

الأجوبة

الجواب الأول (2.5ن): تحديد مفهوم المصطلحات التالية:

1. **النشاط البدني الرياضي التربوي:** مجموع الأنشطة الرياضية التي تُمارس في إطار تربوي داخل المؤسسات التربوية، تهدف إلى تنمية القدرات البدنية، المعرفية والوجدانية للمتعلم، وتساهم في بناء شخصيته بناء متكاملًا. (0.5ن)
2. **الرياضة الجماهيرية:** مجموع الرياضات التي تمارسها فئات واسعة من المجتمع، هدفها ترويعي صحي واستثمار إيجابي لأوقات الفراغ، وتعرف بمصطلح آخر هو "الرياضة للجميع". (0.5ن)
3. **خروج المغلوب من مرتين:** طريقة من طرق تنظيم المنافسات الرياضية، تعني أن الفريق (اللاعب) يقصى من المنافسة بعد الخسارة الثانية. (0.5ن)
4. **المنافسات الرياضية:** مسابقات رياضية منظمة، تجرى وفقا لقوانين وقواعد محددة، وتشرف عليها هيئات معينة، هدفها يتحدد على حسب طبيعة ونوع المنافسة. (0.5ن)
5. **النشاطات الصفية:** النشاطات الصفية في التربية البدنية والرياضية هي مجموع الأنشطة البدنية والرياضية ذات البعد التعليمي والتي تُنجز في إطار الحصة الرسمية. (0.5ن)

السؤال الثاني (06ن): تتعدد أوجه ممارسة النشاطات البدنية والرياضية.

1. **مفهوم النشاط البدني الرياضي:** شكل من أشكال النشاط البدني، تمارس بطريقة منظمة ومقننة، ووفق قواعد محددة، هدفها الرفع من مستوى الأداء واللياقة البدنية أو المنافسة وتحقيق الإنجازات. (1ن)
2. **دوافع ممارسة النشاطات البدنية والرياضية:** هي كثيرة ومتعددة نجلها فيما يلي: (2ن)
 - الدوافع التنافسية: الرغبة في التفوق والفوز، تحقيق الإنجازات والأرقام القياسية، وإثبات الذات (عبر إظهار القدرات أمام الآخرين، الاعتراف والتقدير الاجتماعي، ...).
 - الدوافع البدنية والصحية: اللياقة البدنية، الحفاظ على الصحة العامة، الوقاية من الأمراض، تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، مراقبة الوزن.
 - الدوافع النفسية: التخلص من الضغوط النفسية والتوتر والقلق، تعزيز الثقة بالنفس عبر الاحساس بالإنجاز وتحسين صورة الذات، الشعور بالرضا (تحقيق المتعة والاسترخاء).
 - الدوافع الاجتماعية: بناء العلاقات الاجتماعية، تنمية روح التعاون والانتماء للجماعة، تنمية روح التعاون والمسؤولية، الاندماج الاجتماعي.
 - الدوافع التربوية: اكتساب القيم الأخلاقية مثل الانضباط، احترام القواعد، والالتزام.
 - الدوافع الاقتصادية: الاحتراف الرياضي، الحصول على المنح والمكافآت، تحسين الفرص المهنية.
 - الدوافع القيمية والثقافية: نشر القيم النبيلة، تعزيز الوطنية الوطنية (عبر تمثيل الوطن في المنافسات العالمية).

3. أوجه ممارسة النّشاطات البدنية والرياضية: (1ن)

- الممارسة التربوية.
- الممارسة التنافسية.
- الممارسة التكيفية (ذوي الاحتياجات الخاصة).
- الممارسة الترويحية.
- الممارسة العلاجية.
- الممارسة الجماهيرية.

4. المقارنة بين النّشاطات الرياضية الترويحية والنّشاطات الرياضية التربوية: (2ن)

النّشاطات الرياضية الترويحية	النّشاطات الرياضية التربوية
- هدفها الترفيه وملاً أوقات الفراغ	- هدفها تربوي-تعليمي
- تمارس في النوادي والفضاءات المفتوحة	- تمارس داخل المؤسسات التربوية
- لا تخضع لضوابط معينة ولا لقواعد محددة	- منظمة وتخضع للضوابط والقواعد التربوية
- تمارس من قبل جميع فئات المجتمع	- يمارسها المتعلمون
- لا تشملها عملية التقييم	- تشملها عملية التقييم

الجواب الثالث (5.5ن): يعتمد المنظمون للدّورات الرياضية على عدّة طرق منها: طريقة الدّوري.

1. تعريفها: هي طريقة من طرق تنظيم المنافسات الرياضية، تعتمد على مبدأ أن كل فريق مشارك (أو لاعب) يتنافس مع جميع الفرق المشاركة، دوري كامل (ذهاب وإياب) أو نصف دوري، ويتم تحديد الفائز بناءً على مجموع النّقاط المحصل عليها. (0.5ن)
2. سلبيات وإيجابيات هذه الطّريقة:

(1) السلبيات: (0.5ن)

1. تستغرق زمناً طويلاً مقارنة بالطرق الأخرى.
2. تتطلب إمكانات تنظيمية ومادية كبيرة.
3. قد تقل الإثارة في بعض المباريات في حال تمّ حسم النتائج مبكراً.
4. زيادة الجهد البدني والإصابات نتيجة كثرة المباريات.

(2) الإيجابيات: (0.5ن)

1. تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص.
2. إتاحة الفرص للفرق المشاركة لتحسين الأداء.
3. إمكانية تقييم المستوى الحقيقي للفرق.
4. زيادة الخبرة التنافسية.
3. رسم مخطط لدورة رياضية بطريقة الدوري (نصف دوري):

(1) عدد الفرق المشاركة (10 فرق). (2ن)

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	الدور الثامن	الدور التاسع	الميزان
10 1	9 1	8 1	7 1	6 1	5 1	4 1	3 1	2 1	10 1
9 2	8 10	7 9	6 8	5 7	4 6	3 5	2 4	10 3	9 2
8 3	7 2	6 10	5 9	4 8	3 7	2 6	10 5	9 4	8 3
7 4	6 3	5 2	4 10	3 9	2 8	10 7	9 6	8 5	7 4
6 5	5 4	4 3	3 2	2 10	10 9	9 8	8 7	7 6	6 5

(2) عدد الفرق المشاركة (9 فرق). (2ن)

الميزان	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	الدور الثامن	الدور التاسع	الميزان
9 A	8 A	7 A	6 A	5 A	4 A	3 A	2 A	1 A	9 A	9
8 1	7 9	6 8	5 7	4 6	3 5	2 4	1 3	9 2	8 1	8
7 2	6 1	5 9	4 8	3 7	2 6	1 5	9 4	8 3	7 2	7
6 3	5 2	4 1	3 9	2 8	1 7	9 6	8 5	7 4	6 3	6
5 4	4 3	3 2	2 1	1 9	9 8	8 7	7 6	6 5	5 4	5

الجواب الرابع (06ن): شرح العبارات التالية:

1. من أهم أهداف ممارسة النشاطات البدنية والرياضية اكتساب اللياقة البدنية ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم: الممارسة المنتظمة للنشاطات البدنية والرياضية تساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة..). كما تعمل على تقوية عضلة القلب، وزيادة السعة التنفسية، وتحسين الدورة الدموية مما يزيد من كفاءة الجهازين التنفسي والدوري. (1ن)
2. هناك مجموعة من الاعتبارات يجب أخذها بعين الاعتبار لاختيار الطريقة الأنسب لتنظيم دورة رياضية معينة: يجب مراعاة جملة من الاعتبارات قبل اختيار الطريقة الأنسب لتنظيم دورة رياضية، من بينها: والإمكانات المادية والبشرية والتنظيمية، عدد الفرق (أو اللاعبين) المشاركة، المدة الزمنية المتاحة لإجراء المنافسة، وطبيعة ومستوى الفئة المستهدفة. (1ن)
3. تساهم عدة عوامل في رفع مستوى الأداء لدى الرياضي، أهمها: التدريب الرياضي (الأعداد البدني، المهاري والخططي) الجانب الوراثي، العوامل النفسية والاجتماعية، التغذية، الراحة والنوم، الوسائل والمعدات، المناخ (1ن)
4. تعدد الرياضة أداة من أدوات القوة الناعمة: تعتمد الكثير من الدول حالياً على الرياضة (من خلال: تنظيم التظاهرات الرياضية الكبرى، والمشاركة في البطولات العالمية) من أجل تعزيز صورتها الإيجابية على الصعيدين الإقليمي والدولي، والتأثير في الآخرين، والترويج لقيم التسامح والسلام، وأوضح مثال: دولة قطر وتنظيمها للعديد من الفعاليات الرياضية الكبرى ومنها: كأس العالم 2022 والتي حققت منها مكاسب متعددة في كل الجوانب. (1ن)
5. رغم الصورة الإيجابية للممارسة الرياضية التنافسية، تبقى تواجهها بعض التحديات (سلبية) أبرزها: استغلال الرياضة في تحقيق العوائد المادية ولو على حساب القيم الرياضية، التلاعب بالنتائج، الرشوة، العنف، العنصرية، المنشطات، الضغوط النفسية الكبيرة التي تمارس على الرياضيين، الإصابات الرياضية... (1ن)
6. تتعدد مجالات ممارسة النشاطات البدنية والرياضية: المجال التربوي (المؤسسات التربوية)، والمجال التنافسي (الأندية والجمعيات)، والمجال الترويحي (استثمار أوقات الفراغ)، والمجال العلاجي والتأهيلي، إضافة إلى المجال الجماهيري ذي الطابع الشعبي، والمجال التكميلي (رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة). (1ن)