

أعمال موجهة رقم 04:

معالجة تعليمية نشاط دفع الجلة في حصة التربية البدنية و الرياضية

أولاً: تحديد طبيعة نشاط دفع الجلة

هي نشاط رياضي ينتمي إلى فئة مسابقات الميدان ضمن ألعاب القوى، ويُعد من الأنشطة الحركية ذات الطابع الانفجاري التي تتطلب قوة عضلية عالية، وتنسيقاً حركياً دقيقاً، وسرعة تنفيذ كبيرة.

ثانياً: الأهداف التعليمية لنشاط دفع الجلة

الأهداف المعرفية في نشاط رمي الجلة

1- معرفة القواعد العامة للنشاط

- أن يتعرف المتعلم على طبيعة نشاط رمي الجلة كأحد فروع ألعاب القوى (مسابقات الميدان).
- أن يعرف هدف النشاط: دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة ضمن القوانين.
- أن يميز بين الأسلوبين الأساسيين للرمي: أسلوب الانزلاق (glide) وأسلوب الدوران (rotation).
- أن يعرف وزن الجلة المناسب لكل فئة عمرية وجنسية (ذكور / إناث).

2- معرفة القوانين التنظيمية

- أن يعرف المتعلم أبعاد الدائرة (قطرها 2.135 م) وشكل القطاع المسموح فيه بسقوط الجلة (زاوية 34.92°).
- أن يتعرف على قواعد الأداء السليم (عدم تجاوز الحافة الأمامية للدائرة، دفع وليس رمي، البقاء داخل الدائرة حتى استقرار الجلة...).
- أن يعرف طرق احتساب النتيجة وأسباب إلغاء المحاولة.

3- فهم المراحل التقنية للأداء

- أن يتعرف المتعلم على المراحل الأساسية لرمي الجلة وهي:
- وضع التحضير (الإمساك بالجلة ووضعها على الرقبة).
- الانزلاق أو الدوران لتوليد القوة.
- الدفع النهائي مع تمدد الذراع والرجلين.
- المتابعة والتوازن بعد الرمي.

4- فهم المبادئ الميكانيكية البسيطة

- أن يدرك المتعلم العلاقة بين:
- زاوية الانطلاق ومسافة الرمي.
- القوة الانفجارية وسرعة الجلة عند الدفع.
- تناسق الحركة وتوازن الجسم أثناء الأداء.

5- المعارف الصحية والأمنية

- أن يعرف أهمية الإحماء قبل الأداء لتفادي الإصابات.
- أن يدرك قواعد السلامة داخل ساحة الرمي (عدم دخول منطقة السقوط، انتظار الإشارة، مسافة الأمان...).
- أن يعرف أهمية التنفس الصحيح وتفادي الإجهاد المفرط.

- الأهداف الحسية حركية

1- اكتساب المهارة الأساسية في رمي الجلة

- أن يتمكن المتعلم من مسك الجلة ووضعها بشكل صحيح على قاعدة الأصابع وعلى الرقبة.
- أن يتعلم وضعية الاستعداد داخل الدائرة (الوقوف، ثني الركبتين، تركيز الوزن).
- أن يكتسب تقنية الانزلاق أو الدوران لتوليد الزخم الحركي.
- أن يؤدي الدفع النهائي للجلة بانفجار عضلي متناسق من الرجلين إلى الذراع.
- أن يحافظ على التوازن بعد الرمي داخل الدائرة دون تجاوز الخط الأمامي.

2- تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط

- تنمية القوة الانفجارية للذراعين والساقين.
- تطوير القدرة العضلية اللازمة للدفع.

- تحسين التوازن الديناميكي أثناء الانزلاق والدفع.
- تنمية المرونة في مفاصل الكتف والورك
- تعزيز السرعة الحركية والتوقيت الدقيق للحركة النهائية.

3- تنمية القدرات التوافقية

- تنمية التناسق العصبي العضلي بين حركات الجسم العلوية والسفلية.
- اكتساب الإحساس المكاني (تقدير المسافة والزاوية).
- تحسين إيقاع الحركة (التدرج في القوة من التحضير إلى الدفع).
- اكتساب الإحساس بالاتجاه والتوازن داخل الدائرة أثناء الحركة.

4- إتقان التسلسل الحركي الصحيح

- أن يتعلم المتعلم الانتقال السلس بين مراحل الأداء (التحضير → الانزلاق → الدفع → التوازن).
- أن يربط بين الجهد العضلي والتحكم الحسي لتحقيق حركة منسجمة وفعالة.

6- التعديل الذاتي للأداء

- أن يستطيع المتعلم تصحيح أخطائه الحركية بعد الملاحظة أو التوجيه.
- أن يطور الإحساس بالقوة والتوقيت المناسب لزيادة المسافة.
- أن يتحكم في اتجاه الرمي وزاوية الدفع بدقة أكبر مع الممارسة.

- أهداف وجدانية واجتماعية:

1- الأهداف الوجدانية (العاطفية والنفسية)

تهدف إلى تنمية الجوانب الشخصية والانفعالية للمتعلم أثناء الممارسة الرياضية:

- أن يظهر المتعلم رغبة واهتمامًا بالمشاركة في النشاط.
- أن يُبدي حماسًا وتحديًا ذاتيًا لتحقيق أفضل أداء ممكن.
- أن يكتسب الثقة بالنفس وقدرته على مواجهة الصعوبات أثناء الأداء.
- أن يتقبل الفشل أو الخطأ كجزء من التعلم، ويسعى إلى التحسن المستمر.
- أن يتحلى بالهدوء والتركيز أثناء تنفيذ الرمي.
- أن يشعر بالمتعة والرضا النفسي بعد إنجاز المحاولة.
- أن يُقدّر جهده وجهود زملائه ويُظهر احترامًا لنجاحاتهم.

2- الأهداف الاجتماعية (السلوكية والتعاونية)

تهدف إلى تنمية القيم والسلوكيات الإيجابية في إطار التفاعل الجماعي داخل الحصة:

- أن يلتزم بالقواعد والتعليمات التنظيمية للنشاط والميدان.
- أن يُظهر روحًا رياضية عالية، سواء في الفوز أو الخسارة.
- أن يتعاون مع زملائه في تحضير الأدوات وتنظيم الحصة.
- أن يحترم دور الآخرين وينتظر فرصته دون تسرع.
- أن يُساعد زملاءه في تصحيح الأخطاء وتبادل الملاحظات بشكل إيجابي.
- أن يتحمل المسؤولية والانضباط داخل المجموعة.
- أن يشارك في خلق جو من الاحترام والتشجيع المتبادل أثناء النشاط.

رابعاً: الوسائل البيداغوجية المستعملة

- الجلة
- دائرة الرمي قطرها 2،13م
- مجال الرمي بزاوية 34،92

خامساً: مراحل تعلم تشاط القفز الطويل

المرحلة الأولى: مرحلة الاكتشاف والفهم (التهيئة)

🎯 الأهداف:

- التعرف على طبيعة النشاط وأهدافه.
- اكتساب فكرة عن شكل الجلة وطريقة مسكها ووضعها الصحيح.
- تعلم قواعد الأمن والسلامة أثناء الرمي.

المرحلة الثانية: مرحلة التعلم الجزئي (إتقان المراحل الأساسية)

🎯 الأهداف:

- تعلم المهارات التقنية الأساسية للنشاط خطوة بخطوة.
- إتقان كل مرحلة من مراحل الأداء على حدة:

أ- مراحل الحركة الأساسية:

1- وضعية التحضير:

- مسك الجلة على قاعدة الأصابع ووضعها على الرقبة.
- اتخاذ وضع الاستعداد داخل الدائرة (الركبتان مثنيتان والجسم منحني قليلاً).

2- مرحلة الانزلاق أو الدوران (التمهيد):

- تعلم طريقة الانزلاق للخلف أو الدوران لتوليد القوة.
- الحفاظ على التوازن أثناء الانتقال.

3- مرحلة الدفع النهائي:

- مدّ الرجلين والذراعين بقوة متناسقة لدفع الجلة للأمام والأعلى.
- الانتباه لزاوية الانطلاق (حوالي 40°).

4- مرحلة التوازن والمتابعة:

المحافظة على التوازن داخل الدائرة بعد الرمي.

المرحلة الثالثة: مرحلة الدمج والإتقان

الأهداف:

- دمج مراحل الأداء في حركة واحدة منسجمة ومتناسقة.
- تحسين السرعة، القوة، والتوازن أثناء الرمي الكامل.

المرحلة الرابعة: مرحلة التطبيق والمنافسة

الأهداف:

- تطبيق المهارة في ظروف مشابهة للمنافسة.
- تنمية الثقة بالنفس، الانضباط، وروح المنافسة الشريفة.

واجب منزلي

- حدد الهدف التعليمي و الهدف التعليمي في نشاط دفع الجلة.
- ملاحظة:

عدد الحصص = 09 حصص

قم بتصميم بطاقة حصة تعالج فيها أحد الأهداف التعليمية.