



دروس في التربية البدنية والرياضة

الرياضة والتربية البدنية.	رمي المطرقة
جري الجلد	رمي القرص
الجري السريع	كرة القدم
الجري بالتناوب	كرة السلة
الجري موانع (حواجز)	كرة الطائرة
دفع الجلة	كرة اليد
رمي الرمح	الكرة المستطيلة

الجمباز الأرضي

البيزبول

الدرس الأول: مفاهيم عامة في الرياضة والتربية البدنية

I. تقديم:

تساهم الرياضة والتربية البدنية ، كباقي المواد الأخرى بشكل كبير في تربية الفرد تربية حسنة من خلال مجموعة من الأنشطة والتمارين الرياضية.

II. الرياضة والتربية البدنية:

1. تعريف الرياضة:

هي ذلك النشاط البدني، الذي يستهدف الحصول على نتائج معينة ، من خلال مجموعة من المباريات والمسابقات الرياضية : كتحطيم أرقام قياسية،الربح المادي، اكتساب الشهرة أو إبراز مهارات فردية أو جماعية بواسطة النخبة...

2. تعريف التربية البدنية:

هي ذلك النشاط البدني التربوي، الذي له الصلة الوثيقة بالأسلوب التربوي العام، والذي يرمي إلى بلورة قدرات الفرد العقلية والجسمية، بواسطة تمارين وأنشطة خاصة، توفق فيه: تذوق اللعب، تحمل الجهد، المثابرة، قوة الإرادة وغيرها من الصفات النفسية، الخلقية والاجتماعية.

3. الفرق بين الرياضة والتربية البدنية:

العنصر	الرياضة	التربية البدنية
المقصود	نشاط بدني.	نشاط بدني تربوي.
الهدف	الشهرة والمال، الفوز بالألقاب والبطولات	بلورة وتطوير قدرات الفرد الجسمية و العقلية.
الوسيلة	مباريات ومسابقات رياضية.	تمارين وأنشطة خاصة.
المهنة	الإحتراف.	الهواية.
المكان	النادي.	المدرسة.
الزمان	غلاف زمني مهم.	غلاف زمني محدود.
الإشراف	لجنة تقنية للتأطير.	الأستاذ أو المربي.

III. الأهداف العامة للتربية البدنية:

تحتل أهداف التربية البدنية حيزا هاما ضمن مجموع الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها العملية التربوية، والتي تسعى إلى إعداد المواطن الصالح، القادر على تحمل المسؤولية، والتكيف مع الحياة ومتطلباتها. ومن جملتها نذكر مايلي:

1. تنمية القدرات الجسمية:

- ✓ تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم: (الجهاز التنفسي والدورة الدموية).
- ✓ تنشيط الجهاز العصبي، وتعويده على الاستجابة السريعة أمام الوضعيات الطارئة.
- ✓ تقويم وترويض أعضاء الجسم المصاب.
- ✓ تقوية العضلات ومرونة المفاصل.

✓ الوقاية من التشوهات التي قد تصيب الجسم، نتيجة العادات الخاطئة: كأثر الجلوس على المقاعد عند الكتابة والقراءة، وحمل الأشياء الثقيلة...

2. تنمية الملكات العقلية:

إن النشاط الحركي ليس مقصورا على الناحية البدنية فحسب، بل يصاحبه قدر من التفكير والتركيز، مما يساعد الفرد على التحليل، التعليل، فالببحث عن الحلول المناسبة وذلك باستعمال التجارب والخبرات السابقة.
ومن هذا المنطلق، تتضح القيمة التربوية للرياضة، لما تحدثه من تقدم في مستوى التفكير، حيث تدفع بالممارس إلى التوفيق بين نمو القوة، وبين المراكز العصبية الأساسية، فيكتسب من خلالها مهارات معينة، تمكنه من تكوين أو تطوير مهارات أخرى.

3. تنمية الروح الاجتماعية:

الإنسان اجتماعي بطبعه، والنمو الاجتماعي لن يتأتى، إلا باكتساب الفرد لأنواع السلوك الذي يساعده على التفاعل مع الجماعة، بالاعتماد على التعاون والتنافس الجماعي وذلك ما تعمل على إذكائه الرياضة والتربية البدنية، عن طريق الألعاب الجماعية و المباريات المتنوعة، التي تجعل الفرد يبذل كل جهده مصلحة للفريق.
إن التربية البدنية تعتبر من أهم الوسائل التي تدعو للإيحاء، وأسهل السبل التي لتوطيد العلاقات والصدقة بين الأفراد: فهي تسعى إلى بث السلوك الاجتماعي السليم، والقيم الأخلاقية التي تؤدي إلى التعايش وحسن المعاملة.

IV. الوسائل التي تحقق أهداف الرياضة والتربية البدنية:

تعتبر المواد التعليمية الوسائل الأساسية لبلوغ هذه الأهداف، وذلك لما توفره من وضعيات تعليمية متنوعة، تنبثق من تحليل ديداكتيكي جيد للنشاط. ومن بين هذه الأنشطة نذكر:

1. الألعاب التمهيدية:

- الاستعدادات البدنية العامة.
- جري الجلد.

1. ألعاب القوى:

- مجموعة الجري.
- مجموعة الرمي.
- مجموعة القفز.

2. الألعاب الجماعية:

- كرة القدم.
- كرة الطائرة.
- كرة اليد.
- كرة السلة.
- الكرة المستديرة...

3. أنشطة أخرى:

- الأنشطة التعبيرية.
- تسلق الجبال.
- أنشطة الهواء الطلق.
- كرة الطاولة.
- أنشطة المبارزة.
- السباحة.
- الأنشطة التقليدية.
- الهوكي.
- رفع الأثقال.
- كرة المضرب.
- الـكولف.
- الدراجات...

V. خاتمة:

تشكل التربية البدنية والرياضة المجال الخصب في ميدان التربية
على الخصوص لمن يوليها الإهتمام الأكبر.

الدرس الثاني: جري الجلد

I. تمهيد:

يعتبر جري الجلد الركيزة الأساسية لجميع الرياضات ، لأنه لا يمكن الاستغناء عنه ، خاصة عند بداية أي نشاط رياضي سواء في النادي أو المدرسة.

II. تعريف جري الجلد:

هو القدرة على تحمل جهد بدني، أثناء الجري، لأطول مدة ممكنة دون إرهاق. وينقسم إلى شطرين:

1. جري الجلد التقليدي:

يتميز هذا النوع بإيقاعه المعتدل، والتوازن بين حجم الوكسجين المستهلك أثناء الجري، والفرق بين حجم الأوكسجين المستعمل أثناء استرجاع النفس وحجم الأوكسجين المستعمل أثناء الراحة. هذا النوع يساهم في تقوية عضلات القلب، ويحسن من وظيفة الجهاز الدموي والتنفسي.

2. جري الجلد النشط:

هذا النوع يتميز بالخصوص بإيقاعه المرتفع نسبيا لمدة نصف أو ثلاثة أرباع الساعة، على ألا تتجاوز دقات القلب 177 دقة في الدقيقة (د/د). هذا النوع يساهم بشكل كبير في تطوير القوة التنفسية لدى الرياضي.

III. القواعد الأساسية لجري الجلد:

تتمثل القواعد الأساسية لجري الجلد في:

- ✓ العدو لمدة طويلة.
- ✓ الإقتصاد في الخطوات.
- ✓ إرخاء الأطراف.
- ✓ تطبيق إيقاع الجري.



IV. أهداف جري الجلد:

1. في الجانب الحسي الحركي:

- ✓ تطوير الجهاز الدموي، والرفع من الكريات الحمراء.
- ✓ فتح الشرايين الدموية، الرفع من قدرات القلب وإقصاء غاز ثاني أوكسيد الكربون.
- ✓ تنشيط دور بعض الأعضاء المتخصصة في إقصاء المواد السامة كالكد والكليتين.

2. في المجال المعرفي:

- ✓ معرفة تأثير الجهد على الوظائف الكبرى للجسم.
- ✓ التعرف على تنظيم الإيقاع.
- ✓ التعرف على تنظيم التردد التنفسي.

3. في المجال الاجتماعي:

- ✓ ضبط الوسط.
- ✓ ضبط الوقت والفضاء.
- ✓ ضبط الإحساس.

V.المشكل الأساسي لجري الجلد:

المشكل الأساسي لجري الجلد يتجلى بالأساس في عدم القدرة على تحمل جهد بدني لمدة طويلة.

VI.مثال تطبيقي:

1. جذاذة الملاحظة/التقويم:

يمثل الجدول معطيات تلميذ أثناء جري الجلد في حصة الملاحظة، لمدة 10 دقائق. علما أن طول الدورة الواحدة هو: 300م. وأن المسافة +150م تمثل المسافة التي قطعها التلميذ في الدورة الأخيرة التي لم تكتمل بسبب انتهاء مدة الجري.

- حدد المسافة الإجمالية التي قطعها التلميذ خلال 10دقائق ؟

- حدد التوقيت في كل دورة ؟

- حدد إيقاع الجري لدى هذا التلميذ ؟

القسم	الرقم	
عدد دورات	عدد التوقيات	التوقيت الإجمالي
01		1:30
02		2:45
03	R	4:01
04	A	5:20
05	S	6:40
06		8:00
07		9:15
08		150+م
المسافة الإجمالية		الإيقاع

2. المسافة الإجمالية:

المسافة الإجمالية = عدد الدورات * طول الدورة الواحدة + مسافة الدورة غير المكتملة.

التطبيق العددي:

$$D = 7 * 300m + 150m \\ = 2250m$$

3. التوقيت في كل دورة:

توقيت الدورة X = التوقيت الإجمالي للدورة X - التوقيت الإجمالي للدورة X-1
X عدد صحيح طبيعي.

مثال: $3 = X$

$$Tt3 = Tt3 - Tt(3-1) \\ = Tt3 - Tt(2) \\ = 4mn\ 01s - 2mn\ 45s \\ = 1mn\ 16s$$

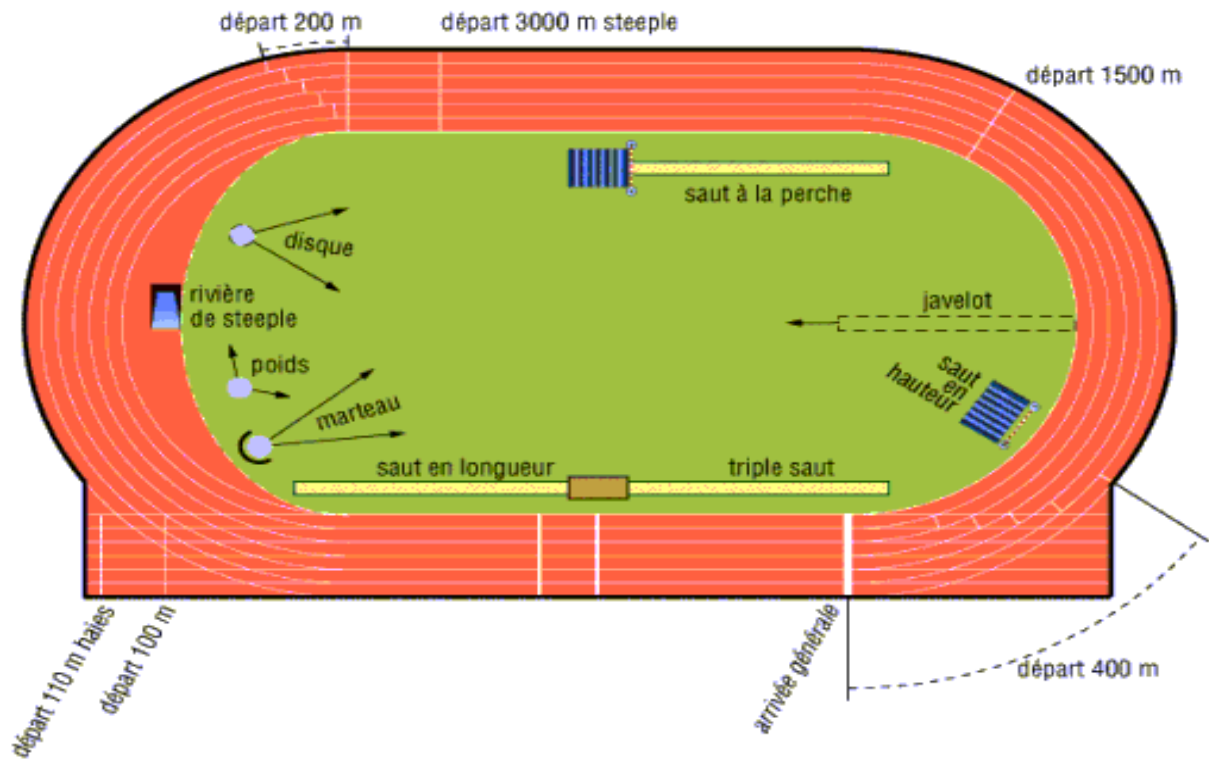
4. الإيقاع:

رياضيا: الإيقاع = المسافة الإجمالية للجري / مدة الجري.

عمليا: الإيقاع = هو أكبر عدد من الدورات التي لا يتجاوز الفرق بينها 10 ثوان.

VII. خاتمة:

انطلاقا مما سبق تتضح قيمة جري الجلد بالنسبة لكل الرياضات. فكلها تنبني علي ولولاه لما عمت المشاكل الصحية لدى الرياضيين



مضمار ألعاب القوى