

الاجابة لثوبية لقياس مدخل للنشاط البدني الرياضي التربي

أولاً: تنقسم الأنشطة اللاصفية إلى نوعين وهما:

أ/ نشاط لاصفي داخلي: وهو نشاط يُقدّم خارج أوقات الجدول المدرسي ويتم داخل المدرسة، والفرصة منه هي تاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، وهو عبارة على تطبيق المهارات التي تعلمها خلال الدرس ويشمل نشاط داخلي كل الأنشطة الفردية والجماعية، ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، ويكون تحت إشراف الاساتذة والطلاب الممتازين الذين يجدون فرصة لتعلم فن إدارة لنشاط رياضي وكذا التحكيم ومن أمثلة ذلك: تنظيم دورات رياضية بين الأقسام، تنظيم المهرجانات والحفلات، ايجاز مجلات حاطية... الخ.

ب/ نشاط لاصفي خارجي: وهو الجزء المكمل لدرس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسار لنهاج المدرسي، والنشاط الخارجي يخص التلاميذ الممتازين رياضياً (خبة لدرسة)، ويتم وضع برنامج من طرف الادارات التربوية والاتحاديات الولائية للرياضة المدرسية وبالإضافة الى برنامج سنوي يضعه الاساتذ بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى خارج المدرسة، وتقوم المدرسة بتنظيمها والإشراف عليها وتكون تلك الأنشطة بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي، ولما أن نشاط لاصفي داخلي امتداد لدرس التربية البدنية فيان نشاط اللاصفي الخارجي هو امتداد للنشاط الداخلي، ويشمل نشاط خارجي إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات بين المدارس، وكذا الأنشطة الترويحية كالرحلات والاعمال التطوعية وغيرها.

ب/ تحديد الفرق بين النشاط الداخلي والخارجي

النشاط الداخلي	والخارجي
- يتم داخل المدرسة - متاح لكل التلاميذ دون استثناء. - منافسات ومباريات بين الأقسام. - مكمل لدرس التربية البدنية والرياضية - يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة - تحت إشراف الاساتذة والاداريين والتلاميذ الممتازين	- يتم خارج المدرسة - متاح للممتازين فقط - منافسات ومباريات بين المؤسسات - مكمل للنشاط الداخلي - لا يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة - تحت إشراف الاتحاديات الولائية

ملاحظة / يذكر الطالب على الأقل 4 أوجه اختلاف لبيان العلامة كاملة

2/ ثلاثة أهداف للنشاط الداخلي (ذكر هدفين فقط يكفي).

(2)

- 1 - تحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية .
- 2 - رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة .
- 3 - تدعيم روح التعاون والمصبة في المدرسة .
- 4 - الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين .
- 5 - التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد نوع الأنشطة التي يجب التركيز عليها .
- 6 - تربية القيادات الرياضية واستثمار وقت فراغ المتعلمين .
- 7 - تدعيم القيم الخلقية .

2/ ثلاثة أهداف للنشاط الخارجي (ذكر هدفين فقط ين).

- 1 - إتاحة الفرصة للتلاميذ المتأخرين في مختلف الأنشطة الرياضية لتمثيل مدرستهم في المناسبات التي تنظمها المنطقة التعليمية أو على المستوى الجهوي .
 - 2 - إتاحة الفرصة للتلاميذ لتنمية قدراتهم ومواهبهم .
 - 3 - مساعدة التلاميذ على تحقيق البطولة والحافهم بالأندية الرياضية .
- 3/ مراحل سير حصة التربية البدنية والرياضية (بالسميات القديمة والحديثة) :-

- 1/ المرحلة التمهيدية ، التحضيرية ، الاحماء (مرحلة التمهيد) .
 - 2/ المرحلة الرئيسية ، الأساسية (مرحلة التعلم للنشاط الفردي أو الجماعي) .
 - 3/ مرحلة العودة إلى الهدوء ، الختامية ، النهائية (مرحلة التقييم) .
- ملاحظة / يكفي أن يذكر الطالب تسعة مرحلة قديمة واحدة ومرحلة حديثة .

الموضوع الثاني :

- 1/ شرح آلية الاستقبال ، تستقبل المعلومات من المثيرات الخارجية والداخلية بواسطة الاعضاء الحسية قادرة من أعضاء الحس والمستقبلات التي تحمل كأجهزة التقاط ، إن أعضاء الحس التي أثرت (نبهت) والتي بدأت منها ردود الفعل (استجابات) في الكائن الحي تكون متخصصة ، حيث أن كل منها شديد حساسية لنوع فقط من المثيرات ، فهناك مستقبلات خاصة بالألم ، الضغط ، الحرارة ، البرودة وتسمى مستقبلات اللمس ثلاث أنواع وفقاً للمكان الذي تقع فيه :
- 1.1 المستقبلات الخارجية : وتستقبل المثيرات من خارج الجسم وتشمل خلايا المستقبلات لللمس (20 مليون خلية حسية في غشاء العنق) وأجزاء الأذن الخاصة بالسمع ، واللمس .
 - 1.2 المستقبلات الداخلية : وتستقبل المثيرات من الأوعية الداخلية والرئتين .
 - 1.3 المستقبلات الذاتية : موجودة بشكل رئيسي في العضلات والأوتار والمفاصل وتسمى عادة بالحس العظمي ، وتشمل أيضاً تلك المستقبلات أيضاً أجهزة الاستقبال في الأذن الداخلية (الداهليز) .

2/ اسم أجهزة المستقبل الموهدة في الأذن الداخلية والمسؤولة عن الحركات الأرضية والدورانية والهراتية للاعب الجبار هي الدمليز والقنوات الهلالية خاصة .
 * ويمكن دورها أنها مسؤولة عن الوضع والحركة وتساعد في الاحتفاظ بتوازن الفرد ومواجهة اهتزك تعد القنوات الهلالية في الأذن الداخلية لمسؤول الرئيس على الحركات الدورانية ، في تحديد وضع الجسم والحركات واتخاذ العلاقة بين كل جزء من أجزاء الجسم والجسم كله من جهة ، والجسم والعالم الخارجي من جهة أخرى .

3/ تنتمي هذه المستقبلات إلى نوع المستقبلات الذاتية (0.1)

4/ احتاج لاعب الجبار إلى القوة النسبية وهي القوة التي ينحسها الجبار من أجل التغلب على وزن جسمه وعلاقة حسابية التي تحددها كماله :

$$\frac{\text{القوة النسبية}}{\text{وزن اللاعب}} = \frac{\text{القوة المطلقة للاعب}}{\text{وزن اللاعب}}$$

الموضوع الثالث

1/ نظرية الارتباطات الشريطية لها فلو : تفسر عملية التعلم تفسيراً غير يولوجياً 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) المرتبط بالمثير الأصلي وأصبح يهضره يستدعي الاستجابة الخاصة لذلك المثير الأصلي (طعام) ، ويرى بافلوف أن هناك عوامل يجب توافرها لكي يتم هذا النوع من التعلم :
 * ظهور المثير الأصلي (الطبيعي) والمثير الشرطي (المحس) معاً بالتعاقب مع مراعاة أن تكون الفترة الزمنية بين ظهورهما قصيرة جداً .
 * تكرار ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي لعدة مرات .
 * عدم وجود بعض المثيرات القوية التي تثير الأسباب في غضون ارتباط المثير الطبيعي بالشرطي .

2/ كيف يمكن أن تفيد هذه النظرية في الجانب الرياضي ؟
 تلعب نظرية الارتباطات الشريطية دوراً مهماً جداً في عملية التعلم ، حيث يلعب التكرار الموهور بين لحظة ظهور المثير والاستجابة المناسبة له دوراً بارزاً في تكوين وتثبيت المهارة الحركية أو الحركية ، كما أشارت هذه النظرية إلى الدور الذي يلعبه المثير الشرطي (المحس) في الحصول على نفس الاستجابة الطبيعية للمثير الأصلي (الطعام) وهو ما يعطينا فكرة على دور المحفز المعنوي والخارجي في بلوغ الاستجابة المناسبة في الميادين الرياضية (0.2)

3/ أهم المشكلات والتحديات التي تواجه حصة التربية البدنية والرياضية :
(4)

1/ نقص الميزانية المخصصة بالنشاط الرياضي والتسهيلات .

2/ استغلال المساحات المخصصة للملاعب لبناء فصول ومباني أخرى .

3/ توزيع حصص التربية البدنية على المواد الأخرى ، فأنزلت هذه المادة عن أساسية في المنهج ، وهي عبارة عن حصص واحدة في الأسبوع وليست لها أهمية كباقي المواد وهي تطاهيم ومدرجات خاطئة .
(2)

4/ رفع معامل المادة إلى اثبات بدل واحد .

5/ تصميم فتح مناصب عمل في الطور الابتدائي ومراكز التكوين المصنوع وذلك بإبرام اتفاقيات مع الوزارة المختصة .

ملاحظة / يكفي أن يذكر الطالب 03 عناصر ليحصل على علامة كاملة .

انتهت

ملاحظة /

إعدادة إنظر تكوت يوم الثلاثاء 07/02/2017 .

على الساعة 11:00^h بالقاعة رقم 17 .

لغيتا سي : مدخل للتدريب الرياضي + مدخل للنشاط البدني الرياضي
التربوي

د/ شفيق بن عبد الله
رئيس قسم الإدارة والتسيير الرياضي
د/ شفيق بن عبد الله