

**مادة التربية البدنية والرياضية.**

التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ إعدادا بدنيا ونفسيا وعقليا في توازن تام ويجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، حيث أنها تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع ويتضح هذا من خلال ما مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في كل المراحل التعليمية. تتحقق أهداف التربية البدنية بدرجات متفاوتة وذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات والسلوكات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعليمي أولا ثم في حياته المهنية ثانيا. وفي هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة فتلاميذ التعليم في كل المراحل التعليمية، وما تتميز به مرحل النمو من المرحلة الابتدائية الى المرحلة الثانوية من صعوبات نفسية وانفعالات واضطرابات فسيولوجية، تجعلهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية والاهتمام. حيث يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية في هذه المراحل الحساسة حجر الزاوية والعمود الفقري للعملية التربوية، لما يمتاز به من احتكاك مباشر بالتلاميذ. وبذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات وخبرات ضرورية ترمي للتكفل الذاتي والتأثير في المحيط الخارجي. وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم، أصبح من الضروري العناية به وإعداده لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والبيئي والصحي.

**اهداف التربية البدنية والرياضية****أهداف المجال الحسي الحركي**

- تساهم التربية البدنية والرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية بشكل فعال في تطوير المهارات والقدرات الحركية والقدرات البدنية في التعليم والأهداف المراد تحقيقها خلال هذه المرحلة يمكن حصرها فيما يلي:
- يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة والتعقيد.
- يدرك وضع جسمه في الهواء ويسيطر على حركاته.
- ينتقل من وضعية حركية جديدة ومنسقة تتلاءم مع جسمه والمحيط وفي كل الوضعيات. - يتحكم في توزيع الجهد في مختلف الوضعيات ويناوب بين فترات العمل والراحة يطور من القدرات الحسية البصرية أو السمعية.
- ينمي من القدرات رد الفعل والتصور الذهني والحركي. - يتقن مهارات التعامل مع الأداة وعناصرها.

- يتحكم في الحركات الانتقالية البسيطة والمركبة مثل الجري الوثب. مهارات الرمي والقذف  
 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي التعليمية الأخرى والعلاقات الديناميكية المبنية على التعاون والتفاهم والمنافسة التربوية والمجال

الاجتماعي العاطفي له نفس الأهمية والقيمة التي تعطي للمجال الحسي الحركي وذلك لضمان اندماج اجتماعي جيد للتلاميذ.

لذلك يجب فتح المجال وإعطاء الفرصة لاتخاذ المواقف والتعبير عن رغباته ومساعدته على اكتساب القدرات التالية:

- يكون اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- يندمج بسرعة في فعاليات النشاط ويبدل مجهود متواصل قصد الحصول على نتائج جيدة.
- يعمل على تماسك الجماعة ويؤثر عليها لتحقيق هدف مشترك.
- يقدر على استعمال قدراته وإمكاناته عن طريق معرفة الذات والاعتماد والثقة بالنفس.
- يحب ويمجد الحياة الجماعية في إطار المعايير الاجتماعية المقبولة ويتعامل معها وقواعد اللعبة.
- يشارك مع الزملاء بحماس وفعالية.
- يتقنص مختلف الأدوار يلعب دور المهاجم أو المدافع أو الحكم نقل الأجهزة والأدوات الخاصة بعد ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي.
- يهتم بالمظهر الخارجي وذلك بنظافة الجسم والملابس.
- يعبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية كالفرح والسرور ويتحكم في انفعالاته السلبية كتقبل الهزيمة والسلوكات العدوانية تجاه الآخرين.
- يتنافس مع الزملاء لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة دون الخروج عن قوانين وقواعد اللعبة.

### أهداف المجال المعرفي

ان اكتساب التلميذ معلومات ومعارف نظريه حول النشاط المبرمج يساعد على الممارسة الرياضية الصحيحة مما يسهم في ارتفاع مستوى الأداء المهاري وتحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي. وينتظر من التلميذ ان يصل إلى تحقيق الأهداف المعرفية الآتية:

- ❖ يعرف المادة وأهدافها وفوائدها.
- ❖ يعرف قوانين الألعاب والأنشطة التي يمارسها بصفة عامة والتعديلات التي طرأت عليها.
- ❖ يعرف تاريخ اللعبة وأبطالها الوطنيين والدوليين.
- ❖ يعرف الصفات والقدرات البدنية لكل نشاط.
- ❖ يعرف النواحي الفنية والمهارات الحركية وخطط اللعب الدفاعية والهجومية للنشاط الممارس.
- ❖ يعرف تأثير النشاط البدني الرياضي على الجسم وعلى الصحة العامة والمظهر الخارجي.

### درس التربية البدنية والرياضية.

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى، له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

### تعريف درس التربية البدنية والرياضية

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر ويعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة، والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو وقوام الإنسان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن بذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لها تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ كما يعتبر درس التربية البدنية في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية، كما يراعي حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم

### بناء درس التربية البدنية والرياضية

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام هي:

**1- القسم التحضيري - المرحلة التحضيرية :-** ويتضمن هذا الجزء ما يلي: الأعمال الإدارية، الإحماء (الإعداد البدني). وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس واخذ الغيابات ثم البدء في الإحماء: الإحماء العام الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية، أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة.

**2- القسم الرئيسي - المرحلة التكوينية :** ويتمثل النشاط التعليمي الذي يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

أما النشاط التطبيقي فيهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ من جزء النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب حسب طبيعة الحصة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة.

**3- القسم الختامي - المرحلة التقييمية :** يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس ، وختام الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية.

### مكونات العملية التعليمية

**1- الأهداف:** وهي العنصر الأساسي، كما أنها تمثل نقطة انطلاق باقي العناصر وتوجه باستمرار سيرورة العملية التعليمية كما تفيد في الوقوف على مدى استجابة المتعلمين لما قدّم لهم في مختلف الدروس.

**2- المعلم:** هو موجه للمتعلمين ومصدر المعرفة ويتميز المعلم الناجح بالتعقل في الحكم المراقبة الذاتية « ضبط النفس »؛ الحماس؛ الجاذبية؛ التكيف والمرونة؛ بعد النظر.

**3- المتعلم:** هو جوهر العملية التعليمية ومحورها، وانطلاقاً منه تتحدد باقي العناصر بصورة علمية، ولتفعيل وإنجاح العملية على المعلم أن يهتم بجميع الجوانب في شخصية التلميذ.

**4- الطريقة:** وهي مختلف الأنشطة أو الخطوات المنظمة وفق مبادئ وفرضيات سيكولوجية متجانسة وتستجيب لهدف محدد، لا يمكن الحديث عن الطريقة إلا عندما يتحقق قدر من التلاؤم بين الأهداف المبادئ والخطط والتقنيات.

5- الوسيلة من الخطأ تسميتها وسائل الإيضاح، فهي جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية. ومن شأنها توضيح المفاهيم وتشخيص الحقائق، كما أنها تضيف لمحتويات المواد الدراسية حيويةً وتجعلها ذات قيمة عملية وأكثر فعالية، وأقرب إلى التطبيق، وتساعد التلميذ على فهم المادة وتحليلها وترسيخ المعلومات في ذاكرته وربطها في مخيلته.

6- **المحتوى:** هو كل الحقائق والأفكار التي تشكل الثقافة السائدة في مجتمع ما وفي حقبة معينة. وهو مختلف المكتسبات العلمية والأدبية وغيرها مما تتألف منه الحضارة وبما تزرع به الثقافات في كل البقاع، والتي تصنف في النظام الدراسي إلى مواد مثل اللغة الحساب؛ التاريخ ... واختيار مادة دون غيرها أو قسطا منها دون سواه يتم بناءً على الأهداف والغايات المتوخاة.

7- **نمط التواصل:** وهو مقياس التفاعل بين المعلم والمتعلم ذلك لأن كثيرا من الدراسات أثبتت أهمية العلاقة بين المعلم وتلميذه باعتبارها متغيرا حاسما في تحديد نمط التعليم وطريقته. العلاقات التفاعلية بين المدرس والمتعلم والمعرفة.

ينبني التفاعل الديدانكتيكي على عناصر ثلاثة هي: المدرس، والمتعلم والمعرفة. وإذا كانت التربية التقليدية تركز على المدرس والمعرفة، إذ تجعل من المدرس مالكا للمعرفة المطلقة فتغيب المتعلم على مستوى التواصل التفاعلي، ثم تجعله كائنا سلبيا يتلقى المعلومات فقط دون مناقشتها أو محاوره صاحبها، وينتج عن ذلك أن المتعلم ذات متلقية فقط تحشى بالمعلومات والمعارف، فإن بيداغوجيا الكفايات الجديدة تتميز بالتركيز على التفاعل الإيجابي بين أقطاب ثلاثة: المعلم، والمتعلم والمعرفة. وعليه، تتحول المعرفة في البيداغوجيا الكفائية إلى وضعيات إجرائية تطبيقية في شكل مشاكل معقدة ومركبة تستوجب الحل الناجعة ومن ثم تنطلق هذه المعرفة من المقررات والمحتويات والمضامين، في ضوء مجموعة من الكفايات الأساسية، عبر وضعيات- مشكلات.

ويعني هذا أن المعرفة مرتبطة بالكفاية والوضعية.

أما المعلم فتتمثل مهمته التربوية في تحضير الوضعيات التي تجعل المتعلم يستثمر قدراته الذاتية لمواجهة هذه الوضعيات المركبة والمعقدة. وعلاوة على ذلك، فللمدرس أهداف ثلاثة:

- ✓ يساعد المتعلم على تحديد المشكلة أو موضوع الوضعية؛
- ✓ يوجهه إلى الموارد التي ينبغي استثمارها في حل هذه المشكلة؛
- ✓ يساعده على تنظيم موارده بكيفية لائقة وهادفة. ويعني هذا أن دور المدرس توجيهي وإرشادي ومنهجي وكفائي وتحفيزي ليس إلا.

ومن هنا، لم تعد المعرفة ملكا للمدرس بل هي من مكتسبات المتعلم. أي أضحت المعرفة مجموعة من الموارد التي يمتلكها المتعلم، وتتكون هذه المعرفة من مهارات ومعارف ودراسات ومواقف وإنجازات، وإتقانات، وكفايات معرفية وثقافية ومنهجية. ومن ثم، فالكفاية هي مجموعة من المعارف المختلفة التي يستعملها المتعلم، ويحركها حين يواجه موقفا أو وضعية سياقية جديدة

أما المتعلم فهو البطل الحقيقي في سيرة التعلم، إذ يساعده المدرس على حل الوضعيات السياقية المتدرجة في البساطة والتعقيد مع توظيف قدر ممكن من مكتسباته الكفائية والمنهجية واستعمال موارده بطريقة لائقة وهادفة. بمعنى أن كفاياته معرفية ووجدانية وحسية حركية. ويعني هذا أن هذه البيداغوجيا تنمي الفكر المهاري لدى المتعلم، وتقوي إدراكاته المنهجية والتواصلية. في حين يهتم التدريس السلوكي بتعليم شرطي آلي محدود. ومن ثم، فهو تعليم قياسي وكمي. بينما تساعد البيداغوجيا الكفائية المتعلم على البحث المنهجي اعتمادا على الذات، وحل المشاكل المستعصية، ومواجهة الظروف الصعبة والمعقدة، والتأهب دائما للاعتماد على النفس جميع المشاكل المختلفة التي يواجهها في محيطه الخارجي. ويعني هذا أن هذه البيداغوجيا طريقة ديناميكية تساعد على اكتساب الفكر المهاري والتعلم المنهجي للوصول إلى هدف ناجح.