

جامعة العربي بن
مهدي أم البواقي
معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية
والرياضية

محاضرات تعليمية
النشاط البدني الرياضي
مستوى ثانية ماستر
نشاط رياضي تربوي
الأستاذ: كواسح نذير

محاضرة (2)

انواع الأنشطة
الرياضية في التعليم:

1. الأنشطة

الفردية:

○ مثل

الجري،

السباحة،
 ألعاب
 القوى.
 تركز
 على
 تحسين
 الأداء
 الشخصي

2. الأنشطة

الجماعية:

○ مثل كرة
 القدم،
 كرة
 السلة.
 تعزز
 التعاون
 والعمل
 الجماعي

3. الأنشطة

الترفيهية:

○ تهدف
 إلى
 الاستمتا

ع

وتحفيز

المشارك

ين.

4. أنشطة اللياقة

البدنية:

○ مثل

التمارين

الهوائية،

تمارين

القوة.

تهتم

بتحسين

الصحة

العامة.

أهم الأسس التي تقوم

عليها تعليمية النشاط

الرياضي:

1. مراعاة الفروق

الفردية:

○ اختلاف

القدرات

والاحتيا

جات بين

الأفراد

يتطلب

تكييف

الأنشطة

لتناسب

الجميع.

2. التدرج في

التعلم:

○ البدء

بالأساسيا

ت ثم

الانتقال

إلى

المهارات

المتقدمة.

3. التنوع:

○ استخدام

مجموعة

من

الأنشطة

والأسالي

ب لتجنب

الملل

وزيادة

التحفيز.

4. التحفيز:

○ تعزيز

المتعلمين

من خلال

الجوائز

والتشجيع

.

5. التكامل:

○ الجمع

بين

الجانب

النظري

والعملي

لتوفير

تجربة

شاملة.

أمثلة تطبيقية:

• درس تعليمي

لكرة السلة:

1. الهدف:

تعليم

مهارة
التمرير.
2. الخطوات

:

▪ شد

ر

ح

ال

م

هـ

ا

ر

ة

م

ع

ط

ر

نظي

فا

يا

يا

و

نا

و

ظ
ي
ح
ي
.
م
ما
ر
س
ة
ال
تم
ر
ي
ر
ف
ي
أ
ز
وا
ج
.
ت
ن
ظ

م
ع
ت
ط
ط
ي
ر
ة
ل
ت
ط
ب
ي
ق
ال
م
ه
ا
ر
ة.

• درس تعليمي

لألعاب القوى:

1. الهدف:

تعليم

القفز
الطويل.
2. الخطوات

:

▪ شد

ر

ح

ال

ق

وا

ن

ي

ن

.

▪ تطا

ر

ي

ب.

ن

ن

ن

ن

ن

ن

ال
ج
ر
ي
وا
لا
ر
نا
قا
ء
.
نا
فا
يا
ج
ا
لا
نا
ء
با
ء
نا
خ
نا
م

ال
ف
يا
يا
و
.

**أهمية تعليمية النشاط
الرياضي في المجتمع:**

1. الصحة العامة:

○ زيادة

وعي

الأفراد

بأهمية

النشاط

البدني

للوقاية

من

الأمرا

ض.

2. التنمية

الاجتماعية:

○ تعزيز

الروابط

الاجتماع

ية بين

المشارك

ين.

3. تحسين الأداء

الأكاديمي:

○ النشاط

البدني

يحسن

التركيز

والانتباه.

4. إعداد أبطال

رياضيين:

○ اكتشاف

المواهب

وصقلها

منذ

الصغر.