

## المحاضرة التاسعة

# مدخل للنشاط البدني الرياضي التربوي

....

د. عقابي مسعود

Email: [agabi.messaoud@gmail.com](mailto:agabi.messaoud@gmail.com)

www.Sport-Science.com  
مركز الأبحاث في العلوم الرياضية

# مفاهيم حول النشاط البدني الرياضي التربوي

## 1. مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

هو عبارة عن " نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة، من النواحي الوجدانية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، عن طريق برامج رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي، بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتعليم العام"



## 2. ماهية التربية البدنية والرياضية وخصائصها:

### مفهوم التربية البدنية والرياضية

إن الحديث عن مفهوم التربية البدنية والرياضية يؤدي بالضرورة إلى الحديث عن التربية بصفة عامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية وتلتقي مع بقية المواد الأخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية في مختلف الأطوار التعليمية.



فيعرفها بيوتشر Patcher على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل.

وذكر بيتر أرنولد Petter Arnold تعريفا للتربية البدنية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر.

# التربية البدنية والرياضية:.

هي التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية، النفسية، الحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددتها.

كما تعرف بأنها جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهو نظام تربوي يسهم في نمو ونضج التلاميذ من خلال الخبرات الحركية والبدنية، أو مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي بحيث تطبق من خلال دروس خلال الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي **(الحس - حركي - المعرفي - الوجداني)**

# ماهية التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية

## تعريف المؤسسة التربوية

تعرف بأنها تلك المعامل الحصينة التي يتلقى فيها الفرد مختلف أنواع العلوم والمعارف بالإضافة لاكتسابه الكثير من القيم والفضائل والأخلاقيات والسلوكيات المتعددة، فهي إذا تمثل مختلف المؤسسات النظامية كالمدرسة وعن طريقها يكتسب النشء مقومات مختلفة للحياة التي يعيشها، ولها تأثير كبير على نشأة الفرد حيث تساهم مساهمة فعالة في تخريج أجيال وإعدادهم لواقع الحياة لأداء أدوار مختلفة والقيام بمسؤوليات متعددة

## • التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر التلميذ بأنه يقضى أوقاتا سعيدة مع المدرس.

## • التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية

هي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن اكسابه المهارات المختلفة، إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب لأن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود يقومون به ومن المهم والحيوي جدا أن تتاح للتلميذ الفرصة **ليتعلم كيف يتحرك وليتحرك كيف تعلم** وعلينا كمسؤولين (مربين ومشرفين) أن نحجب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي يتم عن ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها **بشكل سليم**.

## • التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية

يمثل وقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ عملا حقيقيا وليس الرؤية والاستمتاع فقط ، إن التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران الأقسام كما أن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على بعث المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة عليك أنت كمدرس أو مربى ولأن هؤلاء مازالوا في سن مبكرة فعليك بحبهم ومساعدتهم للاسترجاع في الدروس التي نقوم بتعليمها لهم.

# أستاذ التربية البدنية والرياضية:



هو ذلك الشخص الذي يخطط  
لحصص التربية البدنية والرياضية من  
خلال الأهداف الإجرائية والتربوية،  
ويتميز بالبشاشة التي تبعث في نفسية  
التلميذ الراحة والاطمئنان، ويقع على  
عاتقه دورا مهما في إعداد المتعلم لذا  
من الضروري أن يكون إعداده وتكوينه  
إعدادا مهنيا، أكاديميا ثقافيا وعلميا.

# أهداف التربية البدنية والرياضية

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط والثانوي، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث :

الناحية التربوية

الناحية الاجتماعية

الناحية البدنية

الناحية الصحية

الناحية المعرفية

# الناحية البدنية

• تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ)

• تحسين المردود الفيسيولوجي

• التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه

• تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية

• التحكم في تجديد منابع الطاقة

• قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات .

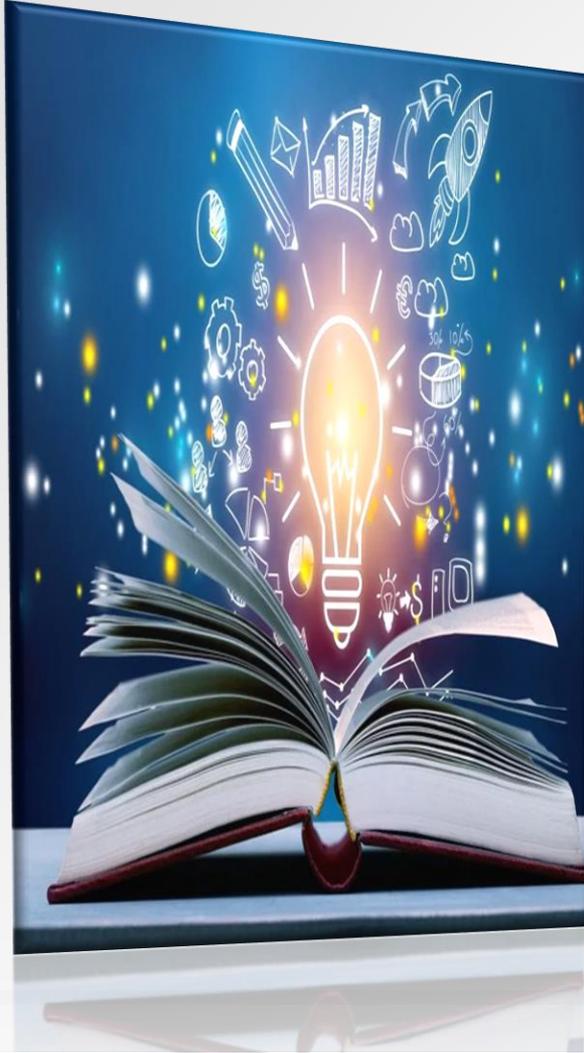


# الناحية البدنية



- تنسيق جيد للحركات والعمليات
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات

# الناحية المعرفية



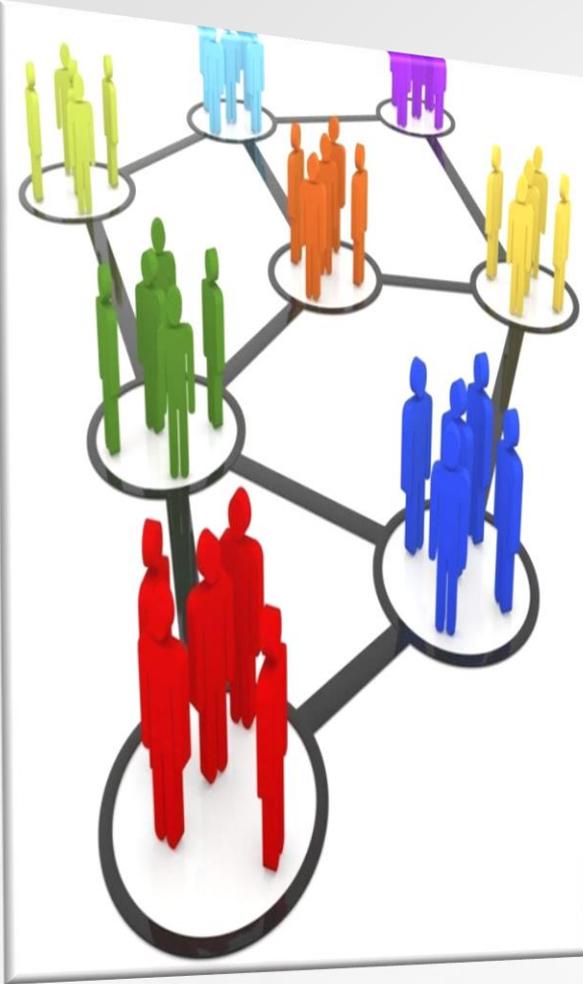
- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية
- معرفة قواعد الوقاية الصحية

# الناحية المعرفية



- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية  
وطنيا ودوليا
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير

## الناحية الاجتماعية



- التحكم في نزواته والسيطرة عليها
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة .
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

# الناحية الصحية

- نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية
- مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة.

- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية

- اكتساب حصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها
- اكتساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود



## الناحية التربوية

- نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربوية في شكلها، ثقافية اجتماعية في جوهرها





انتهت المحاضرة  
شكرا على حسن إصغائكم