

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 – الارتقاء – الطيران – الهبوط).
- الأدوات المستعملة (الرمي، لوحة الارتقاء، حفرة الرمل...).
- القواعد القانونية الخاصة بالمحاولة الصحيحة والخاطئة.
- طرق قياس القفزة وتسجيل النتائج.

مستوى الفهم

ب- أن يفهم المتعلم:

- العلاقة بين السرعة في الاقتراب ومسافة القفز.
- أهمية الارتقاء القوي ودقته في تحسين الأداء.
- كيف تؤثر زاوية الارتقاء 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 لوحة الارتقاء.

- 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 الارتقاء أو فقدان التوازن في الطيران).

2- أهداف حسية حركية

- مستوى التهيئة والتحفيز الحركي

أ- أن يتمكن المتعلم من

- تهيئة الجسم بالأوضاع الصحيحة قبل الأداء (وضع البداية – وضع الانطلاق).
- الجري بخطوات متناسقة استعداداً للارتقاء.
- التحكم في وضع الجسم أثناء الجري والاقتراب من لوحة الارتقاء.
- مستوى الاكتساب الفني (الأداء الموجه)

ب- أن يتمكن المتعلم من:

- أداء مراحل القفز الطويل بالتسلسل الصحيح (الاقتراب – الارتقاء – الطيران – الهبوط).
- استخدام القوة الانفجارية أثناء الارتقاء بطريقة فعالة.
- تحقيق توازن جيد أثناء مرحلة الطيران والتحكم في حركة الذراعين والساقين.
- أداء الهبوط الآمن دون فقدان المسافة المكتسبة.

- مستوى الإتقان الحركي

ت- أن يتمكن المتعلم من:

- دمج المراحل الأربعة في أداء واحد متناسق وسلس.
- تحقيق سرعة اقتراب مناسبة تؤدي إلى ارتقاء فعال.
- المحافظة على التوقيت والدقة في ضرب لوحة الارتقاء 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 الارتقاء...).
- 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.
- انتباهًا لتوجيهات الأستاذ أثناء الشرح والتطبيق.
- استعدادًا للاستماع والملاحظة بهدف التعلم.
- مستوى الاستجابة والمشاركة
- ب- أن يُظهر المتعلم:
- تفاعلًا إيجابيًا أثناء تنفيذ التمارين.
- التزامًا 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) جزءًا من سلوكه في النشاط.
- الموازنة بين الرغبة في التفوق وبين احترام القواعد والقوانين.
- تشجيع زملائه ودعمهم أثناء المنافسة.
- مستوى التميز 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 الارتقاء
- حوض السقوط

خامسا: مراحل تعلم تشاط القفز الطويل

1- مرحلة الاقتراب

- تدريبات على العدو بخطوات مضبوطة لبلوغ السرعة المثلى.
- استخدام علامات بصرية لتحديد نقطة الارتقاء.
- استراتيجية "التكرار الإيقاعي" لتثبيت عدد الخطوات وسرعتها.

2- مرحلة الارتقاء

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

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 انثناء الركبتين وامتداد الذراعين للأمام.
- تمارين هبوط بالتدرج لتقليل الخوف وتحسين الاتزان.
- متطلبات البدنية و المهارية في تشاط القفز الطويل

سادسا: استراتيجيات تعليمية فعالة

أ- استراتيجيات التحفيز والدافعية

- 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 الارتقاء.	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 والارتقاء والطيران بسلاسة.
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 متناسقة وسريعة مع تثبيت عدد الخطوات.	بلوغ أقصى سرعة قبل لوحة الارتقاء.
مهارة الارتقاء	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 والاتزان لأطول فترة ممكنة.
مهارة الهبوط	مدّ الساقين للأمام وتهيئتهما لحظة ملاسة الرمل مع دفع الذراعين للأمام.	تجنب السقوط الخلفي وضمان أكبر مسافة ممكنة.
مهارة التقدير المكاني	تحديد المسافة المثالية قبل اللوحة لضربها بدقة دون تجاوز.	لتفادي الأخطاء (خطأ الارتقاء).
مهارة التحكم في الإيقاع الحركي	ضبط إيقاع العدو بحيث تتناسب السرعة مع الارتقاء.	توازن بين القوة والسرعة لتحقيق الأداء الأمثل.

3- العلاقة بين المتطلبات البدنية والمهارية

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

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.