

التصحيح النموذجي لامتحان نظريات ومنهجية أنشطة التربية البدنية والرياضية

الجواب الاول :

المراحل الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية هي :

المرحلة التمهيدية : وهي بمثابة الاستعداد للممارسة للنشاط البدني ويتم فيها الاصطفاف ، النداء التسخين العام و الخاص ، العاب رياضية تخدم النشاط المبرمج .

المرحلة الرئيسية : يتم فيها تطبيق الوضعيات التعليمية المختارة للنشاط الفردي والجماعي وكذا الاساليب والطرائق التي بصد العمل بها التي تخدم الهدف الاجرائي للحصة .

المرحلة الختامية : تهدف الى العودة الى الهدوء وخفض معدل النبض وتستخدم فيها تمديدات عضلية وكذلك التحدث عن الدرس اللاحق واهدافه، واعطاء فرصة للتلاميذ لطرح بعض التساؤلات والمناقشات ، وكذا توجيه بعض الارشادات والنصائح للتلاميذ .

الجواب الثاني :

اهداف للنشاط الفردي :

تحسين سرعة رد الفعل في سباق السرعة

تحسين تقنية التنسيق بين الاطراف العلوية والسفلية

التحكم في الجري في خط مستقيم

تحسين تقنية انهاء السباق

تحقيق احسن توقيت في قطع مسافة معينة

الجواب الثالث :

اهداف للنشاط الجماعي :

تحسين مهارة التمرير والاستقبال

تحسين مهارة التنطيط بالكرة

تحسين مهارة المراوغة

تحسين مهارة تسديد الكرة من وضعيات مختلفة

تطوير اللعب الجماعي

الجواب الرابع :

تعريف الانشطة البدنية المعدلة :

هونشاط او برنامج موجه و مخصص لذوي الاحتياجات الخاصة ، ليقابل كذلك الفروق الفردية الحادة بين التلاميذ ، حتى توفر ظروف صحية لتحسين حالة التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة و كذا مساعدة هذه الفئة على التكيف الاجتماعي مع حالاتهم واشعارهم بقيمتهم .

يمكن تعديل الانشطة لهذه الفئة من خلال :

تبسيط قواعد اللعب

تقليل زمن النشاط

خفض ارتفاع الشبكة

تصغير مساحة المرمى

تصغير حجم الاداة

تصغير مساحة الملعب

عدم طرد المخالفين

تقليل الاحتكاك البدني

استخدام اشارات سمعية او ضوئية حسب الحالة