يُعرّف النشاط البدني بأنه شكل راقٍ من الحركة، يتميز بالمهارة، و يُعرّفه ماتفيف بأنه نشاط تنافسي منظم لقياس القدرات. أما النشاط البدني الرياضي، فيُعرّفه كوشين وسيج بأنه لعب تنافسي يشارك فيه أفراد أو فرق، تُحدد نتائجه بالتفوق المهاري والخططي. وهو تتويج لأنشطة رياضية منظمة ضمن إطار تنافسي نزيه. من أهدافه: زيادة التركيز والإدراك، رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، اكتساب الصحة واللياقة البدنية، وتحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي. يُقسم حسب الطريقة الاجتماعية إلى فردي (ملاكمة، سباحة...) وجماعي (كرة قدم، كرة سلة...). وحسب الأداء: ألعاب هادئة، بسيطة، أو تنافسية. خصائص النشاط الرياضي: اجتماعي، يعتمد على الحركة، يتضمن تدريباً ثم منافسة، ويظهر بوضوح أثر الفوز والهزيمة. أهدافه صحياً: تطوير الهيكل العظمي، تقوية العضلات والعظام، تحسين الصحة العقلية وتخفيف القلق، ورفع المردود والفعالية. فعاليته في حياة المراهق تكمن في تعزيز الحركة، الوقاية من الأمراض، والحد من الاضطرابات السلوكية. أمثلة على أنواع النشاط الرياضي: الجمباز، ألعاب القوى، التعبير الحركي، الألعاب الكروية، الرياضات المائية، ألعاب المضرب، المنازلات، ألعاب صغيرة، رحلات، أنشطة قدرات شخصية. تُعرّف التربية البدنية والرياضية بأنها جزء من التربية العامة، تهدف لتكوين مواطن لائق بدنياً وعقلياً وانفعاليا واجتماعياً، عبر أنشطة بدنية منظمة. قد تُقدّم كبرامج أنشطة أو كمادة دراسية. أهميتها: تربوية (نقل الثقافة)، نفسية (إشباع الحاجات)، اجتماعية (تعزيز العلاقات)، وصحية (تقوية الجسم). صفات مدرس التربية البدنية: إتباع التعليمات، اتزان انفعالي، ذكاء اجتماعي، سعة صدر، قدرة على الابتكار، تقبل النقد، آداب خلقيّة، صلة طيبة بالتلاميذ. التدريب الرياضي يُعرّف بأنه تحضير بدني، مهاري، خططي، ونفسي للرياضي. الإعداد البدني: عام (تنمية متوازنة للصفات البدنية) وخاص (تطوير صفات ضرورية للنشاط). الصفات البدنية: التحمل (عام وخاص)، السرعة (انتقال، حركية، رد فعل)، القوة (عامة، خاصة، قصوى، تحمل، سرعة)، المرونة، والرشاقة. طرق التدريب: استمراري، فتري (منخفضة ومرتفعة الشدة)، دائري، تكرار، وفارتلك. مبادئ التدريب في المسافات المتوسطة: زيادة الحمل، التدرج، التخصص، كمية العمل، والاسترجاع. التخطيط للتدريب: تحديد الأهداف، الواجبات، الطرق، وتوقع تنمية حمل التدريب. تقسيم السنة التدريبية: إعداد (عام وخاص)، مسابقات، وانتقال. الوحدة التدريبية: تمهيدي، إعدادي، رئيسي، وختامي. ديناميكية تشكيل الوحدة: أسبقية تمرينات المرونة، السرعة، القوة، ثم التحمل، مع مراعاة أنواع التحمل (هوائي ولاهوائي) والمهارات الفنية والخططية.

Summarized by © lakhasly.com