

## الفصل الثاني

# حصّة التربية البدنية و الرياضية

## تمهيد :

التربية البدنية لا تؤثر فقط على النمو البدني والحركي ولكن تمتد لتشمل الصفات الخلقية والإرادية والنفسية ، وأنواع الأنشطة الرياضية عديدة ومتنوعة وتتطلب الانتظام في عمليات التدريب لنوع النشاط الممارس ، وإعداد طرق خاصة لهذه الأنشطة ذات الفعالية العالية ولا يتحقق هذا بدون دراسة وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط البدني الرياضي من ناحية ، ودراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط من ناحية أخرى ، لأن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ، ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.<sup>1</sup>

لذا على المعلم أن يدرك الحيوية الفطرية وحب التعلم لدى التلميذ ، وأن يكون ماهراً من الناحية النفسية والاجتماعية لكي يمر التلميذ إلى مرحلة الطفولة دون أي نقص ، ويدرك كيف يؤثر في رغباته وميوله واتجاهاته ويحاول إشباع هذه الرغبات والحاجات النفسية التي تهدف التربية البدنية إلى تحقيقها.

<sup>1</sup> - فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ،

**1. مفهوم التربية :**

تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرها الاجتماعية ، فالتربية عملية تهدف إلى إعداد وتشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما وزمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع وعملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى تعليمية أخرى .

وتتضح هذه الصورة في نظرة بن خلدون للتربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد ، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة ، ويرى دور كاييم أن الوظيفة الأساسية للتربية هي إعداد الجيل الجديد للحياة الاجتماعية للقيام بأدوارهم الاجتماعية المتوقعة منهم بمجتمعهم ، وبذلك تساهم التربية في المحافظة على المجتمع كنسق اجتماعي وتحافظ على الشخصية القومية<sup>1</sup>.

**2. أهداف التربية :**

تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية - العقلية - الوجدانية (النفسية) - الاجتماعية ولا يمكن الفصل بينها حيث أن النمو في الشخصية يتم في تكامل وتوازن بين مختلف مقوماتها بحيث النمو في إحدى النواحي يؤثر في بقية النواحي أو الجوانب الأخرى .

**2-1- التربية الجسمية :اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل فلا يمكن**

الاكتفاء بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية دورية ويرسل إلى الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض ويدرب على طرق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة كاملة .

**2-2 - التربية العقلية :**لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همها الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات

<sup>1</sup> - سميرة أحمد السيد ، الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية، ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004، ص 37

والحقائق وذلك دون معرفته ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل ولا لمدى ملائمتها لحاجته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية : على عكس التربية الحديثة فهنا يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن التصرف في هذه المواقف ، كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ وتقوم بعنايتها وتنميتها فإذا كان الأطفال جسميا يشتركون في العقل أو الذكاء فلأنهم بعد ذلك يتفاوتون في حظهم من القدرات الخاصة فهذا يملك درجة عالية من القدرة اللغوية وهذا يتفوق في القدرة الرياضية وهكذا .

**2 - 3 - التربية الوجدانية (النفسية) :** أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم وفي بناء الشخصية الناضجة والكاملة والسليمة لأن إذا كان الفرد مريضا نفسيا فان عملية التعليم نتيجتها الفشل ، لذا أصبح الأستاذ يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ ويعمل على مساعدتهم نفسيا وذلك لتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم .<sup>1</sup>

**2 - 4 - التربية الاجتماعية :** تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفته حقوقهم وواجباتهم تجاه مجتمعهم وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع .<sup>2</sup>

### 3. مجالات التربية:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد ، بل يجب أن يكون دور كل مجال من المجالات التي سنذكرها مكتملة لدور بقية المجالات ومنه الأسرة ، المدرسة والمجتمع هم الذين يمثلون هذه المجالات التي سنذكرها:

**3-1- الأسرة:** وتعتبر المبدأ الأول للعمل التربوي، يشارك كل أفراد الأسرة في العناية بالطفل فتغذيته وتنميته وتعليمه اللغة وتعويدته بعض العادات الاجتماعية ، وشرح له آداب المجتمع إذا فهي تقوم بعملية تربوية.

<sup>1</sup> - خضاري عياش ، ميساوي سليمان ، مذكرة الأهمية التربوية ل ت، ب، ر في الطورين الأول والثاني في مرحلة التعليم

الأساسي ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، تحت إشراف بن عكريش آكلي ، دورة 2000 - 2001 ، ص 11 - 12

<sup>2</sup> - خضاري عياش ، ميساوي سليمان ، مرجع سابق ، ص 12

**3-2- المدرسة:** وفيها ما يتلقى الطفل التربية والتعليم المقصودين بما فيها النشاطات الاجتماعية العلمية والرياضية والفنية فهي تصب كلها في عملية التربية.

**3-3- المجتمع:** بما يحتويه من مؤسسات دينية ، ثقافية ، اجتماعية و سياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو احترام مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة ، وتزوده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة إذن فهو يقوم بعملية التربية. فالتربية تعني كل عملية تؤثر في الإنسان وتوجه سلوكه ونمو جسمه وعقله ، من هنا يتضح أن التربية عملية ضرورية مثل الطعام للجسم ، فكما أن الطعام يحفظ بقاء الجسم واستمراره في الحياة فكذلك التربية تضمن الحياة وتوجهها وجهة صالحة سليمة مثمرة.<sup>1</sup>

#### 4. التربية الرياضية قديما :

من الجدير بالذكر أن الشعوب البدائية التي لم تنزل تعيش في عصرنا هذا تمارس ألوانا من حركات الرقص تصور مظاهر قوى الطبيعة التي تحتاج لمقاومتها على الدوام كما أن هناك رقصات تؤدي في الاحتفالات الدينية ورقصات تعدهم للحرب والنصر وأخرى لا غاية لها سوى المرح والترويح ومع أن لدينا من المصادر ما يثبت أن هناك نواحي غير الرقص كالألعاب والمباريات كانت تعتبر من مظاهر حياة الشعوب القديمة ، إلا أننا لا نغالي إذا ما قلنا أن الرقص احتل مكانا خاصا في نشاط هذه الشعوب ، لم يظهر مع أي شعب من الشعوب التي أتت بعد ذلك وهناك ما يثبت أيضا وجود ألوان أخرى من النشاط البدني غير الرقص ظهرت مع هذه الشعوب الأولى ومن أمثلتها مسابقات الجري واستخدام الأقواس والملاكمة والتسلق والرماية والسباحة وبعض ألعاب الكرة .

#### 4-1- التربية الرياضية في الصين القديم : إن تاريخ الصين القديم له أهمية خاصة

نظرا لما انفرد به شعب هذه البلاد من نظم وديانات وتقاليده خاصة ومع أن هذه المظاهر من حياة الصين القديمة لها أهميتها إلا أنها لم تترك أثرا يفسر ما كانت تعنيه تلك الألعاب الداخلية والمباريات الكثيرة التي ظهرت عندهم وما امتازت به ألعاب

<sup>1</sup> - زهير الشوريجي ، الأمل في التربية الرياضية ، بدون طبعة ، المطبعة التعاونية ، دمشق ، (1964- 1965) ، ص 9

الخلاء من استعمال الكرات ، ومع أن مثل هذا النشاط كان له قيمته إلا أنه لم يؤثر كثيرا على نظم التربية الرياضية ومظاهرها .<sup>1</sup>

**4-2 - التربية الرياضية عند قدماء المصريين:** في تاريخ مصر القديم ظهرت النقوش والصور والرسوم على مقابر القدماء المصريين تدل على اهتمامهم بالرياضة وولعهم بالنشاط البدني وفي آثارهم من النقوش ما يدل على أنهم برعوا في المصارعة والمبارزة بالعصي ولعب الكرة ومارسوا انواع الصيد واستعملوا القوس والسهام والنبال والحرب ، كما أنهم سبحوا وجذفوا ورقصوا ووجدوا في ممارستهم تلك الأنواع من الرياضة متعة بالغة جعلتهم ينقشون صوراً من ألوان نشاطاتهم على الجدران مقابرهم جنباً إلى جنب مع صلواتهم ومعتقداتهم الدينية وفي مقابر بني حسن ومعابد وادي الملوك وغيرها أدلة محسومة على ذلك .

**4-3 - التربية الرياضية عند الفرس:** لقد كانت التربية الفارسية تهتم بالتدريب الخلفي واكتساب المهارات البدنية وكانت هذه المهارات تتصل في كثير من النواحي الفروسية و فن المقاتلة ولقد كان شبان الفرس يؤهلون ويدربون على الخشونة للخدمة في الجيش وكان الشباب بجانب هذه التدريبات العسكرية يؤدي كثيراً من الألعاب والعباب القوى .

**4-4- التربية الرياضية في العصور الوسطى:** في القرنين الرابع والخامس بعد الميلاد إنتشرت في شمال أوربا قبائل من البربر التي زحفت جنوباً فاحتلت الامبراطورية الرومانية المتداعية ، وبذلك انتهت المدنية التي كانت تسود بلاد الرومان وبدأت فترة العصور المظلمة وبالتالي بدأت عصر جمود ذهني ولم يستقر مصباح المعرفة وقادا إلا في كنائس " سنت بنديكت " حيث ظلت كثير من الجامعات في القرن الثاني عشر كانت تقوم بتدريس المواد المتصلة بالعلاقات بين " الله " والإنسان وظل الإعتقاد سائداً بأن الجسم السليم أمر مشكوك في ضرورته وأن الجسم المهمل هو المظهر الأول للتلميذ الراهب .

**4-5- التربية الرياضية في عصر النهضة:** يعتبر عصر النهضة فترة قيام أوربا من كبوتها بعد عصورها المظلمة كما يعتبر أيضاً بدأ العهد الحديث ، فقد ازدهرت الفنون

1 - محمد محمد الشحات ، تدريس التربية الرياضية ، ط 1 ، العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2007 ، ص 17

والعلوم والآداب مرة ثانية وبدأت روح جديدة في البحث وانتشرت مبادئ الانسانية كفسلفة مرغوب فيها ، وفي نفس الوقت قلت أهمية الإعداد لما بعد العياة وزادت فرص التمتع بالحياة ذاتها ، كما بدأت المعاهد والمدارس تعتني بتربية أبنائها بالتربية الرياضية وتعتمد في معظم مظاهرها على ما كانت عليه صالات التدريب الإغريقية القديمة ، كما نشطت ألوان المهارات البدنية والألعاب الترويحية والتدريبات العسكرية على صورة منافسات رياضية تهدف إلى تنمية قوة البدن وزيادة احتماله والإعداد للمهارات الحربية<sup>1</sup>

### 5/ التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث :

**5-1- التربية البدنية والرياضية الأمريكية :** تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية مجمعا لشعوب العالم إذ أن حركة هجرة الأوربيين إلى القارة الجديدة نتابعت واستوطنت أراضيها ، وكان من المنتظر في هذا الخليط من الشعوب والأجناس أن تنتشر جميع طرق التربية الرياضية في بعض الوقات أو في بعض الأنحاء أو كلها في الولايات المتحدة وفي فترة الحرب الأهلية الأمريكية لم تتقدم التربية الرياضية في امريكا لدرجة ملموسة وإنما انتشرت بعض الألعاب الأمريكية الجديدة ، ثم بعد انتهاء الحرب الأهلية تطورت التربية الرياضية بصورة ملحوظة فأنشئت الأندية الرياضية وصالات التدريب وحمامات السباحة وعمت برامج غنية بالتمرينات الألمانية والسويدية وألعاب السباحة وبعد ذلك تطورت التربية الرياضية لتشمل النوادي والمدارس وظاهرة الاحتراف وغيرها وانتشرت إلى حد كبير وتنوعت إلى ما وصلت إليه الآن .

**5-2 - التربية البدنية والرياضية في جمهورية مصر العربية :** سبق وأن اوضحنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية كانت موجودة منذ قدم الإنسان وأوضح مثال لذلك ما وجد من نقوش وزخارف عند القدماء المصريين ، وعندما دخل العرب أرض مصر اهتموا بممارسة ألوان الأنشطة الرياضية لاتصالها بحياتهم اتصالا وثيقا ولما تتطلبه طبيعة العيش في البلاد العربية من قوة وتحمل حتى أصبحت الرياضة مظهر من مظاهر حضارته ولونا من ألوان تراثه ، وللفروسية حظ كبير عند العرب ومقام معروف لما تتسم به هذه الرياضة من آداب وفن ، والباحث في تاريخ مصر الحديث يجد الكثير من

<sup>1</sup> - محمد محمد الشحات ، مرجع سابق ، ص 21

الأدلة الساطعة على العناية بتربية الشباب بدنيا ففي برامج مدرسة القلعة ما ينص على تعليم الرياضة وفن الحرب واستعمال السلاح وركوب الخيل.<sup>1</sup>

وفي عام 1820 شكلت لجنة لبحث حالة التعليم في مصر ومن ضمن ما قدم هو الاهتمام بالتربية الرياضية وذلك بإعطاء التلاميذ بعض التمرينات البدنية المناسبة واستخدام بعض الأدوات البديلة والمساعدة في تنوع التمرينات ، وفي عام 1925 أرسلت الوزارة أول بعثة للتربية الرياضية لاسكتلندا تبعثها بعثات أخرى إلى بريطانيا والسويد وألمانيا وأمريكا وقام المبعوثون بعد عودتهم بوظائف التدريس والمتابعة وترجمة وتأليف الكتب في شتى الجوانب بغرض نشر الرياضة على أسس ومبادئ تربوية سليمة ثم دخلت التربية الرياضية في الخطة الدراسية بصفة نهائية في مدارس البنين والبنات عام 1925 م ن وأصبحت جزءا أساسيا من الجدول الدراسي واستمرت العناية بها حتى عام 1930 ولم يقتصر الاهتمام بالتربية الرياضية على ذلك الحد ولكن ظل الاهتمام بنشر التربية الرياضية بالمدارس فقد تكونت اللجنة الأهلية للرياضة عام 1934 بغرض العمل على ترقية الألعاب والتربية البدنية وتوثيق العلاقات الودية بين مختلف الاتحادات الرياضية ومنح رعايتها للبطولة ، وتطورت التربية الرياضية على حد أكبر من ذلك لتشمل النوادي ونشاء كليات للتربية الرياضية في مختلف الجامعات والاهتمام بالكوادر الرياضية النشطة ورعايتها والوصول بالمتفوقين رياضيا إلى أعلى مراتب التدريب للاشتراك بهم في مختلف ألوان المسابقات الرياضية على المستوى المحلي والعربي والعالمي سواء كان ذلك على مستوى المدارس أو الشركات أو النوادي.<sup>2</sup>

## 6. مفهوم التربية البدنية والرياضية :

تعرف ويست ، بوتشر West and Butcher 1990 التربية البدنية على أنها: العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية لتحقيق ذلك .

<sup>1</sup> - محمد محمد الشحات ، مرجع سابق ، ص 24 - 25

<sup>2</sup> - محمد محمد الشحات ، مرجع سابق ، ص 25



وذكر **لومبكين Lumpkin** أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات ، الألعاب ، المسابقات الرياضية ، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات ، أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريفها على النحو التالي :  
التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني .

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف **كونسكي كوزليك ( Kopesky Kozlik )** :  
التربية البدنية جزء من التربية العامة ، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا واندفاعيا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف<sup>1</sup> .  
**7. أهمية التربية البدنية والرياضية :**

إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية  
عن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين ، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة ، التربية البدنية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ، والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم .  
ووجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر هام جدا<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، 2001 ، ص 35

<sup>2</sup> - ناهد محمد سعيد زغلول ، نبيل رمزي فهم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط2 ، الإسكندرية ، 2004 ، ص 22

## 8. التربية البدنية والرياضية في الجزائر :

في جويلية 1962 لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف - المدير العام للتربية الوطنية - من طرف مفتش عام والأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية والامتحانات ، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للثبات فأنشئت وزارة الرياضة والسياحة التي لها المهام التالية :

الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية ، وتنظيم المنافسات الرياضية ، و كان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابها ، وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية ، حيث أوكلت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية والتعبئة الجماهيرية <sup>1</sup>.

وعلى المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات ن مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية :

كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية (المادة 5) ومجانية (المادة 7) كما يلعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيويا في بعث الحركة الرياضية الوطنية لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد أثر كثيرا في تكوين المكونين وتوفير الهياكل والعتاد الأساسيين للتربية البدنية والرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987 ولم توجد إلا المعاهد الجهوية للتربية البدنية والرياضية (بسيرايدي) و (الشلف) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية والرياضية ، قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالبا بدلا من 1340 سنويا .

مما أعطى فراغا كبيرا بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي والتقني في مادة التربية البدنية مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين - PA - لسد هذا الفراغ سنة

<sup>1</sup> - دخان محمد ، بوخرص رمضان ، مذكرة أهمية التربية الرياضية في المنظومة التربوية ودوافعها بثانويات الشرق الجزائري ، معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، 1994 ، ص 19 - 20

1981 وفي عام 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة تربية بدنية ورياضية بفتح معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة و سطيف ثم تحولت إلى مستغانم ، وكذلك تم فتح معهد قسنطينة مؤخرا والمهام التي أوكلت لهم :  
-ملا الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمرحلة الثانوية  
-ضمان تعليم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم .<sup>1</sup>

### 9. حصة التربية البدنية والرياضية :

9-1 - تعريف حصة التربية البدنية والرياضية : تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد ، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية ، النفسية ، الاجتماعية ، الخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامة مع مجتمعه ووطنه .

وحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة ن بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لاتساع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج داخل المجتمع والجماعات ، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات ، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية ، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجاتهم البدنية ، وإدراج قدراتهم الحركية .<sup>2</sup>

### 9-2 - مهام حصة التربية البدنية والرياضية :تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية

عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة ، إذن حصة التربية البدنية

<sup>1</sup> - دخان محمد ، بوخرص رمضان ، مرجع سابق ، ص 27 - 28

<sup>2</sup> - عبد الكريم صونيا ، زواوي حسيبة ، دراسة علاقة المربي بالمترربي في حصة ت ب ر لتلاميذ الطور الأول 9 - 9 سنوات) تحت اشراف شريف على ، دالي إبراهيم ، الجزائر ، 2002 ، ص 12

- والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات :
- 1 - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة .
  - 2 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة..
  - 3 - إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية ، الفيزيولوجية ،... الخ
  - 4 - التحكم في القوام أثناء السكون والحركة
  - 5 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق
  - 6 - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية
  - 7 - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية .<sup>1</sup>

**9-3 - أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :** يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها :

- توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة
- الاهتمام بالإعداد الخاص
- صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة
- تشجيع هواياتهم الرياضية
- تنمية القدرات المعرفية والوجدانية .<sup>2</sup>

### 10. درس التربية البدنية والرياضية :

**10-1 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية :** درس التربية البدنية والرياضية هو البنية أو الوحدة التي تبني وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج وتنفيذ درس التربية

<sup>1</sup> - بختاوي محمد ، بوزيد أحمد ، مذكرة دور ت ب ر في تحسين القدرات الإدراكية الحسية - الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي ، تحت إشراف بلعيد بيطار ، دالي إبراهيم ، الجزائر ، 2000 - 2001 ، ص 18 - 19

<sup>2</sup> - محسن محمد حمص ، المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف، ط 1 ، القاهرة، 1997 ، ص 14

البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس ، ولكل درس لأهدافه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي ، معرفي ، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية .

ويشمل الدرس التقليدي في التربية البدنية على الجوانب التالية :

- التمهيدي : ويشتمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرينات

- الرئيسي : ويشتمل على النشاط التعليمي ، النشاط التطبيقي

- الختامي : ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الراحة <sup>1</sup>.

**10-2- واجبات درس التربية البدنية والرياضية :** تتحدد واجبات درس التربية البدنية والرياضية من خلال :

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة وبناء سليم لقوام التلميذ
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل التحمل ، الرمي ، الوثب ،.... الخ
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : السرعة ، القوة ، المرونة ،....
- التحكم في القوام في حالة السكون والحركة
- إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على الأسس الحركية وأصولها الفيزيولوجية و البيوميكانيكية
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي أو اللائق .
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي <sup>2</sup>.

**10-3- أهداف درس التربية البدنية والرياضية :** إن لدرس التربية البدنية

والرياضية أهدافا لا يجب النظر إليها بأنها مجرد شعارات ترفع من أجل الدعاية والإعلام ، ولكن يجب أن تعطى لها مكانتها التي تستحقها لأنها تعتبر ركيزة أساسية

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، منهاج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي، ط ، القاهرة ، 1982 ،

<sup>2</sup> - محمد عوض بسبوتي ، فيصل ياسين الشطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية،

يعتمد عليها المخططون وعلماء التربية البدنية والرياضية لبناء العملية التربوية والتعليمية، والتي يبقى الهدف الأسمى منها دائما وفي أي مجال من المجالات هو تكوين الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع ، مع الإشارة على أن هذه الأهداف تنبثق من خلال أهداف التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في:

- تنمية الصفات البدنية كالقوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن
- تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري ، الوثب ، الرمي ،....) وما يتأسس عليها من تعليم واكتساب المهارات المناسبة للسلوك .

أما بالنسبة للأغراض المنبثقة (الأهداف) والتي يحاول درس التربية البدنية والرياضية تحقيقها فهي مثلا : الارتقاء بالكفاءة البدنية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية والمهارات الحركية إضافة إلى اكتساب بعض المعارف الصحية والرياضية وتكوين الاتجاهات القومية والوطنية وتوجيه السلوك ،..... الخ.<sup>1</sup>

**10-4 - استمرارية درس التربية البدنية والرياضية :** لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي : أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ .

- يجب عمل التشكيلات والتكوينات ( الصفوف والدوائر ) .
- تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس .
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .
- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات .

من خلال ما سبق ذكره ، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى

<sup>1</sup> - عنايات محمد فرج ، منهاج وطرق تدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، ط ، القاهرة ، 1998 ، ص 11

تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه.<sup>1</sup>

### 11. أستاذ التربية البدنية والرياضية :

#### 11-1-1 شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية :

11-1-1-1 الشخصية التربوية للأستاذ : إن التقدم بعمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية يحتم علينا أن نركز اهتمامنا على المستفيد الأول من هذه العمليات ، ألا وهو التلميذ ودوره الحيوي في هذه العمليات وبالرغم من أهمية دور أستاذ التربية الرياضية في عمليات التعليم والتعلم إلا أن دور المدرس مشروطا ومرتبطا بدور التلميذ ، فقيادة الدروس وإدارة النشاطات واختيارها وطريقة تعليمها ، لها مكانة هامة في سياق الواجب التربوي للأستاذ إذ أن المفاهيم والاتجاهات التي يجب أن تحكم العمل مع التلاميذ يجب أن تتحدد بمساعدته على بذل الجهد نحو التكيف كأهداف تحقيق الغايات المنشودة .

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ . وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير ، فهو يعتمد إلى المؤامنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس ، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف ، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك ، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية ، العلاقات الاجتماعية ، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، والصحة العضوية والنفسية، والمعارف الصحية ، والاتجاهات الإيجابية .

#### 11-1-2-1 الشخصية القيادية للمدرس : يقول ارنولد ( DOLNRA ) أن

أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه ، و

<sup>1</sup> - زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة 2008، ص65-66.

تخصصه الجذاب ، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب ، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه و يعتقد ويليام ز ( IAMSWILL ) أن دور معلم التربية البدنية و الرياضية فعال جدا وذلك إيجابيا أو سلبيا ، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته و مدرسته و مجتمعه .<sup>1</sup>

## 12. طرق التعلم في التربية البدنية والرياضية :

هناك ثلاث طرق رئيسية في تعلم المهارات الحركية في التربية البدنية والرياضية

❖ **الطريقة الجزئية :** تعتمد هذه الطريقة على تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء ومراحل ، بحيث يكون لكل جزء هدف واضح ومحدد ، ويتم تعلم كل جزء لوحده ، وهذه الطريقة تستعمل خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة ، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء صغيرة ويعلم كل جزء منفصل على الآخر ، وبعد إتقان التلميذ لهذا الجزء ينتقل إلى الجزء الذي يليه ، وهكذا حتى يتم تعليمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية ، ثم بعد ذلك يقوم التلميذ بأداء المهارة الحركية كوحدة واحدة .

وهناك الكثير ممن يفضل استعمال الطريقة الجزئية معتمدين في ذلك على المبدأ القائل بان لإتقان الكل ، ينبغي إتقان الأجزاء ، فتعلم الأجزاء يسهل نسبيا من تعلم الحركة ككل . وعند تقسيمها إلى أجزاء ينبغي الاعتماد على نقطتين أساسيتين :

- البدء في تعلم الجزء الرئيسي والمهم من الحركة ، ثم الأجزاء الأقل أهمية ، أي بعد تعلم الجزء الأول ، يبدأ تعلم الجزء الموالي في الأهمية .

- البدء في تعلم الأجزاء على حسب تسلسلها الحركي ، وبالتالي يجب على المدرس أن يعرف بدقة وبكفاءة عاليتين كيف يقسم الحركة ، وكيف يرتب أجزائها . قبل البداية في تعليمها .

وتستخدم هذه الطريقة مع المهارات الصعبة والطويلة والمعقدة مع المتعلمون صغار السن، وتتطلب وقتا كافيا لتجزئة المهارة الحركية ، وتعلم تلك الأجزاء ، ثم

<sup>1</sup> - محمد محمد الشحات ، مرجع سابق ، ص 105 - 106



المهارة ككل ، كما تتطلب وسائل الإيضاح المناسبة ، ومن عيوبها عدم ملاءمتها للحركات السهلة ، وفقدان الارتباط بين أجزائها ، مما يؤثر سلبا على إتقان وتثبيت المهارة الحركية .

#### ❖ الطريقة الكلية : تعتمد هذه الطريقة على تعلم المهارة الحركية كوحدة واحدة

دون تقسيمها وتجزئتها إلى أجزاء أو وحدات صغيرة ، وتتميز بشرح المهارة الحركية ككل نظريا وبطريقة مبسطة وأداء نموذج حركي متكامل للمهارة ، ثم يبدأ تعليمها ، وعلى المعلم القيام بإصلاح الأخطاء أثناء الممارسة .

فهي تساعد التلميذ على إدراك العلاقة بين عناصر المهارة الحركية والمكونات

التي تشكل المهارة ، مما يساهم في سرعة تعلمها وإتقانها ، وتعمل على خلق أسس

التذكر الحركي للمهارة ، لأن التلميذ يقوم باسترجاع المهارة كوحدة واحدة

وتستخدم هذه الطريقة في تعلم المهارات الحركية السهلة والبسيطة والقصيرة التي

يصعب تجزئتها وتتناسب مع إمكانيات التلاميذ المهارية والعقلية ، حتى تكون الأخطاء

المرتبكة قليلة ، والتعلم بالطريقة الكلية يمكننا من ربح وقت وجهد كبيرين .

من عيوب هذه الطريقة ، يصعب استخدامها مع المهارات الحركية المركبة التي

تتميز بالصعوبة في الأداء ، فقد يصعب على التلميذ التركيز ومتابعة كل أجزاء المهارة

الحركية ومعرفة تفاصيلها ، إذ في اغلب الأحيان يكون تركيز التلميذ على جزء صعب

دون غيره من الأجزاء الأخرى المكونة للمهارة الحركية .<sup>1</sup>

#### ❖ الطريقة الكلية الجزئية ( المختلطة ) : تعتمد هذه الطريقة على الجمع بين

الطريقتين السابقتين ، وفيها يبدأ المعلم بتعليم المهارة الحركية ككل في البداية وبصورة

مبسطة وسهلة ، وبعد أدائها ينتقل المعلم إلى الأجزاء الصعبة مع ربطها بالكل ، ثم بعد

ذلك تؤدي المهارة الحركية ككل ويتم تعليمها وتثبيتها وإتقانها ، وفيها يستفاد من مزايا

كل منهما ، والتغلب على عيوب كل طريقة منهما ، والتعلم بهذه الطريقة يعطي

ويحقق نتائج أفضل ، ولتطبيق هذه الطريقة يجب مراعاة مايلي :

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر .

<sup>1</sup> - محمد محمد الشحات ، مرجع سابق ، ص 105 - 106

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة ، مع ربطها بالأداء الكلي للمهارة الحركية
  - مراعاة تجزئة المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومتراطة .
- ويجمع معظم المربين على أن هذه الطريقة من أحسن وأفضل الطرق في التعلم الحركي

### 13. تخطيط درس التربية البدنية والرياضية:

- العناصر الأساسية في تخطيط الدرس.
- تحضير الحصة التعليمية .
- صياغة الأهداف الإجرائية للدرس التربية البدنية والرياضية.
- المراحل الرئيسية في تحضير الحصة التعليمية.
- تنفيذ الدرس .
- الدفتر اليومي للأستاذ .
- نماذج لبعض محتويات الحصص التعليمية .
- توصيات بيداغوجية.

### 14. تحضير الحصة التعليمية :

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم والتلميذ على حد سواء ، حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزودهم بمهارات وخبرات حركية، وبكثير من المعارف والمعلومات ، وتمنح للأستاذ تصورا<sup>1</sup> عاما عن سير الدرس وعرضه ، وتسهل عليه عملية المراقبة المستمرة ، لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعلم والتعليم .

لا تختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية الأخرى ، ويشترط فيه أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ، ملما بمادته وواجباته التي يجب أن يلتزم بها أثناء تحضير الدرس والمتمثلة في مايلي :

تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير الدرس

<sup>1</sup> - أحمد عمر سليمان روبي، الأهداف التربوية، دار الفكر العربي، مصر، الطبعة 1، 1996، ص9

أن تشتق الأهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية  
 تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصورة مباشرة  
 مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم  
 يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية  
 يضمن تحضير الوسيلة المناسبة للدرس  
 يراعي المبادئ العامة للتدريب (شدة الحمولة ، عدد التكرارات ، السلاسل، زمن  
 الاسترجاع )

الاستعانة بمنهاج أو دليل الأستاذ أثناء تحضير الدرس  
 الاستعانة بالمراجع العلمية المتخصصة في نظريات وطرق التدريس في التربية  
 البدنية والرياضية  
 مراعاة الظروف المناخية  
 أن تكون خطة الدرس مشوقة ومنتوعة وثرية بالتمارين والألعاب شبه الرياضية  
 توقع عدم الاستجابة من التلاميذ للألعاب والتمارين المختارة وكيفية التغلب  
 عليها .<sup>1</sup>

#### 14- 1 - المراحل الرئيسية في تحضير الحصة التعليمية

14- 1 - 1 - المرحلة التسخينية : وتسمى أيضا ( المرحلة الابتدائية ، المرحلة  
 التمهيديّة ، الجزء التحضيري ، الإحماء ) الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية  
 الوظيفية والنفسية للأداء ، وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل ، وتنقسم إلى :  
**تحضير بدني عام للتلاميذ : تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل ، وتسخين  
 عام لأعضاء ومفاصل الجسم .**

- **تحضير بدني خاص للتلاميذ : التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة  
 بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة ، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي  
 للحصة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة مايلي :**

<sup>1</sup> - أحمد عمر سليمان روبي: مرجع سابق ، ص 10

أن تكون التمرينات والألعاب المختارة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة .

أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم باستخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150 ن/د/ أن تشمل على حركات المشي ، الجري ، الوثب ، القفز ، الحبل ، ..... الخ  
أن تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة  
يفضل أن يؤدي الإحماء بصورة جماعية ، مع إمكانية فصل الإناث على الذكور  
أن تتناسب الأهداف المسطرة مع المرحلة السنوية للتلاميذ ، وتؤخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية

أن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل السرعة ، القوة ، المرونة ، والصفات الاجتماعية مثل التعاون ، الإرادة ، الصبر ، التحمل ، .... الخ

يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 الى 20 دقيقة<sup>1</sup>

**14- 1 - 2 - المرحلة الرئيسية :** تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ، ومن خلالها نحكم ونقيم مدى تحقق أهداف الدرس ، لذلك فهي تلقى الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية ، وتحقق غرضين أساسيين ( غرض تعليمي ، غرض تطبيقي ) حيث انه يتم تعليم المهارات الحركية طبقا للأهداف المحددة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة  
**الغرض التعليمي :** إن تعليم المهارات الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بطرق التعلم المختلفة ، ويتميز بكفاءة عالية ، والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة ، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها .

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة مايلي :  
أن يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعليمها  
أن يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تفي بالغرض المطلوب

<sup>1</sup> - أحمد عمر سليمان روبي: مرجع سابق ، ص 11

تقديم عرض للمهارة الحركية من وضع الثبات ثم من الحركة بدون استعمال  
الأداة ثم باستخدامها

متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء ، موضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية  
تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية  
إعطاء فرصة للتلاميذ بمشاهدة بقية زملائهم أداء المهارة الحركية  
المتقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة ، مع الزيادة في  
الدقة والسرعة في الأداء

**الغرض التطبيقي :** تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية ،

سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية ، وتتميز عموما بالتنافس بين فرق  
صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف  
تدريبية أو ألعاب موجهة ، بإتباع القواعد القانونية المعروفة<sup>1</sup>

**14- 1 - 3 - المرحلة الختامية :** تتميز هذه المرحلة بإجراء تمرينات هادفة للرجوع

بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية ، كتمرينات التنفس العميق والارتخاء العضلي ، بعد  
المجهود المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ، ويستغلها الأستاذ للإجابة عن  
استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ، ويقدم بعض  
التوصيات والإرشادات المرتبطة بالصحة العامة والبيئة والقيم والمعايير الاجتماعية.<sup>2</sup>

**15. تنفيذ وإدارة الدرس :**

بعد تحضير درس التربية البدنية والرياضية وفقا للمعطيات التي تطرقنا إليها ، فإنه  
حتى يتم تنفيذ الدرس بالشكل المناسب ، ويحقق أهدافه ، فإن أستاذ التربية البدنية  
والرياضية مطالب بما يلي :

ينظم الفوج في شكل أفواج ثابتة ، مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ

ورغباتهم

ينظم العمل على شكل ورشات ، بوضع فرق صغيرة متقاربة في المستوى

<sup>1</sup> - أحمد عمر سليمان روبي: مرجع سابق ، ص 12

<sup>2</sup> - أحمد عمر سليمان روبي: مرجع سابق ، ص 13

توزيع الأدوار على التلاميذ ، وتقمص ادوار مختلفة ( القيادة في الفوج ، الملاحظة ، التحكيم ، مسك الوقت ، يلعب دور مهاجم ، يلعب دور مدافع ، .... الخ ) يستثير اهتمام التلاميذ للمشاركة في الدرس والاستعداد للتعلم يربط موضوع الدرس الحالي بالدروس السابقة كلما أمكن ذلك يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء تنفيذ الحركة أو المهارة ينوع في استخدام طرق التعلم حسب صعوبة الحركة يستخدم الوسيلة التعليمية المناسبة في الوقت المناسب يستمع باهتمام لأسئلة التلاميذ المتعلقة بالدرس ويجب عليها بدقة يعيد التمرينات غير المفهومة أو الصعبة يستخدم لغة سليمة وسهلة على دراية بتاريخ اللعبة وقواعدها وقوانينها يحسن توزيع واستغلال الوقت يؤخذ وضعية مناسبة لملاحظة التلاميذ يراعي استمرارية التقويم للمجالات الثلاث يتخذ كل الاحتياطات اللازمة لمنع الحوادث والإصابات .

**خلاصة :**

يحمل التنظيم المنهجي السليم لدرس التربية البدنية والرياضية وجهة نظر سيكولوجية ، ويجب على مدرس التربية البدنية أن يلاحظ وينمي من خلال تخطيطه لدرس التربية البدنية السليم المبني على أسس عملية ونفسية ومعرفة الكاملة لجميع خصائص ومميزات تلاميذه ، ويعرف كيف يختار الطريقة المناسبة في تقديم أوجه النشاط البدني ، ومعرفة الجيدة والحديثة لمادته ، وأن تكون له شخصية متكاملة ومتوافقة في جميع نواحيها ، وتكون العلاقة بينه وبين تلاميذه علاقة جيدة وسليمة ، وكذلك يجب على المدرس إدراك أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهق ويعي الدور الذي يلعبه في مساعدة التلاميذ ذوي المشاكل النفسية ، ويعي كذلك دور التربية البدنية في تعديل بعض السلوكيات لدى التلاميذ وهذا بتفهمه الجيد والكلي لطريقة تكيف النشاط البدني وجعله يتوافق ويتناسب ويتلاءم مع حالات الشخصية لتلاميذه.