

الزمن : ٣ ساعات

الدرجة : ٤٥



كلية التربية الرياضية للبنين

دور : مايو ٢٠١٣/٢٠١٤

تاريخ الامتحان : ١٧/٦/٢٠١٤

## اجابة إمتحان مادة (طرق تدريس الرياضات المائية) الفرقة الرابعة

### الفصل الدراسي الثانى (رياضة مدرسية)

عزيزى الطالب:

- الأسئلة مكونة من صفحتين منها الاجبارى والاختيارى
- اجب عن الأسئلة التالية معتبرا السؤال الأول والثانى اجبارى

١٥ درجة

السؤال الاول :

تكلم عن العصف الذهني من حيث:

- تعريفاته.
- أهداف التدريس بطريقة العصف الذهني.
- فوائد التدريس بطريقة العصف الذهني.
- المبادئ الاساسية للعصف الزهنى.

١٥ درجة

السؤال الثانى :

قد يرى البعض أن عمل المعلم ينحصر بالوقوف لنقل المعلومات التي يتضمنها المنهج ، وهذه النظرة الضيقة تتنافى مع الدور المهم للمعلم ،،،،،

وفي ضوء ذلك ينبغي أن يمتلك المعلم الناجح مجموعة من الاساليب والمهارات والمعرفة بالاطحاء الشائعة وطرق اصلاحها... تكلم عنها فى سباحتى البطن والظهر ؟

" اختار سؤال من السؤالين التاليين مع الوضع في الاعتبار عدم جواز الاجابة عليهما معا "

السؤال الثالث : ١٥ درجة

ضع علامة صح (√) امام العبارة الصحيحة ، وخطأ (×) امام العبارة الخاطئة وتصحيحها

- ١- هناك نوعان من التعلم يتمان غالباً في الوقت نفسه . هناك التعلم المقصود والتعلم الغير مقصود (العرضي).
- ٢- التعليم العرضي هو ما يكتسبه الافراد مدى الحياة من اتجاهات وقيم ومهارات ومعارف من الخبرات اليومية ومن خلال المؤثرات التربوية الموجودة في البيئة . مثل ( الاسرة ، الجيران ، العمل ) وبشكل مقصود للمعلم والمتعلم.
- ٣- التدريب العرضي هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكنيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية وهو مستنبط من التعليم العرضي.
- ٤- من الشروط الاساسية لتعلم السباحة، الدافعية والممارسة والنضج.
- ٥- العوامل المؤثرة على تعلم السباحة، عوامل متعلقة بالمعلم والمتعلم والامكانيات والبرنامج.

السؤال الرابع : ١٥ درجة

ضع وحدة تعليمية لتعلم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على الظهر مستخدماً أسلوب العصف الذهنى

## العصف الذهني:-

يشير مفهوم العصف الذهني إلى أنه طريقة يستخدم لتحفيز دماغ الإنسان نحو توليد أفكار جديدة حول موضوع معين، كما أنها تعد وسيلة للحصول على أكبر عدد ممكن من تلك الأفكار من الأشخاص خلال فترة قصيرة، لذا فهي نوع من التفكير الجماعي يهدف إلى تعدد الأفكار وتنوعها وبذلك يتطلب الأمر تضافر التفكير وعلى الخصوص في بعض الحالات التي يصعب عندها على الطالب حل المشكلة لوحدة إذ إن تفكير الطالب ضمن مجموعة من الطلبة على إطلاق قدراته الإبداعية، وفي هذا السياق يرى ستاين ( Stein ١٩٧٥ ) إن مجموعة من الطلبة تمتلك معلومات ومعارف أكثر مما يملكه أفرادها على حدة، حتى لو امتلك احدهم معلومات ومعارف واسعة فانه يمكن لمعلومات شخص آخر أن تسهم بدلالاتها ضمن المجموعة حتى لو كانت متواضعة وفردية.

ويعد العصف الذهني طريقة للتوصل إلى حلول لمشكلات قائمة تعرض على الطلبة، وان الأمور المسلمة بها التي تستند عليها هذه الطريقة هي أفكار أي طالب من شأنها أن تحفز أفكار طلبة آخرين.

وتشير اتجاهات مفهوم العصف الذهني إلى أن الكم يولد النوع، وهذا ينطلق من مبدأ ( هيجل ) الفلسفي القائل: إن التراكم الكمي يؤدي إلى تغيير نوعي " وفي هذا الشأن تشير نتائج الدراسات إلى أن التركيز على الكم يؤدي إلى ثروة في الكم والكيف معا .

## ٢-١-٢ أهداف التدريس بطريقة العصف الذهني :

١- تفعيل دور المتعلم في المواقف التعليمية.

٢- تحفز المتعلمين على توليد الأفكار الإبداعية حول موضوع معين، من خلال البحث عن إجابات صحيحة أو حلول ممكنة للقضايا التي تعرض عليهم .

٣- أن يعتاد الطلاب على احترام آراء الآخرين وتقديرها .

٤- أن يعتاد الطلاب على الاستفادة من أفكار الآخرين، من خلال تطويرها والبناء عليها .

٣-١-٢ فوائد العصف الذهني :

إن طريقة العصف الذهني مهمة لتنمية قدرات الطلاب المعرفية والمهارية والوجدانية للأسباب الآتية :

١- للعصف الذهني جاذبية بديهية ( حدسية): إذ إن الحكم المؤجل للعصف الذهني ينتج المناخ الإبداعي الأساسي عندما لا يوجد نقد أو تدخل مما يخلق مناخا " حرا" للجاذبية البديهية بدرجة كبيرة.

٢- للعصف الذهني عملية بسيطة: لأنه لا توجد قواعد خاصة تقيد إنتاج الفكرة، ولا يوجد أي نوع من النقد أو التقويم .

٣- العصف الذهني عملية مسلية: فعلى كل فرد أن يشارك في مناقشة الجماعة أو حل المشكلة جماعيا والفكرة هنا هي الاشتراك في الرأي أو المزج بين الأفكار الغريبة وتركيبها .

٤- العصف الذهني عملية علاجية: كل فرد من الأفراد المشاركين في المناقشة تكون له حرية الكلام دون أن يقوم أي فرد رأية أو فكرته أو حله للمشكلة .

٥- العصف الذهني عملية تدريبية: فهي طريقة مهمة لاستثارة الخيال والمرونة والتدريب على التفكير الإبداعي.

٣-١-٤ المبادئ الأساسية للعصف الذهني :-

اقترح اوزبون وبارنز بعض المبادئ الأساسية التي يركز عليها العصف الذهني وهي :

١- إرجاء التقييم : لا يجوز تقييم أي من الأفكار المتولدة في المرحلة الأولى في الجلسة ، لان نقد أي فكرة وتقييمها قبل نضج العمل والوصول به إلى نهايته قد يؤدي إلى فشل الجانب

الإبداعي وتنشيطه ليس لدى الجماعة بل قد يكون لدى الفرد أيضا " ، فكثير من الأفراد يكفون

|       |        |        |
|-------|--------|--------|
| الخطأ | تأثيره | اصلاحه |
|-------|--------|--------|

أنفسهم  
بأنفسهم .

٢- إطلاق

حرية

التفكير :

أي التحرر

مما قد

يعيق

التفكير

الإبداعي

بما يزيد

انطلاق

القدرات الإبداعية على التخيل وتوليد الأفكار في جو لا يشوبه الحرج من النقد والتقييم ، ويستند هذا المبدأ إلى أن الأفكار غير الواقعية أو الغريبة قد تثير أفكارا " أفضل عند الأشخاص الآخرين.

٣- الكم يولد الكيف : أي التركيز على توليد أكبر قدر ممكن من الأفكار مهما كانت جودتها فالأفكار غير المنطقية والغريبة هي مقبولة، ويستند هذا المبدأ على الافتراض بأن الأفكار المبدعة للمشكلات وحلولها تأتي بعد عدد من الحلول المألوفة والأفكار الأمل أصالة.

٤- البناء على أفكار الآخرين: أي جواز تطوير أفكار الآخرين والخروج بأفكار جديدة وتحويرها، وتوليد أفكار أخرى منها ، بحجة أن الجماعة تمتلك معلومات ومعارف أكثر مما يملكه أفرادها بشكل مستقل .

السؤال الثاني

|  |   |   |
|--|---|---|
| ١- وضع الجسم   |   |   |
| - التدریب على التنفس<br>فى الماء الضحل                 | - یؤدى إلى سقوط<br>الرجلین .                                | - المبالغة فى رفع او<br>خفض الرأس       |
| - الطفو مع تصحیح<br>وضع الرأس                          | - زیادة مقاومة الماء .                                      |   |
| - ممارسة السباحة ككل<br>بدون تنفس .                    | - خلل فى ایقاع<br>ضربات الرجلین .                           | - المبالغة فى تدویر<br>الجسم .          |
| ٢- ضربات الرجلین                                       |   |   |
| - سرعة ضربات الرجلین<br>واستخدام اداة الطفو .          | - زیادة المقاومة .  | - زیادة عمق الضربات<br>.                |
| - استخدام لوحات<br>ضربات الرجلین .                     | - نقص القوة الدافعة<br>وبالتالى ضعف حركة<br>الجسم واتزانہ . | - تصلب الرجلین اثناء<br>الحركة .        |
| - استخدام لوحة ضربات<br>الرجلین .                      | - نقص قوة الدفع .   | - ضربات الرجلین<br>سریعة ومداهها قصیر . |
| - تدریبات للرجلین<br>باستخدام لوحات ضربات<br>الرجلین . | - نقص قوة الدفع .   | - الضربات من الركبة                     |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| - الخروج الرجلین كثر<br>عن سطح الماء | - زیادة كمية الطرطشة<br>- زیادة فى المقاومة | - التركز على اداء<br>الضربات من مفصل<br>الفخذ |
| - اداء ضربات الرجلین                 | - خلل فى ایقاع الاداء                       | - التدریب على الضربات                         |

|   |   |  |
|---|---|--|
| الرجلين باستخدام لوحات<br>الطفو                             |   | بطريقة مقصية   |
| ٢-حركات الذراعين :  |   |  |
| أ-الدخول  |   |  |
| -محاولة دخول الذراع<br>والمرفق منثنى ومرتفع                 | -دوران الجسم<br>-خلل فى الايقاع<br>الحركى للاداء<br>-زيادة المقاومة لحركة<br>الذراع | -الدخول فى نقطة بعيدة<br>امام الكتف او نقطة<br>قريبة |
| -التركيز على رفع<br>المرفق اثناء الحركة<br>الرجوعية         | -زيادة المقاومة<br>-خلل فى وضع الجسم  | -دخول المرفق الماء قبل<br>اليد                       |
| ب-المسك :   |   |  |
| -ثنى الريفق قليلا والاصابع<br>مستقيمة ومتجاورة              | -يضعف من فاعليه<br>الدفع  | -الشكل الفناجنى لليد                                 |
| -التركيز لزيادة الاحساس<br>بالشد والاصابع مستقيمة<br>مضمومة | -ضعف كفاءة الدفع  | -تباعدا الاصابع                                      |
| <b>اصلاحه</b>   | <b>تأثيره</b>   | <b>الخطأ</b>   |
| -التمرين على الاحتفاظ<br>بالمرفق مرتفعا دائما.              | -ضعف كفاءة الدفع  | -سقوط الدفع  |
| <b>ج- الشد والدفع</b>                                       |   |  |
| -التمرين على الاحتفاظ<br>بالمرفق مرتفعا دائما               | -انزلاق الذراع وعدم<br>الاحساس بقوة الشد ز  | -سقوط المرفق   |
| -التركيز والتمرين على<br>استخدام الاصابع مضمومة             | -ضعف فاعلية الشد  | -تباعدا أصابع اليد                                   |
| -زيادة انثناء المرفق عند<br>الشد<br>-زيادة سرعة الاداء      | -زيادة دوران الجسم<br>-التأثير على فاعلية<br>ضربات الرجلين<br>-التأثير على انسيابية | -الشد فى عمق كبير                                    |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | الايقاع الحركى للسباحه<br>ككل  |  |
| -الشد قريبا من الجسم<br>-بطئى توقيت السباحة<br>-زيادة زاوية دوران<br>الجسم                                  | -نقص مدى الشد<br>-ضعف القوة الدافعة  |  |
| -التمرين بالادوات<br>المساعدة والتركيز على<br>اداء الضربات الصحيحة  | -نقص القوة الدافعة<br>للذراعين   | -عدم توجيه اليد للخلف<br>والاستمرار لاقصى مدى<br>اثناء الدفع |
| <b>د-التخلص</b>   |  |  |
| -التمرين فى الجزء الضحل<br>والتركيز على خروج المرفق اولا .  | -تصلب فى الرسغ<br>-توتر عضلى فى الكتف  | -خروج اليد قبل المرفق  |
| <b>اصلاحه</b>   | <b>تأثيره</b>  | <b>الخطأ</b>   |
| <b>٤ - الحركة الرجوعية</b>  |  |  |
| -التمرين فى الجزء<br>الضحل على استرخاء<br>المرفق<br>-التمرين على الذراعين<br>فقط ثم السباحة ككل             | -احتكاك المرفق بالماء<br>وزيادة المقاومة                                     | -ارتفاع اليد وانخفاض<br>المرفق                               |
| -استرخاء الذراع مع ثنى<br>خفيف للمرفق   | -استنزاف للطاقة  | -تصلب الذراع   |
| <b>٥ - التنفس</b>   |  |  |
| -التمرين فى الماء<br>الضحل<br>-استخدام الماسورة<br>للتعليم على دوران الرأس<br>لاحد الاجناب ببلا من<br>رفعها | -سقوط الرجلين<br>-زيادة المقاومة<br>-خلل الايقاع الحركى<br>للرجلين<br>-التعب | -ارتفاع الرأس لاخذ<br>الشهيق                                 |
| -اخذ التنفس بايقاع<br>طبيعى بقدر المستطاع   | - التعب  | -الفشل فى اخراج الزفير<br>ك-كلاملا                           |
| <b>٦-التوافق</b>  |  |  |

|   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| -تؤدي احدى الذراعين<br>الحركة الوجودية بينما<br>الذراع الاخرى لم تبدء<br>بعد الشد | -عدم انسيابية<br>واستمرارية السباحة | -زيادة سرعة السباحة ككل<br>-التمرين على المحافظة<br>على استمرارية حركة<br>الذراعين |
|---|-------------------------------------|--|

١٥ درجة

السؤال الثالث :

ضع علامة صح (√) امام العبارة الصحيحة ، وخطأ (×) امام العبارة الخاطئة وتصحيحها

١- هناك نوعان من التعلم يتمان غالباً في الوقت نفسه. هناك التعلم المقصود والتعلم الغير مقصود (العرضي). (√)

٢- لتعليم العرضي هو ما يكتسبه الافراد مدى الحياة من اتجاهات وقيم ومهارات ومعارف من الخبرات اليومية ومن خلال المؤثرات التربوية الموجودة في البيئة . مثل ( الاسرة ، الجيران ، العمل ) ويشكل مقصود للمعلم والمتعلم. (×) ويشكل مقصود للمعلم فقط

٣- التدريب العرضي هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية وهو مستتب من التعليم العرضي. (√)

٤- من الشروط الاساسية لتعلم السباحة، الدافعية والممارسة والنضج. (√)

٥- العوامل المؤثرة على تعلم السباحة، عوامل متعلقة بالمعلم والمتعلم والامكانيات والبرنامج. (√)