



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والريضية



مخطط مقياس ألعاب القوى
(اعمال تطبيقية)

الأستاذ: لقيب لخضر



السنة الجامعية: 2023/2024

الفهرس:

- 1- معلومات عامة حول المقياس ص3
- 2- معلومات حول الأستاذ ص3
- 3- تقديم المقياس ص4
- 4- محتوى المقياس ص4
- 5- المكتسبات القبلية ص6
- 6- اهداف التعليم ص7
- 7- كيفية التقييم ص7
- 8- أنشطة التعليم و التعلم ص8
- 9- المقاربة البيداغوجية ص9
- 10- الاختبار النهائي الشامل ص9
- 11- مراجع مساعدة ص10

1- معلومات حول المقياس:

الجامعة	جامعة محمد بوضياف المسيلة
الكلية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
القسم	التكوين القاعدي المشترك
الفئة المستهدفة	السنة الأولى ليسانس
المقياس	ألعاب القوى
المعامل	03
الرصيد	04
الوحدة	وحدة أساسية
المدة الزمنية	ثلاث ساعات في الأسبوع
الحجم الساعي	14 أسبوع

2- معلومات الأستاذ:

الأستاذ	لقايب لخضر
البريد الإلكتروني	Lougluib.lakhdar@univ-msila.dz
رقم الهاتف	0783380606

3- تقييم المقياس :

المقياس موجه لطلبة السنة الأولى ليسانس قسم التكوين القاعدي المشترك في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ألعاب القوى هي إحدى الرياضات الفردية التي تدرس لطلبة السنة الأولى جذع مشترك وهي وحدة أساسية حيث تهدف دراسة هذا المقياس إلى معرفة المفاهيم والقوانين الأساسية والقواعد التي تحكم هذه الرياضة من الناحية النظرية وكذلك تطبيقها على أرض الواقع من خلال تطبيق القواعد والقوانين الخاصة بألعاب القوى كذلك يتضمن هذا المقياس التعرف واكتساب أهم المهارات الأساسية في هذه الرياضة بكل فروعها والتي تضم سبعة تخصصات.

ولمعرفة هذه من الفعاليات ننطلق من الناحية المعرفية من خلال فهم الفعالية والتعرف على خطوات الأداء الفني لكل مهارة على حدٍ ذلك معرفة أهم الأخطاء الشائعة التي قد ترتكب أثناء أداء المهارة ثم بعد ذلك تعلم واكتساب المهارة من الناحية البدنية وتصحيح الأخطاء التي من الممكن أن يقع فيها الطالب أثناء الأداء من أجل الوصول لإتقان هذا التخصص.

4- محتوى المقياس :

ينقسم مقرر المقياس إلى أربع وحدات تعليمية، كل وحدة تعليمية تأتي بطريقة متسلسلة تسمح باستيعاب المعارف وكل وحدة تحتوي على أنشطة التعلم والتعليم تسمح بتحقيق أهداف الوحدة والمخرجات المتوقعة لها.

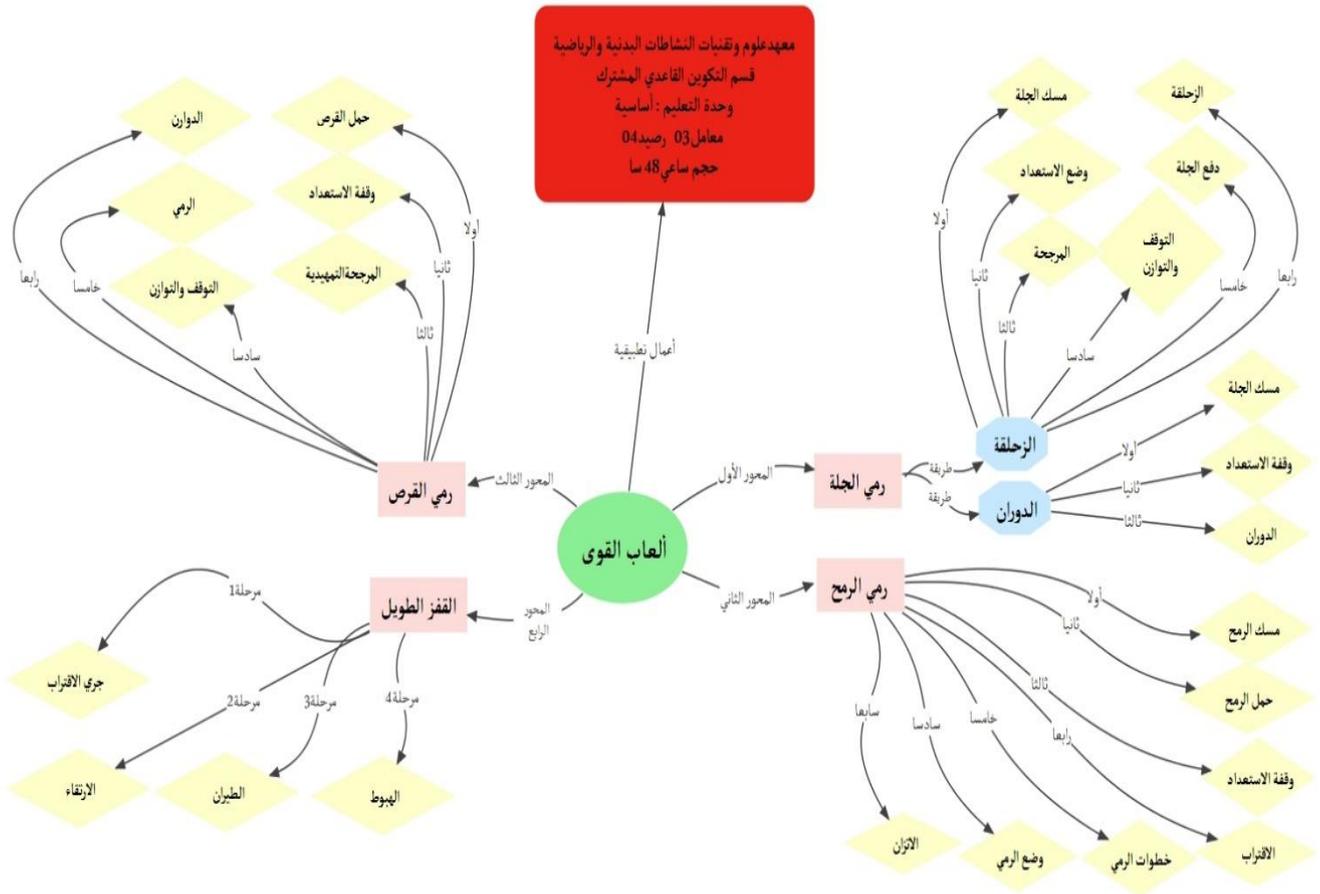
- **المحور الأول تحت عنوان رمي الجلة:** حيث يحتوي على طرق رمي الجلة وتناولنا فيها طريقتين طريقة الزحقة الخلقة الخلفية وطريقة رمي الجلة بالدوران.

- **المحور الثاني تحت عنوان رمي الرمح:** يضم هذا المحور كل ما يتعلق بفعالية رمي الرمح من الناحية النظرية وكذا القواعد والتنظيمات التي تحكم هذا التخصص، كما يتطرق لها المتعلم ويكتسب خلالها المراحل الفنية لهذه الفعالية.

- **المحور الثالث تحت عنوان رمي القرص:** حيث يحتوي كذلك على مختلف القواعد والقوانين والمراحل والتطرق إليها واكتسابها من الجانب البدني التطبيقي.

- **المحور الرابع تحت عنوان القفز الطويل:** يتناول هذا الفصل القفز الوثب الطويل من ناحية الجانب القانوني وكذلك اكتسابه من الجانب البدني التطبيقي، حيث يتم فيه تطبيق الطريقة الجزئية في تعليم كل مرحلة على حدى ثم ربط جميع المراحل للوصول لمرحلة الآلية.

الشكل رقم 1 يوضح الخارطة الذهنية لمقياس ألعاب القوى :



5- المكتسبات القبلية :

لاستيعاب هذا المقياس، يجب على الطالب ان يكون على دراية ببعض المفاهيم الأساسية ألعاب القوى فيما يتعلق بقوانين وفلسفة ألعاب القوى كذلك بأهم فعاليات في هذه اللعبة. ولتأكد من توفر هذه المكتسبات لدى الطالب وضعنا امتحان لاختبار الطالب ويمكن حصره في تمرينين الأول احادي الاختيار والثاني متعدد الخيارات.

التمرين الأول: تتكون ألعاب القوى من:

- 4 عائلات

- 6 عائلات

- 7 عائلات

التمرين الثاني: تتشكل فعالية المسافات القصيرة من:

- سباق 100 متر.

- سباق 800 متر

- سباق 400 متر

في حالة عدم استطاعة الطالب على الإجابة في الاسالة المطروحة او كانت النتيجة غير كافية يرجى منه الاطلاع على الرابط التالي او الاعتماد على مراجع خارجية اخرى .

<https://elearning.univ-msila.dz/moodle/course/view.php?id=7249>

6- أهداف التعليم (الأهداف العامة للمقياس)

- بعد انتهاء الطالب من دراسة هذا المقياس سيكون قادر على:
- التعرف على المفاهيم الأساسية لرياضة القوى.
 - استكشاف القوانين والقواعد الأساسية الخاصة برياضة ألعاب القوى.
 - التعرف على تخصصات ألعاب القوى من الجانب المعرفي.
 - تعلم واكتساب الفعاليات الخاصة بألعاب القوى من الجانب البدني.
 - التمييز بين مختلف الفعاليات من الجانب المعرفي والبدني في رياضة ألعاب القوى.
 - تحليل الأداء الفني المطلوب لكل تخصص من خلال المراحل الحركية الصحيحة للأداء.

7-كيفية التقييم:

يكون التقييم في مقياس ألعاب القوى اعمال تطبيقية على النحو التالي:

امتحان تطبيقي :

يقوم الطالب بمجموعة الاختبارات المهارية أو بطارية اختبارات مهارية الهدف منها معرفة مدى اكتساب الطالب للمهارة من الناحية البدنية ، حيث يقوم التقييم على استمارة خاصة بكل اختبار مهاري وتكون العلامة 20/14 في الامتحان التطبيقي 7على الجانب التقني و 7 على الأداء .

تقييم مستمر :

تقييم مستمر ومنتظم خلال كامل السداسي وكل الحصص يشمل حضور الطالب والمشاركة في الاعمال التطبيقية وتكون العلامة 20/6

8- أنشطة التعليم والتعلم :

من أجل الفهم والاستيعاب الجيد لمفاهيم رياضة ألعاب القوى سنلجأ إلى الأسلوب الذي يمكننا من إيصال المعلومات إلى الطلبة والمتمثل في التعليم الحضوري والتعليم عن بعد :

التعليم الحضوري :

نقل المعرفة المتعلقة برياضة ألعاب القوى للطلاب في حصة الأعمال التطبيقية والمنتظر من الطلاب هو الفهم وتطبيق المعارف التي تساعده على القيام بنشاطات التعلم التي تقترح أثناء الحصة .
الحضور والمشاركة من خلال الإجابة على الأسئلة التي يتم طرحها خلال الحصة وهذا بغية إثراء النقاش الحر والهادف مما يعمق الفهم .

التعليم عن بعد :

ويكون بالتفاعل والمشاركة من قبل الطلبة في المنتدى العام أو المنتديات الخاصة لكل فصل من فصول المقياس ، بحيث يقوم الطلبة بطرح الأسئلة والانشغالات حول الدرس بالإضافة إلى خلق النقاش الذي من شأنه تعزيز القدرة على الفهم والاستيعاب وتطوير المعارف لدى الطلبة .

- بالإضافة إلى تحميل واستخدام نسخة الويب المولدة من برنامج اوبال أو النسخة الورقية أو تصفح الحزمة الخاصة بكل فصل والذي يسمح بفهم وتدوين أهم النقاط المتعلقة بالمقياس، ويشمل مجموعة من النشاطات التعليمية .

- كذلك إنجاز التمارين الموجودة في آخر كل فصل ، والتي تساعد على الفهم الأكثر لما تم تعلمه خلال الدرس .

- القيام بتحميل مختلف المراجع والدخول إلى الروابط المدرجة في الدرس حيث تقوم بإثراء المعارف حوله .

9- المقاربة البيداغوجية :

تستند المقاربة البيداغوجية على ثلاثة ركائز أساسية متمثلة في : (المعارف، المهارات، المواقف) وهي تستوجب أساليب وطرق تسمح بوضع التقييمات المناسبة والتي من خلالها نستطيع اختبار الفهم ومدى استيعاب الدرس وأيضا معرفة مدى تحقق اهداف الدرس .

المعارف **savoir**:

تتمثل في المعلومات المكتسبة في مفاهيم وقواعد ومهارات رياضة ألعاب القوى وسيتم اختبار مدى الفهم والاستيعاب النقاش وطرح الأسئلة .

المهارات **savoir-fair**:

ينتقل بعد ذلك الطالب الى الركيزة الثانية ، والتي يتم من خلالها تطبيق المعارف ، والمفاهيم والمعلومات المكتسبة حول رياضة ألعاب القوى ، وهنا سيتم قياس مدى قدرة الطالب على استخدام وتوظيف تلك المعلومات وتطبيقها عمليا ، وذلك من خلال اجراء اختبارات في نهاية كل وحدة وتكون على شكل مجموعة من الأسئلة حول الدرس ، ومن خلال القيام بمجموعة من الاختبارات المهارية في الحصة من اجل معرفة درجة الاستيعاب للمعارف .

المواقف **savoir-etre**:

وهي الخطوة التي تتيح للطالب المرور الى مرحلة اكثر تقدما في مساره التكويني حيث يختبر هذا الأخير عن الدرس الذي يتلقاه وهو عبارة عن مجموعة من التمارين والاختبارات الميدانية .

10 – الاختبار النهائي الشامل :

يعد الاختبار الشامل الاختبار النهائي الذي يتلقاه الطالب، حيث يختبر عن المقياس وهو عبارة عن بطارية اختبارات مهارية تقيس مستوى كل فعالية طبقت خلال السداسي المحدد بالإضافة لشق بدني يقيس قدرة الطالب على مجاراة الأداء المناسب وفق محك معد مسبق لأقرانه ومجموعة من التمارين النظرية.

11- مراجع مساعدة :

- 1- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000م
- 2- عبد السلام مصطفى : اساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ،القاهرة 2000 م .
- 3- علي حسب الله واخرون : الكرة الطائرة المعاصرة ،مكتبة ومطبعة الغد ،الطبعة الأولى ،2000م.

Bahr R, Reeser JC; (2003). Injuries among world-class professional beach volleyball players. The Fédération Internationale de Volleyball beach volleyball injury study. Am J Sports Med

