

دليل المتقدم لاختبار معلمي التربية البدنية

الأدلة التخصصية
إعداد إدارة الاختبارات المهنية

١٤٣٩هـ - ٢٠١٧م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

يمثل مشروع المعايير المهنية للمعلمين وأدوات
تقويمها أحد المشاريع الرئيسية لمشروع الملك عبدالله
لتطوير التعليم (تطوير)، يقوم بإعداده وتنفيذه
المركز الوطني للقياس (قياس). ويأتي المشروع ضمن
عدد من المشاريع التي ينفذها المركز ضمن الشراكة
الإستراتيجية بين وزارة التربية والتعليم وقياس للرفع
من كفاية المعلمين بما يحقق الأهداف التطويرية
للوارة وتحسين مخرجاتها.

• الهدف من الدليل

أعد هذا الدليل لمساعدة المتقدم لاختبار المعلمين على التهيؤ والاستعداد لأداء الاختبار، من خلال تقديم معلومات مفيدة عن محتوى الاختبار، والجوانب التي يغطيها، وكيفية تناولها في أسئلة موضوعية من نوع اختيار من متعدد.

كما يقدم الدليل أمثلة لأسئلة الاختبار وكيفية ربطها بالمعايير، وأسئلة للتمرين تساعد المتقدم على تعرف طريقة أداء الاختبار وطبيعة أسئلته، مع العلم أن الأمثلة التي يقدمها الدليل لا تغطي جميع جوانب الاختبار، ولا تعبر عن مستوى سهولة أو صعوبة الأسئلة التي يقدمها الاختبار الفعلي. ويقدم الدليل أيضا توصيات عامة مفيدة للاستعداد للاختبار وطريقة أدائه.

ويأتي هذا الدليل الذي يركز على الجانب التخصصي لمعلمي التربية البدنية، كمكلا لبقية الأدلة العامة سواء التي تتناول الجوانب التربوية العامة لمهنة التدريس، أو التي تقدم توجيهات لأداء الاختبار وإرشادات عن نوعية الأسئلة وكيفية تناولها.

• تنظيم الدليل

يحتوي الدليل في البداية على معلومات عامة عن اختبارات المعلمين، ومن ثم يقدم نبذة موجزة عن معايير معلمي التربية البدنية، والوزن النسبي لكل معيار. بعد ذلك يعرض الدليل أمثلة للأسئلة وكيفية ربطها بالمعايير، يليها أسئلة تدريبية تمكن المختبر من التدريب على أسئلة الاختبار الفعلي.

• لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات عن الاختبار وطريقة التسجيل والبيانات الكاملة عن المعايير، يرجى الدخول على موقع المركز الوطني للقياس www.qiyas.sa

تنظيم محتوى الاختبار:

يغطي الاختبار محتوى المعايير التخصصية للتربية البدنية، وقد تم تنظيمها وفق مجالات، يحوي كل مجال معياراً أو أكثر، وتحت كل معيار عدد من المؤشرات، وتوضع الأسئلة على هذه المؤشرات. كما يتضح من الشكل التالي:



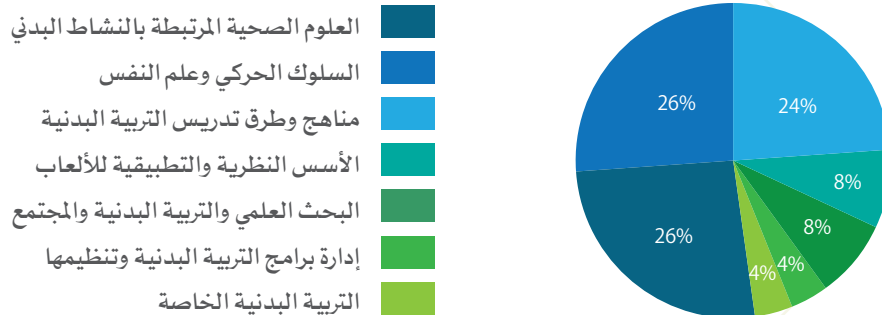
محتوى الاختبار

يغطي الاختبار المجالات الرئيسية لتخصص معلم التربية البدنية، ويتضمن ذلك:

- العلوم الصحية المرتبطة بالنشاط البدني.
- السلوك الحركي وعلم النفس.
- إدارة برامج التربية البدنية وتنظيمها.
- التربية البدنية الخاصة.
- الأسس النظرية والتطبيقية للألعاب.
- البحث العلمي والتربية البدنية والمجتمع.
- مناهج وطرق تدريس التربية البدنية.

ويبين الشكل (١) نسب تمثيل كل مجال من هذه المجالات، وفقا لوزنه النسبي الموضح بالشكل، فعلى سبيل المثال تمثل مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ٢٤٪ من محتوى المعايير، و٢٦٪ للسلوك الحركي وعلم النفس، و٤٪ لإدارة برامج التربية البدنية وتنظيمها، وهكذا بقية المجالات. وقد روعي في هذا التقسيم محتوى المناهج الدراسية التي تدرس في التعليم العام وما يرتبط بها من أهداف.

شكل (١) الوزن النسبي لمجالات التربية البدنية



وتتضمن التربية البدنية (١٩) معياراً موزعة على (٧) مجالات كما يتضح من الجدول التالي:

الوزن النسبي %	رقم المعيار	المجال
%٤	١.١٩.٣	العلوم الصحية المرتبطة بالنشاط البدني
%٤	٢.١٩.٣	
%٨	٥.١٩.٣	
%٤	٦.١٩.٣	
%٦	٧.١٩.٣	
%٤	٣.١٩.٣	السلوك الحركي وعلم النفس
%٤	٤.١٩.٣	
%٦	٨.١٩.٣	
%٦	١٠.١٩.٣	
%٦	١١.١٩.٣	
%٤	٩.١٩.٣	إدارة برامج التربية البدنية وتنظيمها
%٤	١٢.١٩.٣	التربية البدنية الخاصة
%٨	١٣.١٩.٣	الأسس النظرية والتطبيقية للألعاب
%٤	١٤.١٩.٣	البحث العلمي والتربية البدنية والمجتمع
%٤	١٩.١٩.٣	
%٦	١٥.١٩.٣	مناهج وطرق تدريس التربية البدنية
%٦	١٦.١٩.٣	
%٦	١٧.١٩.٣	
%٦	١٨.١٩.٣	
%١٠٠		المجموع

• نماذج من الأسئلة :

يرتبط كل سؤال في الاختبار بمؤشر من المؤشرات، وفيما يلي نماذج من الأسئلة.

النموذج الأول:

المجال: العلوم الصحية المرتبطة بالنشاط البدني .

المعيار: يفهم ويوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص وظائف أعضاء الجهد البدني

وتوظيفها في برامج التربية البدنية.

المؤشر: يستنتج الأسس العلمية لاستجابة أجهزة جسم الإنسان المختلفة وتكيفها للجهد

البدني في الأحوال الاعتيادية والظروف البيئية المختلفة.

السؤال :

طالب في المرحلة الثانوية مستوى لياقته البدنية معتدل ، ويرغب في التأكد من أن الأنشطة التحملية القلبية التنفسية (الهوائية) التي خطط لها سوف تؤدي إلى فوائد صحية. أي من الطرق التنظيمية للأنشطة الآتية هو الأنسب لكي يحصل على هدفه ؟

- أ ينخرط في الأنشطة الهوائية التي ترفع معدل ضربات القلب إلى ٦٠-٧٥٪ من ضربات القلب القصوى متواصلة لمدة لا تقل عن ٢٠-٣٠ دقيقة.
- ب ينوع بين مُدَدٍ تدريبية من حيث طول المدة والتكرار، ولكن بممارسة نوع واحد محدد من النشاط الهوائي للمحافظة على الدافعية.
- ج يشارك في نشاط هوائي عند مستوى من الشدة تزيد بقليل على ضربات القلب المستهدفة لأطول مدة ممكنة بشكل متدرج.
- د يمازج بين مُدَدٍ من التمرينات الهوائية مدتها عشر دقائق وتمرينات لاهوائية قصيرة المدة بحيث يستعمل نوعين من مصادر الطاقة المستعملة.

الإجابة :

الإجابة الصحيحة (أ) لأن تطوير اللياقة القلبية التنفسية أو التحملية تستلزم تطبيق نشاط هوائي عند شدة متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر متواصلة وتزداد في كل مرحلة إلى ٣٠ دقيقة وهكذا.

النموذج الثاني:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس .

المعيار: يبين المعلم المفاهيم الأساسية لتخصص التعلم الحركي وتوظيفها في برامج التربية البدنية.

المؤشر: يوضح كيفية إعداد الحركة ومراحل معالجة المعلومات واتخاذ القرارات المرتبطة بالأداء الحركي.

السؤال :

في أي مرحلة من مراحل التعلم الحركي يكون الطلاب قادرين بأنفسهم على اكتشاف الأخطاء بأدائهم الحركي ويأخذون خطوات لتصحيحها إلا أنهم رغم ذلك لا يستطيعون الحد منها ؟

- | | | | |
|---|----------------|---|-------------|
| أ | المعرفية. | ب | الارتباطية. |
| ج | التحكم الذاتي. | د | اللفظية. |

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب) لأنها مرحلة تأتي قبل مرحلة التحكم الذاتي وبعد المرحلة المعرفية، وتكون فيها نقاط القوة في الأداء أكثر من نقاط الضعف؛ لذا تحتاج إلى وقت لتطويرها وممارستها.

النموذج الثالث:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس.

المعيار: يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص علم الحركة والميكانيكا الحيوية وتوظيفها في برامج التربية البدنية.

المؤشر: يشرح ماهية الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني.

السؤال :

صعوبة ضرب الكرة بأداة كمضرب التنس أو العصا (عصا القولف أو البيسبول) :

- أ تزداد مع زيادة طول الأداة.
- ب تقل مع زيادة طول الأداة.
- ج تزداد بناءً على طول ذراع الطالب.
- د تقل بناءً على طول ذراع الطالب.

الإجابة :

الإجابة الصحيحة (أ) لأن الصعوبة تكمن في أنه كلما بعدت نقطة التقاء الكرة مع المضرب عن مركز القوة (معصم اليد) كلما تطلب ذلك قوة ومهارة أكبر لأداء الضربة بشكل صحيح.

النموذج الرابع :

المجال: العلوم الصحية المرتبطة بالنشاط البدني .

المعيار: يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص أسس التهيئة واللياقة البدنية وتوظيفها في برامج التربية البدنية.

المؤشر: يصمم وينفذ وصفة النشاط البدني وفق الأسس العلمية للطلاب ويقومها.

السؤال :

شخص يرغب في تطبيق برنامج لياقة بدنية لمساعدته في تخفيف وزنه. أي من العوامل الآتية أكثر احتمالاً للإسهام بأثر فاعل في نجاح هذا البرنامج ؟

- أ وضع أهداف تدريبية واقعية قصيرة المدى .
- ب تنوع برنامج التمرينات ليشمل اثنين أو أكثر من الأنشطة .
- ج شراء أجهزة تمرينات رياضية جديدة .
- د استشارة الطبيب قبل البدء في البرنامج .

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ) لأن برنامج تخفيف الوزن يتطلب وضع أهداف مرحلية حسب إمكانات الفرد وقدراته بحيث يتدرج للوصول إلى الهدف الأساسي .

النموذج الخامس:

المجال: العلوم الصحية المرتبطة بالنشاط البدني .

المعيار: يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص التغذية الرياضية وتوظيفها في برامج التربية البدنية .

المؤشر: يعد برنامج غذائي فردي لممارسي الأنشطة البدنية وتحويل المعلومات الغذائية إلى تطبيقات

عملية سواء لأغراض صحية عامة أو بهدف تحسين الأداء البدني والرياضي للطلاب .

السؤال :

شخص في سن المراهقة يخطط لاتباع نظام غذائي نباتي للمحافظة على صحة مثالية فإن اختصاصي

التغذية من المحتمل أن يوصيه بمكملات غذائية تحتوي على:

أ بوتاسيوم و صوديوم .

ب فيتامين ب١٢ وفيتامين د .

ج الثيامين وبيتا كاروتين .

د فيتامين هـ وفيتامين ك .

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب) لأن فيتامين ب١٢ و د يتوفران بشكل رئيس في المنتجات الحيوانية كاللحم

والحليب والبيض والسمك وغيرها ، ولا توجد في المنتجات النباتية إلا بكميات ضئيلة جداً وبالتالي فإن

من الضروري الحصول عليها في حال اعتمد الشخص نظاماً غذائياً نباتياً صارماً خصوصاً إذا كان في

مرحلة النمو كمرحلة المراهقة .

النموذج السادس:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس.

المعيار: يوضح المعلم خصائص النمو والتطور الحركي عبر مراحل الحياة المختلفة واحتياجات كل مرحلة مع مراعاة البرامج الملائمة لكل مرحلة عند تصميم الخبرة التعليمية في درس التربية البدنية.
المؤشر: يعرف العوامل المؤثرة على النمو البدني والتطور الحركي لطلاب مراحل التعليم العام.

السؤال :

خلال أي مرحلة من مراحل النمو والتطور تكون الحاجة لاستهلاك السعرات الحرارية اليومية أكثر؟

- | | | | |
|---|-----------|---|------------------|
| أ | الرضاعة. | ب | الطفولة المبكرة. |
| ج | المراهقة. | د | الشباب. |

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ج) لأن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تتطلب نمواً بدنياً ووظيفياً وحركياً بشكل كبير وتتسارع كبيراً نسبياً وجميع هذه العمليات تحتاج إلى طاقة يتم توفيرها من خلال استهلاك سعرات حرارية أكبر.

النموذج السابع:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس.

المعيار: يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص علم النفس الرياضي وتوظيفها في برامج التربية البدنية.

المؤشر: يوضح أهم الطرق التربوية وأساليبها لتعزيز دافعية الطلاب للمشاركة في النشاط البدني والرياضي.

السؤال:

خلال يوم مفتوح للنشاط الرياضي نهاية العام الدراسي سوف يشارك طلاب المرحلة الابتدائية في أنشطة بدنية متعددة. أي الأنشطة الآتية أكثر فاعلية في تعزيز قيم احترام الذات وتقديرها لدى الطلاب خلال اليوم المفتوح؟

- أ الأنشطة التي تركز على التوافق والتوازن بدلاً من السرعة والقوة.
- ب الأنشطة التي تسمح للطلاب ذوي مستويات لياقية ومهارية مختلفة ليحصلوا على نجاحاتهم الفردية.
- ج الأنشطة ذات الطبيعة التعاونية التي تخلو من التنافس بين الطلاب.
- د الأنشطة التي تهدف إلى استقطاب طلاب لمساعدة المعلمين مع تنفيذ الأنشطة.

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب) لأن الهدف هو مشاركة جميع الطلاب بمختلف قدراتهم وميولهم ورغباتهم وذلك لتحقيق أهدافهم الخاصة بتطوير مهاراتهم ولياقتهم من خلال الأنشطة التي يفضلونها.

النموذج الثامن:

المجال: الأسس النظرية والتطبيقية للألعاب

المعيار: يمتلك المعلم الفهم التام والمعرفة الكاملة بالأسس النظرية والتطبيقية للألعاب الرياضية

وتطبيقها في برامج التربية البدنية مراعيًا عوامل الأمن والسلامة.

المؤشر: يدرس الألعاب الرياضية الجماعية وفق منهج التربية البدنية.

السؤال:

أي التعديلات الآتية في لعبة كرة القدم يمكن أن تزيد من نجاح جميع اللاعبين في التسجيل؟

أ استعمال مساحات مفتوحة.

ب إضافة قوانين للمخالفات.

ج زيادة أعداد اللاعبين في كل فريق.

د توسيع مساحة المرمى.

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (د) لأن كثيرا من الطلاب قد يواجهون مشكلة الدقة في التصويب، وبالتالي يمكن

التغلب على هذه المشكلة بزيادة مساحة المرمى لزيادة معدل التسجيل وبالتالي يشعر الطلاب بالإنجاز

والاستمتاع.

النموذج التاسع:

المجال: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية.

المعيار: يوضح المعلم أهم طرق تدريس التربية البدنية واختيار أنشطة التعليم لمحتوى المادة من مصادر متنوعة.

المؤشر: يعرف المعلم بنية وأهداف ووصف وقنوات التطور البدني والمهاري والمعرفي والوجداني لكل أسلوب من أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التربية البدنية.

السؤال:

أي العبارات الآتية تعبر عن الفائدة الأساسية لاستعمال بطاقات المهام المعدة مسبقاً عند تدريس مهارات التربية البدنية للطلاب؟

أ المعلمون يمكنهم التأكد من أن الطلاب سيظهرون ثباتاً في أداء المهارات.

ب البطاقات يمكن أن تعدل للاستعمال كنماذج تقويم للأداء.

ج الطلاب يمكنهم الرجوع إلى البطاقات متى ما دعت الحاجة ، كالتلميحات المكتوبة

والصور التوضيحية للتكتيكات المناسبة.

د المعلومات الموجودة على البطاقات ممكن أن تراجع بسهولة أو يعاد تنسيقها

لتلبية مهارات مخصصة.

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ج) لأن الهدف هو القيام بالمهام في درس التربية البدنية على الوجه الأكمل من خلال تقنيات ووسائل ذاتية تدفع الطالب لوضع التلميحات أو المؤشرات التي تسهل عليه اكتساب المهارات وبالتالي الوصول للأداء الصحيح.

النموذج العاشر:

المجال: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

المعيار: يشرح المعلم قضايا التدريس وتطورات المناهج في تخصصه، والتي تساعده لتعليم الطلاب محتوى مادة التربية البدنية.

المؤشر: يعرف بتطورات مناهج التربية البدنية في مجال أساليب التقييم في برامج التربية البدنية.

السؤال :

أي استراتيجيات التقييم الآتية الأنسب في تقييم تقدم الطلاب في إتقان المهام الحركية الجديدة؟

أ القيام بملاحظة أداء الطلاب للمهارة أثناء التطبيقات الصفية أو حالات اللعب.

ب تقييم تكنيك (أسلوب اللعب) للطلاب من خلال مقابلته ومناقشته حول شعوره عند أداء المهام.

ج توضيح ما إذا كان الطالب تقدم من المرحلة المعرفية للتعلم الحركي إلى المرحلة الارتباطية.

د تكليف الطالب بمهمة كتابية للتأكد إذا كان بإمكانه أن يصف كيف يؤدي المهمة الحركية

الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ) لأن تقدم الطلاب في أي مهارة أو مهام حركية لا يمكن تقييمها إلا في نفس ظروف

أداء المهارة أو المهام الحركية وأفضل إستراتيجية لتقييم مدى إتقان مهام حركية جيدة هي جعله يؤديها

في نفس ظروفها وفي نفس البيئة تقريبا.

أسئلة تدريبية

فيما يلي نقدم للمختبر بعض الأسئلة للتدريب على الاختبار، وقد روعي فيها ما يلي:

- تمثيل المعايير بحيث وضع لكل معيار سؤال أو أكثر.
- تنوع الأسئلة في مستويات المعرفة: بحيث تحوي أسئلة في مستوى التذكر، وأسئلة في مستوى التطبيق، وأسئلة في مستوى التفكير.
- تنوع أنماط الأسئلة، ومستوى الصعوبة فيها؛ لتعطي المعلم صورة عامة عن أسئلة الاختبار.
- وضع الإجابة الصحيحة في نهاية الاختبار لتتأكد من صحة إجابتك.
- وليس بالضرورة أن يكون الاختبار محاكيا لهذه الأسئلة بتفاصيلها، ولا معبرا عن مستوى الصعوبة، إنما المقصود التدريب، وإعطاء فكرة عامة عن شكل الاختبار.

السؤال الأول:

ما وظيفة الأوتار العضلية في الجهاز العضلي؟

- أ تعمل كحافطة للكالسيوم والفسفور.
- ب تصل العظام بالعضلات.
- ج تعمل كمراكز تشكيل المحفظة الزلالية.
- د تصل الأربطة بالألياف العضلية.

السؤال الثاني:

إحدى الفوائد المرجوة من برنامج التمرينات الهوائية المنتظم هي أن كمية الهيموجلوبين Hemoglobin في العضلات تزيد، هذا التغيير مهم في سماحه للعضلات أن :

- أ تزيل بفاعلية نواتج وفضلات العمليات الأيضية المتراكمة.
- ب تزيد القوة المنتجة بواسطة الانقباض العضلي.
- ج تحافظ على إمدادات كافية من احتياطي الأكسجين.
- د تبني أليافا عضلية جديدة من التغذية المتاحة.

السؤال الثالث:

أي العبارات التالية تصف جيدا الاستجابة الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الهوائي المنتظم؟

- أ انخفاض ملحوظ في ضربات القلب أثناء ممارسة النشاط البدني.
- ب تنبيه التركيب المكون للجهاز التنفسي بشكل مستمر مما يسبب تغيرات مفيدة في وظائفه.
- ج إنتاج الجسم بشكل أفضل للطاقة من الدهون المخزنة كالجلسريدات الثلاثية.
- د زيادة في عدد الألياف العضلية سريعة الخلجة (البيضاء) في الجسم.

السؤال الرابع:

يتميز الانقباض العضلي الثابت بخاصية إنتاج قوة من خلال:

- أ زيادة في طول العضلة بسبب تمدد المفصل.
- ب الحركة التي تولدت من العضلات المقابلة بسبب الجاذبية.
- ج قصر في طول العضلة بسبب ثني المفصل.
- د التقلص والتوتر في العضلات دون حركة .

السؤال الخامس:

عندما يُورجح لاعب التنس المضرب، فإن أكبر قدر من القوة للتأثير على الكرة ستحصل عندما:

- أ يتجنب اللاعب تمديد عضلات الكتف خلال المرجحة الخلفية.
- ب تكون سرعة الزاوية لتنفيذ المرجحة بأسرع ما يمكن.
- ج يقلل اللاعب من سرعة الضربة قبيل ضرب الكرة.
- د تضل الحركة الخطئية لتنفيذ المرجحة بنفس المستوى خلال ضرب الكرة.

السؤال السادس:

الفرق الرياضية كثيرا ما يُقدَّرون بسبب قدرتهم على تعزيز سلوكيات اجتماعية إيجابية. هذا صحيح لأن نجاح الفرق الرياضية يعتمد على:

- أ الالتزام بقواعد الأخلاقيات السلوكية الصارمة.
- ب المستوى العالي من اللياقة لكافة اللاعبين.
- ج الانضباط الذاتي في كافة مجالات حياة اللاعبين.
- د المجهود التعاوني من عدة أفراد.

السؤال السابع:

رغم أن الأطفال في السنة الرابعة والسنة الثامنة من العمر يمكنهم القفز، إلا أنهم في سن الثامنة أقدر على التكيف على القفز عبر الحبل لأنهم عادة يكونون أفضل في:

- أ ردود الفعل العكسية.
- ب المستقبلات الحسية.
- ج مدة الانتباه والتركيز
- د نمط أو شكل التمييز

السؤال الثامن:

أي التطبيقات أو الممارسات الآتية تُعدُّ أساساً في حسن توظيف درس التربية البدنية للمرحلة الابتدائية ؟

- أ البدء في وضع الأهداف الزمنية لكل درس والإعلان عنها للطلاب.
- ب التأكد من وجود إجراءات خاصة للتعامل مع المشاكل والمعوقات التي قد تحصل خلال الدرس.
- ج إعداد مساحات للنشاط وتوفير الأدوات للأجهزة المطلوبة قبل بدء أنشطة الدرس.
- د تنظيم الطلاب في فرق أو مجموعات سليمة خلال الفصل الدراسي.

السؤال التاسع:

أي العوامل التالية يُعدُّ الأهم في تحديد كل نوع من الحركات (مثل ثني المفصل ومَدّه، إبعاد المفصل وتقريبه) والتي تحدث في مفصل معين؟

- أ المسافة بين مركز المفصل وأجزاء العضلات المتصلة بالمفصل.
- ب حجم الأربطة حول المفصل وبعدها.
- ج تكوين أسطح المفصل من العظام المكوّنة له .
- د حجم العضلات التي تعمل على المفصل وقوتها.

السؤال العاشر:

أحد الأشخاص يؤدي ثلاث مجموعات من تدريبات تكوير العضلة ثنائية الرؤوس العضدية بنفس الوزن لمدة أربعة أيام في الأسبوع لتقويتها. أي من مبادئ التدريب تتضح في هذا الجانب من أسلوب التدريب ؟

- أ الخصوصية في التدريب.
- ب التدرج في التدريب.
- ج تأثيرات الانعكاسية للتدريب.
- د الراحة والاسترداد.

السؤال الحادي عشر:

أثناء تدريبات كرة السلة، يتدرب الطلاب بشكل زوجي (كل طالبين مع بعض) كل طالب معه كرة يمررها لزميلة المواجه له والذي يبعد عدة أقدام عنه. أحد الطالبين يقوم بتمريرة صدرية، والآخر يعيدها إليه بتمريرة أرضية (تضرب الكرة في الأرض باتجاه الطالب) وبعد مدة قصيرة يتم تبديل الأدوار في التمرير.

أي من العبارات التالية تبين الهدف الرئيس من التدريب؟

- أ تطوير المهارات المتقدمة في التمرير.
- ب ممارسة مهارات الانتقال والدحرجة.
- ج تطوير التقدم بخطوة هجومية خلال التمرير.
- د ممارسة تدريبات التمرير حول مدافع.

السؤال الثاني عشر:

تدريبات اللياقة القلبية التنفسية عالية الشدة، يجب أن تتبع بتمرينات تهدئة وإطالة حتى :

- أ يحفز زيادة الحد الأقصى للعمليات الأيضية قبل أن يعود الجسم إلى وضع الراحة.
- ب يمنع الانخفاض المفاجئ في مستويات الكربوهيدرات والسكر في الجسم.
- ج يحفز انخفاض في مستوى هرمون النمو في الجسم.
- د يمنع الألم العضلي وتجمع مكونات الدم في الأطراف.

السؤال الثالث عشر:

في الإنعاش الرئوي القلبي، الهدف الرئيس لإعطاء التنفس وضغوطات الصدر هو:

- أ إزالة الأجسام الغريبة التي تسد مجرى الهواء في المصاب فاقد الوعي.
- ب تحريك الدم وتزويده بالأوكسجين لجسم المصاب الذي توقف قلبه عن النبض.
- ج إحداث تحفيز لقلب المصاب المتوقف لإعادة معدل النبض لوضعه الطبيعي.
- د إعطاء تهوية صناعية للمصاب الذي يعاني من مرض.

السؤال الرابع عشر:

عندما نحث الأطفال على دمج الممارسات والأنماط الغذائية في حياتهم اليومية فمن المهم التأكيد على أن
المداومة على التغذية الصحية:

- أ تقلل من الضغوط البدنية من خلال تحفيز إنتاج هرمون النمو في الجسم.
- ب تقلل الحاجة إلى الراحة والنوم لتترك وقتاً أكثر للعب والأنشطة المدرسية.
- ج تساعد على منع المشاكل الصحية على المدى القصير والبعيد.
- د تزيد كفاية عمل الجهاز القلبي التنفسي دون تمرين مما يؤدي إلى تحسن القدرة على التحمل.

السؤال الخامس عشر:

في ضوء نظرية «دافعية العزو»، يفضل المعلمون تمكين طلابهم أن:

- أ ينسبوا النجاحات والإخفاقات لعوامل ضمن سيطرتهم.
- ب ينسبوا النجاحات والإخفاقات إلى عوامل خارجة عن سيطرتهم.
- ج يكونوا محفزين بدوافع خارجية.
- د يكونوا محفزين بدوافع ذاتية.

السؤال السادس عشر:

أي الاحتياطات التالية الأهم لمنع التقرحات خلال المشي لمسافات طويلة؟

- أ البقاء في بيئة باردة خلال الأيام الحارة لمنع القدمين من التعرق.
- ب لبس زوجين من الشرايات بحيث لا يتخلل الهواء الجلد.
- ج المحافظة على تناول السوائل وعمل الإحماء قبل المشي في الأيام الباردة.
- د لبس أحذية مشي قوية وذات مقاس مناسب وجودة مناسبة.

السؤال السابع عشر:

طالب يتعلم مهارة حركية مركبة جديدة، من المتوقع أن الطالب يستفيد من مبادئ انتقال التعلم إذا:

- أ كانت المهارة الحركية الجديدة تشبه مهارة سابقة أتقنها الطالب.
- ب استقبل الطالب تغذية راجعة من كل من المعلم وزملائه.
- ج جعلت المهارة الحركية الجديدة مهارة مستقلة وليست امتداداً لمهارة سابقة.
- د لم يكن للطالب تصور مسبق عن المهارة الجديدة.

السؤال الثامن عشر:

أي من هذه الحركات الانتقالية عادة أصعب في أدائها على الأطفال في سن السادسة؟

- أ الهرولة بطول ساحة اللعب (الملعب).
- ب المشي على طول عارضة توازن منخفضة.
- ج الحجل مساحة محددة في ساحة اللعب.
- د المشي على طول مسار دائري معلم بشريط على الأرض.

السؤال التاسع عشر:

أي الممارسات التالية يمكن أن تؤدي إلى حصول إصابات في الرياضات التنافسية التي فيها احتكاك بدني؟

- أ تدريب الطلاب باستخدام إستراتيجيات هجومية ودفاعية متعددة خلال لعب المباراة.
- ب تقسيم الطلاب إلى فريقين بحيث يكون أحد الفريقين ذو أجسام كبيرة أو أكثر مهارة.
- ج تعديل قوانين اللعبة وساحة اللعب بأطولها وأبعادها.
- د تدوير الطلاب خلال اللعب بين عدة مواقع في الملعب بما فيها من مهاجم إلى مدافع.

السؤال العشرون:

أي الخصائص التالية الأهم للعمل بفاعلية كقائد ونموذج إيجابي في الوسط الرياضي والتربية البدنية؟

- أ القدرة على التحدث مع الآخرين بشأن مهمة معينة بطريقة مقصودة وهدف محدد.
- ب النظر للقيادة على أنها عملية للتعامل مع المشاكل التي تحتاج إلى مواجهة وحل في الحال.
- ج الاعتقاد أن هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة في كل مشكلة أو حالة وتبعاتها خلال العمل.
- د القدرة على التأثير في مجموعة معينة لهدف محدد بطريقة تعاونية

السؤال الحادي والعشرون:

أي العبارات التالية تصف التدرج الطبيعي للنمو البدني للرضيع والطفل الذي بدأ المشي؟

- أ يحدث النمو البدني أولاً في أسفل الجسم ويستمر لأعلى إلى الجذع ثم الرأس.
- ب يحدث النمو البدني في كافة المناطق الرئيسة من الجسم في نفس الوقت تقريباً وبنفس المعدل.
- ج يحدث النمو البدني أولاً في الرأس ويستمر للأسفل إلى الجذع ثم للأطراف.
- د يحدث النمو البدني بشكل متباين بين الأشخاص دون نقطة بداية اعتيادية أو محددة أو تدرج في النمو.

السؤال الثاني والعشرون:

من المبادئ الهامة لبرامج التربية البدنية الاعتقاد بأن الأنشطة الجماعية التعاونية توفر بالإضافة للمهارات الحركية فرصاً طبيعية وقيمة تطور الطالب مباشرة من خلال تعزيز:

- أ فهم الفوائد العالية للتنافس مع قدراته بدلاً من المنافسة ضد الغير.
- ب التعود على استعمال التنظيمات الفاعلة وخصائص القيادة وأساليبها.
- ج الوعي ببنية المجموعات وتحركاتها، وأفضل السبل للانضمام في المجموعة.
- د تطوير العديد من المهارات الاجتماعية والاتجاهات والسلوكيات الإيجابية.

السؤال الثالث والعشرون:

أي العبارات الآتية تعبر عن فائدة استعمال إستراتيجيات التقييم البنائي المستمر؟

- أ الإستراتيجيات تزود المعلمين بتغذية راجعة حول تقدم الطالب، وتساعد في التعرف على مواطن القوة والضعف.
- ب الإستراتيجيات توفر بيانات موحدة بحيث تحصر درجة ومدى ما حققه الطلاب من مخرجات التعلم.
- ج الإستراتيجيات تسمح بالمقارنة بين الطلاب بعضهم مع بعض، والمجموعات الطلابية مع بعضها.
- د الإستراتيجيات مفيدة في توفير وثائق وتقارير لأولياء الأمور والإداريين وأصحاب المصلحة من الجهات ذات العلاقة بفعالية برامج التربية البدنية.

السؤال الرابع والعشرون:

معلم الصف الثالث المتوسط يرغب في التخطيط لدرس معرفي يتطرق إلى اللياقة البدنية المعززة للصحة. أي

الأنشطة الطلابية الآتية يحقق الهدف؟

- أ توجيه الطلاب لإنشاء صفحة على الإنترنت توضح فهمهم لمكونات اللياقة البدنية.
- ب جعل الطلاب يقيسون مستوى نشاطهم البدني باستعمال مقياس عداد الخطى.
- ج توجيه الطلاب ليكتبوا مقالة حول أهمية اللياقة البدنية من وجهة نظرهم.
- د إلزام الطلاب بإكمال اختبار جري لمسافة ميل؛ لقياس اللياقة مع لبس مقياس ضربات القلب.

السؤال الخامس والعشرون:

أي الإستراتيجيات الآتية الأكثر فاعلية في نشر وتعزيز قيم التربية البدنية وبرامجها المختلفة؟

- أ تشجيع المعلمين في المواد الأخرى لدمج مفاهيم التعلم الحركي وعلوم الحركة دورياً خلال تعليمهم.
- ب مساعدة المعلمين والإداريين في وضع منشآت وموارد لياقة وترويح غير مكلفة وسهلة الوصول إليها
- ج تكريس كمية متساوية من وقت التربية البدنية ومواردها لتطوير الجانب المعرفي والاجتماعي والبدني والمهاري للطلاب.
- د توظيف مجموعة متنوعة من وسائل الإعلام للتواصل مع الطلاب وأسرهم وأعضاء المجتمع المدرسي حول أنشطة اللياقة البدنية والترفيهية ومواردها وفوائدها

رقم السؤال	رقم المعيار والمؤشر	الإجابة
١	١.١٩.٣ المؤشر ٢	ب
٢	٢.١٩.٣ المؤشر ١	ج
٣	٢.١٩.٣ المؤشر ٤	ج
٤	٢.١٩.٣ المؤشر ٢	د
٥	٣.١٩.٣ المؤشر ٢	ب
٦	١٤.١٩.٣ المؤشر ٥	د
٧	٤.١٩.٣ المؤشر ٤	ب
٨	١٥.١٩.٣ المؤشر ٤	ج
٩	٣.١٩.٣ المؤشر ١	ج
١٠	٥.١٩.٣ المؤشر ١	أ
١١	١٣.١٩.٣ المؤشر ١	أ
١٢	٥.١٩.٣ المؤشر ٥	د
١٣	٧.١٩.٣ المؤشر ٧	ب
١٤	٦.١٩.٣ المؤشر ٦	ج
١٥	١١.١٩.٣ المؤشر ١١	أ
١٦	٧.١٩.٣ المؤشر ٧	د
١٧	٤.١٩.٣ المؤشر ٤	أ
١٨	٨.١٩.٣ المؤشر ٨	ج
١٩	١٣.١٩.٣ المؤشر ١٣	ب
٢٠	٩.١٩.٣ المؤشر ٢	د
٢١	١٠.١٩.٣ المؤشر ٢	ج
٢٢	١٠.١٩.٣ المؤشر ١٠	أ
٢٣	١٦.١٩.٣ المؤشر ٥	أ
٢٤	١٨.١٩.٣ المؤشر ٤	أ
٢٥	١٨.١٩.٣ المؤشر ٤	د

هل أنت جاهز للاختبار؟

هل تعرف متطلبات الاختبار للتخصص التدريسي المقدم عليه؟	١
هل اتبعت إجراءات التسجيل؟	٢
هل تعرف مقر الاختبار وموعده؟	٣
هل تعرف متطلبات دخول قاعة الاختبار؟	٤
هل تعرف المحتوى الذي يغطيه الاختبار؟	٥
هل استخدمت صفحة خطة الدراسة من هذا الدليل لتحديد المحتوى الذي تعرفه بشكل جيد والمحتوى الذي تحتاج لإعطائه مزيداً من الاهتمام؟	٦
هل راجعت كتب، أو مذكرات دراسية، أو مصادر أخرى ترتبط بمحتوى الاختبار؟	٧
هل تعرف زمن الاختبار وعدد أسئلته؟	٨
هل أنت معتاد على طبيعة الأسئلة التي يعرضها الاختبار؟	٩
هل تدربت على أسئلة مشابهة لأسئلة الاختبار	١٠
إذا كنت تؤدي الاختبار للمرة الثانية، هل حللت درجتك السابقة وتعرفت على المجالات التي تحتاج منك إلى مراجعة؟	١١

• في يوم الاختبار

ينبغي أن تنهي مراجعتك للمعايير التخصصية قبل يوم أو يومين من موعد الاختبار الفعلي وينصح بالتالي:

- خذ قسطاً من الراحة قبل دخول الاختبار.
- تأكد من اصطحاب الوثائق المهمة المطلوبة لدخول الاختبار مثل بطاقة الأحوال.
- تناول وجبة غداء أو عشاء خفيفة قبل دخول الاختبار.
- انتظم في الصف أثناء إجراءات دخول قاعة الاختبار.
- كن هادئاً، فلا يمكنك أن تتحكم في مجريات الاختبار ولكنك تستطيع أن تتحكم في نفسك.
- المراقبون في قاعة الاختبار على درجة عالية من التدريب ويسعون إلى بذل الجهد اللازم لتوحيد إجراءات الاختبار على مستوى المملكة، ولكن لا تجعل بعض الإجراءات تزعجك.
- إذا كنت تشعر بقلق أو مخاوف من أداء الاختبار، فمن المفيد أن تقرأ دليل خفض القلق قبل الاختبار بعدة أيام.

التخطيط للمذاكرة

لإستفادة القصوى من هذا الدليل ومن محتوى المعايير، ينصح بتحديد المعايير التي تحتاج إلى مزيد من القراءة والاطلاع، وكتابة أرقامها في الجدول أدناه، مع استكمال بقية الخانات للتركيز في عمليات المذاكرة وتنظيمها .

المحتوى المغطى في الاختبار	كيف يمكنني المعرفة الجيدة بهذا المحتوى	ماذا لدي من المواد لمذاكرة هذا المحتوى	ما المواد التي احتاجها لمذاكرة هذا المحتوى	أين يمكنني أجد المواد التي احتاج إليها	تاريخ بداية المذاكرة	تاريخ انتهاء المذاكرة

- 1 - Florida Teacher Certification Examinations, Test Information Guide, for Physical Education K–12
- 2 - Georgia Assessments for the Certification of Educators, Health and Physical Education Preparation Guide
- 3 - Illinois Certification Testing System, Study Guide–Physical Education
- 4 - The New TExES Tests For Texas Teachers, Preparation Manual–Physical Education EC—12
- 5 - Massachusetts Tests for Educator Licensure® (MTEL®) Physical Education (22)
- 6 - New Mexico Teacher Assessments, Study Guide—Physical Education

ملحق معايير مادة التربية البدنية

المؤشرات	المعيار
<p>١. يعرف التركيب التشريحي لأجهزة الجسم المختلفة، مع التركيز على وحدة بناء الهيكل العظمي والتركيب التشريحي له وتقسيماتها وأشكالها.</p> <p>٢. يعرف المفاهيم الأساسية لوحدة البناء في الجهاز العضلي، والتركيب التشريحي له، وتقسيماتها، وأنواعها.</p> <p>٣. يحدد التركيب التشريحي للجهاز المفصلي، وتقسيمات المفاصل، وأنواعها.</p> <p>٤. يبين المفاهيم الأساسية لوحدة البناء في الجهاز العصبي، والتركيب التشريحي له، وتقسيماته وأنواعه.</p>	<p>المعيار ١.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم المعرفة الكاملة بالعلوم الأساسية لتخصص التشريح وتوظيفها في برامج التربية البدنية.</p>
<p>١. يستنتج الأسس العلمية لاستجابة أجهزة جسم الإنسان المختلفة وتكيفها للجهد البدني في الأحوال الاعتيادية، والظروف البيئية المختلفة.</p> <p>٢. يوضح الأسس النظرية والتطبيقية لأجهزة الجسم المرتبطة بالمجهود البدني وتشمل: الجهاز العضلي العصبي، والجهاز الدوري التنفسي.</p> <p>٣. يشرح ويفسر الحدود الفسيولوجية للأداء البدني.</p> <p>٤. يحلل العمليات الأيضية، ونظم إنتاج الطاقة في جسم الإنسان، وتكيفها مع التدريب.</p> <p>٥. يوضح تصميم وإجراء القياسات الفسيولوجية المرتبطة بتقدير كفاءة عمل أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز الدوري التنفسي، والجهاز العصبي العضلي.</p>	<p>المعيار ٢.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص وظائف أعضاء الجهد البدني وتوظيفها في برامج التربية البدنية</p>

المؤشرات	المعيار
<p>١. يتعرف الخصائص الميكانيكية لجهاز الارتكاز والحركة (العظام، المفاصل و العضلات).</p> <p>٢. يشرح ويصنف الحركات الرياضية وفقا لأسس الميكانيكا الحيوية.</p> <p>٣. يشرح ماهية الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني.</p> <p>٤. يميز بين النظرية والتطبيق في مجال الميكانيكا الحيوية.</p> <p>٥. يبين القوانين الفيزيائية الأساسية المرتبطة بحركة جسم الإنسان.</p>	<p>المعيار ٣.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص علم الحركة والميكانيكا الحيوية وتوظيفها في برامج التربية البدنية.</p>
<p>١. يفسر العوامل الأساسية التي تؤثر في تعلم واكتساب المهارات الحركية.</p> <p>٢. يعرف الطرق والأساليب المختلفة في تصنيف المهارات الحركية.</p> <p>٣. يوضح كيفية إعداد الحركة ومراحل معالجة المعلومات واتخاذ القرارات المرتبطة بالأداء الحركي</p> <p>٤. يبين مراحل التعلم الحركي ومؤشرات التقدم والتطور الحركي وانتقال أثر التعلم الإيجابي للمتعلمين</p> <p>٥. يصف كيفية استخدام طرق مختلفة لتقييم المهارات الحركية ومعرفة أخطاء الأداء الحركي مع التمكن من تقديم تغذية راجعة تصحيحية وإيجابية</p>	<p>المعيار ٤.١٩.٣:</p> <p>يبين المعلم المفاهيم الأساسية لتخصص التعلم الحركي وتوظيفها في برامج التربية البدنية.</p>

المؤشرات	المعيار
<p>١. يعرف أهم النظريات والمعارف المرتبطة بأسس التهيئة واللياقة البدنية وأنواعها وتقسيماتها وعلاقتها بالعلوم الرياضية الأخرى .</p> <p>٢. يبين عناصر اللياقة البدنية ومستوياتها المناسبة للطلاب الرياضيين وغير الرياضيين بما في ذلك بطاريات اللياقة البدنية.</p> <p>٣. يجري الاختبارات العملية والميدانية اللازمة لقياس وتقييم مستوى اللياقة البدنية لمختلف الأغراض الصحية والمهارية.</p> <p>٤. يصمم وينفذ وصفة النشاط البدني وفق الأسس العلمية للطلاب ويقومها.</p>	<p>المعيار ٥.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص أسس التهيئة واللياقة البدنية وتوظيفها في برامج التربية البدنية</p>
<p>١. يعرف العناصر الأساسية للغذاء، وآلية هضم ونقل وامتصاص المواد الغذائية والمسارات المرتبطة بالتمثيل الغذائي.</p> <p>٢. يوضح دور كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتين في بناء الأنسجة وإنتاج الطاقة وتوقيت تناولها قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة البدنية .</p> <p>٣. يبين أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء للمحافظة على الصحة ودورها في تحسين الأداء الرياضي.</p> <p>٤. يعلل خطر الإضافات والمحسّنات والمكملات الغذائية غير الصحية وخاصة المنشطات المحظورة.</p> <p>٥. يعد برنامج غذائي فردي لممارسي الأنشطة البدنية وتحويل المعلومات الغذائية إلى تطبيقات عملية سواء لأغراض صحية عامة أو بهدف تحسين الأداء البدني والرياضي للطلاب.</p>	<p>المعيار ٦.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص التغذية الرياضية وتوظيفها في برامج التربية البدنية.</p>
<p>١. يعرف أنواع الإصابات المختلفة التي يتعرض لها طلاب المدارس بالملاعب، كما يعرف عوامل الوقاية من الإصابات.</p> <p>٢. يفسر آلية حدوث الإصابات الرياضية ويعرف كيفية إجراء الإسعاف الأولي لكل إصابة.</p> <p>٣. يعد طرق العلاج الطبيعي والتأهيلي خلال المرحلة العلاجية للإصابة.</p> <p>٤. يوضح الطرق الصحيحة والخطوات المتبعة عند إنقاذ فاقد الوعي والإجراءات الخاصة بالإنعاش القلبي الرئوي.</p> <p>٥. يعرف كيفية وضع الأربطة والجبائر على الأجزاء المصابة من الجسم.</p>	<p>المعيار ٧.١٩.٣:</p> <p>يعرف المعلم أهم الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وتوظيفها في برامج التربية البدنية.</p>

المؤشرات	المعيار
<p>١. يوضح أهمية تعليم وتطوير المهارات الحركية الأساسية للطلاب كالحركات الانتقالية وغير الانتقالية والتحكم والسيطرة ، وتطبيقاتها عند تدريس التربية البدنية.</p> <p>٢. يعرف المفاهيم الحركية الأساسية كالوعي بالجسم والوعي المكاني والوعي بالاتجاه والوعي الزمني وتطبيقاتها عند تدريس التربية البدنية.</p> <p>٣. يشرح دور المهارات الحركية الأساسية في تنمية أجهزة جسم الطلاب وتطويرها للقدرات الحركية المختلفة كالتوافق والتوازن.</p> <p>٤. يبين دور المهارات الحركية الأساسية في تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية التخصصية في الألعاب الرياضية.</p> <p>٥. يوضح دور المفاهيم الحركية الأساسية في تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية التخصصية في الألعاب الرياضية.</p>	<p>المعيار ٨.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم المفاهيم الحركية والمهارات الحركية الأساسية وتوظيفها في برامج التربية البدنية.</p>
<p>١. يعرف الاتجاهات الحديثة في الإدارة وخاصة الإدارة الرياضية ومستوياتها.</p> <p>٢. يوضح دور القيادة في الإدارة الرياضية وأسس صناعة القرار.</p> <p>٣. يعدد عناصر الإدارة الأساسية: التخطيط، والتنظيم، والتوجيه، والرقابة.</p> <p>٤. يصف أسس إدارة وتشغيل المنشآت الرياضية.</p> <p>٥. ينظم ويدير برامج التربية البدنية.</p>	<p>المعيار ٩.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم إدارة وتنظيم برامج التربية البدنية وتطبيقاتها المختلفة.</p>

المؤشرات	المعيار
<ol style="list-style-type: none"> ١. يوضح المفاهيم الأساسية في النمو والتطور البدني ونظرياته. ٢. يشرح مظاهر النمو والنضج البدني والحركي لطلاب مراحل التعليم العام. ٣. يعرف مظاهر النمو الإدراكي والمعرفي لطلاب مراحل التعليم العام. ٤. يعرف العوامل المؤثرة على النمو البدني والتطور الحركي لطلاب مراحل التعليم العام. ٥. يبين أهمية دور المعلم في تنمية وتطوير قدرات الطلاب البدنية والحركية والإدراكية والمعرفية وفق خصائص النمو الخاصة بكل مرحلة. 	<p>المعيار ١٠.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم خصائص النمو والتطور الحركي عبر مراحل الحياة المختلفة واحتياجات كل مرحلة، مع مراعاة البرامج الملائمة لكل مرحلة عند تصميم الخبرة التعليمية في درس التربية البدنية.</p>
<ol style="list-style-type: none"> ١. يبين مبادئ ونظريات علم النفس الرياضي. ٢. يوضح أهم الطرق والأساليب التربوية لتعزيز دافعية الطلاب للمشاركة في النشاط البدني والرياضي. ٣. يعرف أهم العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي للطلاب. ٤. يبين أثر الاستثارة والقلق على الأداء والسلوك الرياضي للطلاب. ٥. يحلل القضايا ذات العلاقة بسلوك الطلاب أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي وكيفية معالجتها. 	<p>المعيار ١١.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم العلوم الأساسية لتخصص علم النفس الرياضي وتوظيفها في برامج التربية البدنية.</p>
<ol style="list-style-type: none"> ١. يفسر ماهية التربية البدنية الخاصة وأهدافها. ٢. يوضح الحاجة إلى أهمية برامج التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف الإعاقات العقلية والحركية والسمعية والبصرية. ٣. ينفذ برامج التربية البدنية الخاصة للمعاقين على المستوى الفردي والجماعي بما في ذلك برامج الدمج مع أقرانهم الأصحاء. ٤. يعرف كيفية إجراءات القياس والتقويم في التربية البدنية الخاصة. ٥. يطبق برامج التربية البدنية لذوي صعوبات التعلم والاضطرابات السلوكية. 	<p>المعيار ١٢.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم المفاهيم الأساسية للتربية البدنية الخاصة ومراعاة ذلك في برامج التربية البدنية الخاصة.</p>
<ol style="list-style-type: none"> ١. يدرس الألعاب الرياضية الجماعية وفق منهج التربية البدنية. ٢. يدرس الألعاب الرياضية الفردية وفق منهج التربية البدنية. ٣. يدرس ألعاب المضرب وفق منهج التربية البدنية. ٤. يدرس التمرينات البدنية وفق منهج التربية البدنية. ٥. يعرف عوامل الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند استخدام الأدوات والتجهيزات الرياضية. 	<p>المعيار ١٣.١٩.٣:</p> <p>يمتلك المعلم الفهم التام والمعرفة الكاملة بالأسس النظرية والتطبيقية للألعاب الرياضية وتطبيقها في برامج التربية البدنية مراعيًا عوامل الأمن والسلامة.</p>

المؤشرات	المعيار
<p>١. يشرح كيفية المساهمة في زيادة وعي وثقافة المجتمع المرتبطة بمجالات التربية البدنية.</p> <p>٢. يدرب على المهارات الرياضية في الألعاب المختلفة لأفراد المجتمع.</p> <p>٣. يصمم وينفذ برامج الأنشطة الصحية والترويحية لكافة شرائح المجتمع.</p> <p>٤. يساهم بأنشطة علمية مجتمعية في مجال التربية البدنية وبرامجها المختلفة.</p> <p>٥. يعرف القيم الاجتماعية والمفاهيم الوطنية المحركة للجماعات في الوسط الرياضي المدرسي</p>	<p>المعيار ١٩.٣.١٤:</p> <p>يشرح ارتباط مجالات تخصص التربية البدنية وتطبيقاتها في المجتمع وحاجاته.</p>
<p>١. يعرف الملامح الأساسية لنظرية موسكا موستن لأساليب التعليم في التربية البدنية.</p> <p>٢. يوضح الأساليب المباشرة والأساليب غير المباشرة في تعليم التربية البدنية.</p> <p>٣. يعرف قرارات الإعداد وقرارات التنفيذ وقرارات التقويم في دروس التربية البدنية.</p> <p>٤. يبين الأسس التربوية لإعداد الدروس.</p> <p>٥. يوضح الفرق بين التدريس والتعلم، ويعرف الأسس والمعايير التي يتم في ضوءها اختيار طريقة التدريس المناسبة للموضوعات.</p>	<p>المعيار ١٩.٣.١٥:</p> <p>يعرف المعلم أساليب التعلم المرتبطة بتدريس التخصص</p>
<p>١. يعرف أغراض وغايات التدريس في التربية البدنية.</p> <p>٢. يوضح تطورات مناهج التربية البدنية في مجال الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية وكيفية صياغتها وتطبيقاتها.</p> <p>٣. يبين تطورات مناهج التربية البدنية في مجال أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة وتطبيقاتها في دروس التربية البدنية.</p> <p>٤. يعرف تطورات مناهج التربية البدنية في مجال تقنيات ووسائل التعليم ودمجها في برامج التربية البدنية.</p> <p>٥. يعرف بتطورات مناهج التربية البدنية في مجال أساليب التقويم في برامج التربية البدنية.</p> <p>٦. يصمم أنشطة ومشكلات تدريسية يمارس من خلالها الطلاب مهارات تفكير متنوعة.</p> <p>٧. يشجع الطلاب على تحديد توجهاتهم وهواياتهم وميولهم البدنية والرياضية والعمل على تنميتها وتعديلها بالطريقة المناسبة</p>	<p>المعيار ١٩.٣.١٦:</p> <p>يشرح المعلم قضايا التدريس، وتطورات المناهج في تخصصه والتي تساعده لتعليم الطلاب محتوى مادة التربية البدنية</p>

المؤشرات	المعيار
<p>١- يعرف أساليب التعلم بالأمر والتبادلي والممارسة والتطبيق الذاتي والتطبيق الذاتي متعدد المستويات وتطبيقاتها في دروس التربية البدنية كأحد أساليب التعلم المباشرة في التربية البدنية .</p> <p>٢- يعرف أساليب التعلم بالاكشاف الموجة والاكشاف المتعدد وحل المشكلة والبرنامج الفردي والتعليم الذاتي وتطبيقاتها في دروس التربية البدنية كأحد أساليب التعليم غير المباشرة في التربية البدنية.</p> <p>٣- يعرف بنية وأهداف ووصف وقنوات التطور البدني والمهاري والمعرفي والوجداني لكل أسلوب من أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التربية البدنية .</p>	<p>المعيار ١٧.١٩.٣:</p> <p>يوضح المعلم أهم طرق تدريس التربية البدنية واختيار أنشطة التعليم لمحتوى المادة من مصادر متنوعة</p>
<p>١- يعرف العوامل المؤثرة على اختيار أساليب التدريس المرتبطة بالمعلم من حيث قدرته العلمية والثقافية والتربوية والفنية وعلاقته بالطلاب ومدى ثقته به وقابليتهم للتفاعل معه .</p> <p>٢- يعرف العوامل المؤثرة على اختيار أساليب التدريس المرتبطة بالطلاب من حيث قدراتهم واستعدادهم وحاجاتهم واهتمامهم وعلاقتهم بالمادة الدراسية وميولهم الإيجابية أو السلبية نحوها وعددهم في الفصل الدراسي .</p> <p>٣- يفهم العوامل المؤثرة على اختيار أساليب التدريس المرتبطة بالمدرسة من حيث المرحلة التعليمية وإمكانياتها البشرية والمادية.</p> <p>٤- يعرف ويفهم العوامل المؤثرة على اختيار أساليب التدريس المرتبطة بالدرس من حيث موضوعه وأهدافه الخاصة المهارة والبدنية والمعرفية والوجدانية .</p> <p>٥- يعرف العوامل المؤثرة على اختيار أساليب التدريس المرتبطة بالزمن من حيث توقيت الدراسة وتوقيت الحصة وزمن الحصة الدراسية.</p>	<p>المعيار ١٨.١٩.٣:</p> <p>يقدر المعلم على اختيار استراتيجيات متنوعة لمساعدة الطلاب في تحقيق أهداف التعلم.</p>
<p>١- يطلع على الأبحاث المتعلقة بالمدرجات الخاطئة والعقبات التي تعوق عملية التعلم للطلاب وأساليب معالجتها .</p> <p>٢- يعرف ويفهم كيفية إجراء أبحاث مصغرة بالتعاون مع الطلاب لدراسة وتطوير أساليب تعليم وتعلم التربية البدنية .</p> <p>٣- يحلل الاتجاهات الحديثة في مناهج وطرق تدريس التربية البدنية.</p> <p>٤- يعرف أهم المشاريع القائمة لتطوير للتربية البدنية وبخاصة الوطنية منها .</p>	<p>المعيار ١٩.١٩.٣:</p> <p>يعرف المعلم الأبحاث المعاصرة المرتكزة على التدريس الفعال بالإضافة إلى معرفته بالأبحاث المتعلقة بالمفاهيم الخاطئة ومعوقات التعلم لدى الطلاب.</p>

