



بناء بروتوكول خاص بممارسة التربية البدنية والرياضية في ظل تفشي فيروس كورونا (Covid-19)

Building a protocol for practicing physical education and sports in light of the outbreak of the Coronavirus (Covid-19)

د. قرماط نوري

¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة أم البواقي / الجزائر / nouri.guermat@univ-oeb.dz

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2021/12/13

تاريخ الاستلام: 2021/10/29

ملخص:

هدفت الدراسة إلى وضع بروتوكول خاص بممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، خصوصا بعد إقرار الوزارة الوصية عودة التلاميذ إلى مقاعد الدراسة ببروتوكول خاص للمواد الأكاديمية الأخرى باعتبارها دروس نظرية تتم داخل الأقسام وعدم تقديم أي مقترح فيما يخص حصص التربية البدنية والرياضية، لذا جاءت هذه الدراسة لتكون بديلا ودليلا للمدرسين والمشرفين من أجل ضمان تدريس مختلف الأنشطة البدنية والرياضية المقررة في المنهاج بسلامة، وهذا وفق سلسلة من الإجراءات الإدارية والبيداغوجية والوقائية الموضوعية بإحكام بالاعتماد على مصدرين رئيسيين الأول يتمثل في الخلفية النظرية لمنهجية تدريس التربية البدنية والرياضية، والثاني مختلف معلومات المنظمة العالمية للصحة (WHO) باعتبارها المصدر الوحيد والأوحد لأي معلومة متعلقة بفيروس كورونا وآخر المستجدات المتعلقة به من دراسات وإجراءات علاجية ووقائية. وقد خلصت الدراسة إلى وضع مجموعة من الإجراءات (إدارية، بيداغوجية ووقائية) يمكن اعتمادها قبل، أثناء وبعد درس التربية البدنية والرياضية دون التعرض لخطر انتقال الفيروس.

الكلمات الدالة: البروتوكول؛ درس التربية البدنية والرياضية؛ فيروس كورونا (Covid-19)

Abstract:

The study aimed to develop a protocol for the practice of physical education and sports in educational institutions, especially after the approval of the guardian ministry for the return of students to the study seats with a special protocol for other academic subjects as theoretical lessons that take place within the departments and no proposal was submitted regarding physical education and sports classes, so this study came To be a substitute and guide for teachers and supervisors in order to ensure that the various physical and sports activities prescribed in the curriculum are taught safely, and this is in accordance with a series of administrative, pedagogical and preventive measures that are tightly developed depending on two main sources, the first is the theoretical background of the methodology for teaching physical education and sports, and the second is the various information of the World Health Organization (WHO) as the only and only source for any information related to the Coronavirus and the latest developments related to it in terms of treatment and preventive studies and procedures. The study concluded that a set of measures (administrative, pedagogical and preventive) can be adopted before, during and after the physical education and sports lesson without the risk of virus transmission.

Keywords: Protocol; Physical education and sports lesson; Coronavirus (Covid-19)

يُعتبر النشاط البدني الرياضي أحد أشكال التعبير الحركي الذي يقوم به الإنسان في حياته اليومية سواء كان نشاط رياضي تنافسي أو ترويحي أو تربية بدنية ورياضية، هذه الأنواع من الأنشطة تستخدم الأجهزة الوظيفية للفرد استخداما إيجابيا للاستفادة من التأثيرات الفيزيولوجية للممارسات البدنية من أجل تحسين نظام الدورة الدموية وعمل الجهاز التنفسي إلى البناء العضلي الجيد والقوام الرشيق، ناهيك عن بناء شخصية سوية واكتساب الاتجاهات والقيم الإيجابية المقبولة في المجتمع، كما أن ممارسة النشاط البدني الرياضي سوف يعمل بشكل مباشر أو غير مباشر إلى تكوين قاعدة بيانات في ذهن الممارسين تحتوي على العديد من المعلومات والمعارف المتعلقة بالأنشطة البدنية والرياضية الممارسة كمعلومات حول تكوين جسم الإنسان، حقائق حول عمل وظائفه الحيوية، معلومات حول قوانين الرياضات والألعاب وغيرها من المعلومات.

ولقد عُرف درس التربية البدنية والرياضية بأنه مجموعة من الأنشطة المختارة لتحقيق الجوانب البدنية الحركية والنفسية الاجتماعية والعقلية المعرفية (المجال المعرفي، الحس-حركي، الوجداني) من أجل الوصول إلى نمو متكامل للتلميذ الطفل، وحسب القانون 10-04 الصادر في الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، فإن التربية البدنية هي مادة إجبارية في كل الأطوار الدراسية نظرا للأهداف الكثيرة التي تحققها، لذا حرصت المؤسسات التربوية إلى إعطائها قدرا لا يُسهان به من الاهتمام من حيث الهياكل والمنشآت، البرمجة الزمنية، الميزانية المالية والموارد البشرية (المدرسين) من أجل تأطيرها والإشراف على أنشطتها في إطار علمي منهجي ظاهره اللعب وجوهر بناء فرد صالح.

ربما كانت أهداف التربية البدنية والرياضية هي أقل مستوى من غيرها في الأنشطة الأخرى، إلا أنها تُعتبر أكثر شمولية واتساعا بالنظر لتنوع الأنشطة الممارسة بين الفردية والجماعية، هذا التنوع جعل من الممارسة مجالا مناسباً وفرصة سانحة للاستفادة من مخرجات كل نشاط حسب خصوصيته، وعند تشريح أهدافها نجد أنها تعمل على بناء جسم سليم وعقل سليم حسب المقولة المشهورة (العقل السليم في الجسم السليم)، فممارسة التربية البدنية يعزز مناعة الجسم والوقاية من العديد من الأمراض (أمراض القلب، السمنة، ارتفاع ضغط الدم، ..) إضافة إلى تعويد التلاميذ على تعلم العادات الصحية الجيدة، ومن هنا زاد الإيمان بأهميتها وزادت الحاجة إليها وإلى ممارستها.

وتعرف الجزائر على غرار بقية دول العالم تفشي فيروس كورونا الذي شلّ المجتمعات الإنسانية وأحدث تغييرات عديدة على خريطة الحياة الطبيعية للناس، هذا الاختلال الذي أصاب المجتمع الجزائري بجميع قطاعاته وأطيافه وما صاحبه من إغلاق للمؤسسات وتعليق نشاطاتها، جعل المسؤولين في أعلى هرم السلطة يفكرون في إيجاد تدابير عملية من أجل التكيف مع الوضع وبعث مؤسسات الدولة من جديد وعدم انتظار وقت أكثر وتمديد العطلة الإجبارية التي دخل فيها الموظفون، فلقد عادت المؤسسات التربوية كغيرها من المؤسسات الأخرى مجددا إلى العمل بتطبيق بروتوكولات صحية مُعدّة من الجهات المختصة حرصا منها على سلامة التلاميذ والأطعم البيداغوجية والإدارية، ومن تتجلى أهمية الدراسة الحالية في محاولة لبناء بروتوكول خاص بممارسة التربية البدنية والرياضية في وجود العديد من المدخلات من تلاميذ، مدرس، محتوى دراسي، بيئة تعليمية، وسائل تعليمية، منهاج وغيرها، كل هذه المدخلات تتفاعل فيما بينها فيما يُسمى بالعمليات من أجل تحقيق العديد من المخرجات التي يجب أن تكون حسب تطلعات التلميذ وحاجياته في ظل ظروف خاصة وما تفرضه من تحديات.

1. الإشكالية:

هل توجد إجراءات يمكن تطبيقها لضمان تدريس التربية البدنية والرياضية دون انتشار لفيروس كورونا بين التلاميذ؟

1.1 ما هي الإجراءات الإدارية التي يمكن إتباعها لتنظيم التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية في ظل انتشار فيروس كورونا؟

2.1 ما هي الإجراءات البيداغوجية التي يمكن إتباعها لتخطيط درس التربية البدنية والرياضية في ظل انتشار فيروس كورونا؟

3.1 ما هي الإجراءات الوقائية التي يجب إتباعها أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل انتشار فيروس كورونا؟

2. فرضيات الدراسة:

توجد مجموعة من الإجراءات المنهجية والعلمية التي يمكن تطبيقها لضمان تدريس التربية البدنية والرياضية دون انتشار لفيروس كورونا.

1.2 وجود مجموعة من الإجراءات الإدارية التنظيمية يساعد على التنظيم الجيد للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية لمنع انتشار فيروس كورونا.

2.2 وجود مجموعة من الإجراءات البيداغوجية المنهجية والعلمية يضمن تخطيط جيد لدرس التربية البدنية والرياضية يمنع انتشار فيروس كورونا.

3.2 وجود مجموعة من الإجراءات الوقائية الصحية يساعد على تجنب انتشار فيروس كورونا أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

3. أهداف الدراسة: يهدف البحث إلى:

- التعرف على مختلف الإجراءات المنهجية والعلمية التي يمكن تطبيقها لضمان تدريس التربية البدنية والرياضية دون انتشار لفيروس كورونا.

- التعرف على الإجراءات الإدارية المساعدة على التنظيم الجيد للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية في ظل انتشار فيروس كورونا.

- التعرف على الإجراءات البيداغوجية الواجب مراعاتها عند تخطيط جيد لدرس التربية البدنية والرياضية في ظل انتشار فيروس كورونا.

- التعرف على الإجراءات الوقائية الصحية المساعدة على تجنب انتشار فيروس كورونا أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

4. أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في التفكير لإيجاد حلول فعّالة وعدم الاستسلام في ظل انتشار فيروس كورونا، والعودة من جديد لمقاعد الدراسة بإجراءات وبروتوكولات أقرتها الجهات الوصية فيما يخص الدروس النظرية داخل الأقسام دون حصص التربية البدنية والرياضية، لذا يُرجى أن تكون هذه الدراسة بمثابة الحل لضمان تدريس المادة التي تعتبر تطبيقية ميدانية أكثر منها نظرية دون تعريض التلاميذ لخطر الإصابة بفيروس كورونا وانتشاره بينهم، وبالتالي سوف تكون دليلاً للمشرفين والمدراء وبالأخص أساتذة المادة لإتباع مختلف الإجراءات والسهر على تطبيقها قبل/أثناء/وبعد ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية.

5. التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة:

1.5 البروتوكول:

- اصطلاحاً: مجموعة القواعد والأسئلة وما إلى ذلك، التي تحدد عملية معقدة: بروتوكول تجربة، اختبار.

(www.larousse.fr/dictionnaires/ 25: 28/10/2021, 22)

- إجرائياً: هو مجموعة من الإجراءات والإرشادات والتوجيهات التي تتخذها المؤسسات التربوية رفقة أساتذة التربية البدنية بالتنسيق مع الهيئة الوصية، من أجل ضمان ممارسة التربية البدنية والرياضية بشكل عادي في ظل تفشي فيروس كورونا والذي تسبب في خلل في المنظومة وبين أفرادها ومكوناتها.

2.5 التربية البدنية والرياضية:

- اصطلاحاً: عرفها تشارلز بيوتشر على أنها: "جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه التكوين وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام". (محمد علي عبد المعبود، 2016، ص50)

- إجرائياً: هي ذلك النوع من التربية التي تتخذ من الأنشطة البدنية والرياضية الهادفة وسيلة لها من أجل مساعدة التلميذ على النمو بدني وحركيا وعقلياً ووجدانياً، تحت إشراف قيادة رشيدة أعدت خصيصاً لهذه المهمة.

3.5 فيروس كورونا:

- اصطلاحاً: هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المسى بفيروس كورونا-سارس-2، وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية. (www.who.int/ar، 29:22، 23/11/2020،)

- إجرائياً: يسمى أيضاً Covid-19 وقد انتشر مع نهاية ديسمبر 2019 في الصين لينتقل إلى كل بقاع العالم، وهو سلالة واسعة الانتشار تتسبب في خلل في وظائف الجسم تظهر خاصة في الإصابة بنزلات البرد، بعد ظهور أعراض أولية كالحمى، السعال، صعوبة التنفس، وضيق التنفس.

6. الخلفية النظرية للدراسة:

1.6 التدريس: هو كل ما يقوم به المدرس من إجراءات وعمليات وما يستخدمه من أدوات ووسائل تعليمية مع الطلبة لإنجاز مهام محددة لتحديد أهداف محددة سلفاً. (أكرم خطايبية، 2011، ص 27)

ويعرف "دورنهوف Dornhoff" التدريس بالخصوص في التربية البدنية والرياضية بأنه "وظيفة معقدة تتطلب اتخاذ إجراءات ملائمة أثناء عملية إيصال المعلومات، الإعداد، التوجيه والاستيعاب حيث تتطلب هذه العملية وجود علاقات اجتماعية سليمة بين الأستاذ و التلميذ فيما بينهم من جهة أخرى الشيء الذي يزيد من فعالية عملية التحليل و التقييم وكذلك التقويم". (ناجم نبيل ودودو بلقاسم، 2018، ص 124)

2.6 التربية البدنية والرياضية: يعرفها إبراهيم فرحات بأنها: "التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها". (محمد علي عبد المعبود، 2016، ص51)

3.6 تدريس التربية البدنية والرياضية: تدريس التربية البدنية والفعال يخطط لمساعدة المتعلمين للوصول إلى مخرجات تعليمية محددة ومتناسقة مع المنهاج، ومناسبة لتطويرها لجميع الطلاب:

- لدى المعلم خطة مكتوبة لكل درس.
- الخطط مكتوبة لكل صف دراسي.
- الخطط المكتوبة تتضمن أهداف محددة، توقعات تعليمية ومعايير التقييم وإجراءاته. (حسين ياسين وغصاب محمود، 2013، ص 20)

4.6 درس التربية البدنية والرياضية: هو مجموعة الخبرات التربوية والتعليمية والحركية المراد إكسابها للطلبة، حيث يعتبر الدرس اليومي حجر الأساس الذي يمثل أصغر جزء من المادة الدراسية الذي يقوم المدرس بوضع أهدافه الخاصة والخطة الخاصة لتنفيذه حيث أن النجاح في تحقيق أهداف المنهج تعتمد على حسن تحضير المدرس للدرس وإعداده وتنفيذه. (أكرم خطايبية، 2011، ص 27)

5.6 أجزاء درس التربية البدنية والرياضية: ينقسم الدرس والذي طول مدته 45 دقيقة إلى عدة أقسام هي:

1.5.6 الجزء التمهيدي: ويتكون من:

أ- الإحماء العام ومدته 5 دقائق.

ب- التمرينات البنائية ومدتها 10 دقائق.

2.5.6 الجزء الرئيسي: ويتكون من:

أ- النشاط التعليمي ومدته 10 دقائق.

ب- النشاط الرئيسي ومدته 15 دقائق.

3.5.6 الجزء الختامي: ومدته 5 دقائق. (أكرم خطابية، 2011، ص 204-205)

6.6 الأهداف السلوكية: "إن الأهداف التي تتحقق في حصة دراسية واحدة أو وحدة تعليمية يُطلق عليها الأهداف السلوكية، مثال: أن يدرك التلميذ وضع جسمه في الفراغ العام ويسيطر على أجزاء جسمه" (الديري علي، 2014، ص 26)، "وهب تأتي في آخر الأهداف التربوية وتعبّر عن كل تغيير يحدث عند الشخص قابل للملاحظة والقياس". (عطا الله أحمد وآخرون، 2009، ص 21)

7.6 طرق وأساليب التدريس: حسب الخوالدة وإسماعيل تُعرّف الطريقة بأنها "عملية تفاعل متبادل بين المعلم والمتعلم، وعناصر البيئة التي يهيئها المعلم لإكساب المتعلمين مجموعة من الخبرات والمهارات والمعلومات، والحقائق لبناء القيم والاتجاهات الإيجابية المخطط لها في مدة محددة هي الدرس" (عطية محسن، 2009، ص 39)، أما أسلوب التدريس فيعرّفه شبر وآخرون بأنه "الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في توظيف طريقة التدريس بفعالية تميزه من غيره من المعلمين الذين يستخدمون الطريقة نفسها" (محسن عطية، 2009، ص 41).

8.6 التمرينات البدنية: هي مجموعة الأوضاع والحركات البدنية الهادفة التي يؤديها أعضاء الجسم المختلفة والتي يتم اختيارها وفق مبادئ تربوية وأسس علمية سليمة حيث تؤدي مرة واحدة أو لمرة متكررة وتؤدي بأجهزة أو بدون أجهزة والتي تعمل على تنمية الفرد بدنيا ووظيفيا وعقليا ونفسيا. (أكرم خطابية، 2011، ص 25)

9.6 إدارة الصف: يعرفها حمدان على أنها "مجموعة من الاستراتيجيات التربوية التنظيمية التي تتولى تنسيق معطيات وعوامل التدريس بأساليب مختلفة، بغرض تسهيل عملية التربية داخل الصفوف بغية إثراء مخرجاتها". (محمود الربيعي وسعيد حمدامين، ص 33)

10.6 التنظيم في درس التربية البدنية والرياضية: مثل بقية المواد تكون الحصة هي الوحدة المحددة لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية. وتنظيم العمليات المختلفة في الحصة مثل الوصول إلى الملعب أو خلع الملابس أو تنظيم الأدوات أو الدخول إلى الملعب أو أداء التمرينات في الحصة أو تقسيم التلاميذ لأبد من وجود أسلوب منطقي لتحضير كل هذه العمليات من الناحية التنظيمية (ناهد سعد ونيللي فهميم، 2004، ص 104). وهناك العديد من التقسيمات المتنوعة الضرورية لتحقيق الواجبات التعليمية والتربوية للحصة، منها: الأقسام، الفريق، المجموعة، الزوجي.

أما فيما يخص الأشكال التنظيمية فهي كثيرة ومتنوعة يتوقف اختيار أحدها على ذكاء المدرس وربطها بالأشكال التنظيمية- بهدف الحصة ونوع التمارين المحضرة وكذا عدد التلاميذ في الفصل والوسائل التعليمية المتوفرة. ولعل من أبرزها: التنظيم المواجه، التنظيم في أقسام (التنظيم الموازي والمتغير)، التنظيم في مجموعات، التنظيم بواجبات إضافية، التنظيم في محطات، التنظيم الدائري.

11.6 التقويم: وعُرف بأنه "عملية منهجية منظمة مخططة تتضمن إصدار الأحكام على السلوك أو الفكر أو الوجدان، وذلك بعد موازنة المواصفات والحقائق لذلك السلوك والتي تم التوصل إليها بالقياس على وفق معيار تم تحديده بدقة". (محسن عطية، 2009، ص 54)

12.6 نشاطات التعلم: تسمح التربية البدنية والرياضية باستعمال العديد من النشاطات، تُصنف من حيث الخصائص إلى: نشاطات فردية ونشاطات جماعية.

من حيث المسعى فتبقى موحدة لا تتجزأ، بحيث ترمي إلى تنمية كفاءات لدى التلميذ حيث تستعمل المهارات الحركية الموائية للفنيات الرياضية، والتي تستدعي التعامل. التعاون. التضامن والقيام بأدوار إيجابية ونافعة ضمن مجموعة العمل المنتسب إليها هذا التلميذ. وترتّب النشاطات البدنية والرياضية على النحو التالي:
أ- نشاطات تحدي المواجهة: الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة و الكرة الطائرة).

ب- نشاطات التحكم في الجسم والمحيط: نشاطات ألعاب القوى (نشاطات الجري، نشاطات القفز، نشاطات الرمي) (الوثيقة المرفقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، ص 4-5)

13.6 الوسائل والأدوات التعليمية: "مجموعة من الأدوات والأجهزة والمواد التي تساعد المتعلم في إدراك وفهم محتوى المادة التعليمية وتعلمها وإجادتها في أقل وقت وبأقل مجهود". (عبد الحميد شرف، 2008، ص 54)
"يقصد بالوسائل البيداغوجية جميع أنواع الوسائط التي تستخدم في العملية التعليمية لتسهيل اكتساب المفاهيم والمعارف والمهارات وخلق المناخ الملائم لتنمية المواقف والاتجاهات وغرس القيم". (عيسى ميمون وعبد الحفيظ قادري، 2021، ص 314)

أ- الأدوات الرياضية: يستحسن أن تتوفر المدرسة على: كرات طبية، الشواهد للجري بالتناوب، حواجز للجري، حبال للتسلق والجذب، آلة إعطاء الانطلاقة (مقطقة)، عداد للتوقيت، مكعبات الانطلاق، شريط للقياس، أطواق، شبكة الكرة الطائرة، أفرشة أسفنجية، كرات بلاستيكية، كرات حديدية، خشبة التوازن.

ب- التجهيزات الرياضية: ملاعب رياضية لتخصصات متعددة (كرة القدم، اليد، ...)، حلبة أو حارات للجري، أعمدة ثابتة للألعاب الجماعية، أجهزة جمبازية، صديريات للألعاب الجماعية. (فاضل عزيز، 2015، ص 115-116)
14.6 فيروس كورونا (Covid-19): فيروسات كورونا فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). (www.who.int/ar: 48، 20، 15/11/2020،)

15.6 مرض كوفيد-19: هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض كورونا-سارس-2، وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية. (www.who.int/ar: 29، 22، 23/11/2020،)

16.6 أعراض كوفيد-19: تتمثل أعراض كوفيد-19 الأكثر شيوعاً فيما يلي: الحمى، السعال الجاف، الإجهاد. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً التي قد تصيب بعض المرضى ما يلي: فقدان الذوق والشم، احتقان الأنف، التهاب الملتحمة (المعروف أيضاً بمسحى احمرار العينين)، ألم الحلق، الصداع، آلام العضلات أو المفاصل، مختلف أنماط الطفح الجلدي، الغثيان أو القيء، الإسهال، الرعشة أو الدوخة.

وعادة ما تكون الأعراض خفيفة، ويصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم إلا أعراض خفيفة للغاية أو لا تظهر عليهم أي أعراض بالمرّة.

وتشمل العلامات التي تشير إلى مرض كوفيد-19 الوخيم ما يلي: ضيق النفس، انعدام الشهية، التخليط أو التشوش، الألم المستمر أو الشعور بالضغط على الصدر، ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 38 درجة مئوية).

وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ما يلي: سرعة التهيج، التخليط/التشوش، انخفاض مستوى الوعي (الذي يرتبط أحياناً بالنوبات)، القلق، الاكتئاب، اضطرابات النوم، مضاعفات عصبية أشد وخامة ونُدرة مثل السكتات الدماغية والتهاب الدماغ والتهاب العصب. (www.who.int/ar: 29، 22، 23/11/2020،)

17.6 ماذا ينبغي أن أفعل إذا كنت مصاباً بأعراض كوفيد-19؟

• إذا كنت مصاباً بأعراض تشير إلى عدوى كوفيد-19، اتصل بمقدم الرعاية الصحية أو الخط الساخن المخصّص لكوفيد-19 للحصول على التعليمات ومعرفة متى وأين يمكنك إجراء الاختبار، والزم المنزل لمدة 14 يوماً في معزل عن الآخرين وراقب صحتك.

• وإذا كنت تعاني من ضيق النفس أو ألم أو ضغط في الصدر، التمس الرعاية الطبية على الفور. اتصل بمقدم الرعاية الصحية أو بالخط الساخن مسبقاً، لتوجيهك إلى المرفق الصحي المناسب.

• وإذا كنت تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، التمس الرعاية الطبية في حال إصابتك بالحمى.

• إذا كانت الإرشادات المحلية توصي بزيارة أحد المراكز الطبية لإجراء الاختبار أو التقييم أو العزل، البس كمامة طبية أثناء ذهابك إلى المرفق وعودتك منه وأثناء حصولك على الرعاية الطبية. وابتعد بمسافة متر واحد على الأقل عن الآخرين وتجنب لمس الأسطح بيديك. وينطبق ذلك على البالغين والأطفال. (www.who.int/ar: 29, 22 / 2020, 23/11),

7. بناء بروتوكول التربية البدنية والرياضية في ضوء الخلفية النظرية والمفاهيم المتعلقة بفيروس كورونا:
1.7 الإجراءات الإدارية:

1.1.7 تفويج القسم: في قرار صادر من وزارة التربية الوطنية (قرار رقم 051 مؤرخ في 01 أكتوبر 2020) حددت فيه رزنامة العطل وكذا تاريخ الدخول المدرسي على أن يكون في إطار نظام الوقاية من انتشار فيروس كورونا ومكافحته المنصوص عليه في التنظيم المعمول به (المرسوم التنفيذي رقم 20-69)، لذا فإن أول خطوة يجب البدء بها هو تطبيق قاعدة التباعد الاجتماعي كإجراء إداري في كل قسم، وبما أن الأقسام في المدارس الجزائرية دائما ما تكون مكتظة لذا يجب تقسيم القسم إلى فوجين (1) و(2)، مع مراعاة التكافؤ في التقسيم من حيث: الجنس، الأبعاد المورفولوجية، المستوى البدني والمهاري.. الخ

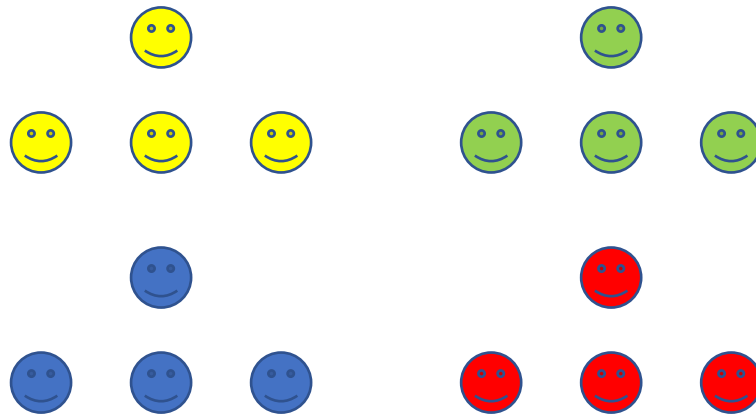
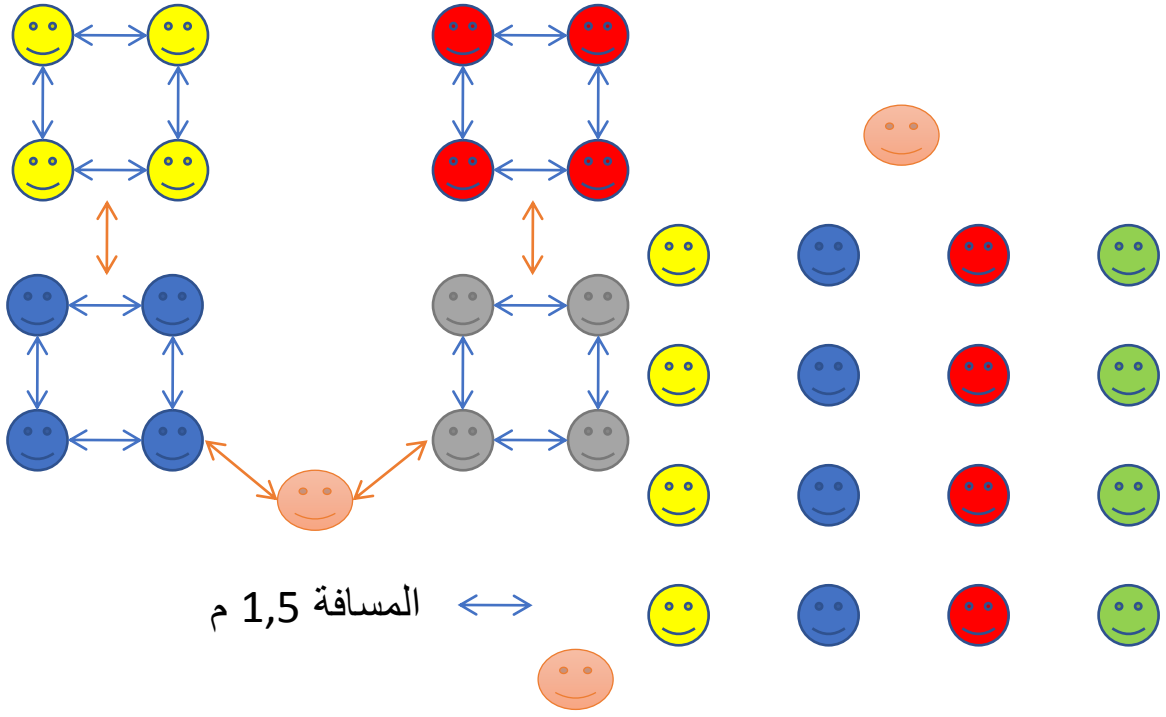
ثم تقسيم كل فوج إلى مجموعات صغيرة (مثال: لدينا قسم يتكون من 32 تلميذ، نقوم بتقسيمه إلى فوجين من 16 تلميذ لكل فوج، ثم نأتي على كل فوج ونقسمه إلى مجموعة صغيرة من 4 تلاميذ لكل مجموعة بقائد يقودها ويمثلها طيلة مجريات الحصة، على أن يحافظ التلاميذ على هذا التقسيم أو ما يسمى بالبلدية التربوية طيلة السنة الدراسية).

الفوج 2				الفوج 1			
الفريق الأزرق	الفريق الأخضر	الفريق الأحمر	الفريق الأصفر	الفريق الأزرق	الفريق الأخضر	الفريق الأحمر	الفريق الأصفر
التلميذ (C)	التلميذ (C)	التلميذ (C)	التلميذ (C)	التلميذ (C)	التلميذ (C)	التلميذ (C)	التلميذ (C)
التلميذ 2	التلميذ 2	التلميذ 2	التلميذ 2	التلميذ 2	التلميذ 2	التلميذ 2	التلميذ 2
التلميذ 3	التلميذ 3	التلميذ 3	التلميذ 3	التلميذ 3	التلميذ 3	التلميذ 3	التلميذ 3
التلميذ 4	التلميذ 4	التلميذ 4	التلميذ 4	التلميذ 4	التلميذ 4	التلميذ 4	التلميذ 4

جدول (01): يبين تقسيم التلاميذ في أفواج وفرق حسب الألوان

برمجة حصة التربية البدنية والرياضية بالتناوب لكلى الفوجين في كل أسبوعين، على أن يبدأ الفوج (1) هذا الأسبوع والفوج (2) الأسبوع الذي يليه، وتستمر المداومة عليه طيلة المجال التعليمي (الثلاثي).

2.1.7 التشكيلات النظامية: هناك الكثير من التشكيلات النظامية التي يمكن الاعتماد عليها في دروس التربية البدنية والرياضية منها النوع الشكلي والنوع الحر (القاطرات، الصفوف، صفين متقابلين، مربع، دائرة، انتشار حر..)، ولعل أبرز أنواع تلك الأشكال المناسب لمثل هذه الحالات الاستثنائية كوفيد-19 والزامية تطبيق قاعدة التباعد الاجتماعي (نفس المثال السابق كل فوج بـ 16 تلميذ) هي:



شكل (01): يوضح تقسيم المجموعات بألوان مختلفة بتباعد 1,5 م

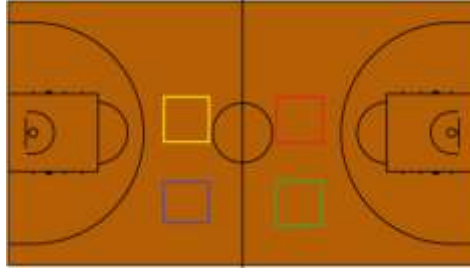
كما يجب استخدام صدریات **Dossards** بالألوان (أصفر، أحمر، أخضر وأزرق) من أجل تنظيم هذا التشكيل البشري والمحافظة على التباعد بين التلاميذ وعدم اختلاطهم، لأن هذا سيسهل على التلاميذ من جهة التواجد دائما في المجموعة ومن جهة أخرى يسهل على المدرس مراقبة جميع تحركاتهم أثناء الحصة وأماكن تواجدهم للحرص على تطبيق قاعدة التباعد الاجتماعي، والصورة التالية توضح صدریات بألوان مختلفة يمكن استعمالها:



صورة (01): توضح صدریات بألوان مختلفة

هذا التشكيل يمكن استخدامه عند بدء الحصة للمناداة وتسجيل الغيابات، والتأكد من حالات المرض والتمارض بين التلاميذ لإعفاء المرضى منهم، وكذا يمكن استخدامه عند شرح هدف الحصة، كما نستطيع استخدامه في التسخينات

والتمديدات العضلية. يتم تطبيق هذا التشكيل عن طريق رسم مربعات بألوان مختلفة على الملعب طول الضلع 1,5 م كما هو موضح في الشكل:



شكل (02): يوضح طريقة تطبيق التشكيل على أرضية الميدان

3.1.7 الوسائل التعليمية: يتعامل مدرس التربية البدنية والرياضية مع تلاميذه في الميدان مع الكثير من الوسائل التعليمية منها: الكرات، الأقماع، الصحن البلاستيكية، الصديرات الملونة، الصافرة، الحواجز، ..، لذا فإنه تبعا للتعليمات المتخذة في مواجهة كورونا بعدم تبادل أو استلام الأدوات من وإلى الأشخاص إلا بعد تعقيمها، ونظرا لصعوبة التعقيم خلال الحصة بعد كل لمس للأداة فإنه يجب عمدا لمس المعدات والأدوات إلا من طرف المدرس، سواء في جلستها من المخزن أو إرجاعها أو ترتيبها فوق الميدان.

-الكرات: إذا أخذنا على سبيل المثال نشاط كرة السلة فإنه يتوجب على المدرس تخصيص كرتين لكل فوج (كل تلميذين بكرة) على أن يكون لون الكرات بنفس لون الفوج، وفي حالة استحالة توفير الكرات الملونة يمكن وضع إشارات ملونة على الكرات حسب لون كل فوج، حيث لا يُسمح لأي تلميذ لمس أي كرة غير الكرة التي هي من لون قميصه والتي يعمل بها، كما يوضحه الشكل التالي:



صورة (02): يوضح ألوان كرات السلة حسب ألوان صديرات المجموعات

-الجلات: يتم تلوين الجلات حسب ألوان المجموعات (أصفر، أحمر، أخضر وأزرق) وهذا من أجل منع اختلاطها بين التلاميذ الممارسين (يمكن تلوينها).



صورة (03): يوضح جلات بحسب ألوان الفرق الممارسة

بالنسبة للوسائل التعليمية الأخرى (كالأقماع، الصحن البلاستيكية، ..) يمكن وضع إشارة على كل أداة بأحد الألوان الأربعة المعمول بها (أصفر، أحمر، أخضر وأزرق)، وإن كان ممكنا توفيرها حسب الألوان السابقة فهذا أفضل. (يجب إحضار الوسائل حسب الاحتياجات)



صورة (04): يوضح بعض الوسائل التعليمية

4.1.7 البرمجة: هناك ثلاثة وجهات نظر فيما يخص برمجة حصة التربية البدنية والرياضية في الجدول الزمني الدراسي، فهناك من يقول أن يمكن أن تكون في الصباح أي في بداية اليوم الدراسي كي يبدأ التلميذ يومه بنشاط ويستطيع إتمام واجباته اليومية، وهناك من يقول أنه يمكن برمجة الحصة بين الفترة الصباحية والمسائية أما وجهة النظر الثالث فهي ترى أن البرمجة يجب أن تكون في الفترة المسائية بمنطلق الفكرة القائلة الدراسة في الصباح والرياضة في المساء، وبين وجهات النظر هذه نرى أن أحسن توقيت يمكن برمجة حصة التربية البدنية والرياضية هي نهاية الفترة الصباحية ونهاية الفترة المسائية، من أجل إعطاء التلاميذ الفرصة عند انتهاء الحصة للعودة لمنزلهم وأخذ دش وتغيير ملابسهم الرياضية بأخرى نظيفة وجافة.

5.1.7 قياس الحرارة: بما أن قياس الحرارة إجراء إجباري أقرته منظمة الصحة العالمية للتأكد من سلامة الأشخاص (الحيّ يُعتبر إحدى أعراض الإصابة بفيروس كورونا) قبل دخولهم أي مؤسسة أو مكان عمومي، لذلك فإن المؤسسات التربوية تقوم بهذا الإجراء بشكل يومي وهذا عند دخول التلاميذ في الفترة الصباحية والمسائية، حيث تعتبر "المساحات الضوئية الحرارية فعّالة في اكتشاف الأشخاص الذين يعانون من الحمى (أي ترتفع درجة حرارة جسمهم عن المعدل الطبيعي)". (www.who.int/ar:44, 18, 21/11/2020)

6.1.7 الإعفاء الطبي: يُعتبر "تعليم التربية البدنية والرياضية إجباري في كل الأطوار التعليمية" (قانون 10-04، المادة 06، ص 14)، لذلك يجب عدم الاعتراف بأي إعفاء طبي إلا من الجهات الرسمية حسب ما جاء في القانون 10-04 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية "يخضع تعليم وممارسة التربية البدنية والرياضية إلى ترخيص طبي مسبق" و"تُوهل مصالح الطب المدرسي وحدها للقيام بالمراقبة الطبية لقابلية ممارسة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمؤسسات التابعة للتربية الوطنية" (قانون 10-04، المادة 12، ص 14)، لكن في المقابل هناك بعض الحالات المرضية التي لا تتطلب إعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحالة العادية أما في ظل تفشي فيروس كورونا فالأمور تتغير، حيث تشير منظمة الصحة العالمية WHO في عرضها عن الأطفال الذين يعانون من حالات صحية أساسية (الربو والسكري والسمنة) وعودتهم إلى المدرسة "إن عودة الأطفال إلى المدرسة تتوقف على حالتهم الصحية ومدى انتقال عدوى كوفيد-19 داخل مجتمعاتهم المحلية، وعلى تدابير الحماية التي تتخذها المدرسة والمجتمع المحلي للحد من خطر انتقال المرض. وعلى الرغم من أن البيّنات الحالية تشير إلى أن الأطفال أقل عرضة لخطر الإصابة بعدوى المرض الوخيمة مقارنة بالبالغين بشكل عام، فإنه يمكن اتخاذ احتياطات خاصة للحد من خطر الإصابة بين الأطفال، كما ينبغي النظر في فوائد عودتهم إلى المدرسة" وتضيف المنظمة "وتشير البيّنات الحالية إلى أن الأشخاص المصابين باعتلالات كامنة، مثل الأمراض التنفسية المزمنة، بما فيها الربو (متوسط إلى وخيم) والسمنة والسكري، معرضون لخطر الإصابة بعدوى المرض الوخيمة أو للوفاة أكثر من الأشخاص غير المصابين باعتلالات صحية أخرى. ويبدو أن هذا الأمر ينطبق أيضا على الأطفال، ولكن لا بد من توافر المزيد من المعلومات للتحقق من ذلك" (www.who.int/ar:10, 21, 21/11/2020)، لذلك يجب عرض هذه الحالات الخاصة على المصالح الطبية المدرسية المختصة من أجل إعطاء رأيها في هذا الخصوص.

7.1.7 إجراءات أخرى: الانتقال إلى الملعب بنظام، أخذ الغياب بطريقة سهلة وسريعة، بحث الاعتذارات والمرض والتمارض، خلع الخواتم والساعات، المحافظة على موعد الدرس، الانضباط والانتظام في الدرس وسرعة التلبية، الانتظام في مجموعات حسب التقسيم المعتمد.

2.7 الإجراءات البيداغوجية:

1.2.7 تحضير درس التربية البدنية والرياضية: يجب على المدرس احترام شروط إعداد درس التربية البدنية والرياضية، فأول ما يأخذ به صياغة الهدف الإجرائي، بحيث يجب أن يكون سهلا وبسيط يتماشى وقدرات التلاميذ قابل لتجسيده ميدانيا، كما يجب اختيار المواقف التعليمية بشكل يخدم هدف الحصة على ألا تكون كثيرة عن اللازم، ومراعاة التدرج من: السهل إلى الصعب، المعلوم إلى المجهول، النظري إلى التطبيقي، البسيط إلى المركب.

• الجزء التمهيدي: التحية الرياضية ثم التسخينات تقوم بها كل مجموعة في مساحتها الخاصة باتباع تعليمات المدرس.
• الجزء الرئيسي: بالنسبة للنشاط التعليمي يتبع التلاميذ تعليمات وشروحات المدرس من أجل تنفيذ المواقف التعليمية، كما يستطيع المدرس الاعتماد على التعزيزات اللفظية (جيد، أحسنت، واصل...) والإشارة (التصفيق، إشارات باليد...)، على أن يكون النشاط التطبيقي منحصرا بين تلاميذ المجموعة الواحدة في منطقة ملعب واحدة (2X2)، (1X3)، (0X4)..

• الجزء الختامي: يكون عن طريق تمديدات عضلية وتمارين استرخاء كما بالطريقة التي تمت بها التسخينات (اعتماد التشكيلات النظامية المقترحة سابقا الشكل 01)، على أن تكون المناقشة والتحية الرياضية حسب تشكيل المربعات حسب ألوان المجموعات.

2.2.7 اختيار الأنشطة الرياضية: هي تلك الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ في مختلف الأطوار المدرسية والتي أقرتها الوزارة الوصية في المناهج الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية، وبالنظر للظروف الراهنة التي فرضها مرض كوفيد-19 ومختلف التدابير التي يجب اتباعها في الحياة اليومية بشكل عام وفي المؤسسات التربوية بشكل خاص وفي حصص التربية البدنية والرياضية بشكل أخص، باعتبارها تختلف عن الحصص الأكاديمية الأخرى في العديد من النقاط أبرزها: حركة التلاميذ والمساحة التي تعرفها البيئة التعليمية إضافة إلى الوسائل التعليمية المستعملة، كل هذا يفرض علينا التفكير في نوع الأنشطة التي يمكن أن تتناسب مع هذا الظرف الخاص.

وبحسب المناهج التربوية الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية فإن الأنشطة الرياضية المسطرة انقسمت بين الفردية والجماعية كما يلي: الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة) والفردية (الجري نصف طويل، الجري السريع، دفع الجلة، الوثب الطويل)، وبالرجوع إلى خصوصية كل نشاط نجد أنه يمكن تحضير مواقف تعليمية في كل الأنشطة باستخدام تشكيلات نظامية خاصة تحافظ على التبادل الاجتماعي وكذا طريقة التعامل مع الوسائل التعليمية لكل نشاط حسب ما تم ذكره سابقا، إلى أن نشاط الوثب الطويل لا يمكن التحكم في متغير الرمل (حوض السقوط) حيث التلاميذ أثناء أداء الوثبات فإن الأطراف تنغمس وتلمس الرمل وبالتالي سيكون فيه اختلاط الوسط من طرف جميع التلاميذ، وكحل مقترح بالنسبة لهذا النشاط عمل أحواض افتراضية في الملعب والتركيز على أساسيات النشاط من حيث (خطوات الاقتراب، الارتكاز، الطيران، السقوط). على أن يتم تقسيمها كما يلي:

(نصف طويل/ الجري السريع) + كرة السلة، الوثب الطويل+ كرة اليد، دفع الجلة + كرة الطائرة.

3.2.7 صياغة الأهداف الإجرائية: من أهداف التربية البدنية والرياضية "تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية" (عصام الدين عبد الله، 2007، ص 112)، لذا يتم التركيز على صياغة أهداف إجرائية موجهة لتعليم وتحسين المهارات الرياضية لكل نشاط دون التوجه بشكل كبير إلى العمل الخططي أو التكتيكي، والاكتفاء بالتكتيكات البسيطة التي تُستخدم فيها (2، 3 و 4 لاعبين على الأكثر) وهذا لتنظيم تشكيلات تكتيكية بين تلاميذ المجموعة الواحدة دون اختلاطهم مع تلاميذ المجموعات الأخرى. وفيما يلي مجموعة من

المهارات في نشاط كرة الطائرة التي يمكن صياغة أهداف إجرائية في خصوصها: الإرسال، التمير، الاستقبال، تركيب أولي (تمير + استقبال)، العلاقة بين 2 و 3 و 4 لاعبين، اللعب على 3 تمريرات، تمرير الكرة للموزع، السحق، الصد، الخ ومن بين الأهداف أيضا "تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية" (عصام عبد الله، 2007، ص 112)، يتم التركيز في النشاطات الفردية التركيز على تنمية مختلف الصفات البدنية وخاصة تلك التي يُعتمد عليها في تنفيذ الواجبات الحركية في هذه الأنشطة مثل: التحمل، السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانفجارية.. الخ، مع التأكيد على النقاط الفنية لكل نشاط.

4.2.7 وضع التمرينات (المواقف التعليمية): يتم التخطيط لوضع مواقف تعليمية تخدم الهدف الإجرائي للحصة بحيث يعتمد المدرس على عدد التلاميذ المُشكل لكل مجموعة والوسائل المتوفرة لها، على أن يتم العمل بنظام الورشات وتُنجز كل مجموعة الواجب المطلوب منها حسب شرح المدرس للنقاط الفنية للمهارة والعرض الأولي لها، مثال: التمير بين لاعبين في كرة الطائرة.



شكل (03): يوضح مثال عن تمرين في كرة الطائرة

5.2.7 اختيار طرائق وأساليب التدريس المناسبة: على مدرس التربية البدنية والرياضية الاختيار من بين العديد من طرائق وأساليب التدريس بحيث يختار منها يتناسب مع الوضع الراهن والتي تضمن عدم ضياع وقت كثير وعدم اختلاط التلاميذ في بينهم، ولعل من بينها:

- الطريقة الكلية، الطريقة الكلية الجزئية.
- الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي، أسلوب التطبيق الذاتي.

6.2.7 التدريس بالورشات: بعد شرح المدرس لهدف الحصة وخطوات العمل، ينتشر التلاميذ في الملعب حسب الورشات التي أعدها المدرس سابقا كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل (04): يوضح توزيع الورشات على ملعب كرة اليد لضمان التباعد بين التلاميذ

7.2.7 تنظيم المنافسات الرياضية: بالنظر للظرف الراهن بسبب فيروس كورونا فإن المنافسات الرياضية يمكنها أن تخلق بشكل أو آخر نوع من الاختلاط والاحتكاك الزائد عن اللزوم خاصة في قلة الوعي بالتدابير المتخذة والتعليمات

الصادرة من الجهات المختصة لتفادي الإصابة بهذا المرض، لذا نرى أن أفضل شكل يمكن أن تتخذه المنافسات الرياضية هي المنافسات التي تجمع تلاميذ كل مجموعة، مثال: في نشاط كرة السلة تنظيم منافسة بين تلاميذ المجموعة الواحدة 2X2 في نصف ملعب كرة السلة والتسجيل في سلة واحدة، وفي نشاط الجري السريع يتم تنظيم سباقات ثنائية، فردية ضد الزمن أو بين تلاميذ المجموعة الواحدة لتسجيل الأرقام القياسية الخاصة ومقارنتها مع المجموعات الأخرى.

8.2.7 التقييم: يستطيع مدرس التربية البدنية والرياضية أن يقوم بعملية التقييم تبعاً لخصوصية نوع النشاط (فردية، جماعية) وتقييم ما تم تدريسه سابقاً من أهداف إجرائية، على أن يكون التقييم كما يلي:

أ- النشاطات الفردية (نصف طويل، جري سريع، دفع الجلة): سباقات ومنافسات بين تلاميذ المجموعة الواحدة مع احتساب الأرقام المنجزة لكل تلميذ.

ب- النشاطات الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، كرة السلة): يتم تحضير مسلك تقني يضم مجموعة من المهارات التي تم تدريسها، ينفذها تلاميذ المجموعة الواحدة (باستخدام كراتهم الخاصة) على أن يتم تقييم كل مهارة على حدا.

3.7 الإجراءات الوقائية:

1.3.7 قاعدة التباعد الاجتماعي: حسب منظمة الصحة العالمية "إن مسافة متر واحد تُعد آمنة للتعامل بين الناس، وهي الإرشادات التي اتبعتها بعض الدول في حين فضلت دول أخرى اختيار مسافات أكبر، من بينها المملكة المتحدة" (www.bbc.com/arabic 02:21, 15/11/2020)، وجاء في المرسوم التنفيذي رقم 20-69 المتعلق بتدابير الوقاية من انتشار وباء فيروس كورونا (كوفيد-19) ومكافحته "ترمي هذه التدابير إلى الحد بصفة استثنائية من الاحتكاك الجسدي بين المواطنين في الفضاءات العمومية وفي أماكن العمل" (المرسوم التنفيذي 20-69، 2020، ص 6). ويمكن تطبيق قاعدة التباعد الاجتماعي كإجراء وقائي خلال ممارسة الأنشطة الرياضية لتجنب الاختلاط والاحتكاك بين تلاميذ القسم الواحد حيث تؤكد WHO أن "أهم تدبير وقائي أثناء ممارسة الرياضة هو التباعد الجسدي مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين". (www.who.int/ar 48:16, 21/11/2020)

2.3.7 التعقيم: وضع برميل فيه معقم (ماء + كلور) خاص بحصة التربية البدنية والرياضية، يقوم التلاميذ بتعقيم الأيدي بالتوالي قبل الدخول للملعب وعند الخروج، كما يجب تعقيم الأدوات التي لمسها التلاميذ (الكرات + الجلات) عند نهاية الحصة من أجل استعمالها في الحصة المقبلة، كما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية "نظف الأسطح وطهرها بشكل متكرر ولاسيما تلك التي تُلمس بانتظام" (www.who.int/ar 33:20, 21/11/2020)، كما يمكن للتلاميذ استعمال معقماتهم الخاصة.

3.3.7 الكمادات: بالنسبة للكمادات يُمنع منعاً باتاً ارتداؤها أثناء ممارسة النشاط البدني وفي حصص التربية البدنية والرياضية، وهذا لأنها تمنع التنفس بسهولة خاصة أن وتيرة التنفس ستزداد أثناء الممارسة، كما أنها معرضة للابتلال نتيجة العرق واللعب وبالتالي قد خطورة التعرض للأمراض حيث تقول منظمة الصحة العالمية في هذا الصدد "ينبغي عدم ارتداء الكمادة أثناء ممارسة الرياضة لأن الكمادة قد تحدّ من القدرة على التنفس بصورة مريحة. وقد تبطل الكمادة بسبب العرق مما يصعب التنفس ويعزز نمو المكروبات" (www.who.int/ar 48:16, 21/11/2020)، كما يُنصح التلاميذ بعدم لبس الكمادة مباشرة بعد نهاية الحصة لأنه لا يوجد ضمان بعودة جميع التلاميذ لحالتهم الطبيعية (الهدوء الطبيعي قبل بداية الحصة على مستوى جميع الوظائف الدورة الدموية والتنفس..).

4.3.7 وسائل الاتصال: يتم التواصل بين التلاميذ فيما بينهم ومع مدرّسهم عن طريق التواصل اللفظي والإشارات وتجنب التصافح والعناق والتلامس، فحسب المنظمة العالمية للصحة على أن تكون مسافة التباعد 1 متر (يمكن زيادة المسافة إلى 1,5 متر لتجنب اقتراب التلاميذ من بعضهم حتى ولو من المجموعة الواحدة ذات اللون الواحد، لأن عند الجري وتنفيذ التمارين تزداد الحركة وترتفع معها نبضات القلب وتزيد وتيرة التنفس وبالتالي تجنب الاقتراب حتى لا يتعرض أي أحد لزيغ تلميذ آخر).

5.3.7 الماء: يجب التأكيد على ضرورة جلب التلاميذ لكل واحد منهم قارورة الماء الخاصة به لأنه سيحتاج للماء عند ممارسة النشاط البدني لتعويض الماء التي يخسره نتيجة التعرق من جهة، وكذا لترطيب الحلق الذي يجف من حين إلى آخر، وعلى المدرس أن يمنع التلاميذ من أي تبادل القارورات الماء وكذا منع استعمال الماء الشروب الذي قد توفره المؤسسة دون شروط السلامة كتوفير الكؤوس البلاستيكية ذات الاستعمال الواحد..الخ.

6.3.7 اللباس الرياضي: يجب إخبار التلاميذ بارتداء ملابسهم الرياضية في المنزل والمجيء للمؤسسة جاهزين وهم لابسين الصديريات الملونة كل فريق باللون الخاص به، وعدم استعمال غرف تغيير الملابس لتجنب الاختلاط والاحتكاك، على ألا يتم تبادل الصديريات أو أي لباس رياضي آخر بينهم من حصة إلى أخرى لأنها ستكون مبللة بالعرق وبالتالي سيكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض أخرى بالإضافة إلى كوفيد-19.

7.3.7 النظافة الصحية والرش الرياضي: لأنه من بين أغراض التربية البدنية والرياضية نشر العادات الصحية الجيدة بين التلاميذ، يُنصح بضرورة أخذ دش بعد حصة التربية البدنية والرياضية للتخلص من العرق المتراكم على الجلد وتحرير مسامات الجلد، إضافة إلى تغيير كل الملابس بملابس أخرى نظيفة وجافة وعدم التعرض لزلزلات البرد نتيجة تغير في درجة حرارة الجسم، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بأساسيات النظافة الصحية الجيدة وتنظيف اليدين باستخدام مطهر أو غسلهما بالماء والصابون في انتظار أخذ دش، كما تشير إليه تعليمات منظمة WHO "نظف يديك جيداً بانتظام باستخدام مطهر اليدين الكحولي أو اغسلهما بالماء والصابون. ويؤدي ذلك إلى إزالة الجراثيم بما في ذلك الفيروسات التي قد توجد على يديك". (www.who.int/ar:30, 20, 21/11/2020,)

8.3.7 التعرض للشمس: يجب عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة خاصة إذا كان الجو حاراً والتلميذ في حالة ممارسة النشاط البدني الرياضي، لأن ذلك يجعل التلميذ من جهة معرض للإصابة لضربات الشمس وتبعاتها الصحية مما قد يتسبب في "ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم قد يجعلها تتجاوز 39,4° إضافة إلى صعوبة في التنفس وأعراض أخرى". (www.webteb.com/articles:59, 18, 21/11/2020,), وتضيف منظمة WHO أن "التعرض للشمس أو لدرجات حرارة أعلى من 25 درجة مئوية لا يقيك من الإصابة بمرض فيروس كورونا". (www.who.int/ar, 21/11/2020, 19:04)

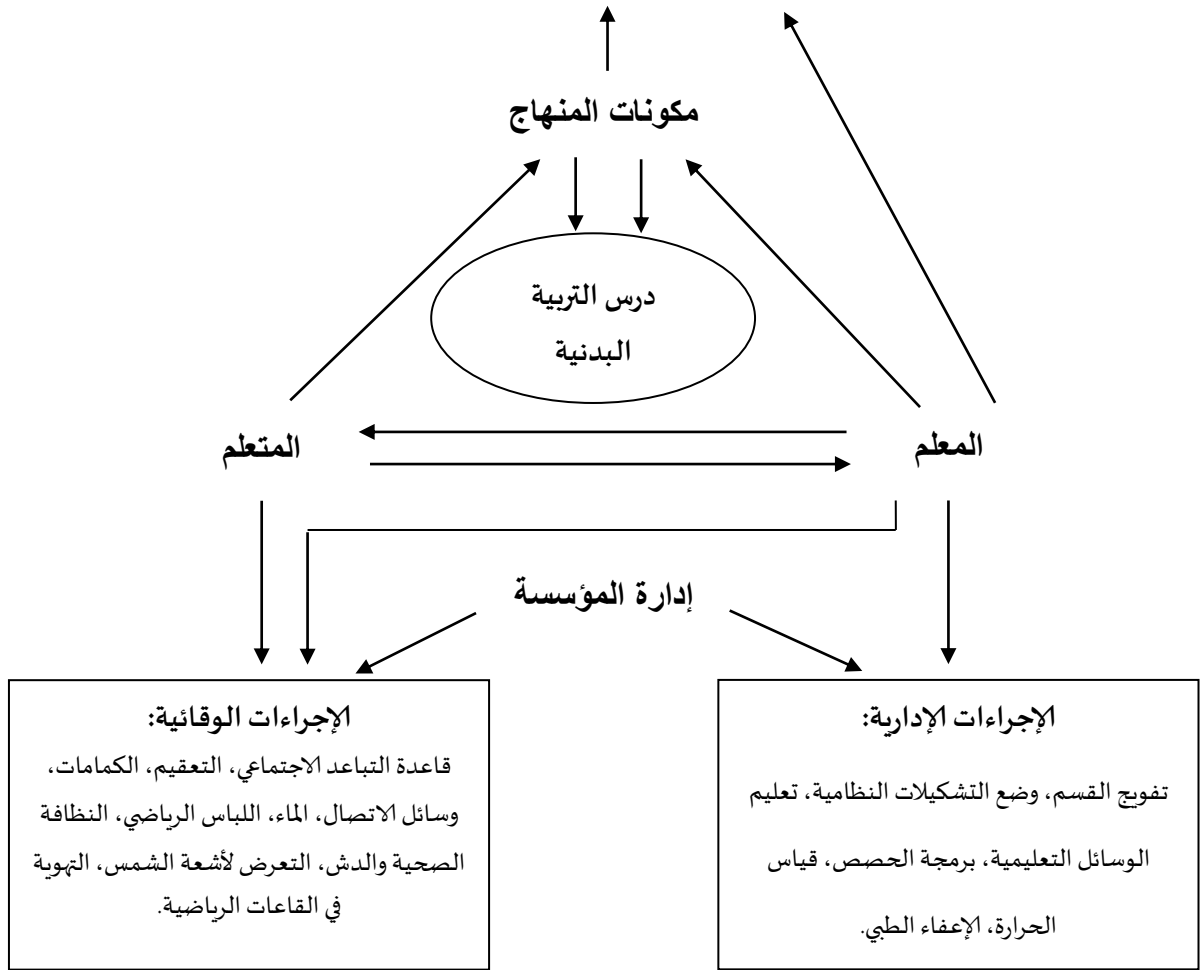
9.3.7 التهوية في القاعات الرياضية ومساحات اللعب: يُرجى التأكد من أن القاعات التي تُمارس فيها الأنشطة الرياضية تتوفر على شروط التهوية الكافية لأنه مع تحركات التلاميذ عند ممارستهم مختلف الأنشطة الرياضية يجعل المكان مزدحماً إضافة كثافة التنفس مما يجعل الوسط نشطاً لانتشار مرض كورونا، لذا "ينبغي ضمان تهوية جيدة وزيادة الإمدادات الإجمالية من الهواء إلى المساحات المشغولة" (www.who.int/ar:40, 20, 21/11/2020,), وتوصي منظمة WHO أيضاً بـ "تجنب الميمات الثلاثة: الأماكن المغلقة أو المكتظة أو التي تنطوي على مخالطة لصيقة" (www.who.int/ar:04, 20, 21/11/2020,), ويُفضل ممارسة التربية البدنية والرياضية في الهواء الطلق حسب ما أشارت إليه المنظمة "تعد التجمعات في الهواء الطلق أكثر مأمونية من التجمعات في الأماكن المغلقة، ولاسيما إذا كانت الأماكن المغلقة صغيرة ولا يدخلها الهواء الخارجي". (www.who.int/ar:07, 20, 21/11/2020,)

المصدر: جرد من طرف الباحث

الإجراءات البيداغوجية:

تحضير درس ت ب ر، اخت

يار الأنشطة، صياغة الأهداف الإجرائية، المواقف التعليمية، اختيار طرق وأساليب التدريس، التدريس بالورشات، تنظيم المنافسات الرياضية، التقويم.



شكل (05): مخطط لبروتوكول خاص بممارسة التربية البدنية والرياضية في ظل تفشي فيروس كورونا (Covid-19)

8. الاستنتاجات:

- إن وجود إجراءات إدارية واضحة يسمح بتنظيم جيد لمجريات درس التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية دون تعريض التلاميذ والمدرسين لخطر الإصابة بفيروس كورونا.
- إن بناء درس التربية البدنية والرياضية بطريقة علمية ومنهجية تُراعى فيه الخصوصيات البيداغوجية للمادة يساعد على تقديم محتوى تعليمي تربوي مناسب للتلاميذ في ظل الظروف التي تعرفها البيئة التربوية الجزائرية جراء تفشي فيروس كورونا.
- إن إتباع إجراءات وقائية وعملية فعالة مصدرها الجهات المختصة (المنظمة العالمية للصحة ووزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات الجزائرية وغيرها من الهيئات الرسمية) يسمح بتجنب وبندسة كبيرة الإصابة بعدوى فيروس كورونا، لأنه في مثل هذه الحالات أفضل وقاية وأفضل علاج هو درجة الوعي.

9. الاقتراحات:

- التأكيد على ضرورة تطبيق الإجراءات الإدارية بصرامة وجدية كبيرتين من طرف التلاميذ والمدرسين، والعمل على التعود عليها حتى تصبح العملية تتم بشكل آلي لمواجهة تحديات الوضع الراهن بسبب فيروس كورونا.

- التأكيد على ضرورة الحزم وروح المسؤولية من طرف المدرسين في التعامل مادة التربية البدنية والرياضية وبناء الدروس بطريقة علمية ومنهجية تتماشى والظرف الحالي الذي تعرفه المؤسسات التعليمية في ظل تفشي فيروس كورونا.
- التأكيد على ضرورة الالتزام بإجراءات الوقاية والتعامل مع الأمر بجدية خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية، وحتى خارج المؤسسات التربوية في الحياة العادية للحد من انتشار فيروس كورونا.
- التأكيد على المدرسين نشر هذه الإجراءات في أوساط التلاميذ ولم لا تنظيمها وطبعها في مطويات تُوزع عليهم حتى يتم الاطلاع عليها ومراجعتها بشكل دوري.
- التأكيد على ضرورة إيصال هذا البروتوكول للجهات المعنية (وزارة التربية الوطنية، مديريات التربية الوطنية، المؤسسات التربوية، المفتشين، مدرسي التربية البدنية والرياضية) من أجل تعميم استخدامه والعمل به في تدريس التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع

- خطابية، أكرم. (2011). أسس وبرامج التربية الرياضية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الديري، علي. (2014). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية. عمان: دار اليازوري.
- الربيعي، محمود داود وحمد أمين، سعيد صالح. طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها. بيروت: دار الكتب العلمية.
- سعد، ناهد محمود وفهيم، نيللى رمزي. (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية. ط2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شرف، عبد الحميد. (2008). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الله، عصام الدين متولى. (2007). الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عبد المعبود، محمد علي. (2016). التربية البدنية الأسس-المفاهيم. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- عزيز، فاضل حسين. (2015). التربية الرياضية الحديثة. عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- عطا الله، أحمد وزيتوني، عبد القادر وبن قناب، الحاج. (2009). تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عطية، محسن علي. (2009). الجودة الشاملة والجديد في التدريس. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ياسين، حسين أحمد و محمود، إسماعيل غصاب. (2013). التربية الرياضية مناهجها وأساليب تدريسها. عمان: دار اليازوري.
- ميمون، عيسى وقادري، عبد الحفيظ. (2021). تأثير نقص الوسائل البيداغوجية على تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي "دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية عنابة". مجلة التحدي، المجلد 13، العدد 02، جامعة أم البواقي.
- ناجم، نبيل ودود، بلقاسم، مدى استيعاب أساتذة التربية البدنية والرياضية للتدريس بالمقاربة بالكفاءات في الطور المتوسط. مجلة التحدي، المجلد 10، العدد 01، جامعة أم البواقي.
- القانون 10-04. (المؤرخ في 27 جمادى الثانية عام 1425 الموافق 14 غشت سنة 2004). يتعلق بالتربية البدنية والرياضية، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد (52)، (الصادرة بتاريخ: 2 رجب عام 1425 الموافق 18 غشت سنة 2004).
- المرسوم التنفيذي 20-69. (المؤرخ في 26 رجب عام 1441 الموافق 21 مارس سنة 2020). يتعلق بتدابير الوقاية من انتشار وباء فيروس كورونا (كوفيد-19) ومكافحته، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد (15)، (الصادرة بتاريخ: 26 رجب عام 1441 الموافق 21 مارس سنة 2020).

- اللجنة الوطنية للمناهج. المجموعة المتخصصة لمادة التربية البدنية والرياضية، الوثيقة المرفقة لمنهاج المادة (التعليم المتوسط)، الجزائر: وزارة التربية الوطنية.
- موقع المنظمة العالمية للصحة. www.who.int/ar
- موقع بي بي سي. www.bbc.com/arabic
- موقع ويب طب. www.webteb.com
- موقع قاموس لاروس. www.larousse.fr/dictionnaires