

مقياس التخطيط والبرمجة أولى ماستر

المحاضرة الثامنة

- حصة التربية البدنية : 1- التعريف. 2- المكانة في الدور. 3- موضوع الحصة. 4- المواقف والمكتسبات المعرفية وعلاقتها بالكتفاءات المرجوة. 5- التغذية. الرجعية.

مقدمة:

تعد التربية التي يتلقاها الأفراد مقاييساً لمدى تطور الأمم ، فهي تبني شخصية الفرد و تعهد للحياة من أجل القيام بدور اجتماعي فعال ، فكلمة التربية تطلق على كل عملية أو نشاط أو مجهود يؤثر في قوى الطفل و تكوينه بالزيادة أو النقصان أو الترقية أو الاجتماعية بمعناها العام أو المحدود ، فالطفل خاضع باستمرار لعملية تغيير في تكوينه الجسمي و العقلي و الخلقي ، و هذه العمليات هي التربية و مصدرها أو مسبباتها هي عوامل التربية.

كما أن التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري ، فدرجة تقدم و انتشار ممارستها مرتبطة بمدى القدرات و الإمكانيات المادية للدولة ، فممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية في كل مراحلها يضمن الحافظة على الحالة الصحية للتלמיד و ينمي القدرات الحركية و النفسية و تحسين العلاقات الاجتماعية.

لقد ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى العلاقة البيداغوجية من حيث التعريف و العلاقة بين المعلم و المتعلم ثم الأساليب المختلفة في تدريس التربية البدنية حتى تكون الصورة الواضحة لمدى أهمية الأسلوب في العلاقة البيداغوجية. فوجود حصة التربية البدنية و الرياضية ضمن البرنامج الأسبوعي للتدريس دليل على الأهمية البالغة في كونها مادة أكاديمية يجب ممارستها و ليس حشو داخلي البرنامج أو أنها حصة ترفيهية

1 - تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء و اللغة، و لكنه تختلف عن هذه المواد بكونها تتمدأ أيضاً بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية ، فالخطوة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة ، بالإضافة إلى ما

يصاحب ذلك من تعليم مباشر ، وتعليم غير مباشر من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسعى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية ، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية ومن تمرينات ألعاب بسيطة.

2- ماهية حصة التربية البدنية والرياضية :

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء بحسب ملخص ما يلي :

محمود عوض البسيوني: والذي يقول (تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الكيمياء ، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعرفة والمعلومات بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمارين وألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) ، والتي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوها لهذا الغرض .

ويحدد (أحمد خاطر) أهمية حصة التربية الرياضية في اكساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم (أحمد خاطر ، 1988 ، ص 18) أما أهمية التربية البدنية والرياضية تتجلى عند كمال عبد الحميد (إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع فيما يتعلق بهذا بعد ومن الضروري الاهتمام بتنمية التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم

3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية الى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكات السوية ، وتمثل أهداف الحصة فيما يلي :

1-3- أهداف تعليمية :

إن المدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة من الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل : القوية ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة
- تنمية المهارات الأساسية مثل : الجري ، الوثب ، الرمي ، السلق ، المشي
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية ، والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءاً خالصاً ، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف وتطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبه من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف .

2-3- أهداف تربوية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعميمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالتالي:

3-1- التربية الإجتماعية والأخلاقية:

إن المدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية ، والتكييف الاجتماعي يقترن مباشرةً مع سبقه من أهداف في العملية التربوية وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواضف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاًهما صيغة أكثر دلالة ، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون ، التضحية ، انكار الذات ، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز ، وبالإلي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

3-2- التربية لحب العمل :

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق ، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي ، الذي يمثل تغلباً على الذات ، وعلى المعوقات والعرقل ، وهذه الصفة كلها تهيء التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل

المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية الرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربى عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمة الوسائل والمعدات.

3-2-3- التربية الجمالية :

ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال ، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة ، من انساب ورشاقة وقوه وتوافق ، وتنتمي هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة ، كأن يقول هذه الحركة جميلة ، أو جملة بنوع خاص وتشمل التربية الجمالية أيضاً على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية وحتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي .

4- فوائد حصة التربية البدنية :

لقد تحددت فوائد حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية :

- المساعدة على الإحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل ، القفز ، الرمي ، الوثب
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة ، السرعة ، المرونة ، ... الخ
- التحكم في القوام وحالتي السكون والحركة
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللاقى
- تنمية الإتجاهات نحو ممارسة النشاط من خلال الأنشطة الرياضية

5- بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية والرياضية أو خطة العمل هي عبار عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها ، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء : الجزء التحضيري ، الجزء الرئيسي ، الجزء الختامي

أ- **الجزء التحضيري** : في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي ، فالمراحل الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً ، إذ يتخاللها تطبيق النظام

كتبديل الملابس ، الدخول في الصف حسب التسلسل ، الدخول الى الملعب ، والمرحلة الثانية وهي مرحلة الإحماء ، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة ، وعليه وجوب التدرج في العمل ، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي .

في حالة استخدام تدريباً للإعداد البدني في المرحلة التحضيرية يراعى ما يلي :

- ان تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلميذ
- ان تؤدي على شكل منافسات بين التلاميذ
- ان يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية : القوة العضلية ، الرشاقة ، المرونة ، السرعة ، التوافق ، الدقة ، التوازن
- يفضل استخدام النساء 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 الحصة حتى تطبق على جميع الحصص ، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف ، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعزيز تكتيكات رياضي ، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية ، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين :

ب-1- النشاط التعليمي : يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعميمها سواء كانت لعبه فردية أو جماعية ، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المعلمة " بالشرح والتوضيح " ، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو عمى مجموعة واحدة ، ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريرية وصلب الحركة ونهايتها
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول و العودة

- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ إن النشاط التعليمي له عدة مزايا

يمكن للأستاذ أن يستعين بها ، ويستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خالل :

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة

- السماح للتلاميد بالاآداء الصحيح لمهارات ، وإعطاء الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصنف

ب-2- النشاط التطبيقي : ويقصد به نقل الحقائق والشواهد بالاستخدام الوعي للواقع العملي

، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية وككرة القدم ، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات من التلاميذ والفرق حسيب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعات كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب للتصحيح ، كما يتطلب الجانب الترويجي والحرص على شعور التلاميذ بالملونة ، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمان والسلامة .

ج/ الجزء الختامي :

يهدف هذا القسم إلى تقييم أجهزة الجسم الداخلية سابقاً، ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويجية ذات الطابع الهدائى، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم التتابع التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة ، وختام الحصة يكون بشعار القسم او بنصيحة ختامية كما أخذت الدراسات الحديثة الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية ، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والإنتباه ، فيجب التهدئة والإسترخاء أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجيد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ

6- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية :

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكن من مادته مخلصاً في بذل الجهد ، ديمقراطي في تعليمه ومعاملاته، و لكي يكون التحضير ناجحاً من الناحية الربوية والنظامية يجب مراعات ما يلي :

1_ اشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ ، فهـي تشعره بأن البرنامج برنامجه ، وأنه لم يفرض عليه أنها اشتركت في تنفيذه ، فيكون تفاعله معه قوياً

، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر ، أو بمعنى آخر الخروج من النظام الموضوع

2_ أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج ، فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم ، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفاً يتماشى زمع ما يحبونه

فيقبلون على النشاط بروح عالية

3_ إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة ، حيث يؤدي ذلك إلى تجعل الموقف التعليمي مشحون بالإنفعال ، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ عن الحصة

4_ أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها
7- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد المدف التعليمي والتربوي لكل حصة
- تقسيم المادة وتحديد طريقة الادريسي التي سوف تتبع
- مراعات التقسيم الزمني للحصة
- مراعات عدد تكرار التمارين وفترة الراحة
- الإهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتنظيم الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.

8- مفهوم التغذية الراجعة :

يمكن القول إن التغذية الراجعة حسب:

هي إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير آدائه بشكل مستمر ، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء ، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح ، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل ، وهطا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والاهداف التي تسعى العملية التعليمية التعليمية إلى بلوغها .

ويضيف في هذا الصدد أنها : " الوسيلة التي يعترف بها المرسل على التأثير المقصود وغير المقصود للرسالة التي قام بيتها للمستقبل وقد تكون هذه التغذية الراجعة إيجابية أو سلبية . الإيجابية تؤكد أنه تم تحقيق الكفاءة والتأثير المقصود ، أما السلبية فإنها توفر معلومات حول عناصر نظام الاتصال التي لم تعمل بكفاءة ، والحراف ثأثير الاتصال عن ما يقصد المرسل "

ويرى مروان عبد الجيد ابراهيم أنها : " المعلومات التي يحصل عليها الشخص من خلال آدائه التي تسمح له بالاستفادة من الخبرة .

وعرفها مصطفى ساigh بأنها : " المعلومات التي تعطى للتلמיד أثناء الأداء بهدف تحسين وضع أو تصحيح مسار حركي " .

وهي أيضا حسب مفتى ابراهيم حماد : المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للآداء والأداء المنفذ .

9- أهمية التغذية الراجعة :

التغذية الراجعة ضرورية لكل عملية تعلم ، وهي عامل شديد الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة أو السلوك الحركي للمتعلم ، وهذا ما أجمع عليه الباحثون والمحترفون في المجال الرياضي ، وأكدوا على أهميته ، وخصوصا عند المبتدئين ، فهي تزداد عند المتعلم المبتدئ عند تعلم المهارة الحركية ، وحسب منصور علي فإن الأهمية تكمن في :

ـ تقوية الاستجابات الحركية و تعلم على إعلام المتعلم بنتيجة آدائه .

ـ تصحيح الاستجابات الخاطئة و تعمل على تكرار الاستجابات الناجحة .

ـ تجعل العمل أكثر تشويقا و تزيد من التفاعل بين الأستاذ والمتعلم .

ـ معرفة الزمن الذي يحتاج إليه المتعلم لتحقيق المهد .

ـ تساعد على تطوير الجانب الذهني لدى المتعلم من خلال حثه على التفكير بالحركة وفهمها .

ـ تعزيز التغذية الراجعة قدرات المتعلم و تشجعه على الاستمرار في عملية التعلم .