

جامعة محمد خيضر بسكرة - معهد التربية البدنية - قسم : التربية الحركية
-إمتحان الدورة العادية - التاريخ : 15.01.2025 - التوقيت : 08 سا - 10 سا
-مقياس : نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية - رقم الفوج :
-المستوى :أولى ماستر - التخصص :التربية البدنية - الإسم واللقب :

الاسئلة

1-هناك طرائق لتدريس التربية البدنية والرياضية في شقها التطبيقي،

أذكر هذه الطرائق مع الشرح (08ن)

2-عدد مبادئ التعلّم في التربية البدنية والرياضية شرح وجيز

(05ن)

3-ما الفرق بين التمارين البدنية والحركات العادية ؟ (06ن)

ملاحظة : + نقطة على الاهتمام بورقة الاجابة



الاجوبة

س1- هناك طرائق لتدريس التربية البدنية والرياضية في شقها التطبيقي، أذكر هذه الطرائق مع الشرح (08ن)

الجواب الأول : هناك أربعة طرائق :

1-الطريقة الكلية : 2ن

إن هذه الطريقة تتماشى مع الطرائق الحديثة للتدريس، حيث يقوم المدرس بعرض نموذج للتمرين ككل ويدركه التلاميذ كوحدة واحدة غير مجزأة، وتناسب هذه الطريقة تدريس التمرينات السهلة غير المعقدة، كما تستخدم أيضا عند عمل بعض التمرينات التي يصعب تجزئتها، بينما لا تناسب التمرينات المركبة والمعقدة وكذلك التمرينات التي تتكون من بعض الأجزاء السهلة، وبعض الأجزاء المعقدة نظراً لأن تكرار الأداء ككل يضيع الوقت في بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التي تم إتقانها. والمنطلق لهذه الطريقة هو أن العقل البشري لا يدرك المواقف الحسية كجزئيات ولكنه يدركها ككل وهو مذهب الجشتالت الذي أسسه ماكس فيرتمير الألماني سنة 1912 .

2-الطريقة الجزئية : 2ن

تستخدم هذه الطريقة في التمرينات الصعبة والمركبة، ولسهولة القيام بالعمل يقوم المدرس بتقسيم التمرين إلى عدة أجزاء صغيرة ويشرح كل جزء دون الإطالة في الكلام ثم يقوم التلميذ بأداء كل جزء على حدة بعد شرحه ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى تكتمل أجزاء التمرين ثم تخرج كافة الأجزاء وتعطي مرة واحدة فيقوم التلميذ بأدائها دفعة واحدة وحسب تسلسل الأجزاء.

3-الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة) : 2ن

وهذه الطريقة عبارة عن مزج لكل من الطريقتين السابقتين حيث تكون الطريقة مرنة فيلجأ المدرس إلى الطريقة الكلية في الأجزاء البسيطة الغير معقدة وإلى الطريقة الجزئية في المهارات المعقدة أوالصعبة.

هنا في هذه الطريقة يقوم المتعلم بتعلم التمرين ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي تحتاج إلى إتقان.

4-الطريقة الاستكشافية : 2ن

مبدأ هذه الطريقة هو حل المشكلة من قبل التلاميذ عن طريق التفكير العلمي ويستعمل فيها أسلوب الاكتشاف الموجه.

س2-عدد مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية مع الشرح (05ن)

-الجواب الثاني : مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية هي :

1-مبدأ المعرفة الواعية والفعالية : 01ن

إن الدور الرائد والأساس في عملية التعلم يشغله الأستاذ و تكمن قدراته الخاصة و كفاءاته في خلق الرغبة في المعرفة و الاشتراك بفعالية في النشاط أثناء الدرس.

2- مبدأ الوضوح : 01ن

يعتبر الوضوح من أهم الواجبات الأساسية في مرحلة التعرف على التدريبات البدنية و أدواتها، و يظهر في طريقة عرض الحركات و التحليل الدقيق لمراحلها المختلفة. والوضوح يعني توصيل المعلومة النظرية و طريقة تطبيقها بالشكل الصحيح إلى أجهزة الإدراك الحسي (الحواس الخمس) لدى الممارسين.

3- مبدأ الانتظام : 01ن

إن مبدأ الانتظام والتسلسل يعني الالتزام الحقيقي والعقلاني والمستمر في تلقي المادة المتعلّمة وفق برنامج التربية البدنية والرياضية سواء في المدرسة أو في النادي أو في أي مكان آخر، وهو التدرج في تعلّم الواجبات الحركية وفق نظام يسمح باستيعاب المهارات الحركية بحيث يعتمد كل واجب على ما قبله و في نفس الوقت يدعمه، و تحسين ما سبقه من نتائج.

4- مبدأ السهولة : 01ن

لتحقيق مبدأ السهولة في استيعاب المادة في التربية البدنية والرياضية يجب الاختيار و التوزيع المناسبين لتدرج مستوى الصعوبة للتمرينات الحركية، و الأخذ بعين الاعتبار السن و الجنس و الفروق الفردية للتلاميذ. كما يجب إدخال كل العناصر اللازمة في تعلم الحركة من حيث العرض، الشرح والحمل البدني. إذن، فالمقصود من مبدأ السهولة هو أن يكون التمرين في متناول التلاميذ مع ضمان درجة من الصعوبة التي تتناسب مع مستوى العمر و الجنس و الفروق الفردية.

5- مبدأ الثبات : 01ن

الثبات في التربية البدنية والرياضية معناه الحفاظ على الخبرات الحركية والكفاءات البدنية في عملية التعلم و التدريب لأطول فترة ممكنة.

-التصحيح النموذجي

-مقياس : نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية

- التخصص : التربية البدنية

-المستوى :أولى ماستر

س3-ما الفرق بين التمارين البدنية والحركات العادية ؟ (06ن)

-الجواب الثالث : الفرق بين التمارين البدنية والحركات العادية :

التمارين البدنية	الحركات العادية
1 -أوضاع وحركات بدنية 0.5ن	1 -حركات بدنية فقط. 0.5ن
2 -تشكل الجسم وتنمى مقدورته الحركية 0.5ن.	2 -قد يكون لها تأثير على الجسم في بعض الحالات 0.5ن
3 -تؤدي لغرض تربوي (اتجاهات، مهارات 0.5ن اجتماعية ، مهارات نفسية ، مهارات معرفية ، عادات صحية) 0.5ن	3 -لا تؤدي لغرض تربوي وقد يكون لها غرض آخر. 0.5ن
4-هدفها الوصول لأحسن قدرة ممكنة على الأداء في المجال الرياضي والمهني ومجالات الحياة المختلفة 0.5ن	4 -قد يكون لها تأثير في مدى قدرة الفرد على الأداء. 0.5ن
5 -لها قواعد اختيار (علمية - تربوية) 0.5ن	5-ليس لها قواعد اختيار. 0.5ن
6- لها قواعد خاصة في الكتابة والنداء والتوصيف الحركي. 0.5ن	6-ليس لها قواعد لكتابتها أو النداء عليها وتوصيف حركتها. 0.5ن