

معالجة تعليمية الألعاب الفردية في التربية البدنية و الرياضية

يعتمد تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية على الممارسة الرياضية و ذلك عن طريق الأنشطة البدنية و الرياضية التي تقتضي معالجة البيداغوجية.

1- الخطوات المنتهجة في المعالجة التعليمية

- انتقاء النشاط البدني الرياضي و تكييف محتوياته التعليمية حسب المسعى المعتمد في المنهاج.
- تكييف المحتويات حسب خصائص التلميذ و شروط الإنجاز الملائمة للامكانيات المادية المتوفرة في المؤسسة.
- انتهاج مبدأ التقييم و التخطيط و التقويم بناء على مؤشرات و معايير فنية و تربوية ملموسة.
- اختيار حالات تعليمية محفزة انطلاقا من (تحليل النشاط و أبعاده، اختيار حالات تعلم مناسبة، التركيز على السلوك، ترتيب محتوى التعلم، صياغة الأهداف التعليمية).

2- تعليمية الألعاب الفردية

هي أنشطة بدنية فردية تعتمد على مدى استعداد الفرد من الناحية البدنية و النفسية لتحقيق نتائج أساسها القياس.

1-2- المنطق الداخلي

حتى تكون للرياضي الفعالية اللازمة، عليه أن:

- يجري بسرعة.
- أم يحافظ على إيقاع مرتفع لأطول مدة ممكنة.
- أن يربط مراحل الجري رغم الحواجز.
- أن يعرف كيفية تكييف المعالم للوثب لأعلى و لأبعد مسافة ممكنة.
- أن يتمكن من تحويل أكبر قدر من الطاقة للأداة التي يستخدمها في الرمي.

تساهم الأنشطة الفردية في:

- معرفة الذات عن طريق المردود.
- تحدي و تجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج.
- توزيع المجهود البدني و مداومته لتحقيق الهدف.

- مواجهة الغير في حدود قانونية و العمل على الفوز.
- معرفة قوانين التنظيم و التسيير و الاجراء.

2-1-1- المنطق الداخلي لنشاط الجري

العمل على تجنيد الطاقة الكامنة عند الفرد و تحويلها الى سرعة تنقل بمقاومة المؤثرات الداخلية و الخارجية لقطع مسافة محددة في أقصر وقت ممكن حسب نوع و شكل الجري (جري السرعة – جري المسافات الطويلة).

2-1-2- المنطق الداخلي لنشاط رمي الجلة

العمل على تحويل أكبر قدر من الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة ذات وزن معين الى أبعد مسافة ممكنة في اطار قوانين محددة. يوجد أسلوبين للرمي (الرمي من الخلف بالترحلق – الرمي بتقنية الدوران)

2-1-3- المنطق الداخلي لنشاط الوثب الطويل

العمل على اندفاع الجسم من نقطة محددة الى أبعد مسافة ممكنة باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب أكبر قدر من السرعة الخطية. يوجد أسلوبين للقفز (أسلوب الحافظة – أسلوب المشي في الهواء).

3- المبادئ المشتركة الخاصة بالأنشطة الفردية

- خلق السرعة و المحافظة عليها.
- تحويل السرعة.
- التحكم في الأسس الفنية.