**مقدمة :

التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ)إعدادا بدنيا و نفسيا و عقليا في توازن تام.

فإن التربية البدنية في أي مجتمع يجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها و التغلب على العقبات التي تواجهها .
و يتضح من خلال السياق الأتي مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية.
تتحقق أهداف التربية البدنية بالمرحلة الثانوية بدرجات متفاوتة و ذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات و السلوكات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعلمي أولا ثم في حياته المهنية ثانيا.
و في هذا السياق معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة في التربية البدنية.
فأغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة، و ما يتميز به من صعوبات نفسية و اضطرابات فسيولوجية ، فهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية و الاهتمام.
يعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة حجر الزاوية ، العمود الفقري للعملية التربوية لما يمتاز به من احتكاك مباشر مع التلاميذ و بذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات و خبرات ضرورية، للتكفل الذاتي ثم للتأثير على المحيط الخارجي.
وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم، أصبح من الضروري العناية به وإعداد ه لما يتناسب و تطور المجتمع في الميدان التكنولوجي و العلمي و المعرفي و البيني و الصحي.
وهنا فالأستاذ عنصر أساسي يسهر على تجسيد النوايا التربوية المقررة في المنهاج ، الذي يخضع مبادئ توجيهية مرتبة كالآتي:
- إدراك أهمية المادة في المرحلة الثانوية و علاقاتها مع المواد الأخرى .
- الإحساس بدوره في العملية التربوية التي ترتكز على استراتيجية التعلم.
- الفهم الجيد لأهداف التربية البدنية و الرياضية و أبعادها التربوية في ظل المقاربة بالكفاءات.
- إدراك أهمية المقاربة المنتهجة و فهم كيفية تطبيقها.
- الإطلاع على هيكلة المنهاج و اشتقاق الكفاءات.
- الإطلاع على الملمح الأخلاقي و المهني للأستاذ.
- الإطلاع على كل التوجيهات البيداغوجية و التشريعية المنوطة بالمادة و كل ما يحيط بها.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.
- التقويم البيداغوجي المحكم و النزيه.
- توظيف النشاطات اللاصفية ( الرياضة المدرسية)و كل ما يترتب عنها من سلوكات و مبادرات، بما يتماشى والأهداف المبرمجة.
- التحكم في تنظيم القسم (التفويج)و كل مايترتب عنه من مواقف في التسيير البيداغوجي.
- التحكم في تعليمية المادة و الأنشطة البدنية و الرياضية.
- المحافظة على الوسائل التعليمية مع كيفية استعمالها و صيانتها.
- فهم المصطلحات البيداغوجية الخاصة بالمادة و كل ما يحيط بها من علوم و معارف.

خـاصية التـربية البـدنية:
تتميّز التربية البدنية بـ:
1- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدّد بين الأفراد أثناء
الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.
2- إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.
3- الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
4- تمكين التعوّد على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

•الناحية التربوية :
ـ نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربية في شكلها ، ثقافية اجتماعية
في جوهرها .
•الناحية الاجتماعية :
ـ تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .
ـ تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .
ـ تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .
ـ تبرز قيمة احترام الغير ، حتى ولو كان خصما .
\* الناحية الصحية:
ـ نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية
ـ مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة .
ـ بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات
والضغوطات الانفعالية .
ـ اكتساب حصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين
والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها ......
ـ إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

\*خطوات منهجية :
أ ـ كيف تتمّ صياغة الهدف الإجرائي ؟

انطلاقا الأهداف التعلّمية، واعتمادا على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعلّميّة من البرنامج
والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافا إجرائية(عمليّة) تتضمّن:
ـ أفعالا حركيّة ( سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل ).
ـ قابلة للقياس والملاحظة.
ـ في وضعيّات تعلّم محدّدة.
ـ بمقاييس ( شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

ب ـ كيف يتمّ اختيار وضعيات التّعلّم ؟
تختار الوضعيات التعلّميّة تبعا لمدى ما تحقّقه من الهدف الإجرائي، ويخضع هذا الاختيار
لترتيبات :

\* من النّاحيّة المنهجيّة:
ـ إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفّر(السّاحة، الملعب، الأروقة...)
ـ تنوّع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوّقة.
ـ ترتّب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدّة.
\* من الناحية التعليماتية:
تتسم الوضعية التعلّمية بـ:
1ـ التـدرّج..تبدأ الحصّة دائما بتمرينات أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز
وبأسهل تركيب وهنا تملي علينا المعالجة التعليماتيّة للنّشاط، تكييفه حسب المستوى
والجنس والوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.
2ـ الديمومة: ( الاستمراريّة) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات
راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء ( التسخين).
3ـ التقـدير: تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسّلوكيّة
والذّهنية للتلاميذ.
4ـ ــ التعاقب: عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلّب شدّة عاليّة، يجدر إتباعها بأخرى
أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات الخاصّة بالقوّة العضليّة
والمرونة والاسترخاء
ج ـ كيف نبني وضعيّة تعليم / تعلّم ؟
اختيارنا لمفهوم " بنـاء" الوضعيّة له دلالته. فشروط بناء بيت مثلا ترتكز على:
ـ الفكرة ( الموضوع) ـ المهارات وأساليب البناء ـ الوسائل
ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:
\* التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعلميّة
\* بيان مهام التلاميذ، من حركات و وضعيات وتبادل للأدوار الخ.....
\*دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.
د ـ كيف يتمّ تسيير الوضعية التعلّمية ؟
1- مشاركة جميع التلاميذ في وضعيّة تعليم / التعلّم ( أفرادا وجماعات ) تمليه المساحة المخصّصة
للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحرّكات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.

2- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء( النقائص)
المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.

3- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن
الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، و فسح المجال للجميع لنيل الفوز.
ه ـ كيف يتمّ تقويم الوضعية التعلّمية ؟
وجود التلميذ في وضعية تعليم/ تعلّم، يجبره على بناء تصرّفاته تدريجيّا حسب ما هوّ مطلوب والنّشاط المناسب و الصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطّر.
واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.
و ـ ما مكانة الوضعيّة التعلّمية من الحصّة؟
تمثل الوضعية التعلّميّة غالبا الجزء الرّئيسي من الحصّة، و تتبع مرحلة الإحماء المبنيّة أساسا**