

تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي (انواع)انواع النشاط البدني و الرياضي التربوي

اولا -أنواع الأنشطة الرياضية بصفة عامة

النشاط الرياضي الترويحي: تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة؛

المساهمة في تحقيق حياة متوازنة، وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها.

وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح

النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذا لنشاط الرياضي في

1 البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي

2 التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل.

3 الصحة واللياقة البدنية

4 . تحقيق الذات ونمو الشخصية

5- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة، وتوطيد العلاقات والصدقات.

النشاط الرياضي التنافسي : يتسم عادة بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته

البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها على من ينافسه. وإذا تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية

المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند

الفوز...، يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفزة للرياضي للوصول لأعلى

المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل

أفضل مستوى ممكن، مما يسهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي

النشاط الرياضي التربوي: النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

يعرف " وست بوشتر " النشاط البدني التربوي بأنه " العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة".

ثانيا أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي

- من الناحية الاجتماعية : و يقسم الى:

* **الفردية :** هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تاديبته و من بين انواع هذا النشاط الملاكمة ، زكوب الخيل، المصارعة ، المبارزة ، لعب القوى ، السباحة الخ .

* **الجماعي :** و هو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق مثل كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد الخ.

- حسب طريقة الاداء:

العاب هادئة : لا تحتاج الى المجهود جسماني يقوم به الفرد وحده او مع اقرانه في جو هادئ و مكانه محدود كقاعة الالعاب الداخلية او احدى الفرق و اغلب ما تكون هذه الالعاب للراحة بعد الجهد المذول طوال اليوم مثل تنس الطاولة.

الالعاب البسيطة : ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل اناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الاطفال.

العاب المنافسة: تحتاج الى مهارة و توافق عضلي عصبي و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الالعاب يتنافس فيها الافراد