

*مبادئ انجاز مراحل حصّة التربية البدنية والرياضية (وحدة تعليمية)

ينقسم درس التربية البدنية الى ثلاثة مراحل وهي المرحلة التسخينية و المرحلة الرئيسية و المرحلة الختامية (الهدوء)وهنا يجب مراعاة المبادئ التالية عند انجاز هذا الدرس

المبادئ المتعلقة بالتسخين :

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدة الجهود التي يتطلبها مضمون الحصّة .

ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على :

- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .
- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
- احترام مبدأ العمل والراحة .

المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطرّ

ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث :

. اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .

. تنشيط أفواج العمل .

. مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

التدخلات الشفوية:

. الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .

. تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .

. استعمال صوت مسموع وواضح .

التدخلات العمليّة (الحركية) :

-
-
- . استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين، بالجسم كله بالأداة المستخدمة)
 - . استعمال إشارات مركبة (بين الصوت والحركة).
 - . التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
 - . التصحيح الفردي أثناء الممارسة .
 - . توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي .
 - . اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .

المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء) :

- كثيرا ما تحمل هذه المرحلة ، والمؤكد أنّها :
- فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .
- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة .
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .
- تحضّر فيها الحصّة القادمة .

ملاحظة : تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية .

