



الفرقة :الرابعة  
المادة : طرق تدريس الجمباز  
الزمن : ٢ ساعة

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات تطبيقات الجمباز والعروض الرياضية

### نموذج إمتحان الفصل الدراسي الأول ٢٠١٤ – ٢٠١٥ م

#### السؤال الأول :

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية ؛ فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستويات من خلال التمارين و الحركات على الأجهزة ، ورياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية . في ضوء ذلك

• وضح ما تقدمه رياضة الجمباز للمتعلمين ؟

ومما تقدم يمكن تحديد أهمية الجمباز على الوجه الآتي:

- تنمية القدرة والمهارات البدنية.
- تنمية القدرات العقلية.
- تنمية الواجبات الاجتماعية.
- الاهتمام بالنواحي الصحية.
- تنمية الإحساس.بالإضافة للشرح

• وضح كيف يمكنك توفير عوامل الامن والسلامة عند تنفيذ درس الجمباز ؟

عوامل الأمن والسلامة في الجمباز

تُعد رياضة الجمباز من الرياضات ذات الطابع الخاص الذي يميزها عن سائر الالعاب الأولمبية من عدد أجهزتها التي يتنافسون عليها اللاعبون وكذلك عدد المهارات الضخمة وهي من أكبر الرياضات فتمتلك رياضة الجمباز عدد كبير من المهارات الأمر الذي يتطلب جهد كبيراً في توفير الحماية المناسبة للمتعلم (الطالب – اللاعب ) عنصر الأمان والذي بدوره يساهم بشكل فعال في تيسير العملية التعليمية بنجاح .

عناصر الأمن والسلامة في الجمباز

أولاً : المدرب

يعتبر المدرب هو الركيزة الأساسية في تحقيق الأمن والسلامة من حيث :-

- الأدرارك الجيد في التعامل مع أجهزة الجمباز وطبيعة الأداء علي كل جهاز والمساحة المخصصة لها .

- الأدرارك الجيد في معرفة تفاصيل مهارات الجمباز عند عملية التعليم وكيفية سندها
- **أذكر نصائح مدرس الجمباز المبتدئ ؟**
- تهدف بالنصائح الارتقاء بتدريس الجمباز وتحسين العمليه التعليميه وتحقيق الاهداف المعرفيه والمهاريه والتربويه من خلال تنفيذ دروس الجمباز والنشاط الخرجي ،ولتحقيق هذه الاهداف نقدم هذه النصائح
- اولاً: الطالب المعلم:
- عزيزي الطالب المعلم بامكانك تدريس الجمباز بالمدارس خلال فترة التربه العمليه والحصول علي الدرجات العاليه اذا اتبعت النصائح التاليه.
- ١-الاهتمام بمظهره واحترامك لمواعيد بداية الدراسه والحصص وعلاقتك الحسنه مع زملائك واداره وتلاميذ المدرسه بجبرهم علي احترامك وتقديرك.
- ٢-اهتم بكراسة التحضير واجمع فيها بعض الدروس النموذجيه واعلم بان التحضير الجيد يزيدك الثقه في النفس ويساعدك علي تحقيق الاهداف التعليميه بنجاح.
- ٣-اهتم بالتنظيم واداره العمليه التعليميه اثناء تنفيذ الدرس بالتنظيم والتشكيل المناسب يساعد التلاميذ علي تنفيذ الواجبات البدنيه والمهاريه دون اعاقه ويسمح لك برؤية جميع التلاميذ والسيطره والقياده علي الفصل.
- ٤-لا تطل في شرح المهاره فقد اثبت الخبره الميدانيه انا فضل طرق تعليم مهارات الشرح المقترن بالنموذج ، فاحرص علي ان يكون الشرح مختصر وركز علي النقاط الفنيه للاداء عند عرض النموذج.
- ٥-اهتم بلياقتك البدنيه والمهاريه امام تلاميذك لانك قدوه لهم ونموذج لمعلم المستقبل القادر علي تحقيق المستحيل في المجال الرياضي .
- ٦-اهتم بتوفير الامن والسلامه لتجنب الاصابات من خلال توفير المراتب الاسفنجيه ذات الكثافه العاليه،واستخدام الاجهزه التعليميه المساعده.
- ٧- اختار طريقه التدريس المناسبه وقد اثبت ان طريقه التدريس الجزئيه الكليه هي افضل طرق التدريس المناسبه لتدريس الجمباز فاحرص علي التدرج في تقسيم الوجبات المهاريه من السهل للصعب والتدرج بها لتحقيق الاهداف المهاريه .
- ٨-احرص علي استخدام وسائل الايضاح والنماذج الحركيه.
- **أذكر مصادر عملية التحضير ؟**
- الاطلاع على المراجع العمليه المتخصصه او الدراسات التي تناولت موضوعات طرق تدريس الجمباز ،والتجاهات الحديثه في تعليم مهارات الجمباز .
- ٢- متابعة المجلات العلميه والنشرات الدوريه التي تصدرها الادرات العلميه بوزارة التربيه والتعليم .
- ٣-الاطلاع على مرشد دليل طالب التربيه العمليه ومن خلاله يمكن التعرف على نماذج من التحضير ويمكن في ضوء هذا الدليل يضع المدرس او طالب التربيه العمليه تصميم كراسه التحضير المناسبه لهم ويبدعوا فيها حسب استعدادهم العمليه والفنيه والخبره الميدانيه لهم في هذا الميدان التربوي.

## السؤال الثاني :

### • أذكر أنواع الجمباز

أنواع الجمباز المسجلة بالإتحاد الدولي للجمباز.

١ - جمباز فني رجال Men's Artistic gymnastics

٢ - جمباز فني سيدات Women's Artistic gymnastics

٣ - جمباز إيقاعي Rhythmic gymnastics

٤ - الجمباز للجميع Gymnastic for all

٥ - جمباز الترامبولين Trampoline

Acrobatic gymnastic	٦ - جمباز الأكروبات
Aerobic gymnastic	٧ - جمباز الأيرويك

أنواع الجمباز المسجلة بالإتحاد المصرى للجمباز .

Men's Artistics gymnastics	١ - جمباز فنى رجال
Women's Artistic gymnastics	٢ - جمباز فنى سيدات
Rythemic gymnastics	٣ - جمباز إيقاعى
Gymnastic for all	٤ - الجمباز للجميع
Trampoline	٥ - جمباز الترامبولين

## • أذكر مراحل الحركة فى الجمباز

اتفق العديد من المتخصصين فى التربية الرياضية والتعلم الحركي والميكانيكا الحيوية على أن مراحل الحركة الرياضية هي:

Start Position	• - وضع البداية •	•
Preparatory Phase	• - المرحلة التمهيديّة	•
Main Phase	• - المرحلة الرئيسيّة	•
Follow Up Phase	• - مرحلة المتابعة	•
Recovery Phase	• - مرحلة استعادة الوضع	•

## • أذكر مراحل التعلم الحركي في الجمباز

•

## • The Stages of Kinetics Learning Gymnastics

المرحلة	طرق التدريس	شكل الحركة	الناحية النفسية	الناحية الفسيولوجية
التوافق الأولي للحركة (المرحلة الأولى)	- عمل نموذج والشرح . - مرحلة فهم الحركة . - محاولة الأداء (التجربة الأولى للمهارة) . - التصحيح الأولي للحركة	- إدراك الحركة بشكل عام وتصور أولى لمظهر الحركة الخارجى . - الانتباه مركز على الهدف . - تطور أولى للتصور الحركى . - تصور حس حركي بالتدرج . - (الحركة عموماً في شكل بداني غير مصقول - غير مستقرة - غير اقتصادية - سريع ومتهور)	- التشجيع والدافع - للتعلم وزيادة - الاستعداد .	- تعميم وانتشار للعمليات العصبية - استثارة غير كافية - للمعضلات . - رد فعل مشوش
التوافق الدقيق للحركة (المرحلة الثانية)	- التمرين على الحركة - الإيضاح . - تصحيح الأخطاء . - الأداء تحت الظروف الطبيعية والعادية .	- تطوير شكل المهارة - يتخذ الأداء طابع التوجيه . - (الحركة عموماً أكثر دقة - أكثر رسوخاً - اقتصادية - جميلة) . - الانتباه مركز على الأداء .	- استقرار . - ضبط وترقية - وتحسين الإحساس والإدراك .	- تركيز العمليات العصبية . - استثارة موجّهة للهدف
مرحلة تثبيت الحركة (المرحلة الثالثة)	- إصلاح الأخطاء الأولية والدقيقة . - الأداء تحت ظروف متغيرة .	- استمرار الصقل والتفاضل للحركة . - اكتساب تصور حركي دقيق . - الانتباه مركز على نتيجة الحركة .	- استقرار الحركة - وأصبحت طوع أمر اللاعب/ اللاعبة .	- استرخاء عضلى . - تمييز واضح للعمليات العصبية .

- اتجاه الحركة نحو الآلية .	- السرعة - الدقة - الثقة	- تصل الحركة إلى درجة أكيدة من المهارة وتمتاز بالانسيابية والسلاسة . - من الصعب فقدان الحركة أو زوالها .	
-----------------------------	-----------------------------	---	--

## • وضع الفارق بين درس الجمباز التقليدي والتكنولوجي ؟ الإجابة متوقعة علي مدي معرفة الطالب التدريسة التطبيقية

### السؤال الثالث :

#### • أذكر أهمية جمباز الموانع ؟

- ويمتاز جمباز الموانع بالتغيير والحركات العنيفة المختلفة فيه القفز والجري والتسلق والزحف والتتابع والتفافس والصبر والجلد كما انه مملؤ بالحركة وفكأر مما يسبب للمبتدئ نوعاً من السرور ويشوقه ويجذبه لكي يحبه ويقبل على أدائه ، وتمارينه مفيدة للجسم وللأعضاء الداخلي والخارجية .
- ومن مميزاته أيضاً انه ليس قاصراً على الأولاد الصغار ولكنه متطور ومتدرج بمؤيعله كذلك الكبار بصورة أقوى وبأجهزة أصعب لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم ، وبجانب هذا يكسب ممارسيه صفات العزم والتصميم وقوة الإرادة والتحمل والثقة بالنفس والتعاون مع الغير .
- وجمباز الموانع يستعمل فيه اللاعب الأدوات والأجملتختلفة في صور وأشكال متعددة لأغراض متباينة وهذه الأدوات يجب أن توضع بحيث تكون كحواجز أو حوائط أو موانع ويكون الهدف الحركي منها هو تحسين الأساس التعليمي فهي لا تعطي المتعلم شيئاً نهائياً لحركة ما فقط ولكنها تضع له أهدافاً يصل إليها وعلى ذلك نلاحظ أن تمارينات جمباز الموانع دائمة التغيير من جهاز لآخر ففيه تكثر المنافسات وليس لجمباز الموانع قاعدة ثابتة أو طريقة معينة ولكن على اللاعب بحسن تفكيره وصبره وجلده واعتماده على نفسه أن يكتشف هي يزيل العوائق والصعوبات بعقله وتصرفه وقوته وقد يستعين اللاعب بزميل أو أداة مساعدة أو يستعمل أكثر من جهاز وهذا النوع من الجمباز يسمح لأكثر عدد من المشتركين أن يتمرّن ويمكن تحقيق هذه القاعدة بالتنقل المستمر بين الأجهزة فالتمارينات للخيّاج إلى جهاز واحد يحسن أن تتم في تتابع سريع وستزداد سرعة التوقيت الحركي عندما تعمل المجموعة في موجة واحدة (أفراد مترابطين واحد وراء الآخر بدون توقف) أو (بتسابق فريق مع فريق آخر) ويفضل أجرأوه في صورة مسابقات ومنافسات وتتابعات بين مجموعات متكافئة في العدد والقوة أو بين أفراد متكافئين .
- أن عامل الأمان والقدرة على السند أو المعاونة هي واجبات رئيسية تقع على عاتق المدرس أو المدرب ، لذلك فمن الأهمية بمكان وضع المراتب الكافية عند الوثب من أوضاع عالية إلى أسفل ، وتبعاً لتزايد وحسن مستوى الأداء س يتم اختبار مادة التمارينات والحركات مع ملاحظة القواعد العامة وهي التدرج من السهل إلى الصعب ومن المعروف إلى ما هو غير معروف في الحركة والجمباز أيضاً .

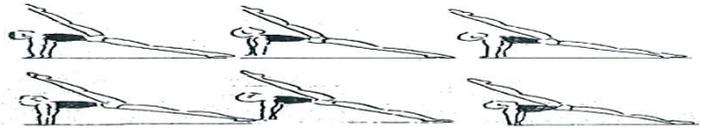
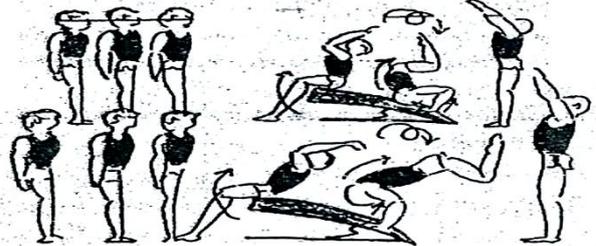
#### • وضع كيف يمكنك تنفيذ جزء الأحماء في تنفيذ درس الجمباز ؟

- من خلال دراستك لمادة طرق تدريس الجمباز وضع كيف يمكنك وضع نموذج لدرس جمباز تراعي فيه المهارة المراد تعلمها وأجزاء الدرس مع التوضيح بالرسم

زمن الدرس	مكان التنفيذ	الأجهزة التعليمية المستخدمة	وسائل الإيضاح
٩٠ دقيقة	صالة الجمباز	عدد ( ٤ ) مراتب - عدد ( ٤ ) سلام قفز	Data show

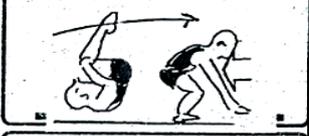
م	محتوي الدرس	غرض التمرين	عدد التكرارات
١	جزء التمارينات والإحماء ( زمن ١٥ دقيقة ) ١ - ( الوقوف ) تبادل الطعن جهة اليمين واليسار . ٢ - ( جلوس طويل ) رفع المقعدة عن الأرض مع تبادل رفع الرجلين .	رجلين ذراعين	يكرر كل تمرين ١٥ تكرار بواقع ٤٥ تكرار بإجمالي ١٨٠ تكرار في هذا الجزء

	بطن جذع	٣ - (رقود علي الظهر . الذراعين عاليا ) جلوس طويل مع تبادل رفع . ٤ - ( انبطاح . الذراعين جانبا ) رفع الرجلين والجذع عاليا	
٢	نفس تكرار التمرينات السابقة ( ١٨٠ تكرار بواقع ٣٦٠ تكرار في الوحدة التدريسية الواحدة كلها	( الجزء الرئيسي، النشاط التعليمي والتطبيقي ) زمن ٢٥ دقيقة ، يشكل المدرس الشعبية إلى مربع ناقص ضلع ويشرح ويعرض المهارة ويستخدم الكارت المبرمج ويعطي نموذج للمهارة ، ويكلف الطلبة بتنفيذ الواجبات المهارية النوعية التالية : ١ - ( جلوس علي الأربع ) رقود التكور علي الصدر (أداء كرسي هزاز ) . ٢ - ( من وضع الوقوف . الذراعين جانبا ) نفس التمرين السابق . ٣ - ( جلوس علي مستوي مائل سلم حصان القفر ) أداء المهارة . ٤ - من وضع الجلوس علي أربع أداء المهارة من المستوي الأفقي ، ثم أداء المهارة من وضع الوقوف ( الجزء الختامي ) إعطاء بعض تمرينات التهدئة وتقويم أداء الطلبة .	
٣			

ملاحظات	شكل وتنظيم وإخراج الدرس
يستخدم المدرس طريقة التدريب الدائري لتنمية اللياقة البدنية ، (انظر التمرينات بالكارت المصور وشروط الأداء ) .	
الإهتمام بتنفيذ التمرينات حسب ترتيبها شريطة لا يقل عدد التكرارات عن ١٦٠ تكرار في هذا الجزء - مع الإهتمام بشكل الجسم أثناء الأداء ( انظر التمرينات بالكارت المصور ) .	
الإهتمام بالواجبات المنزلية بالكارت المبرمج .	



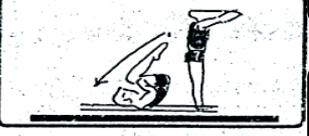
تمرين ( ١ ) عمل وضع التكور من وضع الجلوس الطويل الذراعان جانبا الكرسي الهزاز - اهتم بشكل الجسم أثناء - انظر الشكل .



تمرين ( ٢ ) عمل وضع التكور من وضع الجلوس علي أربع ( الجلوس الهزاز ) اهتم برجوع المتعلم للوضع الابتدائي انظر الشكل .



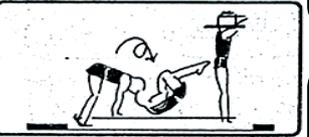
تمرين ( ٣ ) نفس التمرين السابق ولكن من ( وضع الاقعاء ) - واهتم بوضع التكور أنظر الشكل .



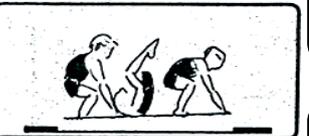
تمرين ( ٤ ) نفس التمرين السابق ولكن من وضع الوقوف انظر الشكل .



تمرين ( ٥ ) من وضع الوقوف علي أربع . أداء الدرجة الأمامية للوصول لوضع الجلوس الطويل انظر الشكل .



تمرين ( ٦ ) أداء المهارة من المستوي المائل من وضع الجلوس علي الأربع مع الاهتمام بوضع التكور وعدم سند اليدين علي الأرض عند الانتهاء من الدرجة أنظر الشكل .



تمرين ( ٧ ) نفس التمرين المهاري السابق ولكن أداء المهارة علي المستوي الأفقي مع الإهتمام بالنواحي الفنية للأداء أنظر الشكل .

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح،،،

أستاذ المادة

د/ بهاء الدين عبد الفتاح