

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التاريخ : الأربعاء 2025/01/15
المدة : ساعة ونصف

المستوى الدراسي : سنة أولى جذع مشترك
جميع الأفواج

إختبار السداسي الأول في مقياس مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السؤال الأول (07ن) : صنّف أهل الاختصاص أنشطة التربية البدنية والرياضية وفق اتجاهات متباينة، ومن بين هذه التصنيفات نجد درس التربية البدنية والرياضية، الأنشطة الصفية والأنشطة اللاصفية.

- 1- عرّف النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المنهاج؟
- 2- أذكر أهدافه حسب المنهاج التربوي (أذكر عنصرين فقط من كل مجال).
- 3- الأنشطة اللاصفية نوعان، إشرحهما باختصار؟ ثم حدّد الفرق بينهما؟

التمرين الثاني (09ن) : تشترك ثلاث آليات (ميكانيزمات) في عملية التعلّم الحركي.

1- أذكرها مع شرح موجز.

* إن الحركات الأرضية الدورانية للجمبازي (الأكروباتية) على البساط هي استجابة لمعلومات قادمة من أجهزة استقبال معقّدة ومتطورة في الأذن الداخلية.

2- ما إسم العنصر؛ من الأذن الداخلية؛ المسؤول عن هذه الحركات؟

3- إلى أيّ نوع تنتمي هذه المستقبلات (أجهزة الاستقبال)؟

4- فيما يكمن دورها بالنسبة للجمبازي؟

5- هات مثال آخر؟

* يحتاج الرياضيون ذوي الوزن الثقيل إلى القوة العظمى (القوى) في الرياضات التي تتطلب هذا النوع من القوة كدفع الجلة ورفع الأثقال، في حين يحتاج رياضيو الجمباز إلى نوع آخر من أنواع القوة.

6- ما إسم هذه القوة التي يحتاجها الجمبازي؟ عرّفها؟

السؤال الثالث (04ن) : من بين نظريات التعلم في المجال الرياضي نجد نظرية الارتباطات الشرطية للعالم بافلوف.

- تكلم عنها بإيجاز؟

بالتوفيق

الإجابة النموذجية

السؤال الأول:

1- التعريف حسب المنهاج التربوي: (05)

- التربية البدنية والرياضية (أو النشاط البدني الرياضي التربوي) هي مادة تعليمية تخضع للنصوص التشريعية للمدرسة الجزائرية وتشارك في تحضير التلميذ لمواجهة المواقف العديدة والمتنوعة في المدرسة أو الحياة اليومية.
- هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تؤثر في نمو التلميذ من الجوانب النفسية، الحركية، الوجدانية، المعرفية، ويحقق ذلك عن طريق نشاطات بدنية رياضية وكذا الألعاب الهادفة والمقننة (لها قوانين).

- هي وسيلة تربوية وليست غاية رياضية محضة بحيث تسمح بتنمية وتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية، الحركية، الاجتماعية والوجدانية، كما تشارك بكل فعالية في تنمية وتحسين الكفاءات الشاملة للتلميذ، عبر كل مراحل التعلم التي يمر بها وهي تستدعي التفكير والتخطيط وفقا للمنطق الميداني والإمكانيات المتوفرة.

2- أهداف النشاط البدني الرياضي وفق المنهاج التربوي: (ذكر عنصرين من كل مجال)

من الناحية البدنية:

1. تطوير وتحسين الصفات البدنية (السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة...).
2. تحسين المردود الفيزيولوجي (جهاز الدوري التنفسي، جهاز العضلي، جهاز الغدي).
3. التحكم في نظام وتسيير المجهود البدني وتوزيعه.
4. التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
5. تنسيق جيد للحركات والعمليات.
6. المحافظة على التوازن، ورفع المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

من الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية الجسم الإنساني (علم التشريح) ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على الجسم الإنساني (علم البيوميكانيك).
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية كالتمارين.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي الحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنياً ودولياً.

من الناحية الاجتماعية:

- التمتع بروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة (الخصم، الزميل، أو العنصر النسوي).
- التحكم في نزوات التلميذ والسيطرة عليها.

3- أنواع الأنشطة اللاصفية مع ذكر الفرق بينها: تنقسم الأنشطة اللاصفية إلى نوعين هما:

أ/ نشاط لاصفي داخلي: هو نشاط يُقدّم خارج أوقات الجدول المدرسي ويتم داخل المدرسة، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المُحبّب إليه، وهو عبارة على تطبيق المهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس، ويشمل النشاط الداخلي كل الأنشطة الفردية والجماعية، ويكون تحت إشراف الأستاذ والتلاميذ الممتازين الذين يجدون فرصة لتعلّم فن إدارة النشاط الرياضي وكذا التحكيم، ومن أمثلة ذلك؛ تنظيم دورات رياضية بين الأقسام، تنظيم المهرجانات والحفلات، إنجاز مجالات حائطية... إلخ. (01 نقطة)

ب/ نشاط لاصفي خارجي: وهو الجزء المكمل لدرس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسار المنهاج المدرسي، والنشاط الخارجي يخص التلاميذ الممتازين رياضياً، ويتم وضع برنامجهم طرف الإدارات التربوية والرابطات الولائية للرياضة المدرسية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه الأستاذ بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى خارج المدرسة، وتقوم هذه الأخيرة بتنظيمه والإشراف عليها، وتكون الأنشطة بعيدة عن التقيّد بالجدول الدراسي، وبما أن النشاط اللاصفي الداخلي إمتداد لدرس التربية البدنية فإن النشاط اللاصفي الخارجي هو إمتداد للنشاط الداخلي، ويشمل النشاط الخارجي إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات والمباريات وبرامج المسابقات بين المدارس، وكذا الأنشطة الترويحية كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها. (1)

(15)

- الفرق بين النشاط الداخلي والخارجي:

النشاط الداخلي	النشاط الخارجي
- يتم داخل المدرسة	- يتم خارج المدرسة.
- متاح لكل التلاميذ دون استثناء.	- متاح للتلاميذ الممتازين.
- منافسات ومباريات بين الأقسام.	- منافسات ومباريات بين المؤسسات التربوية.
- مكمل لدرس التربية البدنية والرياضية.	- مكمل للنشاط الداخلي.
- يتقيّد بالجدول الدراسي للمدرسة.	- لا يتقيّد بالجدول الدراسي للمدرسة.
- تحت إشراف أساتذة المادة والإداريين والتلاميذ الممتازين	- تحت إشراف الرابطات الولائية للرياضة المدرسية

التمرين الثاني :

1/ آليات التعلّم الحركي: هناك ثلاث آليات تشترك في عملية التعلّم الحركي وهي:

أ/ آلية الإستقبال: تنتقل المعلومات من المثيرات الخارجية والداخلية بواسطة الأعضاء الحسية قادمة من أعضاء الحس والمستقبلات التي تعمل كأجهزة إنقطة، إن أعضاء الحس التي أثّرت والتي بدأت منها ردود

(15)

الفعل (الاستجابات) في الكائن الحي تكون متخصصة، فهناك مستقبلات خاصة بالألم، الضغط، الحرارة والبرودة، وتُصنّف المستقبلات إلى ثلاث أنواع وفقا للمكان الذي تقع فيه وهي : (0.75 نقطة)

* مستقبلات خارجية: وتستقبل المثيرات من خارج الجسم وتشمل الخلايا المستقبلية للعين (120 مليون خلية حسية في غشاء العين) وأجزاء الأذن الخاصة بالسمع، واللمس. (0.25 ن)

* مستقبلات داخلية: وتستقبل المثيرات من الأوعية الداخلية والرئتين. (0.25 ن)

* مستقبلات ذاتية: موجودة بشكل رئيسي في العضلات والوتار والمفاصل وتُسمى عادة بالحس العضلي، وتشمل أيضا تلك المستقبلات أجهزة الإستقبال في الأذن الداخلية (الدهلز). (0.25 ن)

2/ آلية الاستجابة: تتمثل آلية الاستجابة في العضلات والغدد، وتوجد ثلاث أنواع من العضلات هي: (0.75 نقطة)

- العضلات المخططة: تتقلص بسرعة وتحرك الاطراف والجسم. (0.25 ن)

- العضلات الملساء: توجد في الأحشاء الداخلية، استجاباتها لا إرادية، بطيئة وإيقاعية. (0.25 ن)

- عضلة القلب: تتقلص بإيقاع سريع أكبر من العضلات الملساء. (0.25 ن)

3/ آلية التوصيل: إن جميع أنواع الحس مرتبطة بنهايات سطحية لألياف عصبية مُوردة تسمى نيرونات أو خلايا

عصبية تمر من الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي، أما أعضاء الاستجابة فهي مرتبطة بألياف عصبية للاستجابة تمر من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات والغدد. (01 نقطة)

1- إسم العنصر الموجود في الأذن الداخلية هو الدهليز وخاصة القنوات الهلالية.

2- ينتمي إلى نوع المستقبلات الذاتية.

3- فهي مسؤولة على توازن الفرد الرياضي وعلى الحركات الدورانية والحركات الأرضية للجمازي وعن الوضع

والحركة، ومن جهة أخرى تُعدّ القنوات الهلالية في الأذن الداخلية المسؤول الرئيسي على الحركات

الدورانية، وفي تحديد وضع الجسم والحركات وتحديد العلاقة بين كل جزء من أجزاء الجسم والجسم كله من

جهة، والجسم والعالم الخارجي (المحيط) من جهة أخرى. (01 نقطة)

4- مثال آخر: حركات رياضيو الغطس وقيامهم بحركات دورانية في الهواء قبل الغطس في الماء. (0.5 نقطة)

5- القوة التي ينميها الجمازي هي القوة النسبية.

- تعريفها: هي القوة التي ينميها الجمازي من أجل التغلب على وزن جسمه.

التمرين الثالث (04 ن):

شرح نظرية الارتباطات الشرطية لبافلوف: ويُفسر عملية التعلم تفسيراً فيزيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط

العصبي بين المثير والاستجابة ولكن الارتباط لا يكون بين المثير الأصلي والاستجابة الطبيعية له، وإنما يحدث

بين مثير آخر (مثير شرطي) يرتبط بالمثير الأصلي وأصبح يستدعي الاستجابة الخاصة لذلك المثير

الأصلي (الطعام)، ويرى بافلوف أن هناك عوامل يجب توافرها لكي يتم هذا النوع من التعلم. (04 نقاط).