

((1))

النشاط البدني الرياضي التربوي

مفهومه و اقسامه

تمهيد: أصبح النشاط البدني الرياضي ميدان من ميادين التربية يهدف إلى تنمية جميع النواحي المختلفة للفرد (البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى النواحي العقلية) و ذلك من خلال الانشطة المختلفة سواء كانت هذه الانشطة جماعية او فردية فهو بذلك يسهم في اعداد الفرد للتكيف مع حياته و مجتمعه .

تعريف النشاط البدني :

جميع الانشطة و الاعمال التي يقوم بها الشخص خلال حياته اليومية مثل: حمل اكياس الحاجيات ، و صعود الدرج و المشي من المكتب نحو السيارة ، و اللعب مع الاطفال بالإضافة للأنشطة التقليدية مثل الجري او رفع الاثقال و غيرها .

فهو اذن المجال الكلي لحركة الانسان ، اي كل النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

تعريف النشاط الرياضي:

هو ذلك النشاط البدني و الحركي الذي يمارسه الانسان ممارسة ايجابية فردي او جماعي وفقا لقوانين و قواعد محددة بحيث يحدث تغيرات ((بدنية ، عقلية ، اجتماعية ، نفسية)) تمكنه من التكيف مع اقرانه و البيئة المحيطة به .

العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للاقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي :

- 1- متطلبات الحياة في البيئة التي يعيش فيها الفرد
- 2- اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي
- 3- التربية البدنية و الرياضة في المؤسسات التربوية
- 4- النوادي و المؤسسات الرياضية خارج المدرسة
- 5- الوسائل الاعلامية الصحف او المجلات او التلفزيون و شبكة الانترنت
- 6- التشريعات الرياضية و الامكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية و الرياضة

الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي

- 1- الاحساس بالرضا من خلال ممارسة النشاط البدني و الرياضي

- 2- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها او التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الارادة
- 3- الخبرات الانفعالية المتنوعة التي تقدمها المشاركة في المنافسات الرياضية
- 4- تسجيل الارقام و اثبات التفوق و احراز الفوز
- 5- التخفيف من حدة التوترات و الضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية

بعض المفاهيم التي لها علاقة بميدان:

((علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية))

النشاط الرياضي الترويحي:

هو النشاط الذي يقوم به الفرد بهدف الترويح عن النفس و يشكل اتجاهات ايجابية بحيث تصبح ممارسة الانشطة الرياضية نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي و الانسجام الاجتماعي .

النشاط البدني المكيف:

هو عبارة عن تعديل في الالعاب و الانشطة الرياضية لتتناسب مع ميول و حدود الاطفال ممن لديهم نقص في القدرات البدنية (ذوي الاحتياجات الخاصة) ليشاركوا بنجاح و امان في الانشطة البدنية و الرياضية

النشاط الرياضي التنافسي:

هو النشاط البدني الرياضي الذي له علاقة بالمنافسة الرياضية له قواعد تحدد الاداء و من خصائصه انه غالبا ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي الى تعبئة و توظيف طاقاته البدنية من اجل تحقيق ذاته الرياضية و الهدف هو الوصول الى المستوى العالي في المنافسات الرياضية

النمو الحركي

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم و تقسم الى عنصرين اولها مهارات حركية اساسية و هي الحركات الطبيعية و الفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية كالعدو و المشي و الرمي و القفز اما المهارات الرياضية فهي الالعاب او الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت اشراف معلم و لها تقنياتها الخاصة (المراوغة التمرير التصويبالخ)

النشاط البدني و الرياضي التربوي

((هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة و متكاملة من النواحي ((الوجدانية الاجتماعية البدنية و العقلية)) عن طريق برامج و مجالات رياضية متعددة ، تحت اشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق اهداف النشاط الرياضي ، بما يسهم في تحقيق الاهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام .

تقسيم الانشطة البدنية و الرياضية التربوية

اذا اردنا تقسيم النشاط البدني و الرياضي التربوي فنجد ان هناك نشاطات يمارسها الفرد لوحده ((العاب القوى . السباحة . الجمباز)) و هناك نشاطات يمارسها الفرد في اطار جماعة الالعاب الجماعية و للأستاذ الحق في استعمال ما يمكن من الالعاب و التمارين التي تحقق له التربية المتوازنة للتلميذ
يمكن ان نقترح التقسيم التالي :

1- درس التربية البدنية و الرياضة

2- النشاط الداخلي

1- درس التربية البدنية و الرياضة

درس التربية البدنية يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس فهو القالب الذي تتجمع فيه كل الخيارات التربوية لتحقيق التربية المتوازنة المجال الانفعالي المجال الاجتماعي و المجال النفس حركي و المجال المعرفي

اهداف درس التربية البدنية و الرياضة

تتلخص اهمها في :

- رفع القابلية البدنية العامة للتلميذ
- تطوير المهارات الحركية الاساسية بالاضافة الى تعليم المهارات الرياضية
- تربية الصفات الخلقية التعاون المثابرة التضحية الاقدام
- تطوير و تربية الروح الجماعية و العمل على التكيف الاجتماعي
- تطوير و تحسين القدرات العقلية ((الادراك الذكاء الانتباه التخيل
الذاكرة))

- تطوير السمات النفسية للتغلب على ضغوط الحياة

النشاط الداخلي

هو النشاط الذي يقدم خارج اوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة لاختبار و تجريب ما تعلمه ولهذا يجب ان تتال هذه الانشطة نفس القدر و الاهتمام و التخطيط و التنفيذ و التقويم من المدرس و التلميذ لان برنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين و تحقيق اهداف هذه المهارات و يظهر ايضا في المنافسات داخل المؤسسة

النشاط الخارجي

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية و الرياضة و يختص بالاداء الرياضي الخارجي الذي يهدف اساسا الى التنافس تنبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل مدارس او نوادي اخرى من نفس السن و الجنس وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد و شروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز او الفائزين من بين المشتركين