

أعمال موجهة رقم 02:

معالجة تعليمية نشاط 800م ذكور 600م اناث في حصة التربية البدنية و الرياضية

أولاً: تحديد طبيعة سباق 800م ذكور 600م اناث

سباق 800 متر من السباقات متوسطة المسافة، يجمع بين **التحمل و السرعة التكتيكية**، لذلك يحتاج لمعالجة تعليمية خاصة في حصة التربية البدنية و الرياضية (EPS).

ثانياً: الأهداف التعليمية

1- أهداف معرفية:

أ- فهم القوانين التقنية و التكتيكية للعبة.

1- مفهوم القوانين التقنية (Technical Rules)

هي المبادئ والأسس الحركية التي تحكم أداء العداء خلال السباق، وتهدف إلى تحقيق أعلى كفاءة ميكانيكية بأقل جهد ممكن.

بمعنى آخر: هي “كيف يجري العداء من الناحية الحركية.”

1-1- أهم القوانين التقنية في 800م:

1-1-1 الانطلاق

- يكون غالباً من وضع الوقوف خلف خط الانطلاق. (Start Standing)
- يجب الاستجابة لإشارة الحكم بسرعة وبشكل متوازن دون إفراط في القوة.

1-1-2 وضع الجسم أثناء الجري

- انحناء طفيف للأمام.
- استرخاء الكتفين والذراعين مع حركة ذراعين متقابلة مع حركة الساقين.

1-1-3 طول الخطوة وترددها

- الحفاظ على طول خطوة متوسط متناسب مع طول العداء.
- زيادة تردد الخطوات بدلاً من توسيعها المبالغ فيه لتجنب الإجهاد المبكر.

1-1-4- التنفس والإيقاع

- تنفس منتظم (شهيق وزفير كل خطوتين أو ثلاث).
- إيقاع متناسق بين حركة الذراعين والساقين والتنفس.

1-1-5- اجتياز المنعطفات

- الميل قليلاً نحو الداخل.
- الحفاظ على الخط المثالي (أقصر مسافة ممكنة دون الاحتكاك بالمنافسين).

1-1-6- الاندفاع في المرحلة النهائية (Sprint Finish)

2- مفهوم القوانين التكتيكية (Tactical Rules)

هي الاستراتيجيات والتدابير الذهنية والتنظيمية التي يعتمد عليها العداء خلال السباق من أجل توزيع جهده والتموضع الأمثل بين المنافسين.
بمعنى آخر: هي “كيف يدير العداء السباق”.

1-2- أهم القوانين التكتيكية في 800م:

1-1-2- توزيع الجهد

- يعد السباق “سرعة مطوّلة، لذا يبدأ العداء بقوة مضبوطة في 200م الأولى (أقل من السرعة القصوى)،
- يحافظ على الإيقاع في الـ 400م الوسطى،
- ثم يسرع في الـ 200م الأخيرة.

1-2-2- اختيار موقع مناسب في الحلبة

البقاء في المسار الداخلي لتقليل المسافة المقطوعة.
تجنب الانغلاق خلف العدائين الآخرين خاصة في المراحل الحاسمة.

1-2-3- التحكم في الإيقاع

عدم الانجرار وراء سرعات عالية في البداية حتى لا يستنزف مخزونه الطاقى مبكراً.

1-2-4- المناورات في اللفات

استغلال المنعطفات لتجاوز المنافسين أو لحمايتهم.
تغيير السرعة المفاجئ (Surge) لإرباك الخصوم.

1-2-5- الهجوم في التوقيت المناسب

- غالباً في آخر 150-200م حيث تعتمد النتيجة على القدرة اللاهوائية
- رفع الذراعين للأمام قليلاً، زيادة تردد الخطوات، بسط الجذع نحو خط النهاية.
- 3- أهداف مهارية (حركية):

3-1- تحسين اللياقة البدنية الخاصة بسباق 800م

3-1-1 طرق تطوير القدرة الهوائية

- الطريقة المستمرة
- الطريقة المتقطعة
- طرسقة الفتر تلك
- طريقة الفتري

3- أهداف وجدانية واجتماعية:

- تنمية الثقة بالنفس: سرعة تناسب مستوى الأداء أثناء التمرين.
- احترام الذات والمنافس: الجري في مجموعة تناسب مستوى الأداء أثناء التمرين.
- ضبط النفس وتحمل المسؤولية: احترام سرعة الأداء أثناء التمرين.

ثالثاً: مراحل تعليم نشاط سباق(800م ذكور – 600م اناث)

- الطريق المستمرة: التحكم في توزيع الجهد البدني الهوائي بشدة تتراوح بين 65%-75%.
- الطريقة المتقطعة: التحكم في توزيع الجهد البدني الهوائي الاكتيكي بشدة تتراوح بين 75%-85%.
- طريقة الفارتلك: التناوب في التحكم في توزيع انتاج الطاقة بين الهوائي و الهوائي الاكتيكي.
- طريقة الفتري: التحكم في التدرج في انتاج الطاقة من الهوائي الى الهوائي الاكتيكي.

رابعاً: الوسائل البيداغوجية المستعملة

- 1- استخدام الأدوات المناسبة (مضمار 200م أو 400م).
- 3- تقسيم التلاميذ حسب المستويات.

خامساً: استراتيجيات تعليمية فعالة

- العمل في مجموعات تتناسب مع مستوى التلميذ.
- الاعتماد على قائد المجموعة في تحديد سرعة الجري.
- تحديد كفايات التعرف على السرعة المناسبة.

واجب منزلي

- حدد الهدف التعليمي و الأهداف التعليمية في نشاط (800م ذكور – 600م اناث).
 - ملاحظة:
- عدد الحصص = 09 حصص
- قم بتصميم بطاقة حصة تعالج فيها أحد الأهداف التعليمية.