



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني المكيف



الاجابة النموذجية لمقياس تعليم وتدريب الانشطة البدنية والرياضية المكيفة

السنة أولى ماستر

الجواب الاول : 07 قاط

أهم الخصائص التي يركز عليها المختصون في تعليم وتدريب الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة للأشخاص المعاقون عقليا هي :

1 - الخصائص الجسمية: يميل معدل النمو الجسدي والحركي للمعوقين عقليا الى الانخفاض بشكل عام، وتزداد درجة الانخفاض بازدياد شدة الاعاقة، فالمعوقين عقليا اصغر في حجمهم و اطولهم من اقرانهم العاديين.. وفي معظم حالات اعاقة المتوسطة والشديدة، يبدو ذلك واضحا على مظهرهم الخارجي، وفيما يتعلق بالجوانب الحركية فهي الاخرى تعاني بظنا في النمو تبعا لدرجة الاعاقة. ونجد ان غالبية المعوقين عقليا يتأخرون في اتقان محارة المشي و يواجهون صعوبة في الاتزان الحركي والتحكم في الجهاز العضلي خاصة فيما يتعلق بالمهارات التي تتطلب استخدام العضلات الصغيرة كعضلات اليد والاصابع والتي يشار اليها عادة بالمهارات الحركية الدقيقة..

2- الخصائص المعرفية :

- الانتباه
- التذكر
- التمييز
- التفكير

3 - الخصائص اللغوية :

يعاني المعاقون عقليا من بطء في النمو اللغوي بشكل عام، ويمكن ملاحظة ذلك في مراحل الطفولة المبكرة. ومن الصعوبات الأكثر شيوعا التأناة، والاختفاء في اللفظ و عدم ملائمة نغمة الصوت..

الجواب الثاني : 07 قاط

وسائل وطرق جذب انتباه الأطفال المعاقون عقليا في اللعب وممارسة الانشطة البدنية والرياضية المكيفة هي

- حصر مساحة اللعب
- تنوع الألعاب،



- مساعدة الطفل وتوجيهه جسدياً.
 - إعطاء الطفل نموذج يقلده في اللعب .
 - اللعب الجماعي :من الطرق التي يمكن أن تساعد في تقليل ذلك إحضار لعبة يشترك فيها أكثر من طفل واحد .
- الجواب الثالث : 06 نقاط

الأنشطة البدنية والرياضية التي تناسب المعاقون عقلياً هي :

1 - الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الإعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الأنشطة الرياضية والتمارين ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسدي متأخر من سنتين إلى خمس سنوات عن الأسوياء وبالتالي يمكن برمجة الأنشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات نشاطات تناسب أعمار 6 أو 7 سنوات و تهدف هذه الأنشطة الى : تنمية الإدراك الحسي الحركي، المحافظة على النواحي الجسمية، تنمية اللياقة البدنية .

وقد تكون هذه الأنشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة، وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التمييز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة،

2 - ألعاب للتحضير البدني العام

3 - التمرينات :

4 - الوثب :

5- رفع الأثقال :

6- الرياضات الجماعية والفردية بأنواعها :

7 - حركات الجباز :

