

الإجابة النموذجية لمقياس: تصميم برامج الأنشطة الرياضية المكيفة

السؤال الأول : مبادئ تصميم البرنامج الرياضي المكيف5ن

- التنوع: تضمين مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية لضمان مشاركة شاملة.
التحفيز: استخدام أساليب تحفيزية تشجع الأفراد على الالتزام بالنشاط البدني.
التدرج: البدء بتمارين بسيطة ثم التدرج إلى تمارين أكثر تحدياً وفقاً لاحتياجات الفرد.
التكرار: التأكيد على تكرار التمارين لتحسين اللياقة البدنية والقدرة على التحمل.

السؤال الثاني : صفات البرنامج الناجح5: ن

- 1- أن يكون محققاً للأهداف التي وضع من أجلها.
- 2- أن يراعى البرنامج ميول الأعضاء واهتماماتهم.
- 3- أن يكون البرنامج متنوعاً و يستخدم طرقاً مختلفة.
- 4- أن يتوفر ما يحتاجه من إمكانيات مثل القائد المختص الكفاء.
- 5- أن يتيح الفرصة لتكوين صداقات.
- 6- أن يشجع الأفراد على العمل.
- 7- أن يضيف شيئاً إلى حياة كل شخص يشارك في البرنامج.
- 8- أن يتصف بالمرونة.

السؤال الثالث :9ن 1ن التنظيم الورقة

على ضوء ما درست في مقياس تصميم برامج الأنشطة الرياضية المكيفة
أعطي بطاقة قراءة للمقياس بمفهوميك الخاص؟

الأجابة تكون على حسب الفهم ويشترط أن تكون فيها مقدمة وعرض وخاتمة
أو من



- 1- مفهوم المقياس
- 2- أهداف المقياس
- 3- محتوى المقياس
- 4- مجالات استخدام المقياس