**محاضرة رقم 07:**

1. **مقتضيات درس التربية البدنية والرياضية:**

لقد تجددت واجبات ومقتضيات درس التربية البدنية والرياضية فيما يمي:

* المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
* تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال الأنشطة .
* تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي.
* التحكيم في القوام في حالتي السكون و الحركة .
* اكتساب المعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية -والبيوميكانيكية.
* المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ.
* المساعدة على تكامل الميا ا رت او لخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعمق، المشي، والجري...إلخ.
1. **أهمية درس التربية البدنية**:

يمكن تحديدها في عده نقاط وهي كما يلي :
-يساهم درس التربية البدنية في تحقيق أهداف برامج التربية البدنية ، وذلك بالاهتمام بتحقيق النمو البدني و المهاري والاجتماعي والعقلي والنفسي للمتعلمين .
-إكساب المتعلمين المهارات الحركية و تزويدهم بأنواع من المعرفة المرتبطة بتعلم تلك المهارات المكتسبة، وتكوين لديهم القيم والاتجاهات التربوية .
-إعداد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادراً على بذل المجهودات ومواصلة العمل وذلك من خلال الاهتمام بقوام المتعلمين وتنمية لياقتهم البدنية ومعالجة بعض الانحرافات القوامية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم .
-إعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية وذلك من خلال تهيئة المواقف التي تشبع حاجات المتعلمين إلى تحقيق الذات والأمان والنجاح و إشباع الميل للحركة والهواية وإتاحة المواقف التربوية لتفريغ الانفعالات المكبوتة وتحقيق الاتزان النفسي ، وكذلك من خلال تنمية القدرات العقلية كالانتباه والإدراك والتصور والإبداع والابتكار والتفكير واتخاذ القرارات السليمة .
-استثمار أوقات الفراغ ، إذ أن لدرس التربية البدنية دور تربوي مهم في تزويد المتعلمين بمهارات أوقات الفراغ واستغلالها وتنمية ميولهم الإيجابية نحو الترويح وذلك من خلال تنويع أوجه النشاط لتتفق مع ميول المتعلمين وتوفير الإمكانات حتى يتاح لهم الفرصة لممارسة أوجه النشاط التي تتمشي مع احتياجاتهم.

1. **أهدافه : درس التربية البدنية والرياضية :**
 الأهداف الواقعية :
إن معرفة معلمين التربية البدنية وجميع العاملين في هذا المجال بأهداف درس التربية البدنية يعتبر من الأمور المهمة حيث إنها تساعدهم على تفهم أفضل لما يحاولون تحقيقه ، كما أنها بمثابة المرشد الأمين خلال عملهم ، والأهداف تساعد المدرس على فهم دور التربية البدنية في التربية وتساعده على اتخاذ القرارات ، ووضوح هذه الأهداف يعتبر وضوحا للمهنة ذاتها.
الأهداف التعليمية :
-تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية ، إذ تعد تنمية الصفات البدنية أولى أهداف دروس التربية البدنية كالقوة العضلية ، والسرعة والتحمل ، والرشاقة ، والمرونة ، وكذلك تنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية الرياضية .
-اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية والصحية ، حيث يساهم درس التربية البدنية في تعريف المتعلمين بالقواعد الصحية الأساسية ، مثل العناية بصحتهم البدنية ووقايتهم الصحية وتجنب الحوادث ومعرفتهم بمبادئ التغذية الصحية ، وكذلك الصحة البدنية .
الأهداف التربوية:
- تنمية الشعور بالانتماء للمدرسة .
- تنمية شعور الانتماء إلى المجتمع المحلى .
- بث وتنمية حب الوطن والاستعداد للدفاع عنه .
- تنمية احترام العمل وتقدير العاملين في كل المجالات وخاصة في المجال الرياضي .
- اكتساب وتنمية قوة الإرادة .
- تنشئة التلاميذ على المبادئ والقيم الديمقراطية الصحيحة .
- تنمية التعاون والعمل الجماعي .
- تنمية الإحساس بالجمال مثل جمال القوام وجمال الحركة الرياضية .
- الارتقاء بالقيم الرياضية المرجوة لدى التلاميذ .

**د- واجبات درس التربية البدنية:**

* رفع القابلية البدنية للتلاميذ وتطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعميم المهارات الرياضية .
* تربية الصفقات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.
* تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.
* تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإد ارك، الذكاء، الانتباه وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج لتمكين التطور.