



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة

أ.د/ أحمد يخلف

مقياس: التربية العملية

## العمل التطبيقي للطلاب

الإسم و اللقب و الفوج:

.....

السنة الجامعية: 2020/2019

الأستاذ الدكتور/ أحمد يخلف

المقياس: تربية عملية للمستوى السنة الأولى ماستر

التخصص: النشاط الرياضي المكيف

في اطار الدروس التطبيقية و الموجهة و على أساس ما درستم حيث كانت الأنشطة المبرمجة في السداسي الأول موجهة لذوي الإعاقات إما الأنشطة المبرمجة في السداسي الثاني موجهة لذوي الأمراض المزمنة

أ/ الأمراض المزمنة هي عاهات مستدامة تستدعي تدخلا و علاجا طبييا مستمرا و برامج رياضية و هي تنقسم الى أربع مجموعات:

1/ أمراض الجهاز الدوري: القلب و الشرايين

2/ أمراض الجهاز التنفسي: الانسداد الرئوي، الربو

3/ السكري:

4/ السمنة و البدانة:

**ب/ النشاطات الرياضية**

1/ رياضات مائية: مثل السباحة، كرة الماء، الحكات الايقاعية.....

2/ رياضات هوائية: مثل المشي، الجري، التسلق، الدراجة.....

3/ رياضات جبلية: المشي، الجري، الدراجة الهوائية.....

4/ تمرينات أرضية: حركات التمديد، الجمباز.....

**ج/ الوسائل المستخدمة:**

هناك وسائل عامة و أخرى خاصة تختلف باختلاف النشاط الرياضي غير أن شخصية و خبرة المربي يستطيع تدبر أمره باستخدامها بغية تحقيق أهداف برنامجه و اهتمامات رياضييه

**4/ منهجية العمل:**

بالاعتماد على مقاطع فيديو و المراجع المتوفرة و الدروس المقدمة سابقا و التي تدخل في تكوين خبرة لدى الطالب، و على ضوء المعطيات السابقة اقترح برنامجا رياضيا مكيفا بمحتوى معدل في حدود 12 حصة بمعدل زمني 1.5 سا للحصة حسب المرض و

النشاط و الوسائل التي تختار و بفضله يمكن التقليل من حدة الأثر السلبي النفسي و العضوي لدى المريض. على ان تسلم الأعمال قبل 2020/04/30

5/ الألعاب الرياضية:

| العناصر المعدلة | العناصر الأصلية | الألعاب و التمرينات |
|-----------------|-----------------|---------------------|
|                 |                 | العاب صغيرة         |
|                 |                 | العاب شبه رياضية    |
|                 |                 | العاب تقليدية       |
|                 |                 | ألعاب مائية         |
|                 |                 | العاب تعبيرية       |
|                 |                 | قصص حركية           |
|                 |                 | تمرينات أرضية       |
|                 |                 | تمرينات هوائية      |
|                 |                 | تمرينات بالوسائل    |

## 6/ البطاقة التقية:

|                      |                       |               |                      |                    |                           |
|----------------------|-----------------------|---------------|----------------------|--------------------|---------------------------|
| تاريخ اجراء<br>الحصة | اسم الطالب و<br>الفوج | مكان الانجاز  | عدد المتعلمين        | النشاط<br>الرياضي  | المرض و المزمّن<br>طبيعته |
|                      |                       |               |                      |                    | الوسائل التربوية          |
|                      |                       |               |                      |                    | الهدف التربوي             |
|                      |                       |               |                      |                    | الهدف التعليمي            |
|                      |                       |               |                      |                    | المراحل التعليمية         |
| التوصيات             | المدة                 | صعوبات متوقعة | المؤشرات             | الوضعيات التعليمية | المرحلة التحضيرية         |
|                      |                       |               |                      |                    |                           |
|                      |                       |               |                      |                    | المرحلة التعليمية         |
|                      |                       |               |                      |                    |                           |
|                      |                       |               |                      |                    | المرحلة التقييمية         |
|                      |                       |               |                      |                    |                           |
| الملاحظة             | التسيير               | التفاعل       | التنظيم و<br>التهيئة | المظهر             | <u>تقييم المشرف</u>       |
|                      |                       |               |                      |                    |                           |

