

## المحاضرة 02

7- انواع النشاط الرياضي:

1-7-1- من الناحية الاجتماعية : و يقسم الى:

\* الفردي : هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته و من بين انواع هذا النشاط الملاكمة ، ركوب الخيل، المصارعة ، المبارزة ، العب القوى ، السباحة .....الخ .

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

1-7-2- حسب طريقة الاداء:

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

الألعاب 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 فردي او جماعي.

و فيما يخص النشاط الرياضي ، المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط للتربية البدنية فانه يعتبر احد الاجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و يحقق نفس اهدافها.

8- الانشطة المدرسية :

1 الانشطة الصفية : هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية و الرياضية لتحقيق الاهداف المرجوة .

2 الانشطة اللاصفية : و تحوي على نوعين من الانشطة هي :

1-8-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي : هو النشاط الذي يقدم خارج اوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية و الغرض منه هو اتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحبب لهم و يتم عادة في اوقات الراحة.

و في اليوم المدرسي و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الاقسام او عروض فردية او أنشطة تنظيمية ، و توقيت النشاط الداخلي لا يجب ان يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن ان ينفذ في اوقات الفراغ و في اوقات ما قبل الدراسة صباحا و وقت الراحة في منتصف النهار و حتى بعد انتهاء وقت الدراسة اليومي ، فيمكن للتلاميذ العودة الى المدرسة اذا كانت قريبة من مقر سكنهم ، و اقبال التلاميذ على هذا النشاط اكبر دليل على نجاح البرنامج . اذ شمل النشاط اكبر

عدد من التلاميذ ، ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي وحقلا لممارسة النشاط الحركي ، خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلاميذ في درس التربية البدنية.

#### 1-8-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

هو ذلك النشاط اذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الغرف المدرسية وللنشاط الخارجي اهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام. الحي يبدأ من الدرس اليومي ، ثم النشاط الداخلي . لينتقي بالنشاط الخارجي ، حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف الالعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية ، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس ، لمختلف المناسبات الاقليمية و الدولية.