

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين اما بعد ،
نتقدم بهذه الدوسية الى زملائنا خريجي كلية التربية الرياضية حيث قمنا بإعداد أهم ما
يُعنى به الامتحان التنافسي لتخصص التربية الرياضية على شكل بنك من الأسئلة
وإجاباتها آمليين من الله ان تتال اعجابكم
ونرجو من الله ان تكون على المستوى المطلوب و نأمل من الله اننا لم نقصر و لم نهمل أي
جانب مهم بالتخصص .
نرجو من الزملاء والزميلات الافاضل ان لا يخلوا علينا بالملاحظات و
المقترحات البناءة لتصويب اخطاءنا لنحاول ان نتفادى زلاتنا و نحاول ان نتلافى العيوب
التي من الممكن اننا وقعنا في بعضها
ولا نرجو ابتغاء عملنا هذا إلا رضى الله وفائدة نقدمها لأعضاء قروب الخير فينا علها
تنفعهم في تحضيرهم للامتحان التنافسي.
كما نسال الله تعالى ان يوفقنا دائما و يجعل لنا ولكم من النجاح حليفاً ورفيقاً.
ولا يفوتنا ان نشكر صديقنا علاء الزواهرة على المتابعة والمساعدة في عملنا هذا.

والله ولي التوفيق

صهيب الخطيب

ابراهيم الأحمد

سؤال: ضع تعريفاً مناسباً لكل مما يلي

- 1- التربية الرياضية : هي التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتقاء بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددتها.
- 2- اللياقة البدنية : هي كفاءة البدن في أداء متطلبات لعبة رياضية معينة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية او مهارية او خططية او نفسية وتأخير سرعة ظهور التعب .

سؤال: اقترح تمريناً بدنياً واحد لتتمة كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الآتية :

- 1- التحمل : الجري الارتدادي أو الجري لمسافة 600م .
- 2- الرشاقة : الركض الزجاجي أو الجري متعدد الجهات .
- 3- السرعة : الجري مسافة 30م أو 50م أو 70م أو 100م مع تكرار في الأداء .
- 4- المرونة : ثني الظهر نحو الامام ومحاولة لمس القدمين بأصابع اليدين .
- 5- التوازن : الوقوف على ساق واحدة مع رفع الساق الاخرى ومرجعتها نحو الامام .
- 6- التوافق : تحريك الساقين بالتبادل نحو الامام أثناء الوقوف مع مدّ الذراعين نحو الأعلى .

سؤال: ما هي أعراض الإصابة بالتمزق العضلي :

- 1- تظهر عند المصاب عن طريق الشعور المفاجئ بالألم على شكل ضربة عصا او على شكل ضربة سكين في الجزء المصاب .
- 2- ظهور ورم مع عدم القدرة على تحريك العضله .
- 3- عدم قدرتها على أداء وظيفتها بشكل صحيح .

سؤال: ما هي خطوات إسعاف الإصابة بالتمزق العضلي :

- 1- تعريض العضله للثلج بأكبر سرعة ممكنة (عدم تعريض الجلد للثلج بشكل مباشر أي فصله بقطعة من القماش على سبيل المثال لعدم تعريض الجلد لحروق) .
- 2- تعريض العضله لضغط عن طريق لفها برباط ضاغط من اجل تخفيف التورم او تجنبه .
- 3- رفع العضو المصاب من أجل راحته وتجنب تورمه .

سؤال: ما هي الأمور الواجب مراعاتها لإخراج درس التربية الرياضية بصورة صحيحة :

- 1- الأهداف السلوكية .
- 2- المحتوى .
- 3- الأساليب والأنشطة
- 4- التقويم .

سؤال بين النتائج التعليمية لدرس التربية الرياضية مع إعطاء مثلاً واحد على كل نتائج تعليمي :

***النتائج المهارية** : يطبق الطالب مهارة الإرسال من أسفل بطريقة صحيحة.

***النتائج المعرفية** : يعرف الطالب الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال من أسفل بطريقة صحيحة .

***النتائج الوجدانية** : يتعاون الطلاب في جمع الكرات بعد الانتهاء من الحصة بطريقة صحيحة.

سؤال : تسلسل في الخطوات التعليمية لمسابقة جري التتابع (4*100) من مسابقات ألعاب القوى :

1- يركض اللاعب الاول إلى ان يصل إلى زميله الثاني ويلمسه بيده دون استخدام العصا .

2- يكون اللاعبون في صفين ثم الهرولة البسيطة ويلمس الواحد زميله الآخر باليد ثم يقوم بالدوران إلى الجهة الاخرى ويتم تبادل الحركة .

3- يكون اللاعبون شكل دائرة ثم يهرولون ويلمس الواحد زميله الآخر باليد .

4- التمرين السابق ولكن باستخدام العصا .

5- تقسيم المجموعه إلى صفين والمسافة بين الواحد والآخر 1-2م والبدء بالهرولة وعند سماع كلمة خذ مكانك يتم أخذ الوضع الصحيح لليد المستلمة لاستلام عصا التتابع بصورة صحيحة .

6- يشكل اللاعبون دائرة والبدء بالهرولة مع التأكد على مد اليد المستلمة للعصا للخلف لأسفل باستخدام العصا .

سؤال: ما هي النواحي الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الغربية (الفسبوري).

- ## 1- مرحلة الاقتراب .

- ## 2- مرحلة الارتقاء .

- ### 3- مرحلة اجتياز العارضة .

- #### 4- مرحلة الهبوط.

سؤال: صنف مسابقات ألعاب القوى وفق الجدول التالي إلى مسابقات الجري، و الرمي، و الوثب :

[illegible]

سؤال: قارن بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالإنجاز الرياضي: -

- 1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة وذلك عن طريق المحافظة على صحة الفرد و منعه من التعرض للأمراض الناتجة عن قلة الحركة
- 2- اللياقة البدنية المرتبطة بالإنجاز الرياضي فهي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الإنجازات الرياضية وتحقيق الفوز و نيل الجوائز .

سؤال: تسلسل في الخطوات التعليمية لمهارة البدء المنخفض في عدو المسافات القصيرة مع مراعاة النواحي الفنية لهذه المهارة :

طريقة الأداء :

- 1- خذ مكانك : يستند الجسم على الركبة والقدم الأمامية ، وتوضع اليدين خلف خط البداية والنظر أماما إلى اسفل لمسافة حوالي 50 سم .
- 2- استعد : يقوم التلميذ بفرد الركبتين بزاوية متوسطة ونقل مركز ثقل الجسم للإمام والارتكاز على اليدين والنظر للإمام .
- 3- الانطلاق : عند سماع الإشارة يقوم التلميذ بالانطلاق بأقصى قوة للإمام وأعلي بحركة متوافقة بين اليدين والرجلين في خطوات سريعة مع ميل الجذع للأمام قليلا .

الخطوات التعليمية :

- 1- يقف التلميذ خلف خط البداية ويضع القدم الأمامية على بعد 2 قدم .
- 2- وضع القدم الخلفية على مسافة (1.5) قدم أو يكون مشط القدم الخلفية في مستوي كعب القدم الامامية.
- 3- يجلس التلميذ على ركبة الرجل الخلفية مع وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر.
- 4- وضع اليدين خلف خط البداية النظر للأمام وأسفل لمسافة 50 سم تقريبا .
- 5- انطلاق التلميذ عند سماع الإشارة للأمام وبسرعة قوية .

سؤال: ما أهمية التربية الرياضية للفرد :

- 1- اكتساب اللياقة البدنية .
- 2- اكتساب الصحة .
- 3- حسن استغلال الأوقات الحرة في ممارسة الرياضة .
- 4- النضج النفسي والانفعالي .
- 5- القيادة والتبعية .

سؤال: اذكر خمسة أهداف للتربية الرياضية:

- 1- اكتساب اللياقة البدنية .
- 2- التعلم عن طريق الممارسة .
- 3- الارتقاء بالمهارات الرياضية المختلفة .
- 4- تنمية الصفات الاجتماعية .
- 5- اكتساب المعرفة المتعلقة بالنواحي الخطئية

سؤال: من خلال دراستك التربية الرياضية وتطبيقاتها تسلسل في الخطوات التعليمية لمهارة رمي الرمح :

- 1- تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح .
- 2- رمي الرمح باليدين (اليدين اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية .
- 3- يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً .
- 4- تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي .
- 5- يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن .
- 6- نفس التمرين السابق من الجري العادي .
- 7- تعليم كيفية الجري بالرمح .
- 8- الجري من (10-12) خطوة ثم أداء الأربع الخطوات الأخيرة والرمي .
- 9- ضبط الخطوات بوضع علامة عند أول الجري وعلامة أخرى عند بداية خطوات الرمي وأداء حركة الرمي بالكامل .
- 10- تصحيح الأخطاء .

سؤال: خطط درساً في التربية الرياضية موظفاً إحدى استراتيجيات التدريس التي تعلمتها موضحاً

(1-الصف 2- المهارة 3- اليوم والتاريخ) :

الصف	الرابع	رقم الدرس	التاريخ	وحدة
الموضوع	استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين	(2)	من 20 / 8 / 2017 إلى 30 / 8 / 2017	كرة الطائرة

الأسلوب التقويم	الوسائل التعليمية	إجراءات التدريس	الأهداف السلوكية
1- ملاحظة الأداء. 2- تصحيح الأخطاء. 3- الأسئلة الشفوية.	- ملعب لكرة الطائرة.	✓ الإحماء : *****	أن يذكر الطالب الارتفاع التقريبي لشبكة الطائرة.
		✓ التمرينات : ثبات الوسط الوثب في المكان . (وقوف فتحا) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين بالتبادل. (وقوف فتحا- الذراعان جانباً) ثني الجذع جانباً لمحاولة لمس الرجل باليد. (وقوف) دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر. (جنو أفقي) مد الرجل خلفاً مع رفع الذراع العكسية عالياً.	أن يرفض الطالب إعاقة الملابس الرياضية إلى غيره.
1- ملاحظة الأداء. 2- تصحيح الأخطاء. 3- الأسئلة الشفوية.	• ملعب لكرة الطائرة. • كرات طائرة.	✓ المحتوى التعليمي : - استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين. - الإرسال المواجه من الأسفل. - معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة. - استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني. - ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة. - تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	أن يرسم الطالب مخططاً لملاعب كرة الطائرة.
		✓ الختام : (وقوف) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً بطيئاً في 4 عدات.	

سؤال: تعد الألعاب الصغيرة من الأنشطة الهامة في حصة التربية الرياضية , ما هي الجوانب التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغيرة :

- 1- معرفة مراحل التطور السني للمشاركين .
- 2- اختيار الألعاب المناسبة حسب الفروق الجنسية للمشاركين .
- 3- التسلسل الطبيعي للألعاب والموضوعية في التحضير والتطوير لها
- 4- خصائص الصف أو الفريق أو المجموعة المشاركة .
- 5- صفة الحصة الدراسية أو التدريبية وأهميتها .
- 6- خصائص المكان أو المناخ .
- 7- سهولة التعلم و التعليم وشروط قواعد اللعبة مفهومة وواضحة .
- 8- سرعة الإعداد والتحضير والأداء والتنفيذ .
- 9- إثارة الحماس وإمكانية التنويع والتغير بسرعة .
- 10- بعث النشاط والسرور والسعادة لدى المشاركين .

سؤال اقترح اختبارات مقننه لقياس عناصر اللياقة البدنية الآتية :

- 1- التحمل : الجري الارتدادي او الجري مسافة 600م .
- 2- السرعة : الجري مسافة 50م أو 100م أو 30م (مسافات قصيرة) .
- 3- المرونة : ثني الظهر نحو الامام ومحاولة لمس القدمين بأصابع اليدين .
- 4- القوة العضلية : رفع الاثقال مع ضرورة الزيادة في عدد تكرارات تلك التمارين وزيادة في الأثقال تدريجياً .
- 5- القوة الانفجارية : الوثب العالي .

سؤال : اكتب ثلاثة تمرينات بدنية مراعيًا الاصول العلمية الصحيحة في كتابة التمرين :

1- الاسم : (جلوس القرفصاء)

- النداء : - مع تربع الساقين على الأرض جلوس .
- الركبتين أماماً كاملاً مدّ .
- مع بقاء باطن القدمين على الارض الركبتين كاملاً ثني .

2- الاسم : (وقوف . تكوين حلقه فوق الرأس)

- النداء : - حلقه فوق الرأس كون .

3- الاسم : (جلوس الجنو)

- النداء : - على الركبتين جنو .
- المقعدة على الكعبين ضع .

سؤال: ما هي الأمور الواجب مراعاتها قبل البدء التخطيط لدرس التربية الرياضية لإخراج الدرس بأفضل صورة :

- 1- تنظيم عناصر العملية التعليمية .
- 2- يقدم المعلم للطلاب مادة منظمه غير عشوائية .
- 3- يعفى المعلم من الأخطاء ويجعلونه يثق بنفسه .
- 4- التعرف على نقاط القوى أو الضعف أو المهارات في المنهج المُعطى للطلاب .
- 5- معرفة الفروق الفردية بين الطلاب وعند التخطيط نضع الأهداف حسب مستويات الطلاب .

سؤال: نَظَم بطولة يشارك بها (6) فرق على نظام الدوري المجرأ (ذهاب فقط) موضحا وعدد المباريات, جدولاً للمباريات, وجدولاً للنتائج :

عدد المباريات =

$$(n-1) \frac{n}{2} = \frac{6(6-1)}{2} = \frac{30}{2} = 15 \text{ مباراة}$$

عدد الفرق = 6 (نوزع الفرق على قاعدة 1 ثابت) .

الميزان	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الاول
أ ب	أ ج	أ هـ	أ و	أ د	أ ب
ج د	ب هـ	ج و	هـ د	ب و	ج د
هـ و	د و	ب د	ج ب	هـ ج	و هـ

جدول اللقاءات

ملاحظات	الحكام	التاريخ	الملعب	الفريقان
جو ماطر	محمد + أحمد	2017 / 8 / 10	اليرموك	(أ * ب)
قد يحدث غضب	خالد + بدر	2017 / 8 / 12	الهاشمية	(ج * د)
-----	صهيب + هاني	2017 / 8 / 14	الاردنية	(هـ * و)
قد تتساقط ثلوج	ناصر + عبيد	2017 / 8 / 16	البلقاء	(أ * د)
إلى أخ	إلى أخ	إلى أخ	إلى أخ	إلى أخ

له							
المجموع		د	و	ه	ج	ب	أ

7		3	0	1	0	3	أ
5		0	1	3	1		ب
8		0	3	1		1	ج
6		3	1		1	0	ه
8		3		1	0	1	و
6			0	0	3	3	د
40/40		9	5	6	5	8	المجموع

جدول رصد النقاط مرحلة الذهاب

سؤال: في حصة التربية الرياضية تريد تعليم مهارة الإرسال من أعلى في كرة الطائرة لطلاب الصف السابع قم بصياغة ثلاثة أهداف سلوكية أو نتائج تعليمية :

- 1- معرفي : يعرف الطالب الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال من أعلى بطريقة صحيحة .
- 2- مهاري : يطبق الطالب مهارة الإرسال من أعلى بطريقة صحيحة .
- 3- وجداني أو نفس حركي : يتعاون الطلاب في جمع الكرات بعد الانتهاء من الحصة بطريقة صحيحة

سؤال: قسم علماء النفس التربوي مراحل النمو في مراحل التعلم العام إلى عدة مراحل اذكر هذه المراحل مع بيان الفئات العمرية لكل مرحلة واقتراح الأنشطة الرياضية التي تناسب كل مرحلة :

- 1- مرحلة الطفولة المبكرة (2-6) سنوات , تعلم حركات الجُمباز .
- 2- مرحلة الطفولة الوسطى (6-9) سنوات , الجُمباز + السباحة .
- 3- مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) سنة , سباحة + الجُمباز .
- 4- مرحلة المراهقة (12-18) سنة , جميع الألعاب الرياضية .

سؤال: اقترح ثلاثة تدريبات لتنمية القدرات البدنية والمهارية في إحدى مسابقات ألعاب القوى مراعيًا النواحي الفنية للأداء : **(الوُثب الطويل)**

- 1- الجري مسافة 50م أو 100م (مع التكرار) لتنمية السرعة .
- 2- الوُثب في المكان لتنمية القوة .
- 3- الوُثب باستخدام الحبل لتنمية القوة العضلية .

سؤال: أصبحت اللياقة البدنية ذات أهمية للجميع في هذا الزمن الذي تسوده التكنولوجيا المتطورة والتي حدثت من حركة الإنسان ومن هنا انبثقت جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والصحة التي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية :

في ضوء مما سبق أجب عما يلي :

لخص أهمية اللياقة البدنية في الحياة اليومية للأفراد المجتمع :-

- 1- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية , كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي .
- 2- تساعد على تفادي والتقليل من فرصه الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
- 3- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد و إنقاص الوزن الزائد .
- 4- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها .
- 5- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة .
- 6- تساعد الجسم على زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز .
- 7- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي .

سؤال: أثناء تعليم مهارات إحدى الألعاب الفردية أو الجماعية لاحظ المعلم تميز مجموعة من الطلبة فقدم لهم توصيات بهدف تنمية هذه المواهب وإتاحة الفرصه لهم للوصول إلى البطولة. اذكر ثلاثة منها:

- 1- تعزيزهم بثقتهم بأنفسهم .
- 2- وضع برنامج تدريبي لهم لتحسين مستواهم إلى أعلى مستوى .
- 3- وضعهم أو اختبارهم في ظروف تشبه ظروف المنافسة .

سؤال: تسلسل في الخطوات التعليمية لإحدى مهارات ألعاب القوى :

(الوثب الثلاثي)

- 1- يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الحركة ارتباطاً كلياً وتوافقاً ببعضها البعض ، حيث يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي 2.9 – 3.2 م بالنسبة للحجلة ، 2.5 – 3 م ، للخطوة 3.1 – 3.5 للوثبة.
- 2- الوثبة الثلاثية من المشي.
- 3- الوثبة الثلاثية من اقتراب 3 خطوات مع تحديد مكان الارتفاع .
- 4- الوثبة الثلاثية من اقتراب متوسط السرعة.
- 5- الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات أجزاء الوثبة.
- 6- الوثبة الثلاثية من اقتراب 9 خطوات والارتفاع من مكان متسع ثم على لوحة الارتفاع.
- 7- الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل مع مراعاة تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب.

سؤال: اختر مهارة من لعبة من الألعاب الجماعية وتسلسل في خطواتها التعليمية مراعيًا النواحي الفنية :

(مسك الكرة في كرة السلة)

- 1- شرح موجز لأهمية المهارة ومدى ارتباطها ببقية المهارات من قبل المدرس .
- 2- عرض نموذج لطريقة مسك الكرة وتصحيح الأخطاء للطلبة بعد أداء نموذج .
- 3- دحرجة الكرة على الأرض والتقاطها مره أخرى بالطريقة الصحيحة .
- 4- قذف الكرة إلى أعلى والتصفيق بالكفين والتقاطها مره أخرى بالطريقة الصحيحة .
- 5- تدوير الكرة حول الجسم والتقاط الكرة بالطريقة الصحيحة .
- 6- تدوير الكرة خلف القدمين ثم التقاطها بالطريقة الصحيحة .



سؤال: بين دور كل من المعلم والطالب في استراتيجية التدريس التي استخدمتها في التخطيط لدرس التربية الرياضية :

(المعلم)

- 1- دور المعلم هو مراقباً ومشرفاً على أداء الطلبة .
- 2- تصحيح الأخطاء وتقديم تغذية راجعة .
- 3- التعزيز والتحفيز لتشجيع الطلبة على الأداء .

(الطالب)

- 1- معرفي : يعرف الطالب الخطوات التعليمية للمهارة بطريقة صحيحة .
- 2- مهاري : يطبق الطالب المهارة بطريقة صحيحة .
- 3- وجداني : يتعاون الطلاب في الحصة بطريقة صحيحة .

سؤال: ما هي أعراض الكسور :

- 1- عدم القدرة على تحريك العضو المكسور .
- 2- ألم موضعي شديد يزداد عند الملامسة أو الحركة .
- 3- التورم الناتج عن تجمع الدم والسوائل .
- 4- التشنج وعدم انتظام الخط التشريحي .
- 5- الخشخشه بالعظم في منطقة الإصابة .
- 6- بروز العظم إلى الخارج في الكسور المفتوحة .
- 7- ازرقاق الجلد في مكان الإصابة .

سؤال: ما هي أهداف جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية :

- 1- تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم .
- 2- إثراء حب المنافسة والتحدى مع الذات .
- 3- تكوين ثقافة صحية رياضية وغذائية بحيث تصبح ممارسة الرياضة جزءا من حياة الطلبة اليومية .
- 4- ممارسه الأنشطة الرياضية على نحو طوعي منتظم .
- 5- استثمار اوقات الفراغ وتعزيز فكرة الترويح عن النفس من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- 6- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والصحية .
- 7- الكشف عن قدرات الطلبة الخاصة والاستعدادات والمهارات الكامنة لديهم تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم .

سؤال: ما هي محاور جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية :

- 1- ثني الجذع من وضع الرقود .
- 2- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل .
- 3- المرونة .
- 4- الجري الارتدادي .
- 5- جري 1 ميل / نصف ميل .

سؤال: وضح دور القيادة الهاشمية في رعاية ودعم الرياضة وتطورها :

تتكاتف أيادي الشباب الرياضي الأردني لإعطاء صورة الوطن الأجل والأروع في اليوم الخامس والعشرين من ايار / مايو من كل سنة ، وهم يستذكرون بكل معاني الحب و الاعتزاز ذكرى عيد الاستقلال ، ليعبروا رياضيا عن فخرهم لما يقدمه جلالة الملك عبد الله الثاني والأسرة الهاشمية من دعم كبير و متواصل ، لتطوير الحركة الرياضية والشبابية في جميع أرجاء الوطن ، من خلال تدشين الملاعب والمنشآت الرياضية لخدمة الأندية الرياضية و الشبابية ، و صقل مهاراتهم في مختلف الألعاب الرياضية ، وإقامة البطولات الرياضية المتنوعة والحرص على المشاركات الخارجية بمختلف الرياضات والبطولات العالمية لتقديم صورة مشرقة دوما ، تليق بمكانة وسمعة شباب الأردن في جميع المحافل العربية والآسيوية و العالمية .

سؤال: ما هي أجزاء درس التربية الرياضية :

- 1- الجزء التمهيدي : - نشاط الإحماء (الأعداد العام) ، - نشاط التمرينات (الإطالة) .
- 2- الجزء الرئيسي : - نشاط تعليمي (الإعداد الخاص) ، - نشاط تطبيقي .
- 3- الجزء الختامي : - النشاط الختامي .

سؤال: ما هي إجراءات الأمن والسلامة الواجب اتخاذها من المعلم أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية:

إعداد مكان الدرس (الملعب - الأدوات - الأجهزة) .

يتم إعداد مكان الدرس كما يلي:

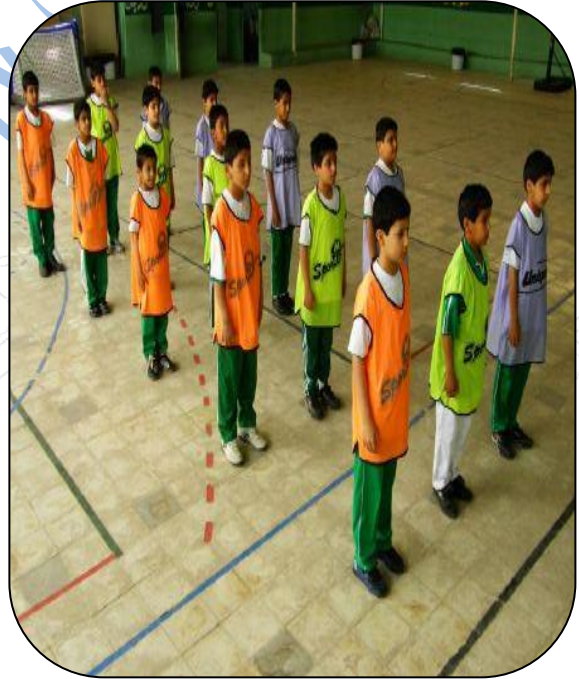
- 1- التأكد من نظافة الملعب وخلو الملعب من العوائق مع تسوية الأرض من الحفر.
- 2- تخطيط أرضية الملعب (يتم هذا قبل الدرس بوقت كاف) مع التأكيد علي التخطيط لكل الأنشطة التي سوف يقوم بها المعلم داخل الحصة ويتم التخطيط للملعب في عدة صور وأشكال مثل تخطيط حارات للجري أو علامات للوثب أو طرق الاقتراب للوثب أو دوائر الرمي أو أشكال لأداء التمرينات أو مربعات ودوائر للألعاب الصغيرة أو خطوط لتحديد بدايات ونهايات المسابقات وأماكن لوقوف مجموعات التلاميذ أثناء النشاط التعليمي والتطبيقي وحدود خارجية للملعب لترتيب الأدوات والأجهزة وهنا يتم ترتيبها تبعا للترتيب الزمني لنشاطات الدرس ، وعلي المدرسة وضع هذه الأدوات والأجهزة في أماكن قريبة من التلاميذ لسهولة الانتقال من نشاط لآخر وعدم إضاعة الوقت والجهد وعليه فإن تدريب عدد من التلاميذ كمساعدين في تنظيم الأدوات والأجهزة وترتيبها ونقلها من الأمور التي علي المدرسة الاهتمام بها وخاصة في بداية العام الدراسي .

(تنفيذ الدرس)

يبدأ تنفيذ الدرس من اللحظة التي تقابل فيها المدرسة التلاميذ ويمر تنفيذ الدرس بعدد من الخطوات والإجراءات يمكن أن نوجزها فيما يلي:

1- إلتقاء المدرسة بالتلاميذ.

2- تبديل الملابس



نموذج تحضير درس رياضي:

صفحة " " خطة درس

الصف / المستوى: السابع 1&2 : المبحث: التربية الرياضية عنوان الوحدة : اللياقة البدنية والتمرين الرياضية عنوان الدرس : لياقة بدنية وألعاب صغيرة
عدد الحصص: 4 التاريخ : من : إلى : / / التكامل الأسبوعي : التكامل الأسبوعي : التكامل الأسبوعي :

الرقم	النتائج الخاصة	المواد والأدوات والتجهيزات (مصادر التعلم)	استراتيجيات التدريس	التقويم	التنقيص *
				الأداة	الإجراءات
1	نتائج عام ممارسة تمارين وألعاب صغيرة تسهم في تطوير مختلف عناصر وصفات اللياقة البدنية. (تسارين ثنائية: جمال حركية ، وألعاب صغيرة)	ملعب خراسي أو ملعب كرة سلة صافرة أقراص كرات بأحجام مختلفة	التعليم المباشر التعليم المعتمد على النشاط	سجل التقويم الأداء القدم والورقة الورقة	الأهداف: الجري حول الملعب بشكل بطيء ومتنقّص التمارين: (تمارين التوازن) (وقوف، قفص): تبول رفع التمارين أماماً وجانباً (وقوف، قفص): تبول رفع التمارين علواً وجانباً (تمارين القدمين) (جسدي على أربع) دوران القدمين خلفاً للوصول لوضع الانبطاح المائل. (رفقة) رفع القدمين أماماً بزاوية قائمة مع الجذع ثم تشي الركبتين. (تمارين الجذع) (رفقة) رفع القدمين أماماً بزاوية قائمة مع الجذع ثم تشي الركبتين إلى الصدر.
2	نتائج خاص يقوم الطلاب بفداء التمارين على شكل مجموعات. يسوّدي تسارين ثنائية للمجموعة العنصرية. يتعرف على أهمية التمارين البدنية الحركية.				

(جدول للمتابعة اليومية)

اليوم والتاريخ	الشعبة	الحصة	النتائج المتحققة	الواجب المنزلي
الأحد 9/10	8-5-9-14	4-3-5-7		
الاثنين 9/11	10	1-4-7		
الثلاثاء 9/12	7-8-9	3-7-2		
الأربعاء 9/13	10، 10، 1-10، 1-10	1-6		
الخميس 9/14	7-4-9	2-5-6		

ملحظة : احفظ بملف (حقبة) للنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس. إعاء المعلنين / المعلنات : 01 : توقيعه مدير المدرسة : 02 : توقيع المشرف التربوي : 03 : توقيع منسق المبحث :

سؤال: تسلسل في الخطوات التعليمية لدفع الكرة الحديدية (جلة) في ألعاب القوى :

1- تأدية بعض التمرينات والتدريبات الإعدادية باستخدام الجلل مختلفة الأوزان و الكرات الطبية والغرض منها الاحساس بالمسكة الصحيحة وكيفية استخدام العضلات العاملة فى الحركة.

- أ- (الوقوف فتحاً . مسك الجلة) عمل دوائر بالجلة حول الجسم .
 - ب- (وقوف فتحاً . ثنى الجذع اماما اسفل) تمرير الجلة بين الرجلين .
 - ج- (وقوف مسك الجلة . القبضة متجهة لأسفل) ترك الجلة تسقط ثم محاولة التقاطها بأقصى سرعة .
 - د- (وقوف فتحاً . انثناء . مسك الجلة باليد) تبادل الجلة بين اليدين باستخدام رسغ وأصابع اليدين .
- 2- تعليم طريقة مسك و حمل الجلة وهى ملاصقة للرقبة و الذقن عن طريق اعطاء تدريبات إعدادية

- أ - (وقوف حمل الجلة تحت الذقن) ثنى الركبتين نصفاً ثم الوثب عالياً مع دفع الجلة .
 - ب- (وقوف حمل الجلة تحت الذقن) الحجل الجانبي (6 خطوات) .
 - ج- (وقوف فتحاً . حمل الجلة) ثنى الرجل اليمنى جانباً .
- 3- تعليم طريقة الدفع .

- أ- (وقوف وضع الرمى . مواجهه) الدفع ضد مقاومة الزميل .
 - ب- (وقوف وضع الرمى . حمل الجلة) دفع الجلة من الثبات .
 - ج- (وقوف وضع الرمى . حمل الجلة) دفع الجلة مع لف الجسم لمواجهة مقطع الرمى .
- 4- تعليم حركة الزحف .

- أ- (وقوف . وضع الرمى) الحجل خلفاً باستمرار مع المحافظة على وضع الجسم .
- ب- (وقوف وضع البداية (التكور) . حمل الجلة) الزحف للوصول لوضع الدفع .
- ج- الزحف و الرمى داخل دائرة قانونية .

5- أداء الحركة ككل و لا يجب الانتقال من مرحلة إلا بعد اتقان المراحل السابقة لها .

سؤال: ما هي النواحي الفنية لمسابقة الوثب الطويل :

1- الاقتراب .

2- الارتقاء .

3- الطيران .

4- الهبوط .

سؤال: ما هي أسباب حدوث الإصابة الرياضية :

1- التدريب الخاطئ وإهمال دور تمرينات الإطالة العضلية .

2- تحميل اللاعب مجهود أكثر من طاقته البدنية

3- عدم كفاية أو إهمال الاحماء (التسخين)

4- عدم التدرج في الحمل البدني للاعب

5- عدم الاهتمام بالتغذية وساعات النوم والراحة وسوء حالته

6- ارضية الملعب ذات الحالة السيئة.

7- الادوات والمستلزمات الرياضية سوء حالة.

8- الاحذية الرياضية او عدم ملائمتها للاعب او لممارسة رياضة معينة

9- و الحالة النفسية للاعب سيئة وعدم استعدادة ذهنياً وعقلياً لممارسة النشاط

10- عامل السن

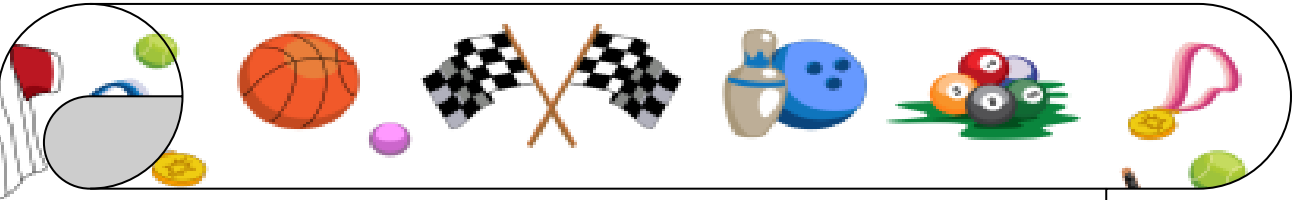
سؤال: ما هي أعراض الرضوض (الكدمات) وخطوات إسعافها :

علاج الرضوض (الكدمات)

- 1- استخدام كيس من الثلج للحد من التورم، بعد لفّه بحزمة في القماش لتجنّب وضعه .
- 2- مباشرة على الجلد لمدة ربع ساعة.
- 3- تضميد منطقة الرضوض لتحصل على الراحة.
- 4- أخذ بعض المسكنات مثل اسيتامينوفين (تايلينول)، للحدّ من الألم في المنطقة.
- 5- مراجعة الطبيب في حالة استمرار الكدمة وعدم تغيّر لونها بعد ثلاثة أسابيع .
- 6- ربط المنطقة المصابة برباط ضاغط وذلك للحد من التورم وعادة عند الإصابة بالكدمة الشديدة يرجع الجلد إلى حالته الطبيعية بعد اسبوع من زمن الإصابة .

أعراض الرضوض (الكدمات):

- 1- ألم شديد .
- 2- ورم المنطقة المصابة مع تغير لونها نتيجة النزف الداخلي وارتفاع مصل الدم ، وأحيانا يكون الكدم بسيط ولا يشعر به اللاعب حيث لا تحدث تغيرات كثيرة في مكان الإصابة . ولكن عندما يكون الكدم شديد يمنع اللاعب من الاستمرار في اللعب ويحدث تورم ونزف شديد تحت الجلد مع ارتفاع درجة الحرارة للمنطقة المصابة ، لا يحتاج الكدم البسيط إلى أي علاج ومع مرور الزمن يرجع الجلد إلى حالته الطبيعية .



للحصول على الاسئلة التنافسية اضغط على الرابط

[https://web.facebook.com/groups/Goodinus/permalink/180276](https://web.facebook.com/groups/Goodinus/permalink/1802764033385690/?hc_location=ufi)

[4033385690/?hc_location=ufi](https://web.facebook.com/groups/Goodinus/permalink/1802764033385690/?hc_location=ufi)

