



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:

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

