



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



السنة الثانية ماستر السداسي الأول

محاضرات مقياس: تعليمية الأنشطة البدنية و الرياضية

المحاضرة السابعة

كيفية بناء و تطبيق وحدة تعليمية/تعليمية في مادة التربية البدنية و الرياضية

1-1- أسس بناء و تطبيق وحدة تعليمية:

1-1- تعريف الوحدة التعليمية: هي عبارة عن مخططة من مجموعة وحدات تعليمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي في نشاط معين (فردي أو جماعي).

1-2- الخطوات المنهجية المتبعة:

- الخطوة الأولى: التقويم التشخيصي (الأولي)

- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني .

- تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم.

- تحديد منهجية تطبيق المحتوى .

- تحليل النتائج (استخلاص النقائص و ترتيبها حسب الأولويات) تماشيا مع النشاط المختار.

- الخطوة الثانية: بناء الوحدة التعليمية و تطبيقها.

- صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير) و توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص).

- تحديد المحتوى (وضعيات تعلم) لكل هدف.

اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدل مرافق لسيرورة العمل.

تطبيق الوحدات التعليمية / التعليمية (الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.

- الخطوة الثالثة: التقويم التحصيلي

- إخضاع المؤشرات (النقائص) للتقويم المحددة في بداية الوحدة التعليمية للتقويم.

- تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.

- تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي ، جماعي ، فردي)

- تحليل النتائج.

من خلال هذا يحدد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة.

2- أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية:

1-2-1- جانب التحضير : انطلاقا من الوحدة التعليمية الخاص استخراج الهدف الخاص.

- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة)، وتحديد مبادئه الإجرائية.
- تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو...

- تحديد صيغة سيرورة التعلم (ورشات ، أفواج ، فردي الخ ...).

- تحديد مدة الممارسة للوضعيات.

- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلم.

- توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلم.

2-2- الجانب التطبيقي:

1-2-2- المبادئ المسيرة للدرس: بعد تحضير و إعداد وحدة تعليمية / تعليمية يتحول دور الأستاذ إلى تنشيط

القسم ، وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:

يشرح أو يوضح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ.

- يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .

- يصحح فرديا و جماعيا و يقوم أعمال التلاميذ.

- يثير، يشوق، يشجع، يوجه، يطمئن ، يساعد التلاميذ.

2-2-2- المبادئ المتعلقة بالتسخين:

- يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في مادة التربية البدنية ، حيث يضمن للجسم تحمل شدة المجهود التي يتطلبها مضمون الحصّة.

- ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على:

1- مبدأ تدرج صعوبة التمارين والحركات.

2- تكييف مدة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية.

3- احترام مبدأ العمل و الراحة .

2-2-3- المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

- من المعلوم أن الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطر ولذا فإن مساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث:

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.

- تنشيط أفواج العمل.

- مراقبة المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة، وهذا عن طريق:

- التدخلات الشفوية:

- الشرح الموجز المبسط و المفهوم.

- تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.

- استعمال صوت مسموع وواضح.

- التدخلات العملية (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.

4-2-2- المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء):

- كثيرا ما تهمل هذه المرحلة، والمؤكد أنها:

- فترة تقويم أعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم.

- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصة .

- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.

- تحضر فيها الحصة القادمة.

ملاحظة

تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنوية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.



المحاضرة الثامنة: معالجة تعليمية للألعاب الفردية في التربية البدنية و الرياضية

1- معالجة تعليمية للنشاطات البدنية و الرياضية:

يعتمد تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية على الممارسة الجماعية، و ذلك عن طريق النشاطات البدنية و الرياضية التي تقتضي ضرورة المعالجة البيداغوجية، للوقوف على منطقتها الداخلي، استجابة لهذا التساؤل: كيف نعلم ؟ - كيف نتعلم ؟

اعتبارا و أنها مهام مسندة للتلميذ، يتحقق من خلالها ملمحه المنتظر في نهاية مرحلة تعليمية، كما يجب أن تكون في مستوى طموحاته و تطلعاته ، و هذا يقتضي بأن يكون تقديمها كمحتويات في شكل مكيف يتجاوب و سلوكيات التلميذ المنتظرة.

1-1- الخطوات المنتهجة في المعالجة التعليمية :

- 1- انتقاء النشاط البدني و الرياضي، و تكييف محتوياته التعليمية حسب المسعى المعتمد في المنهاج.
- 2- تكييف المحتويات حسب خصائص التلميذ، و شروط الإنجاز الملائمة للإمكانيات المادية المتوفرة في المؤسسة، تتناسب و معرفة الأستاذ العلمية و خبرته البيداغوجية و معرفته الخاصة للنشاط الرياضي.
- 3- انتهاج مبدأ التقييم و التخطيط و التقويم، بناء على مؤشرات و معايير فنية و تربوية حقيقية و ملموسة.
- 4- اختيار حالات تعليمية محفزة منطلقها
 - تحليل النشاط و أبعاده التربوية المطابقة للكفاءات المستهدفة.
 - اختيار حالات تعلم تدفع بالتلميذ إلى المشاركة في التقييم و التكوين الذاتي.
 - التركيز على السلوك و تحسينه كأولوية.
 - ترتيب محتوى التعلم طبقا للصنافة المعمول بها، و استهداف التكوين الشامل.
 - صياغة الأهداف التعليمية انطلاقا من مؤشرات الكفاءة.
 - مد جسور الترابط مع المواد التعليمية الأخرى، لضمان التكامل (الكفاءة العرضية).
- 5- إدراك ديناميكية علاقة الأستاذ بالمادة و التلميذ معا و كذا مبدأ تعليم / التعلم
- 6- إدراك أهمية المجالات العلمية المتداخلة مع مادة التربية البدنية و الرياضية.

أ- لماذا المعالجة ؟ القصد من اللجوء إلى معالجة تعليمية الانتقال من النشاط الثقافي التنافسي المحض إلى النشاط الثقافي التربوي المدرسي.

ب- مبدأ المعالجة: الهدف من المعالجة التبسيط والتكثيف دون فقدان جوهر النشاط ، و ذلك بما يتماشى والأهداف المسطرة في المنهاج ، ومستوى التلاميذ ، والإمكانيات المادية وظروف العمل بصفة عامة . تعني تكثيف النشاطات البدنية و الرياضية و توافقها مع ظروف التعلم و الخطة المنتهجة، و طبيعة الجو المدرسي، إضافة لخصوصيات التلميذ

- السعي من وراء هذا: خلق التجانس و الانسجام بين جميع مراحل التعليم (المستويات الدراسية) و إبراز المنطق الداخلي لكل نشاط و كيفية تناول محتوياته تماشياً مع مسعى المقاربة بالكفاءات.

- وهذا يستدعي:

1- الابتعاد عن التناول الحالي، المبني أساساً على منطق التدريب الرياضي، الذي لا يتماشى وقدرات التلاميذ في غالب الأحيان ، مما يجعلهم ينفرون من المادة، وكذا عدم توافقه مع حقيقة الميدان من حيث الوسائل المتاحة في المؤسسات التعليمية عموماً.

2- ترغيب التلاميذ في المادة، باستحداث سبل تجلب اهتمامهم، حيث الكل يجد ضالته خلال الممارسة و لا يقتصر على الموهوبين فقط كما هو الحال في التدريب الرياضي.

3- تبني منطق تعليم / تعلم، المرتكز أساساً على القدرات الكامنة عند التلميذ، وبالتالي بناء الحصص التعليمية (الحصص) على أساس وضعيات تعليمية / تعلمية، تأخذ بعين الاعتبار كل التلاميذ في جميع مراحل التعلم مما يسمح بـ:

- إعطائهم الفرصة لاستغلال الفضاء المعيشي.

- تنويع و ترتيب النشاطات طبقاً لعلاقتها مع الكفاءة المستهدفة

ج- مهام المعالجة :

- إبراز مدى العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المقترح من جهة ، و بين الأهداف المسطرة للمستوى المعين من جهة أخرى.

- تحديد المنطق الداخلي للنشاط و الذي يتوجب اكتسابه من طرف التلاميذ.

- تحديد المهارات الفردية و الجماعية المتماشية مع الأهداف من جهة و مع قدرات التلاميذ من جهة أخرى التي تبنى على أساسها الكفاءات المحددة.

- برمجة الوضعيات المرجعية انطلاقاً من مستوى ممارسة التلاميذ و مدى قابليتهم للنشاط و كذا الظروف العامة للعمل.

- برمجة حالات تعلميه و أخرى تقويمية نابعة من الأهداف المبرمجة لضمان فعاليتها ومصداقيتها

د- التكثيف: إن تكثيف الأنشطة البدنية ضرورة تنطلق من استخراج المنطق الداخلي لها بما يسمح باستخراج مبادئها التصرفية و توظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة بحيث تكون هذه المبادئ معالم للتعلم و هذا بالأخذ بعين الاعتبار:

- فضاءات الممارسة - فترات برمجة النشاط - العراقيل الظرفية.

2- معالجة تعليمية لألعاب الفردية :

هي أنشطة بدنية فردية تعتمد على مدى استعداد الفرد من الناحية البدنية والنفسية لتحقيق نتائج أساسها القياس.

1-2-المنطق الداخلي : حتى تكون للرياضي الفعالية اللازمة عليه أن يجري بسرعة، أن يحافظ على إيقاع مرتفع أطول مدة ممكنة، أن يربط مراحل الجري رغم الحواجز، أن يعرف كيفية تكيف معالمه أن يثب لأعلى و أبعد ما يمكن، أن يتمكن من تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة للأداة التي يستخدمها في الرمي أو الجذب (في الوثب يعتبر الجسم قاذف ومقذوف في نفس الوقت).

و تساهم الأنشطة الفردية في:

- معرفة الذات عن طريق المردود (النتائج المحصل عليها).
- تحدي و تجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج .
- توزيع المجهود و مداومته لتحقيق الهدف .
- مواجهة الغير في حدود قانونية و العمل على الفوز .
- فهم الظواهر البيوميكانيكية و الفسيولوجية و محاولة الاستفادة منها في تحقيق الهدف .
- معرفة قوانين التنظيم والتسيير و الإجراء.

- و باعتبارها أنشطة تعتمد أساسا على النتائج ومقاسها فهي محل دراسة و معالجة ، قصد تكيف عناصرها الفنية بما يتماشى و موارد التلاميذ، و كذا مستواهم و هذا بترتيب وتصنيف مراحل الأنشطة والكشف على نقاطها الخفية الهامة التي تضمن تعلمات توافق الأهداف المسطرة وتكون على شكل مضامين تساعد الأساتذة على بناء الحصص بما يتوافق مع وضعياتهم .

- و باعتبار و أنه يستحيل معالجة جميع الأنشطة البدنية الفردية فإن الاختيار يقع على الأنشطة المتداولة في القطاع المدرسي عموما و خاصة نشاطي رمي الجلة والوثب الطويل باعتبارهما نشاطين يمتحن فيهما التلاميذ في شهادة البكالوريا الرياضية .

نشاط الجري:

المنطق الداخلي: العمل على تجديد الطاقة الكامنة عند الفرد و تحويلها الى سرعة تنقل و مقاومة للمؤثرات الداخلية و الخارجية لقطع مسافة محددة في اقصر وقت ممكن و ذلك حسب نوع و شكل الجري ، و عموما هناك جري السرعة و جري المسافات نصف الطويلة و الطويلة.

نشاط رمي الجلة:

المنطق الداخلي: العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة ذات وزن معين إلى أبعد مكان ممكن في إطار قوانين محددة لذلك، و يوجد أسلوبين للرمي:

- الرمي من الخلف بالترحلق المسطح والتمحور.

- الرمي من الدوران

و يتم باستخدام و تطبيق ثلاثة أشكال من القوى على الأداة المقذوفة (الجلة).

- قوى على شكل نزحلق موجه من الخلف إلى الأمام.

- قوى دوران تتمثل في عملية الدوران والتمحور باتجاه ميدان الرمي.

- قوى رفع وتمدد تتمثل في المرحلة النهائية و مرافقة الأداة لأبعد ما يكون .

نشاط الوثب الطويل:

المنطق الداخلي: العمل لاندفاع الجسم من نقطة محددة إلى أبعد مكان ممكن في مكان الوثب باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب أكبر قدر من السرعة الخطية، و تحويلها إلى سرعة زاوية تدفع الجسم إلى الأمام و هناك أساليب عدة للوثب منها:

1- أسلوب المقعد: وفيها يحافظ الرياضي في مرحلة الطيران على هيأته التي تشبه المقعد.

2- أسلوب الحافظة: وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران التمدد و الضم لربح بعض المسافة.

3- أسلوب المشي في الهواء: و فيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران بخطوة أو أكثر في الهواء لربح المسافة.

2-2- المبادئ المشتركة الخاصة بالأنشطة الفردية:

أ- خلق السرعة و المحافظة عليها:

- تبدأ سباقات الجري من الثبات (الانطلاق) و يكون خلق السرعة مرتبط بمدى الاستجابة و بنوع السباق.

- في الرمي تكتسب السرعة عند الاقتراب الاستعدادي لتحول بعد ذلك الى الذراع الرامي و منه إلى الأداة.

- و يكون خلق السرعة في الوثب في الاقتراب الاستعدادي حيث يكتسب الجسم سرعة تحوله إلى مقذوف.

ب- المحافظة على السرعة:

- مواصلة السباق على نفس النهج و هذا بمعرفة كيفية توزيع المجهود حسب موارد الطاقة و تغيير الإيقاع حسب الموقع و المكان

- تتمثل في المحافظة على التسارع المنتظم من البداية إلى غاية خروج الأداة.

- المحافظة على السرعة يكون في الاقتراب حتى يتم الارتقاء.

ج- تحويل السرعة:

- و يتم هذا بوضع الجسم في المحور المناسب للجري و اخذ الوضعية المناسبة لنوع الجري و تجنب كل الحركات الزائدة و كذا تنسيق عمل الأطراف.

- إن تسلسل اندفاعات الاقتراب يسمح بتحويل أكبر قدر ممكن من السرعة الى ذراع الرامي و منه الى الأداة.

- الاقتراب بخطوات ديناميكية مناسبة يسهل من وضع مركز ثقل الجسم على المسار الصحيح و يتم بذلك تحويل السرعة بشكل جيد عند الارتقاء.

2-3- التحكم في الأسس الفنية:

1- مسابقات الجري:

التحكم في مختلف أشكال الانطلاق – خطوات ديناميكية مناسبة لنوع الجري – وضعية مريحة للجسم أثناء الجري – تسيير و توزيع ملائم للموارد الذاتية – التنسيق بين أطراف الجسم – التحكم الجيد في وتيرة الجري - التعود على إنهاء السباق بقوة – البحث على تحقيق نتيجة رياضية جيدة.

2- مسابقات الرمي:

تنسيق جيد و تسلسل فعال لمراحل الرمي – استثمار كل القوى الكامنة وتحويلها لأداة – المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال - اختيار أسلوب للرمي يتماشى و القدرات البدنية و الفنية – العمل على تحسين نتائجه الشخصية – الرمي القانوني وضعية المنافسة – العمل على أن تكون السرعة متدرجة من البداية إلى النهاية.

3- مسابقات الوثب:

اخذ علامات دقيق خلال الاقتراب بانطلاق يكون فيه رجل الارتقاء للخلف – ضبط عدد خطوات الاقتراب – البحث عن تسارع متدرج حتى الدفع – التمكن من تحقيق اقتراب جيد بخطوات ذات سعة مناسبة و تردد سريع – المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال – التحكم في الجسم في مرحلة الطيران و الاستقبال – العمل على الوصول إلى لوحة الارتكاز برجل الارتقاء – اختيار أسلوب وثب يتماشى و القدرات البدنية و الفنية – العمل على تحسين نتائجه الشخصية