليب الأداء</p> <p>الأداء في صفوف (أداء موجه) الأداء في محطات، الأداء الدائري. الأداء في المجموعات (أقسام) متوازية أو مع تبادل المجموعات. الأداء في مجموعات (أقسام) بإستخدام الواجبات الإضافية.</p>	

<sup>1</sup> - د /عنايات محمد أحمد فرج :مرجع سابق، ص93 .

## خلاصة :

إن دراسة الجوانب المختلفة لحصة التربية البدنية والرياضية اختلفت أهدافه ومحتوياته وطرق أخرجاه أو بنائه، تسهل حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ وتربيتهم وإبراز إمكانياتهم العقلية والحركية والنفسية، من خلال الأهداف المسطرة السنوية والثلاثية ومدى اندماج التلاميذ في الحصة وتعاونهم مع المدرس، هذا من جهة ومن جهة أخرى قدرته على تسيير الحصة وتوصيل المعلومات من خلال استغلال، كل الإمكانيات المادية والبشرية للوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.