

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02  
كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية  
قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

## أعمال موجهة رقم 04:

### معالجة تعليمية نشاط القفز الطويل في حصة التربية البدنية و الرياضية

#### أولاً: تحديد طبيعة نشاط القفز الطويل

القفز الطويل هو نشاط رياضي انفجاري يعتمد على السرعة والقوة في آن واحد  
**ثانياً: الأهداف التعليمية لنشاط القفز الطويل**

##### 1- أهداف معرفية:

- مستوى المعرفة (التذكر)

أ- أن يتعرف المتعلم على:

- مفهوم القفز الطويل وأهدافه.

- المراحل الأساسية للأداء (الاقتراب – الارتفاع – الطيران – الهبوط).

- الأدوات المستعملة (المرمي، لوحه الارتفاع، حفرة الرمل...).

- القواعد القانونية الخاصة بالمحاولة الصحيحة والخاطئة.

- طرق قياس القذرة وتسجيل النتائج.

##### مستوى الفهم

##### ب-أن يفهم المتعلم:

- العلاقة بين السرعة في الاقتراب ومسافة القفز.

- أهمية الارتفاع القوي ودقته في تحسين الأداء.

- كيف تؤثر زاوية الارتفاع على مسار الطيران والمسافة.

- أهمية الاتزان أثناء الطيران والهبوط في الحفاظ على المسافة المحققة.

##### مستوى التطبيق

##### ت-أن يستطيع المتعلم:

- تطبيق المراحل التقنية للقفز الطويل بشكل متسلسل وسليم.

- اختيار الخطوات المناسبة قبل لوحه الارتفاع.

- تصحيح أخطائه أثناء القفز وفقاً للملاحظات المقدمة من المدرب.

### مستوى التحليل

#### ج- أن يتمكن المتعلم من:

- تحليل الأداء الشخصي أو أداء زملائه إلى مراحل فنية دقيقة.

- تحديد الأخطاء في كل مرحلة (مثلاً: ضعف الارتفاع أو فقدان التوازن في الطيران).

### 2- أهداف حسية حركية

#### مستوى التهيئة والتحضير الحركي

##### أ- أن يتمكن المتعلم من

- تهيئة الجسم بالأوضاع الصحيحة قبل الأداء (وضع البداية - وضع الانطلاق).

- الجري بخطوات متناسبة استعداداً للارتفاع.

- التحكم في وضع الجسم أثناء الجري والاقتراب من لوحة الارتفاع.

#### مستوى الاكتساب الفني (الأداء الموجه)

##### ب- أن يتمكن المتعلم من:

- أداء مراحل القفز الطويل بالترتيب الصحيح (الاقتراب - الارتفاع - الطيران - الهبوط).

- استخدام القوة الانفجارية أثناء الارتفاع بطريقة فعالة.

- تحقيق توازن جيد أثناء مرحلة الطيران والتحكم في حركة الذراعين والساقيين.

- أداء الهبوط الآمن دون فقدان المسافة المكتسبة.

#### مستوى الإنقاذ الحركي

##### ت- أن يتمكن المتعلم من:

- دمج المراحل الأربع في أداء واحد متناسق وسلس.

- تحقيق سرعة اقتراب مناسبة تؤدي إلى ارتفاع فعال.

- المحافظة على التوقيت والدقة في ضرب لوحة الارتفاع دون تجاوزها.

- التحكم في وضع الجسم أثناء الطيران لتوسيع المسافة الأفقية.

#### مستوى التكيف والإبداع الحركي

##### أن يتمكن المتعلم من:

- تعديل طريقة أدائه وفق ظروف المسابقة (الرياح، الأرضية، نوع الحفرة).

- استعمال استراتيجيات مختلفة لتحسين الأداء (زيادة عدد الخطوات، تغيير زاوية الارتفاع...).

- الابتكار في طريقة الطيران والهبوط لتحسين المسافة بأقل خطأ ممكن.

### 3- أهداف وجدانية واجتماعية:

- مستوى الاستقبال والانتباه

أ- أن يُبدي المتعلم:

اهتمامًا بنشاط القفز الطويل ورغبة في المشاركة فيه.

- انتباهاً لتوجيهات الأستاذ أثناء الشرح والتطبيق.

- استعداداً للاستماع واللماحة بهدف التعلم.

**مستوى الاستجابة والمشاركة**

**ب-أن يُظهر المتعلم:**

تفاعلًا إيجابياً أثناء تنفيذ التمارين.

التزاماً بالتعليمات والقواعد التنظيمية.

روح المبادرة أثناء الحصص، والمشاركة الفعالة في مجموعته.

مستوى التقدير

ت-أن يُعبر المتعلم عن:

احترامه لزملائه أثناء المنافسة والتناوب في القفز.

تقبله للفوز أو الخسارة بروح رياضية.

اهتمامه بتحسين أدائه دون الإضرار بالآخرين.

**مستوى التنظيم القيمي**

**ث-أن يتمكن المتعلم من:**

جعل القيم الرياضية (الانضباط، التعاون، الاجتهاد) جزءاً من سلوكه في النشاط.

الموازنة بين الرغبة في التفوق وبين احترام القواعد والقوانين.

تشجيع زملائه ودعمهم أثناء المنافسة.

**مستوى التميّز أو التكيف الوجداني**

**ج-أن يُظهر المتعلم:**

ثقة عالية بالنفس أثناء الأداء.

مثابرة في تحسين مستواه رغم الصعوبات.

حبًا للنشاط الرياضي والرغبة في ممارسته خارج الإطار الدراسي.

### رابعاً: الوسائل البيداغوجية المستعملة

- مضمار الجري(40م - 45م)

- لوحة الارتفاع

- حوض السقوط

## **خامساً: مراحل تعلم تساط القفز الطويل**

### **1- مرحلة الاقتراب**

- تدريبات على العدو بخطوات مضبوطة لبلوغ السرعة المثلثي.
- استخدام علامات بصرية لتحديد نقطة الارتفاع.
- استراتيجية "النكرار الإيقاعي" لثبت عدد الخطوات وسرعتها.

### **2- مرحلة الارتفاع**

- تمارين ارتفاع من الثبات باستخدام صندوق منخفض أو لوحة مطاطية.
- تجزئة المهارة والتركيز على حركة الرجل الدافعة فقط.
- استعمال التصوير البطيء أو الفيديو لتصحيح زاوية الارتفاع.

### **3- مرحلة الطيران**

- تمارين في الهواء باستخدام الحبل أو المنصة الإسفنجية لتعلم الحفاظ على التوازن.
- استراتيجية التخيل الذهني (visualisation) لحركة الجسم أثناء الطيران.

### **4- مرحلة الهبوط**

- تدريبات متكررة على الهبوط في الرمل من ارتفاعات مختلفة.
- تركيز على اثناء الركبتين وامتداد الذراعين للأمام.
- تمارين هبوط بالدرج لتقليل الخوف وتحسين الاتزان.
- متطلبات البدنية و المهارية في تساط القفز الطويل

## **سادساً: استراتيجيات تعليمية فعالة**

### **أ- استراتيجيات التحفيز والداعية**

- استخدام التحديات الفردية والجماعية (من يحقق أكبر مسافة دون خطأ).
- التشجيع المستمر والثناء على التحسن وليس فقط على النتيجة.
- دمج التقنيات الرقمية (تطبيقات قياس السرعة أو المسافة) لزيادة التفاعل.

## سابعاً: متطلبات بدنية و مهارية

### 1- المتطلبات البدنية (Les exigences physiques)

القدرة البدنية	الوصف	أهميتها في القفز الطويل
القوة الانفجارية (Puissance)	إنتاج قوة كبيرة في زمن قصير أثناء دفع القدم من لوحة الارتفاع.	أساسية لتحقيق ارتفاع ومسافة أكبر.
السرعة (Vitesse)	الجري بأقصى سرعة في مرحلة الاقتراب دون فقدان التحكم.	تحدد الزخم الأفقي للقفزة.
التحمل العضلي (Endurance musculaire)	مقاومة التعب في تكرار المحاولات التدريبية.	ضروري في الحصص والمنافسات الطويلة.
المرونة (Souplesse)	قدرة العضلات والمفاصل على التمدد بسهولة.	تساعد على اتساع الحركة وتجنب الإصابات.
التوازن (Équilibre)	التحكم في وضع الجسم أثناء الطيران والهبوط.	يمنع السقوط الخلفي ويحافظ على المسافة المكتسبة.
التناسق العصبي العضلي (Coordination)	انسجام عمل العضلات في اللحظة المناسبة.	ضروري لدمج الجري والارتفاع والطيران بسلامة.
الرشاقة (Agilité)	سرعة التغيير في الاتجاه والحركة بانسيابية.	سرعة التغيير في الاتجاه والحركة بانسيابية.

### 2- المتطلبات المهارية (Les exigences techniques ou motrices)

المهارة	الوصف	الهدف منها
مهارة الاقتراب الصحيح	الجري بخطوات متناسبة وسريعة مع تثبيت عدد الخطوات.	بلوغ أقصى سرعة قبل لوحة الارتفاع.
مهارة الارتفاع	دفع قوي من القدم الدافعة مع امتداد الجسم ورفع الذراعين.	تحويل السرعة الأفقية إلى ارتفاع عمودي مناسب.
مهارة الطيران	الحفاظ على التوازن باستخدام الذراعين والساقين (أسلوب المقص أو الجري في الهواء).	الحفاظ على المسار والارتفاع لأطول فترة ممكنة.
مهارة الهبوط	مد الساقين للأمام وثبتهما لحظة ملامسة الرمل مع دفع الذراعين للأمام.	تجنب السقوط الخلفي وضمان أكبر مسافة ممكنة.
مهارة التقدير المكاني	تحديد المسافة المثلية قبل اللوحة لضربها بدقة دون تجاوز.	لتفادي الأخطاء (خطأ الارتفاع)
مهارة التحكم في الإيقاع الحركي	ضبط إيقاع العدو بحيث تتناسب السرعة مع الارتفاع.	توازن بين القوة والسرعة لتحقيق الأداء الأمثل.

### 3- العلاقة بين المتطلبات البدنية والمهارات

القدرة البدنية الداعمة	المهارة
السرعة – التناسق – الإيقاع	الاقتراب السريع
القوة الانفجارية – التوازن	الارتفاع
التوازن – المرونة – التنسيق	الطيران
المرونة – الرشاقة – التحكم العصبي العضلي	الهبوط

### واجب منزلي

- حدد الهدف التعليمي و الهدف التعليمي في نشاط القفز الطويل.

- ملاحظة:

عدد الحصص = 09 حصص

قم بتصميم بطاقة حصة تعالج فيها أحد الأهداف التعليمية.