



قررت وزارة التعليم اعتماد
هذا الكتاب للمعلم وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

التربية البدنية

للفف السادس الابتدائي

دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإتباع

طبعة تجريبية
١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ
٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية البدنية : دليل معلم / للصف السادس الابتدائي / وزارة التعليم -

الرياض، ١٤٣٠ هـ

١٥٢ ص ، ٢١ × ٢٦ سم

ردمك : ٨-٨٥٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

١ - التربية البدنية - طرق التدريس - السعودية

أ- العنوان

١٤٣٠ / ٥٩٣٠

ديوي ٨٦ ، ٣٧٢

رقم الإيداع : ١٤٣٠ / ٥٩٣٠

ردمك : ٨-٨٥٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

www.moe.gov.sa

قسم التربية البدنية

بريد

physicaledu.cur@moe.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فهرس الدليل

رقم الصفحة	الموضوع
٥	- فهرس الدليل
٦	- المقدمة
٧	- توجيهات لاستخدام الدليل
٨	- تعريفات لبعض المصطلحات المستخدمة في الدليل
١٠	- الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام
١١	- أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية
١١	- أهداف مادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي
١٢	- الوحدات التعليمية للصف السادس الابتدائي
١٣	الوحدة التعليمية الأولى (الصحة واللياقة البدنية)
٢٤	الوحدة التعليمية الثانية (ألعاب القوى)
٤٦	الوحدة التعليمية الثالثة (الجمباز التربيوي)
٦٦	الوحدة التعليمية الرابعة (كرة القدم للصفار)
٨١	الوحدة التعليمية الخامسة (كرة الطائرة للصفار)
٩٦	الوحدة التعليمية السادسة (كرة السلة للصفار)
١١١	الوحدة التعليمية السابعة (كرة اليد للصفار)
١٢٦	الوحدة التعليمية الثامنة (كرة الطاولة)
١٤٧	- الخاتمة
١٤٨	- المراجع

المقدمة

يعرف المنهج على أنه جميع الخبرات التي تقدم داخل المدرسة وخارجها للطلاب، بغرض مساعدتهم على النمو المتكامل في جميع الجوانب وتعديل سلوكهم طبقاً لأهدافه التربوية. ويمثل المنهج في أي مجتمع تصور المربين للقنوات التي يمكن أن يتعلم منها الطلاب خلال المرور بها. والتي يجب على معلم التربية البدنية أن يعيها ويدركها جيداً، حيث أنها تعتبر المنطلق والمرجع الرئيس لتخطيط الوحدات التعليمية للتربية البدنية وتنفيذها.

والتربية البدنية منهج تعليمي يتطلب جهداً علمياً منظماً، لتخطيط برامجه وقياس نتائجه وتحديد مدى تحقق أهدافه، فدور التربية البدنية في المدرسة لا يقتصر على ممارسة النشاط البدني فقط، بل أيضاً على غرس الأسس الصحيحة لممارسة هذا النشاط بانتظام لاسيما أثناء مراحل التكوين الأولى للطلاب. لذلك كان لازماً أن تنفذ مناهج التربية البدنية المدرسية على عدة مراحل، تبدأ من تقديم المعلومات الصحيحة المعتمدة على الأسس العلمية لممارسة النشاط البدني، وتنتهي بالممارسة ذاتها، حيث تتكون لدى الطلاب الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني، وتمهد الطريق لوضع البرامج، والأنشطة المختلفة للمشاركة الإيجابية.

من هذا المنطلق رأت وزارة التربية والتعليم أهمية إعداد أدلة لمعلم التربية البدنية للصفوف الدراسية، ومنها دليل معلم التربية البدنية للصف السادس الابتدائي، ليكون دليلاً علمياً منظماً، يساعد المعلم في تصميم الوحدات التعليمية للتربية البدنية وتنفيذها وتقييم نتائجها وفق أحدث المعايير العلمية المتفق عليها. فتصميم الوحدات التعليمية في التربية البدنية وتنفيذها بالشكل الصحيح يحتاج من المعلم الإطلاع على مصادر علمية مختلفة، لذا جاء هذا الدليل ليكون لبنة أساسية يساعد معلم التربية البدنية في أداء دوره، وإضافة جديدة إلى حقل التربية البدنية المدرسية.

توجيهات لاستخدام الدليل

يقدم هذا الدليل لمعلم التربية البدنية أفكارًا مركزة عن تصميم الوحدات التعليمية وتنفيذها، لتكون مرشدًا مساعدًا له في تدريسه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف السادس الابتدائي. وينقسم هذا الدليل إلى جزأين: يتضمن الجزء الأول كل من الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام، وأهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية، وأهداف مادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي. ويتضمن كذلك فلسفة منهج التربية البدنية في كل من مراحل التعليم العام، والمرحلة الابتدائية، والصف السادس الابتدائي.

ويشمل الجزء الثاني الوحدات التعليمية المقررة على الصف السادس الابتدائي وعددها ثمانية هي: وحدة الصحة واللياقة البدنية، وحدة ألعاب القوى، وحدة الجمباز التربيوي، وحدة كرة القدم للصغار، وحدة كرة الطائرة للصغار، وحدة كرة السلة للصغار، وحدة كرة اليد للصغار، وحدة كرة الطاولة.

كما يمكن إضافة وحدة اختيارية تكون هذه اللعبة من الألعاب التي لم تدرج ضمن ألعاب المنهج. مع مراعاة أن تكون أهدافها مشتقة من أهداف تدريس المادة في الصف، ويقوم بإعدادها معلم التربية البدنية بالتنسيق مع الإشراف المتخصص في المنطقة التعليمية (مشرفي التربية البدنية)، وينبغي أن تكون لعبة مناسبة لإمكانيات المدرسة المتاحة، وحسب رغبات واستعدادات الطلاب، على أن تضمن في خطة تدريس المادة بالمدرسة في بداية العام الدراسي. وتدرس في حصص تتراوح ما بين (٢ - ٤) حصة دراسية خلال العام الدراسي.

وتتكون كل وحدة تعليمية من ثلاثة أجزاء رئيسية هي: مكونات الوحدة التعليمية، ومواصفات الخبرات التعليمية التي تتضمنها، ومثال لتعليم إحدى الخبرات التعليمية للوحدة.

وينبغي على معلم التربية البدنية مراعاة تلك المكونات والمواصفات عند تخطيطه للوحدات التعليمية وتنفيذها. ويعمل المعلم على الاستفادة بما يحتويه هذا الدليل من أمثلة لخبرات تعليمية مختلفة، ثم توضيحها بطرق وأساليب متنوعة لكي تستثير المعلم للابتكار في تصميم هذه الخبرات التعليمية والأنشطة المصاحبة وتنفيذها بطرق مختلفة.

تعريفات لبعض المصطلحات المستخدمة في الدليل

يشتمل هذا الدليل على مجموعة من المصطلحات، وفيما يلي تعريف لأهم ما ورد فيه:

- الخبرة التعليمية :

هي مجموعة من الأنشطة المترابطة التي تحقق عدداً من الأهداف النفس حركية والمعرفية والانفعالية، وتشمل مفهوماً حركياً أو مهارة حركية أساسية أو مهارة رياضية.

- أسلوب التعليم بالأمر : (13 : 1986 , Muska Mosston & Sara Ashworth)

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة المتوقعة بين توجيهات المعلم واستجابة الطالب، فإشارة الأمر من قبل المعلم تسبق أية حركة تؤدي من قبل الطالب. ويتم أدائها حسب النموذج الذي يقدمه المعلم، وبذلك يتخذ المعلم جميع القرارات عن (التخطيط، التنفيذ، والتقييم)

- أسلوب التعليم بالممارسة :

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل تسع من مجموعة قرارات التنفيذ التي مجموعها ستة عشر قراراً من المعلم إلى الطالب. وهي: (الأوضاع المكان المهمة وقت البدء بالمهمة التوقيت والإيقاع الحركي الانتهاء من المهمة الراحة المظهر إلقاء أسئلة للتوضيح) . في حين يستمر دور المعلم في اتخاذ قرارات التخطيط والتقييم وباقي مجموعة قرارات التنفيذ كما هي في أسلوب التعليم بالأمر ودور الطالب هو أداء المهمة المقدمة له من المعلم وكذلك اتخاذ القرارات التسع لمجموعة الأداء، وهذا يعتبر بداية عملية تفريد التعليم.

- أسلوب التعليم التبادلي : (63 : 1986 , Muska Mosston & Sara Ashworth)

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل قرارات أكثر إلى الطالب تتعلق بالتقييم يتم خلاله تنظيم الطلاب في أزواج (ملاحظ ومؤدي) حيث يقوم الملاحظ بملاحظة المؤدي خلال أدائه ومقارنته بما هو موضح في قائمة المهام المحددة، مع إعطائه التغذية الراجعة المناسبة، ويكون الطالب الملاحظ على اتصال بالمعلم. ثم يتم تبادل الأدوار بين كل زوج من الطلاب، والمعلم هو الذي يتخذ جميع قرارات

التخطيط ويتخذ الطالب المؤدي القرارات التسع الخاصة بالتنفيذ، أما قرارات التقويم فتحول من المعلم إلى الطالب الملاحظ.

- أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي : (Muska Mosston & Sara Ashworth , 1986: 102 - 108)

يحدث في هذا الأسلوب تغيير جديد في العلاقة بين المعلم والطالب تنشأ من استخدام الطالب لأسلوب المتابعة الذاتية. فتتقل قرارات أكثر للطالب والتي تجعله أكثر تحملاً لمسؤولية تعلمه باستخدامه لمعيار التغذية الراجعة لنفسه، كما أنه يؤدي المهمة كما هي محددة في أسلوب التعليم بالممارسة ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه ويستخدم مهارات الملاحظة كما في أسلوب التعليم التبادلي من مقارنة ومضاهاة واستنتاج ليتابع أدائه.

- أسلوب التعليم متعدد المستويات : (Muska Mosston & Sara Ashworth , 1986: 114 - 130)

يقدم هذا الأسلوب مفهوم مختلف لتصميم المهمة إلى عدة مستويات ليقوم بعملية تقدير ذاتي لأدائه، يحدد من خلالها مستوى الأداء الذي يبدأ منه عملية تعلم المهارة. ويتطلب من المعلم في مرحلة التخطيط أن يوفر اختيارات ذات مستويات عديدة في درجة الصعوبة لتحقيق الهدف النهائي. ويسمح لكل طالب بأن يختار المستوى الذي يناسب قدراته، ويستمر دور المعلم باتخاذ جميع قرارات التخطيط، أما الطالب فيتخذ قرارات التنفيذ، متضمنة قرار اختيار مستوى البداية للنشاط المقدم، كما يتخذ قرارات تخص تقويم أدائه، كما يقرر المستوى المناسب له للاستمرار في الأداء.

- أسلوب الاكتشاف الموجه : (Muska Mosston & Sara Ashworth , 1986: 135)

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة ما بين المعلم والطالب التي تؤدي إلى قيام الطالب باكتشاف مجموعة من الاستجابات لعدد من الأسئلة المتعاقبة، فكل سؤال من المعلم يُحدث استجابة واحدة صحيحة يكتشفها الطالب. إن التأثير التراكمي لهذا التعاقب - هو عملية تقريب - تؤدي بالطالب إلى اكتشاف المفهوم أو المبدأ أو الفكرة المطلوبة. وفي هذا الأسلوب يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط فيما تنتقل عدد من قرارات التنفيذ للطالب وفي قرارات التقويم يتحقق المعلم من استجابة الطالب لكل سؤال .

الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام، فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب على أنه جسم، وعقل، وروح. لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام تركز على ثلاثة محاور رئيسة هي كما يلي :

١ - الدين الإسلامي الحنيف، ذلك المنهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.

٢ - العادات والتقاليد الوطنية بما لا يتنافى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.

٣ - النشاط الحركي ضروري لعمل أجهزة الجسم المختلفة بكفاءة وفاعلية خاصة في ظل التقدم التقني، وما قد يسببه من آثار سلبية على صحة الإنسان.

من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب في كل مرحلة. وتكون هذه الأهداف على النحو التالي :

- ١ - تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.
- ٢ - تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني
- ٣ - تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.
- ٤ - تنمية المهارات الحركية، وبما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
- ٥ - تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.



أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية

يتوقع من الطالب بعد دراسته لمادة التربية البدنية في الصفوف العليا للمرحلة الابتدائية أن :

- ١ - تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب الصفوف العليا في المرحلة الابتدائية.
- ٢ - يكتسب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتغلب على المعوقات النفسية.
- ٣ - يكتسب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- ٤ - يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ٥ - يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
- ٦ - يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية، والصحية، والفسولوجية المناسبة لهذه المرحلة.
- ٧ - يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.

أهداف مادة التربية البدنية للف السادس الابتدائي

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن :

- ١ - تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٢ - يكتسب السلوك المؤدي إلى التغلب على المعوقات النفسية.
- ٣ - يتعزز لديه اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- ٤ - يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ٥ - يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- ٦ - يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.
- ٧ - يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.

الوحدات التعليمية للمف السادس الابتدائي

الوحدة الأولى	: الصحة واللياقة البدنية.
الوحدة الثانية	: ألعاب القوى.
الوحدة الثالثة	: الجمباز التربيوي.
الوحدة الرابعة	: كرة القدم للصغار.
الوحدة الخامسة	: كرة الطائرة للصغار.
الوحدة السادسة	: كرة السلة للصغار.
الوحدة السابعة	: كرة اليد للصغار.
الوحدة الثامنة	: كرة الطاولة.



الوحدة التعليمية الأولى

الصحة واللياقة البدنية

مكونات الوحدة التعليمية :

- عدد الدروس
- أهداف الوحدة
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

مواصفات الخبرات التعليمية :

- يدرك التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.
- يتعرف على العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.
- يتعرف على أهمية الإحماء.
- يتعرف على كيفية تنفيذ الإحماء.
- يتعرف على أهمية التهدئة.
- يتعرف على كيفية تنفيذ التهدئة.
- يتعرف على كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.

مثال لتعليم خبرة تعليمية :

- اللياقة القلبية التنفسية.

مكونات الوحدة التعليمية الأولى

الصحة واللياقة البدنية

عدد الدروس : ٦ دروس

أهداف الوحدة : يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن:

المجال	الهدف
نفس حركي	تم يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
معرفي	<p>تم يدرك التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له</p> <p>تم يتعرف على العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض</p> <p>تم يتعرف على أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه</p> <p>تم يتعرف على أهمية التهدئة وكيفية تنفيذه</p> <p>تم يتعرف على كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني</p>

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم:

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة	تم قرص مدمج لخطوط أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التدريبات	تم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
تم الأمر	تم صور توضيحية لكل تدريب	تم طرح أسئلة شفوية حول التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له، والعلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض، وأهمية الإحماء، وكيفية تنفيذ الإحماء، وأهمية التهدئة، وكيفية تنفيذ التهدئة، وكيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني
تم الممارسة	تم مراتب مناسبة لأداء التدريبات	
تم الاكتشاف الموجه	تم كرات صغيرة الحجم	
	تم أطواق	
	تم حبال	

مواصفات الخبرات التعليمية في وحدة الصحة واللياقة البدنية

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.
- العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.
- أهمية الإحماء.
- كيفية تنفيذ الإحماء.
- أهمية التهدئة.
- كيفية تنفيذ التهدئة.
- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

أولاً / التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له :

تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين ٧٠ و ٨٠ ضربة في الدقيقة. ويدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية محددة من الدم لتصل إلى مختلف أجزاء الجسم. وتزداد عدد ضربات القلب كلما ازدادت حاجة الجسم إلى كميات أكبر من الدم.

ويزداد معدل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني، والسبب في ذلك هو حاجة العضلات التي تعمل أثناء ذلك المجهود إلى مزيد من الطاقة لاستمرار عملها فكما تتطلب السيارة وقوداً أكثر عند زيادة السرعة وصعود المرتفعات، يتطلب الجسم كذلك مزيداً من الدم، ويلجأ القلب إلى قواه الاحتياطية فتزداد عدد ضرباته ليمد العضلات العاملة بكمية أكبر من الدم.

فعند قيام الفرد بمجهود بدني عنيف، فإن العضلات تحتاج إلى المزيد من الطاقة التي يتم انتاجها عن طريق زيادة معدل احتراق المواد الغذائية داخل العضلات والتي تصلها عن طريق الدم. ولكي يتم إحراق هذه الكمية الكافية من المواد الغذائية (وقود العضلات)، يجب أن تتزود العضلات عن طريق الدم بكميات إضافية من الأكسجين، والتخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج عن احتراق تلك المواد

الغذائية وذلك عن طريق نقله من الأنسجة والعضلات إلى الرئتين ومن ثم التخلص منه عن طريق التنفس. ولذلك تزداد سرعة التنفس للحصول على الكمية الكافية من الأكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون استجابةً لزيادة شدة المجهود البدني.

ثانيًا / العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض :

يلاحظ أن معدل ضربات القلب يزداد أثناء بذل المجهود البدني، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني. ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام عضلات صغيرة مثل عضلات الأصابع والذراعين (مثل: الإرسال في كرة الطاولة، الأعمال اليدوية في المنزل) فإن معدل ضربات القلب لا يرتفع كثيرا، مقارنة بالمجهود البدني الذي يتم فيه استخدام عضلات كبيرة مثل الفخذين والساقين (مثل: الهرولة، أو الجري، أو صعود الدرج، أو ركوب الدراجات).

ثالثًا / أهمية الإحماء :

يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني. فيساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي. ويؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة العضلات والمفاصل العاملة، وذلك عن طريق زيادة العمليات الأيضية في الجسم وخاصة العضلات العاملة. وتدفق الدم للعضلات يساعد على توظيف أكبر عدد من الألياف العضلية للجهد البدني المتوقع. ويؤدي الإحماء إلى زيادة معدل نبضات القلب تدريجياً تمهيداً لبدء المجهود البدني التالي. ومن أهم فوائد الإحماء هو الوقاية من الإصابات التي يمكن أن تحدث نتيجة الجهد البدني المفاجئ دون تمهيد أو إعداد له.

رابعًا / كيفية تنفيذ الإحماء.

يتم الإحماء بعمل بعض تمارين الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين

والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان. مع مراعاة التدرج في عملية المد وتحريك المفاصل. ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان. ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة.

خامساً / أهمية التهيئة :

تتم التهيئة في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني. وتقوم التهيئة بدور مماثل لما يقوم به الإحماء ولكن بشكل عكسي، فتعمل التهيئة على إعادة الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية قبل بدء النشاط البدني. فتقوم التهيئة بدور مهم في خفض شدة النشاط تدريجياً وبمعدل بطيء وبسيط. ويؤدي خفض التدرج للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة، والتخلص من نواتج عمليات إنتاج الطاقة مثل حمض اللبنيك وثنائي أكسيد الكربون. ومن ثم خفض معدل ضربات القلب للعودة التدريجية إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة.

سادساً / كيفية تنفيذ التهيئة :

تتكون التهيئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ. ويمكن أن يكون المشي مصحوباً ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات ومفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.

سابعاً / كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني :

إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة. وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح :

١ - استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية، ومن حيث المقاس، ويشمل ذلك

القميص والسروال. ويفضل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها على امتصاص العرق، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة.

٢ - استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضي ويجب أن يكون ذو مقاس مناسب فلا يكون صغير فيحد الحركة ويضايق مرتديه، ولا يكون واسع فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة.

٣ - بدء النشاط البدني دائما بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط.

٤ - إنهاء النشاط البدني دائما بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط.

٥ - الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة واستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام.

٦ - تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها، أو الغير مناسبة لقدرات الطلاب.

٧ - ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق.

٨ - الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة، وتجنب العنف والمواجهة، وإتباع التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط.



مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة :

اللياقة القلبية التنفسية.

عدد الحصص :

١-٢ درس.

المتطلبات السابقة للخبرة :

- المشي بطريقة صحيحة.

- الجري بطريقة صحيحة.

الأهداف :

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن:

الهدف	المجال
تم يمارس تدريباً بدنياً ينامي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اللياقة القلبية التنفسية لـ	بدني
تم يدرك التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط لهيم تم يتعرف على أهمية الإحماء وكيفية تنفيذهيم تم يتعرف على أهمية التهدئة وكيفية تنفيذهيم	معرفي

التنظيم :

ساحة لعب ذات أرض مستوية، مناسبة لأعداد طلاب الفصل، مرسوم عليها مستطيل أو مربع تبعد حدوده عن حدود ساحة اللعب من ٣ - ٤ متر. مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيمها. ويكون بالقرب منها حائط مستوي يمكن للطلاب استخدامه عند أداء بعض التمرينات البدنية.

أسلوب التعليم المتبع :

أسلوب الأمر.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة :

- ١ - أداء حركات مناسبة للإحماء قبل بدء النشاط البدني.
- ٢ - أداء الجري بطريقة صحيحة.
- ٣ - أداء حركات مناسبة للتهدة في نهاية النشاط البدني.

إجراءات التنفيذ :

- يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:
 - * ضرورة الإحماء الجيد.
 - * استخدام الحذاء الرياضي المناسب.
 - * عدم الاحتكاك العنيف مع الزميل.
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف من تعلمها للطلاب.
- تبدأ أنشطة الخبرة بالإحماء فيوضح المعلم للطلاب أهمية الإحماء وكيفية تنفيذ الإحماء وأشكال الإحماء المختلفة.
- يطلب المعلم من الطلاب الانتشار في ساحة اللعب، مع المحافظة على مسافات مناسبة بين بعضهم بعضاً، عن طريق رفع الذراعين جانباً، ويقوم كل طالب بعمل دائرة كاملة حول نفسه مع عدم ملامسة أي من ذراعي الغير من زملاء.
- يطلب المعلم من الطلاب أداء بعض حركات الإحماء في أماكنهم التي تتضمن الإطالة والمرونة لعضلات الرجلين والجذع والظهر.
- يوضح المعلم للطلاب كيفية الاستفادة من الحائط في عمل حركات إطالة ومرونة للإحماء والتي تشمل عضلات الرجلين والظهر والبطن والكتفين والذراعين.
- يطلب المعلم من الطلاب الانتشار أمام الحائط وعمل بعض حركات الإطالة والمرونة للإحماء لكل

من عضلات الرجلين والظهر والبطن والكتفين والذراعين.

- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن المتطلبات السابقة للخبرة وهي المشي والجري بطريقة صحيحة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بأنشطة الخبرة التعليمية الجديدة.
- تتضمن أنشطة الخبرة التعليمية التدرج في أداء المجهود البدني من الوقوف إلى المشي فالهرولة ثم الجري بسرعة منخفضة ثم الجري بسرعة عالية مع الانتباه للتغير في معدل ضربات القلب خلال الانتقال من نشاط إلى نشاط أكثر شدة.
- يبدأ النشاط بأن يطلب المعلم من الطلاب أن يقوم كل منهم بمراقبة نبض قلبه وهو في وضع الوقوف.
- يطلب المعلم من الطلاب بعد ذلك بأن يقوم كل منهم بعمل دورة بالمشي حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب ثم التوقف ومراقبة نبض القلب ووصف ماذا حدث للنبض من ناحية السرعة.
- يكرر النشاط السابق بالتغيير إلى الهرولة ثم الجري بسرعة منخفضة ثم الجري بسرعة عالية وفي كل مرة يتم التوقف ومراقبة نبض القلب لملاحظة التغيير الذي يحدث فيه مع التغيير في سرعة أداء النشاط.
- في نهاية النشاط يقوم المعلم بتوجيه الطلاب عن مفهوم التهدة وأهميتها وكيفية تنفيذها وأشكالها المتنوعة.
- يقوم المعلم بعد ذلك بعمل أنشطة متنوعة للتهدة ويمكن أن تتضمن مشي حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب بسرعة منخفضة، وتختتم ببعض حركات الإطالة والمرونة الخفيفة.

التقدم بالخبرة :

يمكن التقدم بأداء الخبرة من خلال ما يلي :

- التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب من دورة واحدة إلى دورتين فثلاثة وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسباً لقدرات الطلاب ويمكنهم تحمله.
- يمكن عمل بعض المسابقات في المشي والجري بين الطلاب لمسافات مختلفة في حدود ساحة اللعب.

- يمكن تنظيم بعض الألعاب بسيطة التنظيم التي تتضمن حركة الطلاب المستمرة والمتنوعة مثل المشي والهرولة والجري بسرعات مختلفة.

الاستفادة من المواقف التعليمية :

- يتم استثمار المواقف التعليمية المختلفة التي يمكن استفادة الطلاب منها مثل :
- أهمية عمل إحماء قبل بدء أي نشاط بدني وأهمية التنوع فيه.
- ضرورة التدرج في أداء النشاط البدني من حيث الشدة.
- تغير معدل نبضات القلب مع تغير شدة النشاط البدني بالارتفاع والانخفاض.
- أهمية عمل التهدئة بعد أي نشاط بدني وأهمية التنوع فيه.

أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية :

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية مثل :
- مسابقات في المشي والجري.
- ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة.

مهام منزلية يكلف بها الطالب :

- يمكن تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية التي تعزز أنشطة هذه الخبرة التعليمية والمعلومات المرتبطة بها مثل :
- عمل بعض حركات الإطالة والمرونة لعضلات الجسم الكبيرة ومفاصل الجسم، وتسجيل ما يتم عمله خلال الأسبوع.
- عمل بعض الأنشطة الحركية المتنوعة مثل المشي والهرولة والجري بمشاركة بعض أفراد العائلة، وتسجيل نوعية ووقت وزمن هذه الأنشطة.
- عمل سجل خاص بالطالب يستخدمه في تسجيل كل ما يقوم به من أنشطة حركية مثل المشي والهرولة والجري والألعاب المختلفة وركوب الدراجة وصعود الدرج وغيرها من النشاطات التي يؤديها خلال قيامه بشؤون حياته اليومية.

تقويم الخبرة :

يتم تقويم الخبرة التعليمية من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

أولاً: التقويم البدني :

يتم التقويم البدني باستخدام الاختبارات الحركية التالية ووضع تقدير لها بناء على المستوى الذي يحققه الطالب وباستخدام التقديرات المحددة فيما يلي :

م	الاختبار	المستوى *
١	أداء حركات مناسبة للإحماء قبل بدء النشاط البدني	
٢	أداء الجري بطريقة صحيحة	
٣	أداء حركات مناسبة للتهدة في نهاية النشاط البدني	

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

- ١ = حقق الهدف
 ٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
 ٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
 ٤ = لم يحقق الهدف

ثانياً: التقويم المعرفي :

يتم التقويم المعرفي لخبرة اللياقة القلبية التنفسية من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية للخبرة.

١. ما التغيير الذي يحدث في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني؟ وأسبابه؟
٢. ما أهمية الإحماء قبل بدء النشاط البدني؟
٣. كيف يتم تنفيذ الإحماء؟
٤. ما أنواع حركات الإحماء؟
٥. ما أهمية التهدة في نهاية النشاط البدني؟
٦. كيف يتم تنفيذ التهدة؟
٧. ما أنواع حركات التهدة؟

الوحدة التعليمية الثانية ألعاب القوى



مكونات الوحدة :

- عدد الدروس
- أهداف الوحدة
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم.

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- الجري في منحني .
- تعدية الحواجز أثناء الجري.
- الوثب العالي بالطريقة السرجية.

مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- سباقات الحواجز (قاعدة ١٦٣):
- الوثب العالي (قاعدة ١٧١):

مثال لتعليم خبرة تعليمية :

- تعدية الحواجز أثناء الجري.



مكونات الوحدة التعليمية الثانية العب القوى

عدد الدروس : ٦ - ٨ دروس

أهداف الوحدة :

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :

المجال	الهدف
مهاري	<p>يتمكن من الجري في منحنى بطريقة صحيحة</p> <p>يتمكن من تعدية الحواجز أثناء الجري بطريقة صحيحة</p> <p>يؤدي الوثب العالي بالطريقة السرجية بطريقة صحيحة</p> <p>يشارك في منافسة مصغرة</p>
انفعالي	<p>يتعزز لديه الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني</p> <p>يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني</p>

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم :

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>تم ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية لج</p> <p>الجري في المنحنى، وتعدية الحواجز، والوثب العالي بالطريقة السرجية وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منهايم</p> <p>تم أسئلة شفوية عن الأخطاء القانونية للخبرات التعليمية لج الجري في المنحنى، وتعدية الحواجز والوثب العالييم</p> <p>تم ملاحظة إظهار الحماس والشجاعة أثناء أداء الجري في المنحنى، وتعدية الحواجز العالي وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منهايم</p>	<p>تم قرص مدمج لخط الح أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدةيم</p> <p>تم صور توضيحية لكل خبرة تعليميةيم</p> <p>تم حواجزيم</p> <p>تم مراتب بمواصفات ٢م x ٢م x ٣٠سم</p> <p>للاستخدام للهبوط في الوثب العالييم</p>	<p>يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة لج</p> <p>تم الأمر</p> <p>تم الممارسة</p> <p>تم متعدد المستويات</p>

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

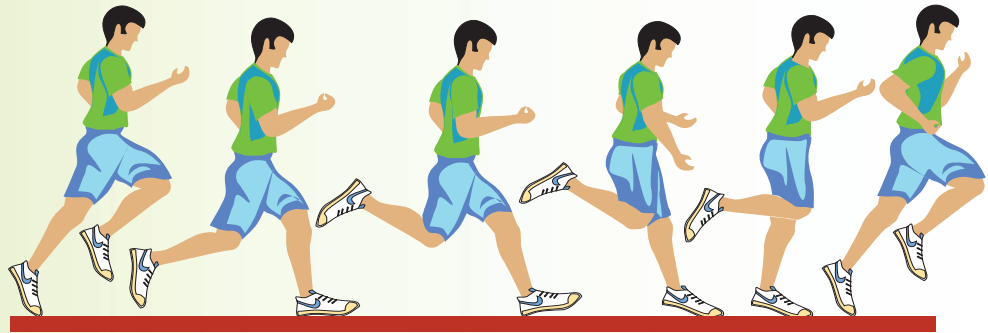
- ١ - الجري في منحنى.
- ٢ - تعدية الحواجز أثناء الجري.
- ٣ - الوثب العالي بالطريقة السرجية.
- ٤ - المشاركة في منافسة مصغرة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

أولاً / الجري في منحنى.

يتم أثناء الجري في المنحنى فقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية، وللتغلب عليها ينبغي ملاحظة التالي :

- ١ - ميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار.
- ٢ - رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.
- ٣ - زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينما يقل مدى حركة الذراع الأيسر .
- ٤ - إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى.



الجري في المنحنى

ثانياً / تعديية الحواجز أثناء الجري.

تتكون مرحلة تعديية الحاجز من ثلاث مراحل:

- أ - الارتكاز الأول.
- ب - الطيران لتعديية الحاجز.
- ج - الارتكاز الثاني.

وفيما يلي وصف لكل مرحلة من هذه المراحل:

أ- مرحلة الارتكاز الأول:

- ١ - تبدأ عند وضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.
- ٢ - تتحرك الرجل الأخرى (الحرّة) لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.
- ٣ - تنتهي مرحلة الارتكاز الأول بوضع قدم الارتكاز على الأرض.



مرحلة الارتكاز الأول

ب - مرحلة الطيران لتعديية الحاجز:

- ١ - تبدأ بمرجحة الرجل الحرّة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز.
- ٢ - ميل الجذع للأمام مع تقارب اليد الممرجة لملامسة الرجل الحرّة.
- ٣ - توازي الكتفين والوركين أثناء تعديية الحاجز وبعده.

- ٤ - سحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز.
- ٥ - تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط.



مرحلة الارتكاز الثاني

ثالثاً / الوثب العالي (بالطريقة السرجية) :

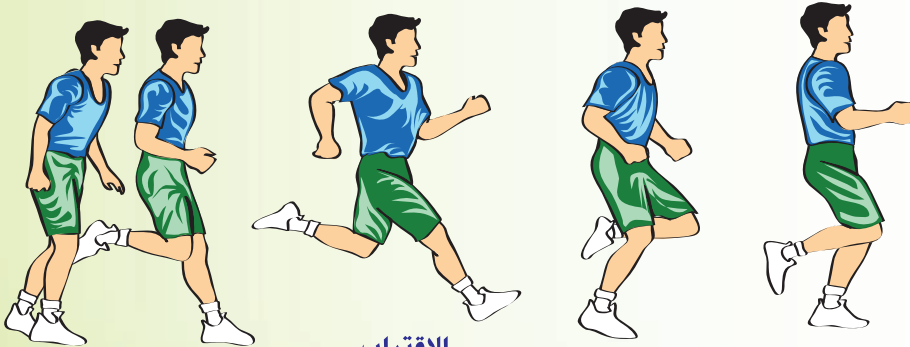
يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل :

- أ - الاقتراب.
- ب - الارتقاء.
- ج - التعدية.
- د - الهبوط.

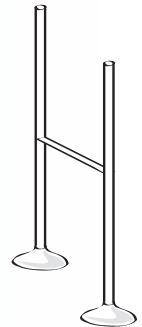
وفيما يلي وصف لكل مرحلة من هذه المراحل :

أ / الاقتراب :

يبدأ الاقتراب ما بين ٧ و ٩ خطوات تؤدي بسرعة متدرجة وبزاوية بين ٣٥-٤٠ درجة مع العارضة.

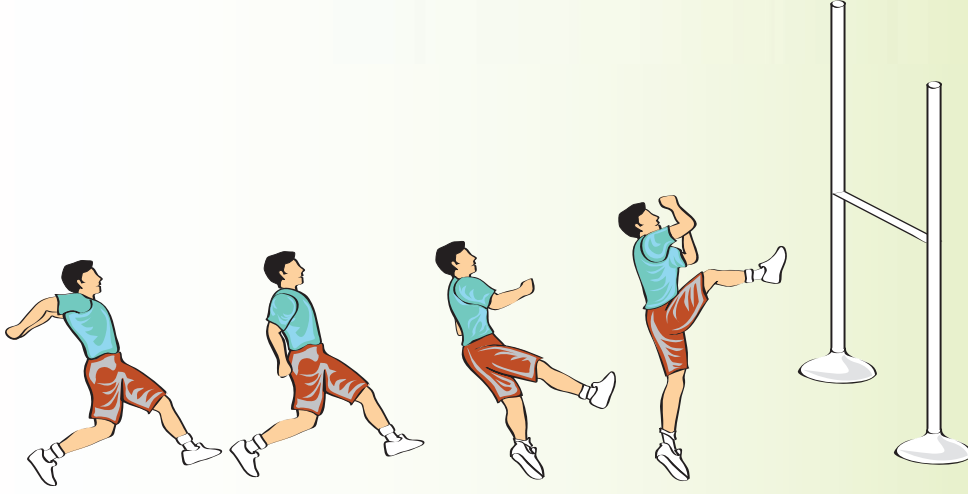


الاقتراب



ب / الارتقاء :

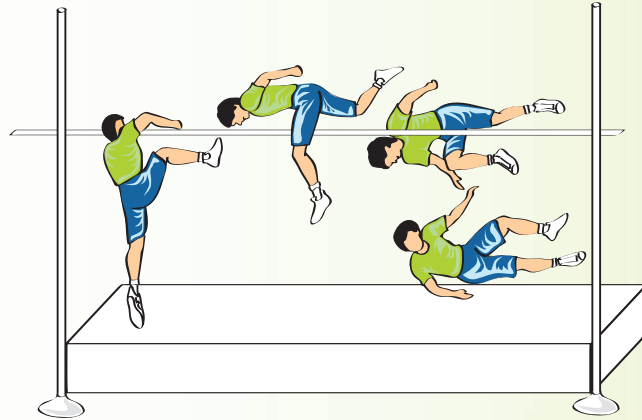
- ١ - يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.
- ٢ - تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفاً.
- ٣ - مرجحة الرجل الحرة لأعلى مع مد الركبة كاملاً.
- ٤ - عند وصول مركز الثقل فوق الخط العمودي للارتكاز يتم مد رجل الارتقاء عمودياً ودفع الذراعين أماماً عالياً.



الارتقاء

ج / التعدية :

- ١ - عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية تبدأ حركة التفاف الجسم.
- ٢ - الغطس بالكتفين والرأس .
- ٣ - دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء للخارج ولأعلى.



التعدية



د / الهبوط :

بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابلة لرجل الارتقاء.



رابعاً / المشاركة في منافسة مصغرة :

للمشاركة في منافسة مصغرة في الخبرات التعليمية لهذه الوحدة لا بد من التعرف على مواصفات الأداء القانوني لكل منها كما وردت في القانون الدولي للهواة :

١- الجري في المنحنى :

يقوم المتسابق بالجري في المنحنى في السباقات التي تكون عادة أكثر من ١٠٠ م .

٢- بعض مواد قانون مسابقة تعدية الحواجز :

- تشتمل على سباقات: (١١٠ م ح / ٤٠٠ م ح)، يتم وضع عدد عشرة حواجز في كل حارة تكون قاعدة كل حاجز باتجاه اقتراب المتسابق (قاعدة ١٦٣ - بند ١).
- تجرى جميع السباقات في حارات على أن يلتزم كل متسابق بحارته طوال السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٦).
- المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له، أو يثب فوق حاجز في غير حارته، أو يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه يشطب من السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٧).
- إسقاط الحاجز بدون تعمد لا يلغي السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٨).

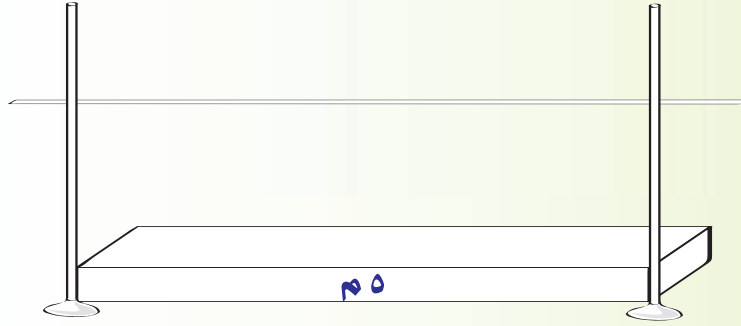
٣- بعض مواد قانون مسابقة الوثب العالي :

إضافة لمواد القانون التي تم تعلمها في وحدتي ألعاب القوى للصفين الرابع والخامس فإنه لا بد من معرفة المواد التالية:



- للمتسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه وله حرية الوثب على أي ارتفاع
تال (قاعدة ١٧١ - بند ٧).

- يسمح للمتسابق المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في المسابقة (قاعدة ١٧١ - بند ٩).
- يجب ألا تقل مساحة منطقة الهبوط عن ٣م × ٥م (قاعدة ١٧١ - بند ٢٠).



منطقة الهبوط في الوثب العالي



مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة :

تعدية الحواجز أثناء الجري

المتطلبات السابقة للخبرة :

آلية العدو، والبدء المنخفض

عدد الحصص :

٢-٤ حصص

الأهداف :

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن :

المجال	الهدف
مهاري	<p>يتمكن من تعدية الحواجز أثناء الجري بطريقة صحيحة</p> <p>يشارك في منافسة مصغرة لتعدية الحواجز أثناء الجري</p>
معرفي	<p>يعرف أن لج</p> <p>* جميع السباقات تجرى في حارات مع التزام كل متسابق بحارته طوال السباق</p> <p>* يشطب من السباق المتسابق الذي لج</p> <p>تم يمرر قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له</p> <p>تم يثب فوق حاجز في غير حارته</p> <p>تم يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه</p> <p>* عدم تعمد إسقاط الحاجز لا يلغي السباق</p>
انفعالي	<p>يتعزز لديه الحماس للمشاركة وبذل الجهد أثناء تعدية الحواجز أثناء الجري</p>

التنظيم :

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين (١٥ و ٢٠ م طولاً) و (١٠ و ١٢ م عرضاً)، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. وتنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى وجماعات.

الأدوات والأجهزة :

مكعبات بداية، أو خطوط بداية ومسارات للجري، وحواجز وصافرة، و(بطاقة مهام لكل مستوى من مستويات الأداء الثلاثة) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠ سم) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء تعديّة الحواجز.

أسلوب التعليم المتبع :

متعدد المستويات

مستويات أداء الخبرة :

- المستوى الأول : تعديّة الحواجز أثناء الجري وبارتفاع ٤٠ سم.
 - المستوى الثاني : تعديّة الحواجز أثناء الجري وبارتفاع ٥٠ سم.
 - المستوى الثالث : تعديّة الحواجز أثناء الجري وبارتفاع ٦٠ سم.
- يمكن للمعلم أن يحدد الارتفاعات المناسبة للطلاب وفقاً لقدراتهم.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة :

- ١ - وضع قدم الارتفاع في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.
- ٢ - تحريك الرجل الأخرى (الحرّة) لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.
- ٣ - مرجحة الرجل الحرّة للأمام ثم فردّها عند الوصول إلى الحاجز.
- ٤ - ميل الجذع للأمام مع تقارب اليد الممرّجة لملامسة الرجل الحرّة.
- ٥ - توازي الكتفين والوركين أثناء الطيران وبعده.
- ٦ - سحب رجل قدم الارتفاع عند وصول قدم الرجل الحرّة فوق الحاجز.
- ٧ - تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط.
- ٨ - هبوط قدم الرجل الحرّة خلف الحاجز لبدء الخطوة الأولى بعد تعديّة الحاجز.



- حضور الطلاب إلى الفناء، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:

* ضرورة الإحماء الجيد للأطراف خاصة الطرف السفلي.

* استخدام الحذاء الرياضي المناسب للقفز على الحواجز.

* خلو الأداء من أية عوائق.

* التأكد من اختيار الطالب للارتفاع المناسب لقدراته عند بداية التعلم.

- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣ق" وهو لعبة صغيرة يتم خلالها:

انتشار الطلاب في الملعب، ثم يُعين المعلم أحد الطلاب ليكون مطاردًا لبقية الطلاب، وإذا نجح هذا الطالب بمسك طالب آخر يتم تبديل المطاردة بينهما.

- تنفيذ التمرينين التاليين للإطالة لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة:

(وقوف. الذراعين حلقة فوق الرأس. الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.

(الجلوس على الأرض. مد إحدى الرجلين أمامًا وثني الأخرى جانبًا. والظهر ممتد) ثني الجذع أمامًا أسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة والاحتفاظ بثني الرجل الأخرى والثبات ٤ عدات.

- تنفيذ تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:

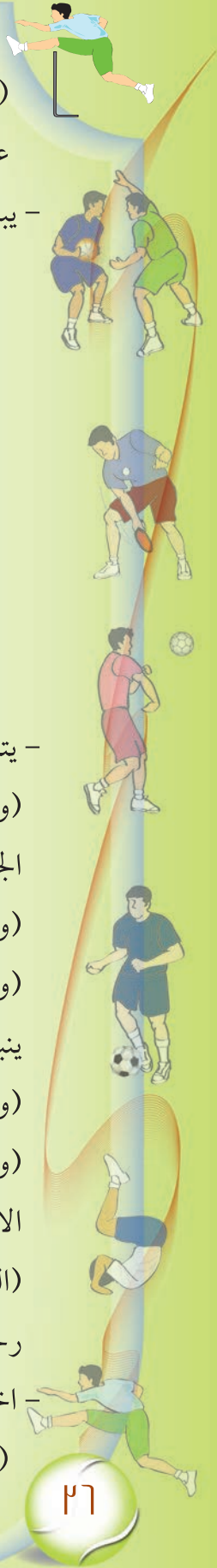
(الوقوف) الوثب بالقدمين في جميع الاتجاهات.

(الوقوف) الجري أمامًا مع محاولة لمس خلف الفخذين بالعقبين.

(وقوف. ثبات الوسط) الوثب بتبادل وضع القدمين في الأمام والخلف (٤ مرات).

- يؤكد المعلم على خبرتي البدء المنخفض، وآلية العدو كمتطلبين سابقين لتعلم خبرة تعدية الحواجز أثناء الجري من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

(وقوف) الجري في المكان وعند إطلاق الإشارة يؤدي جميع الطلاب وضع البدء المنخفض مع التأكيد على الآلية الصحيحة للوضع.



(وقوف) أخذ وضع البدء المنخفض وعند إطلاق الإشارة الجري للأمام بسرعة منخفضة مع التأكيد على آلية الجري الصحيحة.

- يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم متعدد المستويات الذي يتضمن:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة تعدية الحواجز أثناء الجري.

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام.

* أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.

* البدء بتجريب المستويات المقدمة للطلاب للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.

* يتم اختيار كل طالب للمستوى المناسب له للبدء بتطبيق الخبرة بشكل فردي تحت إشراف غير مباشر من المعلم.

* يقوم كل طالب بمقارنة أدائه بطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.

* تقديم التغذية الراجعة غير المباشرة من قبل المعلم للطلاب.

- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

(وقوف) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة مسافة ١٠ م مع التأكيد على البقاء في مسار الجري في نفس الحارة وهو ما يتوافق مع القانون.

(وقوف . مواجهه للحاجز) تحرك رجل الارتقاء خطوة قبل الحاجز.

(وقوف) الجري للأمام مسافة ١٠ م في خط مستقيم مع تزايد السرعة وعند الوصول للخطوة رقم "٨" ينبغي أن تكون رجل الارتقاء خطوة قبل الحاجز .

(وقوف قدم الارتكاز أماماً . مواجهه للحاجز) تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.

(وقوف) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة وعند الوصول للخطوة رقم ٨ تكون رجل الارتقاء قبل الحاجز، ثم تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.

(البدء المنخفض) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة وعند الوصول للخطوة رقم ٨ تكون رجل الارتقاء خطوة قبل الحاجز، ثم تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.

- اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:

(وقوف. الذراعين حلقة فوق الرأس. الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء

لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.

(وقوف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض.

التقدم بالخبرة :

في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:

- أداء البدء المنخفض والانطلاق لتعدية الحواجز أثناء الجري في خط مستقيم.

- أداء البدء المنخفض والانطلاق لتعدية الحواجز أثناء الجري في المنحنى.

وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:

- أداء كل مرحلة من مراحل تعدية الحواجز أثناء الجري على حدة.

- ربط المرحلتين الأولى والثانية، ثم الثانية والثالثة، ثم جميع المراحل.

الاستفادة من المواقف التعليمية :

- يقوم المعلم بالتأكيد على المعارف التالية من خلال المشاركة في نشاط تنافسي.

- أن جميع السباقات تجرى في حارات مع التزام كل متسابق بحارته طوال السباق.

- أن المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له أو يثب فوق

حاجز في غير حارته أو يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه يشطب من السباق.

- أن عدم تعمد إسقاط الحاجز لا يلغي السباق.

- يبدأ هذا النشاط في شكل مجموعات صغيرة منتشرة في الساحة المخصصة لذلك.

- يمكن التأكيد على تعزيز الحماس لدى الطلاب وبذل الجهد أثناء تعدية الحواجز أثناء الجري من خلال

المشاركة في نشاط تنافسي جماعي .

أنشطة إضافية من شأنها تعزيز مستوى الخبرة التعليمية :

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة

التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تعدية

الحواجز أثناء الجري.

مهام منزلية يكلف بها الطالب :

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح خطوات تعدية الحواجز.
- تحديد مكان بدء سبائي ١٠م حواجز، و ٤٠٠م حواجز في المضمار رسماً.
- تكليف الطلاب بالبحث وفق إمكانيات كل منهم عن معلومات حول سباقات الحواجز في ألعاب القوى والكتابة عنها.
- تشجيع الطلاب على أداء حركة الرجلين الصحيحة لتعدية الحواجز في المنزل ومراجعتها مع (CD) التعليمي.

بطاقة المهام

الموضوع : تعديّة الحواجز أثناء الجري

اسم الوحدة : ألعاب القوى

تاريخ الدرس :

أسلوب التعليم المتبع : متعدد المستويات

المستوى (١) : تعديّة الحواجز أثناء الجري وبارتفاع ٤٠ سم

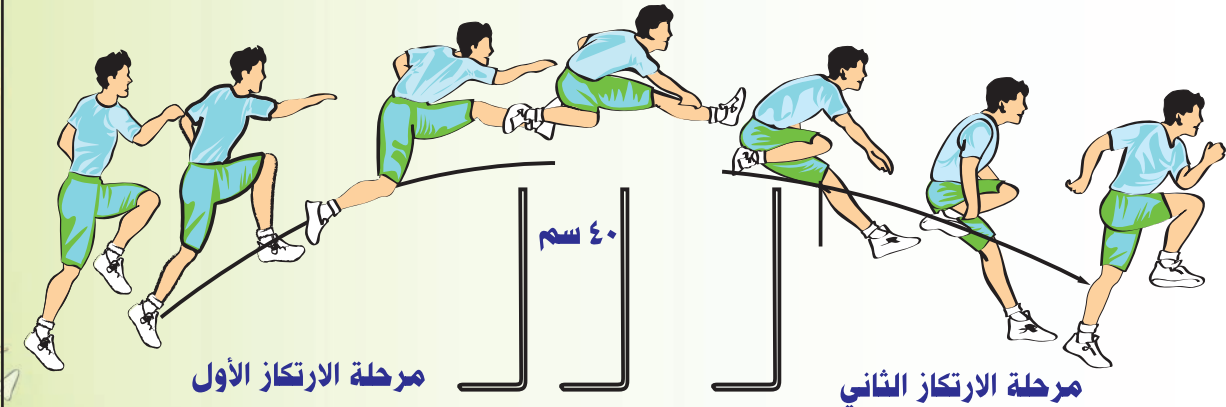
تعليمات :

١ تم قراءة تسلسل المهارة

٢ تم أداء أربع محاولات للمهارة

م	تسلسل المهارة
١	بوصولك بقرب الحاجز حرك رجلك الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.
٢	مل بجذعك للأمام مع تقارب يدك المعاكسة للملامسة لرجلك الحرة.
٣	وازي كتفيك ووركك أثناء الطيران وبعده.
٤	اسحب رجل قدم الارتقاء عند وصول قدم رجلك الحرة فوق الحاجز.
٥	قرب أطراف جسمك من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط.
٦	اهبط بقدم رجلك الحرة خلف الحاجز لتحقيق الخطوة الأولى بعد الحاجز.
٧	تبدأ حركة الذراعين بشكل تبادلي.
٨	النظر إلى الأمام.

الرسوم التوضيحية :



مرحلة الطيران تعديّة الحاجز أثناء الجري

بطاقة المهام

الموضوع : تعدية الحواجز أثناء الجري

اسم الوحدة : ألعاب القوى

تاريخ الدرس :

أسلوب التعليم المتبع : متعدد المستويات

المستوى (٢) : تعدية الحواجز أثناء الجري وبارتفاع ٥٠ سم

تعليمات :

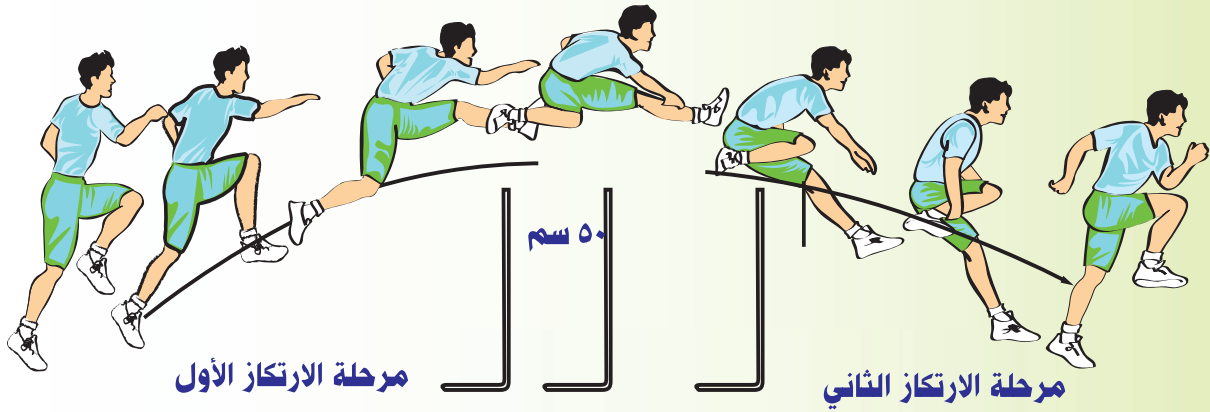
١ تم قراءة تسلسل المهارة

٢ تم أداء أربع محاولات للمهارة

تسلسل المهارة

يتم استخدام نفس تسلسل الخبرة في المستوى رقم "١".

الرسوم التوضيحية :



مرحلة الطيران تعدية الحاجز أثناء الجري

بطاقة المهام

الموضوع: تعدية الحواجز أثناء الجري

اسم الوحدة: ألعاب القوى

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

المستوى (٣): تعدية الحواجز أثناء الجري وبارتفاع ٦٠ سم

تعليمات:

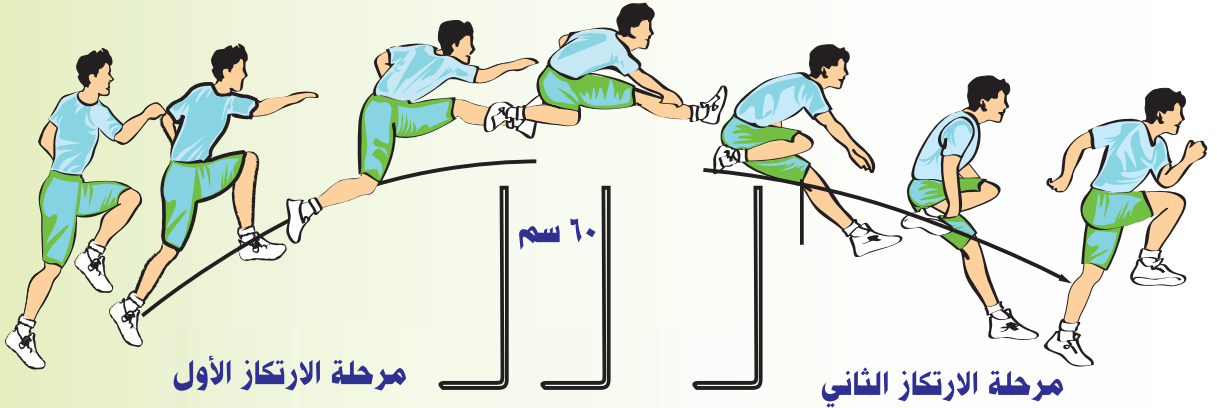
١ تم قراءة تسلسل المهارة

٢ تم أداء أربع محاولات للمهارة

تسلسل المهارة

يتم استخدام نفس تسلسل الخبرة في المستوى رقم "١".

الرسوم التوضيحية:



مرحلة الطيران تعدية الحاجز أثناء الجري



بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة : ألعاب القوى

اسم الماهرة : تعديّة الحواجز أثناء الجري

الصف :

رقم الدرس :

أسلوب التعليم المتبع : متعدد المستويات

م	اسم الطالب	عدد أخطاء كل محاولة						النتيجة النهائية	ملاحظات
		١	٢	٣	٤	٥	٦		
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									

١ - أداء المحاولة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢ - تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها كل طالب أثناء أدائه للمحاولات الثلاث.

٣ - بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع المعلم تقدير ويسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول

التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢م ٣	جيد جداً
٤م ٥	جيد
٦ فأكثر	مقبول

تقويم الخبرة :

يتم تقويم الخبرة بالتأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١ - المهاري.
- ٢ - المعرفي.
- ٣ - الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري :

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة تعدية الحواجز أثناء الجري

م	مواصفات الأداء	التقدير * (١-٤)
١	وضع قدم الارتقاء في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز	
٢	حرك الرجل الأخرى الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة	
٣	مرجحة الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز	
٤	ميل الجذع للأمام مع تقارب اليد الممرجة للامسة الرجل الحرة	
٥	توازي الكتفين والوركين أثناء الطيران وبعدهم	
٦	سحب رجل قدم الارتقاء عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز	
٧	تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط	
٨	هبوط قدم الرجل الحرة خلف الحاجز لبدء الخطوة الأولى	
مجموع التقديرات		
المتوسط **		

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

- ١ = حقق الهدف
- ٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
- ٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
- ٤ = لم يحقق الهدف

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٨

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذه الخبرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة.

ثانياً : التقويم المعرفي :

يتم التقويم المعرفي لخبرة تعدية الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء القانوني لها.

يشار بعلامة (√) أو علامة (×) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

س/ أثناء المشاركة في مسابقة تعدية الحواجز يتم ما يلي:

- ١ - وضع عدد عشرة حواجز في كل حارة تكون قاعدة كل حاجز باتجاه اقتراب المتسابق. ()
- ٢ - تجرى جميع السباقات في حارات على أن يلتزم كل متسابق بحارته طوال السباق. ()
- ٣ - المتسابق الذي يمرر قدمه تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له يشطب من السباق. ()
- ٤ - المتسابق الذي يمرر رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له يشطب من السباق. ()
- ٥ - المتسابق الذي يثب فوق حاجز في غير حارته يشطب من السباق. ()
- ٦ - المتسابق الذي يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه يشطب من السباق. ()

ثالثاً: التقويم الانفعالي:

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة خبرة
تعدية الحواجز أثناء الجري من خلال الاستمارة التالية:

استمارة ملاحظة سمة الحماس أثناء أداء خبرة تعدية الحواجز أثناء الجري

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
عدم التردد عند الوصول للحاجز			
ظهور سلوك الثقة بالنفس أثناء وضع الطيران لتعدية الحاجز			
إظهار الرضا بأخذ الخطوة الأولى بعد تعدية الحاجز بنجاح			

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تطبيقه للخبرة.
 - يتم التقويم من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء ممارسته أنشطة الخبرة.
 - يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
- (√) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.



الوحدة التعليمية الثالثة الجمباز التربوي

مكونات الوحدة :

- عدد الدروس.
- أهداف الوحدة.
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم.

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- الدحرجة الأمامية من المشي.
- الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.
- الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ ث).
- الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).
- القفز داخلاً على المهر بالعرض.

مثال لتعليم خبرة تعليمية :

- الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.



مكونات وحدة الجمار التربوي

عدد الدروس: ٦ - ٨ دروس

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن:

المجال	الهدف
مهاري	<p>يؤدي الدحرجة الأمامية من المشي بطريقة صحيحة</p> <p>يؤدي الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة</p> <p>يقف على اليدين مع الثبات أثناء الحركات بطريقة صحيحة</p> <p>يؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين أثناء العجلة بطريقة صحيحة</p> <p>يقفز داخلاً على المهر بالعرض بطريقة صحيحة</p>
انفعالي	يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة خبرات هذه الوحدة

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
<p>يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية ما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة</p> <p>تم الأمر</p> <p>تم الممارسة</p> <p>تم متعدد المستويات</p>	<p>تم قرص مدمج الحركات أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة</p> <p>تم صور توضيحية لكل خبرة تعليمية</p> <p>تم مراتب مناسبة لأداء الخبرات التعليمية في هذه الوحدة</p> <p>تم سلم ارتقاء لاستخدامه أثناء الارتقاء</p> <p>تم بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب</p>	<p>تم ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها</p> <p>تم ملاحظة إظهار استعدادها لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة خبرات هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها</p>

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الجُمباز التربوي

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- الدرجة الأمامية من المشي .
- الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس .
- الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ ث).
- الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).
- القفز داخلاً على المهر بالعرض .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

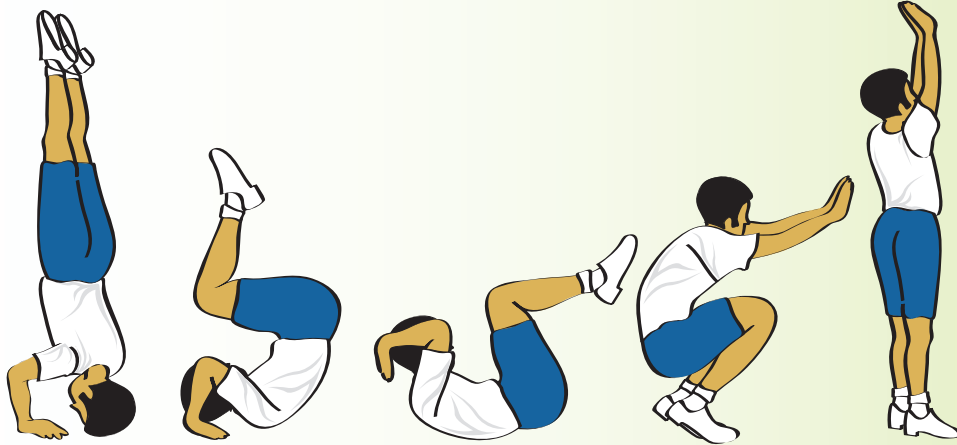
أولاً / الدرجة الأمامية من المشي :

- ١- من وضع المشي للأمام .
- ٢- عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة القدمين بجانب بعضهما ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثنى الجذع قليلاً للأمام .
- ٣- وضع الكفين على الأرض، وثنى الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثنى الجذع كاملاً .
- ٤- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن للصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض .
- ٥- ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور .
- ٦- متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الاقواء ثم الوقوف .
- ٧- يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور .
- ٨- عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة .

الدرجة الأمامية من المشي

ثانيًا / الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس:

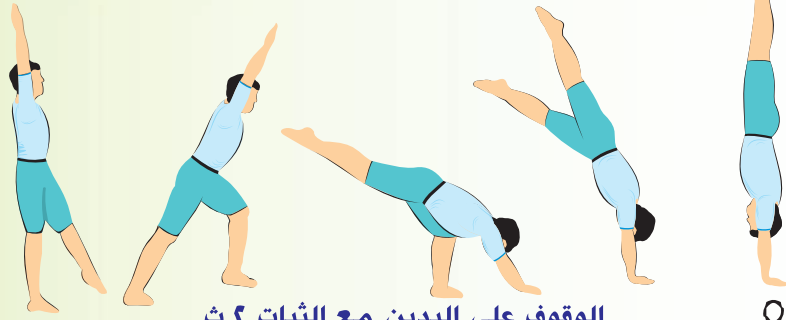
- ١- من وضع الوقوف على الرأس .
- ٢- ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
- ٣- دفع الأرض بالكفين وتحريك الرأس إلى الداخل مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم من على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- ٤- دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.
- ٥- متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الاقعاء ثم الوقوف.
- ٦- يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور.
- ٧- عدم ملازمة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة.



الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس

ثالثًا / الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ث):

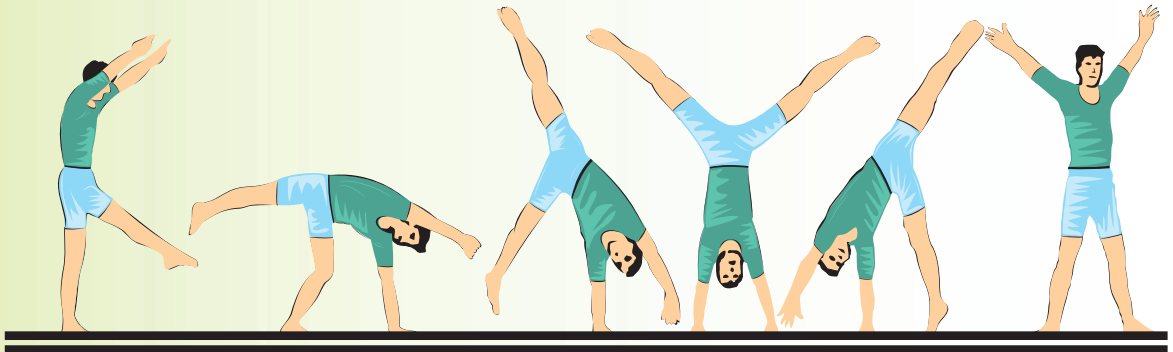
- ١- من وضع الوقوف الذراعين عاليًا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى.
- ٢- ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
- ٣- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا.
- ٤- دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإحلاق الرجل المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.
- ٥- مد الرجلان معًا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتين والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ث.



الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

رابعاً / الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) :

- ١ - الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.
- ٢ - وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض.
- ٣ - مرجحة رجل قدم الارتقاء عالياً مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض.
- ٤ - دوران الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.
- ٥ - دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض.
- ٦ - استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف فتحاً الذراعان مائلاً عالياً.

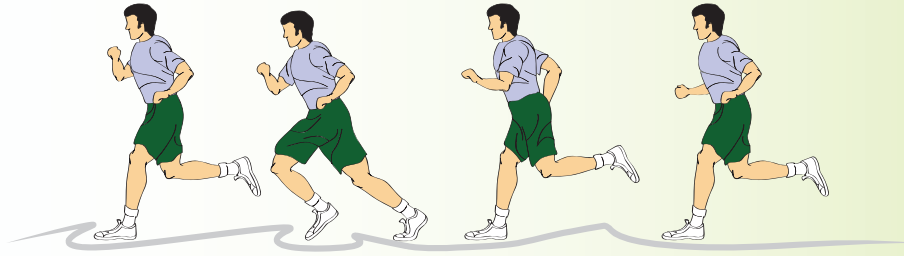


الشقلبة الجانبية على اليدين

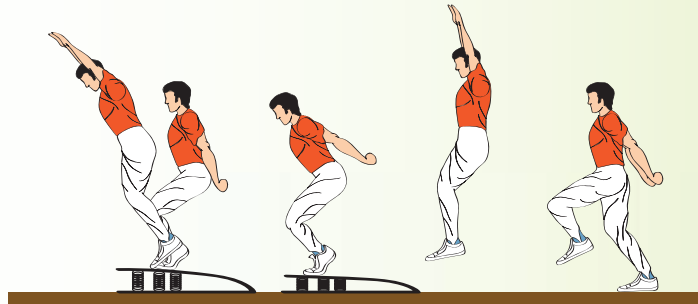
خامساً / القفز داخلاً على المهر بالعرض :



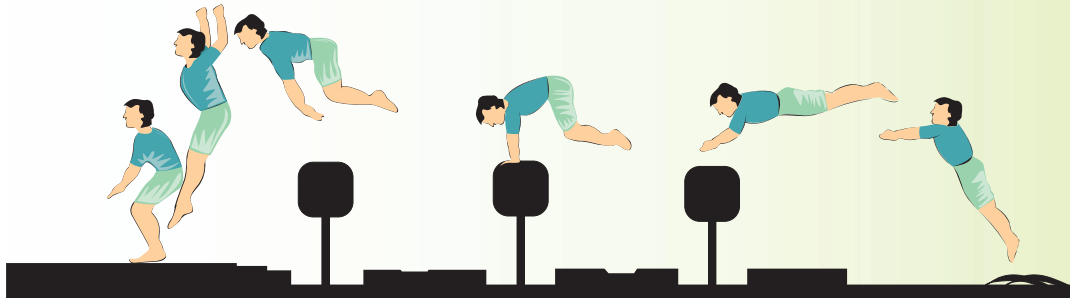
- ١- الجري على المشطين من مسافة ٢٠م نحو سلم الارتقاء.
- ٢- عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة.
- ٣- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً.
- ٤- مرجحة الرجلان خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر.
- ٥- تحريك الذراعان للأمام ولأعلى، ووضع اليدين على سطح المهر وهما ممدودتان.
- ٦- دفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.
- ٧- رفع الذراعان مائلاً عالياً مع ثني الركبتان والفخذين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني.
- ٨- فرد الرجلان ومد الجذع والهبوط على المشطين.



الاقتراب



الارتقاء



القفز داخلاً على المهر بالعرض

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة:

الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

المتطلبات السابقة للخبرة:

الوقوف على الرأس

عدد الحصص:

٢-٤ حصص

الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن:

المجال	الهدف
مهامي	يؤدي الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث بطريقة صحيحة
معرفة	يعرف أن الزمن المحدد قانوناً لوضع الوقوف على اليدين هو ٢ ث
انفعالي	يظهر جرأة أثناء أدائه الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

التنظيم:

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين (١٥ و ٢٠ م طوياً) و (١٠ و ١٢ م عرضاً)، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. وتنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى وجماعات.

الأدوات والأجهزة:

عدد مناسب من المراتب الأسفنجية ذات أبعاد (٢م × ١م × ٥ سم)، وعدد مناسب من المراتب الأسفنجية ذات أبعاد (٤م × ١م × ١٠ سم)، و (بطاقة مهام لكل مستوى من مستويات الأداء الثلاثة) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠ سم) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.

أسلوب التعليم المتبع:

متعدد المستويات.

مستويات أداء الخبرة:

المستوى الأول: الوقوف على اليدين باستناد الكعبين على الحائط.

المستوى الثاني: الوقوف على اليدين بدون الثبات.

المستوى الثالث: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة:

- ١ - من وضع الوقوف الذراعين عاليًا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى.
- ٢ - ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
- ٣ - وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا.
- ٤ - دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإلحاق الرجل المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.
- ٥ - مد الرجلان معًا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتين والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ ث.

إجراءات التنفيذ:

- حضور الطلاب إلى الفناء، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:
 - * ضرورة الإحماء الجيد للطرفين السفلي والعلوي وخاصة الذراعين .
 - * استخدام الحذاء الرياضي المناسب للجمباز.
 - * خلو منطقة الأداء من أية عوائق.
 - * ضرورة استخدام طرق السند المناسبة في عملية التعلم، كالحائط على سبيل المثال.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣ق" من خلال أنشطة اللعبة التالية:
 - يقسم الطلاب إلى مجموعتين تقف كل منهما في شكل صف الظهر مقابل للداخل بينهما مسافة ١٨ م ويرسم في منتصفها خط. عند الإشارة بصافرة واحدة تجري كل منهما في المكان. وعند الإشارة بصافرتين تغيير الاتجاه نحو الداخل للجري للأمام حتى خط المنتصف ثم العودة لمكان البدء. يتم

تكرار الأداء مرة أخرى لمن هم متأخرين عن زملائهم مع إعطاء فرصة للبقية للمشي حول منتصف الملعب. وكل طالب متأخر عن زملائه في المجموعة يعتبر بنقطة على مجموعته. والمجموعة الأكثر نقاطاً تعتبر الأقل في مستوى النشاط البدني.

- يقدم المعلم التمرينات التالية لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:

(وقوف. الذراعين مائلاً أسفل خلفاً. الأصابع تشبيك) تحريك الذراعين من أسفل لأعلى ببطء لأقصى مدى مع الاحتفاظ بوضع الجذع ممتداً.

(وقوف فتحة. الذراعان أماماً. مسك العصا) تحريك الذراعين عاليًا خلفاً دون ترك العصا للوصول لأقصى مدى مع الاحتفاظ بوضع الجذع ممتداً.

- تنفيذ تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:

(وقوف) الجري أماماً وعند سماع الصافرة عمل ثلاث وثبات للأمام.

(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين.

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عاليًا للتصفيق فوق الرأس.

- يؤكد المعلم على خبرة الوقوف على الرأس كمتطلب سابق لتعلم خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ في الجمباز من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

(جثو. أمام الحائط) وضع اليدين على الأرض المسافة بينهما باتساع الصدر ثم وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الأضلاع، دفع إحدى الرجلين إلى أعلى وإلحاق الأخرى بها والثبات في وضع ثني الركبتين على الصدر.

(جثو. أمام الحائط) مد الرجلين إلى أعلى والثبات مع سند كعبي القدمين على الحائط.

(جثو. أمام الحائط) مد الرجلين إلى أعلى والثبات دون سند كعبي القدمين على الحائط.

- يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم متعدد المستويات الذي يتضمن:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ في الجمباز.

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتوياتها.

* أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.

* البدء بتجريب المستويات المقدمة للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.
* اختيار المستوى المناسب للبدء بتطبيق المهارة بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف غير مباشر من المعلم.

* يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.
* يقوم المعلم بتقديم التغذية الراجعة غير المباشرة للطلاب.

- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

(وقوف الوضع أماماً . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٣٠سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً.

(وقوف الوضع أماماً . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٣٠سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين.

(وقوف الوضع أماماً . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٣٠سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين مع سند عقبي

الرجلين على الحائط.

(وقوف الوضع أماماً . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٥٠سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين.

(وقوف الوضع أماماً . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٥٠سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والثبات ٢ث.

(وقوف الوضع أماماً . الذراعين عاليًا) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٥٠سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والثبات ٢ث.

- اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين أو أي تمرينين مشابهين:

(وقوف . الذراعين مائلاً أسفل خلفاً . الأصابع تشبيك) تحريك الذراعين من أسفل لأعلى ببطء لأقصى مدى مع الاحتفاظ بوضع الجذع ممتدًا.

(وقوف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض.



التقدم بالخبرة:

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- ربط أداء الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث مع الدرجة الأمامية المكورة.
- ربط أداء الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث ثم أخذ ربع لفة لأداء الدرجة الأمامية المكورة.
- وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- أداء الوقوف على اليدين بدون الثبات ٢ ث.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- يقوم المعلم بالتأكيد على المعارف التالية من خلال المشاركة في نشاط جماعي:
- الزمن المحدد لوضع الوقوف على اليدين ٢ ث قانوناً.
- يبدأ هذا النشاط في شكل مجموعات ثنائية ثم ثلاثية ثم يتم الأداء بشكل جماعي في الساحة المخصصة لذلك.
- يمكن التأكيد من خلال المشاركة في هذا النشاط على إظهار الطلاب الجراءة أثناء أداء الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.

أنشطة إضافية من شأنها تعزيز مستوى الخبرة التعليمية:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.

مهام منزلية يكلف بها الطالب:

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.
- تحديد الخبرات التعليمية الأخرى من خبرات الجمباز التي يمكن ربطها مع خبرة الوقوف على اليدين

- مع الثبات ٢ ث كل وفق رؤيته.
- تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرات الجمباز مثل خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث وغيرها.
- تشجيع الطلاب على أداء خبرة الوقوف على اليدين في المنزل على أن تكون البداية على الحائط، ثم محاولة الوقوف على اليدين مدة ٢ ث ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.



بطاقة المهام

الموضوع: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

اسم الوحدة: الجمباز التربوي

مستوى الأداء: الوقوف على اليدين باستناد العقبين على الحائط.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

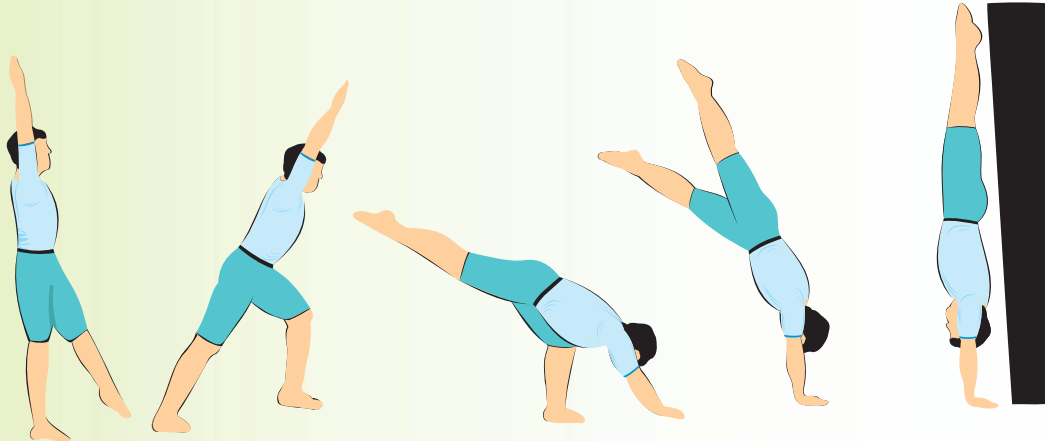
تعليمات:

١ - قراءة تسلسل المهارة.

٢ - أداء أربع محاولات للمهارة.

م	تسلسل المهارة
١	قف مقابل للحائط بمسافة ٥٠ سم مع تقدم إحدى قدميك عن الأخرى وارفع ذراعيك عاليًا .
٢	اثني جذعك للأمام مع ثني ركبة الرجل الأمامية للوصول لوضع الطعن.
٣	ضع يديك على الأرض باتساع الصدر ثم مرجح رجلك الخلفية خلفا عاليًا.
٤	ادفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل جذعك والرجل الممدودة فوق كتفك مباشرة، ضم رجلك المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.
٥	مد رجلك معا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع مد ذراعيك ونظرك إلى الأمام مع سند الرجلين على الحائط.

الرسوم التوضيحية:



الوقوف على اليدين باستناد العقبين على الحائط

بطاقة المهام

اسم الوحدة : الجمباز التربوي

الموضوع : الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

مستوى الأداء : الوقوف على اليدين بدون الثبات.

تاريخ الدرس :

أسلوب التعليم المتبع : متعدد المستويات

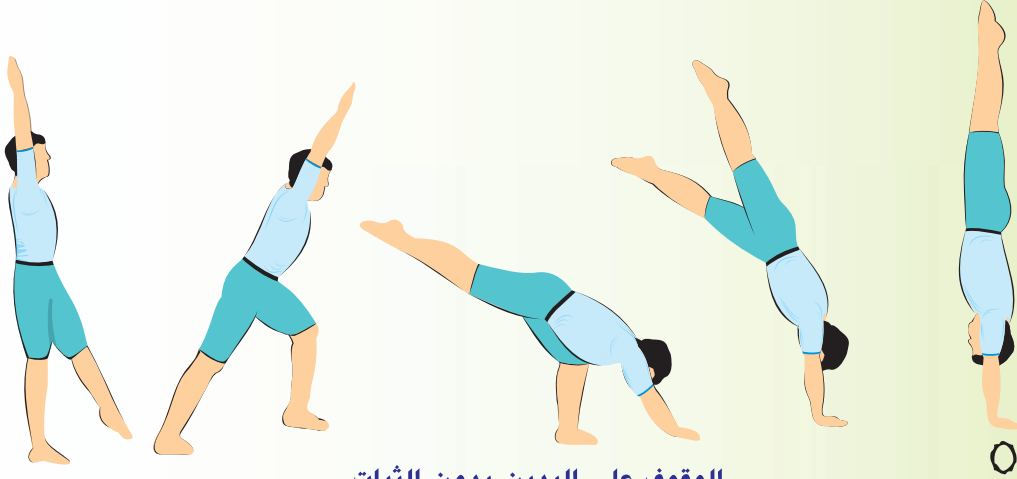
تعليمات :

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

م	تسلسل المهارة
١	قف مع تقدم إحدى قدميك عن الأخرى وارفع ذراعيك عاليًا .
نفس محتوى الفقرات في المستوى رقم "١".	
٥	مد رجلينك معا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع مد ذراعيك ونظرك إلى الأمام.

الرسوم التوضيحية :



الوقوف على اليدين بدون الثبات



بطاقة المهام

الموضوع: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

اسم الوحدة: الجمباز التربيوي

مستوى الأداء: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

تعليمات:

١ - قراءة تسلسل المهارة.

٢ - أداء أربع محاولات للمهارة.

تسلسل المهارة

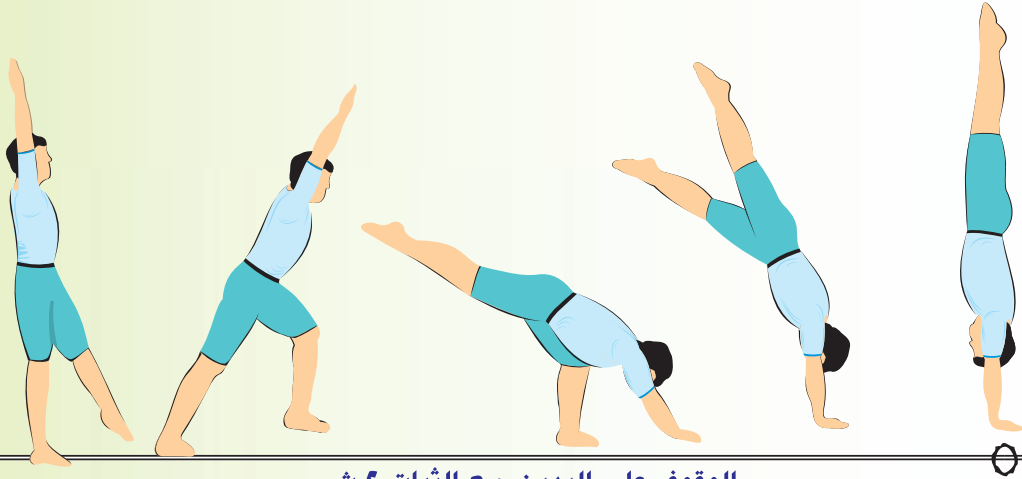
م

نفس محتوى الفقرات في المستوى رقم "١"، "٢".

مدرجلاك معا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع مد ذراعيك ونظرك إلى الأمام مع الثبات "٢" ث.

هـ

الرسوم التوضيحية:



الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

A stylized illustration of a person in mid-air, performing a backflip. The person is wearing a white long-sleeved shirt, blue shorts, and white sneakers. They are positioned upside down, with their legs bent and arms tucked. The background is a solid light green color.

رقم الدرس :

الصف :

أسلوب التعليم المتبع : متعدد المستويات

[illegible]

A stylized illustration of a person performing a handstand. The person is wearing a blue long-sleeved shirt, white pants, and white sneakers. They are balanced on their hands, with their legs raised and bent at the knees. The background consists of vertical stripes in shades of yellow, orange, and blue.



- 

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢	جيد جداً
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

تقويم الخبرة:

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

١- المهاري.

٢- المعرفي.

٣- الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري:

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

م	مواصفات الأداء	التقدير * (١-٤)
١	من وضع الوقوف الذراعين عاليًا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى	
٢	ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية	
٣	وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا	
٤	دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة. وإحناق الرجل المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة	
٥	مد الرجلان معًا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتين والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ ث	
	مجموع التقديرات	
	المتوسط **	

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

تعليمات ينبغي مراعاتها:

تم ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذه الخبرة

تم التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة

ثانيًا: التقويم المعرفي:



يتم التقويم المعرفي لخبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء الصحيح.

يشار بعلامة (✓) أو علامة (×) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

س ١/ أثناء أداء خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث يمكن أداء مواصفات الأداء التالية:

أ/ الوقوف الذراعين عاليًا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى. ()

ب/ ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية. ()

ج/ وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا. ()

د/ دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة،

وإلحاق الرجل المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة. ()

هـ/ مد الرجلان معًا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين

ممدودتين والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ ث. ()

س ٢/ ينبغي أن لا يتعدى زمن الوقوف على اليدين عن ٢ ث. ()

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في مختلف أنشطة خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ وباستخدام الاستمارة التالية:

استمارة ملاحظة سمة الشجاعة

أثناء أداء خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
يظهر حماساً أثناء مرحلة دفع الأرض بقدم الرجل المثنية			
يظهر جرأة أثناء إلحاق الرجل المثنية إلى الرجل الممدودة عاليًا			
يظهر رضا بعد الانتهاء من وضع الوقوف على اليدين والثبات ٢ ث			

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
 - التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء ممارسته أنشطة الخبرة.
 - يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
- (√) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.

الوحدة التعليمية الرابعة كرة القدم للصغار



مكونات الوحدة:

- عدد الدروس
- أهداف الوحدة
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية:

- الجري المتعرج بالكرة .
- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي .
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .

مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية:

- (مادة ١٣) : الركلات الحرة :

مثال لتعليم خبرة تعليمية:

- الجري المتعرج بالكرة .

مكونات وحدة كرة القدم للصغار

عدد الدروس : ٤ - ٦ دروس .

أهداف الوحدة :

يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن:

الهدف	المجال
<p>يتمكن من الجري المتعرج بالكرة بطريقة صحيحة</p> <p>يكتسب الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة</p> <p>يضرب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة</p>	مهاري
يتعرف على بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة	معرفي
يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة	انفعالي

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم :

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
<p>يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة</p> <p>تم الأمر</p> <p>تم الممارسة</p> <p>تم الاكتشاف الموجه</p>	<p>تم قرص مدمج لخطوط أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة</p> <p>تم صور توضيحية لكل خبرة تعليمية</p> <p>تم كرات بلاستيكية بمواصفات كرة القدم</p> <p>تم كرات قدم</p> <p>تم بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب</p>	<p>تم ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية لجري المتعرج بالكرة. وكتسب الكرة بوجه القدم الخارجي. وضرب الكرة بالرأس من الثبات. وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منهايم</p> <p>تم أسئلة شفوية عن بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المشاركة في المنافسة</p> <p>تم ملاحظة قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لهايم</p>

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١ - الجري المتعرج بالكرة .
- ٢ - كتم الكرة بوجه القدم الخارجي .
- ٣ - ضرب الكرة بالرأس من الثبات .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

أولاً / الجري المتعرج بالكرة :

- ١ - من الوقوف الوضع أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين .
- ٢ - تتابع ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة .
- ٣ - عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للأمام .
- ٤ - عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي .



الجري المتعرج بالكرة

ثانياً / كتم الكرة بوجه القدم الخارجي :

- ١ - من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين جانباً أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين .
- ٢ - رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة .
- ٣ - ثني رجل الارتكاز قليلاً وسحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها .

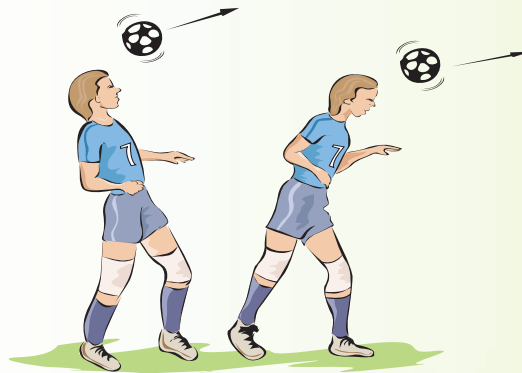
- ٤ - رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلاً لتصنع فراغاً بينها والأرض بحجم الكرة، مع ثني الجذع للأمام قليلاً.
- ٥ - بمجرد لمس الكرة للأرض يتم ملازمة وجه القدم الخارجي لها أثناء ارتدادها من الأرض.
- ٦ - ينبغي رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها.



كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

ثالثاً / ضرب الكرة بالرأس من الثبات :

- ١ - من وضع الوقوف الوضع أماماً والذراعين بجانب الجسم وثنيتها من مفصل المرفقين.
- ٢ - ثني الركبتان وميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة و مرجحته للأمام لضرب الكرة.
- ٣ - ضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها حتى تسير في الاتجاه المطلوب وإن أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها.
- ٤ - ينبغي أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.
- ٥ - استمرار مرجحة الجذع للأمام بعد ضرب الكرة، ورفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن.



ضرب الكرة بالرأس



بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في كرة القدم

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة القدم:

(مادة ١٣) : الركلات الحرة :

- تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة، ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعبها، ولا يجوز لمس الكرة مرة أخرى من قبل منفذها حتى تلمس آخر.

الركلة الحرة المباشرة :

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.
- إذا تم لعب الكرة مباشرة باتجاه مرمى الفريق المنفذ للركلة المباشرة نفسه فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

الركلة الحرة غير المباشرة :

- يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه، ويبقى ذراعه مرفوعاً حتى يتم تنفيذ الركلة وتلمس لاعباً آخر أو تصبح خارج الملعب.
- يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.
- إذا تم تنفيذها مباشرة إلى مرمى الفريق المنافس ودخلت المرمى يستأنف اللعب بركلة مرمى.
- إذا تم تنفيذها مباشرة باتجاه مرمى الفريق المنفذ للركلة ودخلت المرمى يمنح الفريق المنافس ركلة ركنية.

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة:

الجري المتعرج بالكرة

المتطلبات السابقة للخبرة:

ركل الكرة، والجري بالكرة للأمام.

عدد الحصص:

١-٢ حصص

الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن:

المجال	الهدف
مهاري	يؤدي الجري المتعرج بالكرة بطريقة صحيحة
معرفي	يعرف الفرق بين الركلة الحرة المباشرة والركلة الحرة غير المباشرة عند دخولها مرمى الفريق الخاطئ
انفعالي	يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم

التنظيم:

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين (١٥ و ٢٠ م طولاً) و (١٠ و ١٢ م عرضاً)، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. وتنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى وجماعات.

الأدوات والأجهزة:

عدد مناسب من الكرات، أقماع، صافرة، و (٤ بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠ سم) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء خبرة الجري المتعرج بالكرة.



- ١- من الوقوف الوضع أمامًا الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانبًا أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين.
- ٢- تتابع ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرًا عن القدم ولمسها في كل خطوة.
- ٣- عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للأمام.
- ٤- عند الجري بالكرة أمامًا يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.



- حضور الطلاب إلى الفناء، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:
 - * ضرورة الإحماء الجيد للأطراف وخاصة الطرف السفلي.
 - * استخدام الحذاء الرياضي المناسب لكرة القدم.
 - * خلو منطقة الأداء من أية عوائق.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣ق" من خلال الأنشطة البدنية التالية:
 - (وقوف) الجري حول الملعب.
 - (وقوف) الجري للأمام للوثب فوق كرات طبية.
 - (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع.
- يقدم المعلم التمرينين التاليين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:
 - (وقوف فتحًا. الذراعين عاليًا. الظهر مواجهه للحائط) ثني الجذع عاليًا خلفًا للمس الحائط باليدين



والثبات ٨ عدات.

(وقوف . الوضع أمامًا . ثبات الوسط) ثني ركبة الرجل الأمامية والثبات ٤ عدات بالتبادل.

- تنفيذ تمارين الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:

(وقوف فتحًا . الذراعين جانبًا) تبادل فتح وضم القدمين، مع رفع الذراعين عاليًا.

(وقوف فتحًا . الذراعين عاليًا . الظهر مواجه للحائط) ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الحائط باليدين ثم مد الجذع أمامًا عاليًا للمس الحائط باليدين.

(وقوف . الذراعين عاليًا . مواجه للحائط) الوثب لأعلى للمس الحائط باليدين في أقصى نقطة.

- يؤكد المعلم على خبرتي ركل الكرة، والجري بالكرة للأمام كمتطلبين سابقين لتعلم خبرة الجري المتعرج بالكرة من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

(وقوف . مواجه للحائط) ركل الكرة بأي جزء من أجزاء الرجل باتجاه الحائط.

(وقوف) الجري بالكرة في خط مستقيم.

- للبدء بإجراءات التعليم يتم تنفيذها وفق إجراءات أسلوب التعليم بالممارسة المتمثلة في:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم.

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام.

* أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.

* البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف مباشر من المعلم.

* يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببساطة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائهم، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم.

- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

(وقوف) الجري بالكرة للأمام في خط مستقيم مع التأكيد على المحافظة على مسار الجري.

(وقوف . مواجه للأقمار) الجري للأمام بدون كرة بين الأقمار.

(وقوف . مواجه للأقمار) المشي بالكرة للأمام بين الأقمار.

(وقوف . مواجه للأقمار) الجري بالكرة للأمام بين الأقمار مع عدم ابتعاد الكرة.

(وقوف . مواجه للأقمار) الجري بالكرة للأمام بين الأقمار مع التأكيد على تبادل ركل الكرة
بالقدمين.

- اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:

(وقوف فتحًا. الذراعين عاليًا . الظهر مواجه للحائط) ثني الجذع عاليًا خلفًا للمس الحائط باليدين
والثبات ٨ عدات.

(وقوف) مرجحة الذراعين أمامًا أسفل عاليًا أسفل مع رفع العقبين عن الأرض.

التقدم بالخبرة:

في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:

- أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة.
- أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة ثم الدوران للتكرار.
- وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء الجري بالكرة في خط المستقيم.
- أداء الجري بالكرة في خط المستقيم ثم الجري المتعرج بالكرة بين أقمار المسافة بينهما بعيدة.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- يقوم المعلم بالتأكيد على المعارف التالية من خلال المشاركة في نشاط جماعي:
- الفرق بين الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة عند احتساب الهدف في:
- أن الركلة الحرة المباشرة إذا لعبت الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق المخطئ
وولجت المرمى بكامل محيطها تحتسب هدف.
- في حين الركلة الحرة غير المباشرة إذا لعبت الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق
المخطئ وولجت المرمى بكامل محيطها لا تحتسب هدف.
- يتم تنفيذ هذا النشاط في شكل مجموعات صغيرة منتشرة في الساحة المخصصة لذلك.
- يمكن التأكيد من خلال المشاركة في هذا النشاط على إظهار الطلاب قدرة في التغلب على المعوقات
النفسية أثناء الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم.

أنشطة إضافية من شأنها تعزيز مستوى الخبرة التعليمية :



يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الجري المتعرج بالكرة.

مهام منزلية يكلف بها الطالب :



يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الجري المتعرج بالكرة.
- تحديد أي من الخبرات التي تم تعلمها يمكن ربطها مع خبرة الجري المتعرج بالكرة كل وفق رؤيته.
- تكليف الطلاب وفق إمكانية كل منهم بالبحث عن معلومات حول مهارات كرة القدم ومنها خبرة الجري المتعرج بالكرة.
- تشجيع الطلاب على أداء خبرة الجري المتعرج بالكرة في المنزل مع ربطها بالزمن ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.



بطاقة المهام

الموضوع: الجري المتعرج بالكرة

اسم الوحدة: كرة القدم للصغار

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: الممارسة

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

م	تسلسل المهارة
١	من الوقوف الوضع أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين يمين
٢	تتابع ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة يمين
٣	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للأمام يمين
٤	عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.

الرسوم التوضيحية:



الجري المتعرج بالكرة

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

الموضوع: الجري المتعرج بالكرة

الصف:

اسم الوحدة: كرة القدم للصغار

رقم الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: الممارسة

م	اسم الطالب	عدد أخطاء كل محاولة						النتيجة النهائية	ملاحظات
		١	٢	٣	٤	٥	٦		
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									

- ١ - أداء المحاولة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.
- ٢ - تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها كل طالب أثناء أدائه للمحاولات الثلاث.
- ٣ - بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع المعلم تقدير ويسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢	جيد جداً
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

تقويم الخبرة:



يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري.
- ٢- المعرفي.
- ٣- الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري:



استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الجري المتعرج بالكرة

م	مواصفات الأداء	التقدير * (١-٤)
١	من الوقوف الوضع أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين	
٢	تتابع ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة	
٣	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للأمام	
٤	عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي	
مجموع التقديرات		
المتوسط **		

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

- ١ = حقق الهدف
 ٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
 ٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
 ٤ = لم يحقق الهدف

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تطبيقه لأنشطة الخبرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة.

ثانياً: التقويم المعرفي:



يتم التقويم المعرفي للمعارف المقدمة خلال هذا الدرس من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمادة الركلة الحرة وغير الحرة.
يشار بعلامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارة الصحيحة أو الخاطئة من العبارتين التاليتين:
س / الركلة الحرة المباشرة:



- إذا تم ركل الكرة مباشرة باتجاه مرمى الفريق المخطئ وولجت المرمى بكامل محيطها فإنها تحتسب هدف.
()

س / الركلة الحرة غير المباشرة:

- إذا تم ركل الكرة مباشرة باتجاه مرمى الفريق المخطئ وولجت المرمى بكامل محيطها فإنها لا تحتسب هدف و يستأنف اللعب بركلة مرمى.
()



ثالثاً: التقويم الانفعالي:



يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة خبرة الجري المتعرج بالكرة من خلال الاستمارة التالية:

استمارة ملاحظة سمة التغلب على المعوقات النفسية

أثناء أداء خبرة الجري المتعرج بالكرة

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
عدم التردد أثناء أداء الجري المتعرج بالكرة			
إظهار رضا بعد أداء الجري المتعرج بالكرة			



تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
- يتم التقويم من خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء أداء خبرة الجري المتعرج بالكرة.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
(✓) حقق الهدف.
(×) لم يحقق الهدف.

الوحدة التعليمية الخامسة كرة الطائرة للصغار



مكونات الوحدة

- عدد الدروس
- أهداف الوحدة
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف.
- تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأعلى وللخلف.
- الإرسال المواجه من الأعلى.

مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- (مادة ٧-٤) المراكز.
- (مادة ١٢-٣) لمس الشبكة.

مثال لتعليم خبرة تعليمية :

- الإرسال المواجه من الأعلى.

مكونات وحدة كرة الطائرة للصغار

عدد الدروس: ٤ - ٦ دروس.

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن:

المجال	الهدف
مهاري	يمرر الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف بطريقة صحيحة يمرر الكرة من أسفل بالساعدين للأعلى وللخلف بطريقة صحيحة يؤدي الإرسال المواجه من الأعلى بطريقة صحيحة
معرفي	يتعرف على بعض مواد قانون الكرة الطائرة الضرورية التي تحكم المنافسة
انفعالي	يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء مهارات هذه الوحدة

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة تم الأمر تم الممارسة تم الاكتشاف الموجه	تم قرص مدمج لخطوة أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة تم صورتوضيحية لكل خبرة تعليمية تم كرات بلاستيكية بمواصفات الكرة الطائرة تم كرات طائرة تم بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب	تم ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية لتمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف، وتمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأعلى وللخلف، والإرسال المواجه من أعلى. وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل مناهم تم أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون الكرة الطائرة الضرورية التي تحكم المنافسة تم ملاحظة قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء مهارات هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل مناهم

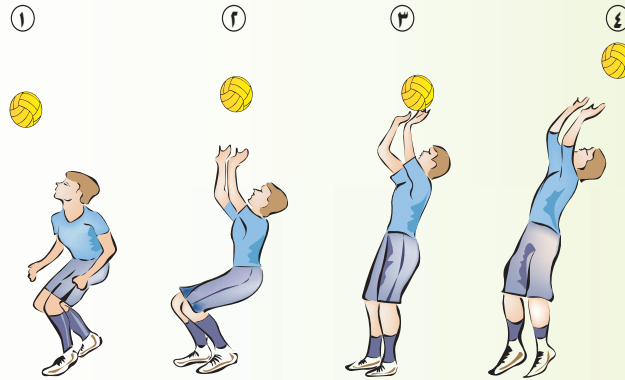
مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة الطائرة

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- ١- تمرير الكرة بالأصابع لأعلى وللخلف.
 - ٢- تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأعلى وللخلف.
 - ٣- الإرسال المواجه من الأعلى.
- وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

أولاً / تمرير الكرة بالأصابع لأعلى وللخلف:

- ١ - وقوف فتحاً باتساع الحوض مع ثني الركبتين قليلاً، وميل الجذع للأمام قليلاً والنظر باتجاه الكرة.
- ٢ - رفع الذراعين باتجاه الكرة وعند ملامستها بالأصابع يتم فرد جميع أجزاء الجسم المنشية.
- ٣ - فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام ورمي الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس.
- ٤ - يتم أداء التمريرة والذراعان مفردتان.



تمرير الكرة بالأصابع لأعلى وللخلف

ثانياً / تمرير الكرة من أسفل بالساعدين لأعلى وللخلف:

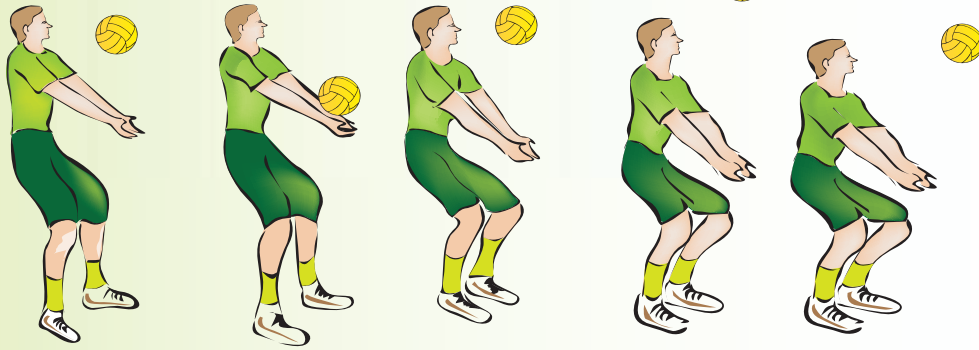
- ١ - وقوف باتساع الصدر مع ثني الركبتين قليلاً وميل الجذع للأمام قليلاً.
- ٢ - ضم الكفان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد الأصابع وملامسة الكرة الجزء العظمي لمؤخرة اليد قرب الرسغ.



أو بملاصقة الكفان وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ماعدا الإبهامين اللذين يثنيان للداخل قليلاً وتلامس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين.

٣ - عند ملامسة الكرة للساعدين يتم فرد أجزاء الجسم لأعلى وميل الجذع قليلاً إلى الخلف.

٤ - ضرب الكرة مع تحريك الذراعين عالياً خلفاً ومتابعة الكرة بالنظر.



تمرير الكرة من أسفل بالساعدين لأعلى وللخلف

ثالثاً / الإرسال المواجه من الأعلى :

١ - وقوف خلف الخط النهائي للملعب مواجه الشبكة القدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، حمل الكرة باليد الحرة، مع ثني الركبتين قليلاً والجذع عمودي.

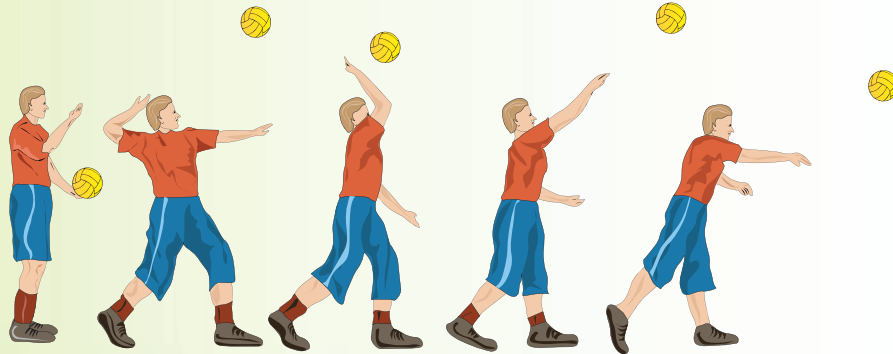
٢ - النظر في حالة تركيز بين المسافة وارتفاع الشبكة ومكان توجيه الكرة.

٣ - رمي الكرة لأعلى أمام الجسم مع مرجة ذراع اليد الضاربة لأعلى وخلفاً مع تقوس في الجسم خلفاً ولفه قليلاً جهة اليد الضاربة.

٤ - ضرب الكرة عند لحظة وصول سرعتها إلى أعلى نقطة وعودتها للنزول.

٥ - يكون وضع كف اليد الضاربة مجوف والذراع مفرودة .

٦ - أخذ خطوه للأمام لمتابعة الحركة ولإعطاء الضربة قوة أكثر.



الارسال المواجه من أعلى

بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في الكرة الطائرة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي للكرة الطائرة:

المراكز (مادة ٧-٤):

- في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه وفقاً لترتيب الدوران (فيما عدا المرسل) وفق الترتيب التالي:
- اللاعبون الثلاثة على طول الشبكة هم لاعبو الصف الأمامي يشغلون المراكز (٤ أمامي أيسر)، (٣ أمامي وسط)، (٢ أمامي أيمن) (٧-٤-١-١).
- اللاعبون الثلاثة الآخرون فهم لاعبو الصف الخلفي الذين يشغلون المراكز (٥ خلفي أيسر)، (٦ خلفي أوسط)، (١ خلفي أيمن) (٧-٤-١-٢).
- يحق للاعبين بعد الإرسال التحرك وشغل أي مركز في ملعبهم والمنطقة الحرة (٧-٤-٤).
- يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن اللاعب في مركزه الصحيح في اللحظة التي تضرب فيها الكرة بواسطة المرسل (٧-٥-١).

لمس الشبكة (مادة ١٢-٣):

- لا يعتبر لمس الشبكة بواسطة اللاعب خطأ، ما عدا عندما تلمس خلال حركة لعب الكرة أو التداخل مع اللعب (مادة ١٢-٣-١).
- لا يعتبر خطأ عندما تصطدم الكرة بالشبكة وينتج عن ذلك لمس الشبكة للمنافس (مادة ١٢-٣-٣).



مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة:

الإرسال المواجه من الأعلى

المتطلبات السابقة للخبرة:

الإرسال المواجه من أسفل، والإرسال الجانبي من أسفل.

عدد الحصص:

١-٢ حصص

الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن:

المجال	الهدف
مهامي	يؤدي الإرسال المواجه من الأعلى بطريقة صحيحة
معرفي	يعرف أنه ليج تم يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه وفقاً لترتيب الدوران في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل لح فيما عدا المرسل لحيم تم يمكن التحرك بعد الإرسال وشغل أي مركز في الملعب والمنطقة الحرة
انفعالي	يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرة الإرسال المواجه من أعلى

التنظيم:

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين (١٥ و ٢٠ م طولاً) و (١٠ و ١٢ م عرضاً) يمكن أن تتفق مع مواصفات ملعب الكرة الطائرة، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. وتنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى وجماعات.

الأدوات والأجهزة:

(٣٠ علامة) ملونة، وعدد مناسب من الكرات البلاستيكية بمواصفات الكرة الطائرة، وعدد مناسب من كرات الطائرة، و (٤ بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠ سم) موضوعة على حوامل

موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء الإرسال المواجه من أعلى.

أسلوب التعليم المتبع:

الممارسة

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة:

- ١ - وقوف خلف الخط النهائي للملعب مواجه الشبكة القدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، حمل الكرة باليد الحرة، مع ثني الركبتين قليلاً والجذع عمودي.
- ٢ - النظر في حالة تركيز بين المسافة وارتفاع الشبكة ومكان توجيه الكرة.
- ٣ - رمي الكرة لأعلى أمام الجسم مع مرحة ذراع اليد الضاربة لأعلى وخلفاً مع تقوس في الجسم خلفاً ولفه قليلاً جهة اليد الضاربة.
- ٤ - ضرب الكرة عند لحظة وصول سرعتها إلى أعلى نقطة وعودتها للنزول.
- ٥ - يكون وضع كف اليد الضاربة مجوف والذراع مفرودة .
- ٦ - أخذ خطوه للأمام لمتابعة الحركة ولإعطاء الضربة قوة أكثر.

إجراءات التنفيذ:

- حضور الطلاب إلى الفناء، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:
 - * ضرورة الإحماء الجيد للذراعين.
 - * استخدام الحذاء الرياضي المناسب للكرة الطائرة.
 - * خلو منطقة الأداء من أية عوائق.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣ق" من خلال أنشطة اللعبة التالية:
 - تقسيم الطلاب إلى مجموعتين، تقف المجموعتان بشكل متقابل (وقوف . مواجه) على جانبي ملعب الكرة الطائرة، وعند سماع الإشارة تتبادل المجموعتان الأماكن من الجري الخفيف، ثم من الجري للجانب بالتبادل، ثم من الجري للخلف (بالظهر).

- يقدم المعلم التمرينين التاليين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:

(وقوف فتحًا . الذراعين عاليًا . مسك الكرة) ميل الجذع أمامًا أسفل لدخول الذراعين بين الرجلين لأقصى مدى من الإطالة مع الاحتفاظ بهذا الوضع ٨ عدات.

(وقوف فتحًا . الذراعين عاليًا . مسك الكرة . الظهر مواجه الزميل) ثني الجذع خلفًا باتجاه الزميل مع بقاء اليدين ممتدتين لإعطاء الزميل الكرة والثبات بهذا الوضع ٨ عدات.

- تنفيذ تمارين الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:

(وقوف) الوثب في المحل ثم أمامًا ثم جانبًا.

(وقوف. الذراعان جانبًا) تبادل الطعن أمامًا.

(وقوف. الذراعان عاليًا) ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الأرض باليدين.

(وقوف. انثناء عرضًا) عمل دوائر بالمرفقين.

- يؤكد المعلم على خبرتي الإرسال المواجه من أسفل، والإرسال الجانبي من أسفل كمتطلبين سابقين لتعلم خبرة الإرسال المواجه من أعلى، من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

(وقوف حمل الكرة. مواجه للملعب) أداء الإرسال المواجه من أسفل.

(وقوف حمل الكرة. مواجه للملعب) أداء الإرسال الجانبي من أسفل.

- يتم البدء بإجراءات تعليم خبرة الإرسال المواجه من أعلى وفق إجراءات أسلوب التعليم بالممارسة المتمثلة في:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام.

* أداء نموذج لها من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.

* البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف مباشر من المعلم.

* يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببساطة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائهم، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم.

- يتم تعليم خبرة الإرسال المواجه من أعلى بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

(وقوف حمل الكرة. أمام الحائط مسافة ٤م) أداء الإرسال المواجه من أعلى باتجاه الحائط.



- (وقوف حمل الكرة. أمام الحائط مسافة ٦م) أداء الإرسال المواجه من أعلى باتجاه الحائط.
- (وقوف حمل الكرة. خلف الخط النهائي للملعب) أداء الإرسال المواجه من أعلى باتجاه ملعب الفريق المقابل.
- (وقوف حمل الكرة. خلف الخط النهائي للملعب) أداء الإرسال المواجه من أعلى باتجاه الجزء الأمامي من ملعب الفريق المقابل.
- (وقوف حمل الكرة. خلف الخط النهائي للملعب) أداء الإرسال المواجه من أعلى باتجاه مراكز اللاعبين (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) في ملعب المنافس.

- اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:

- (وقوف . الذراعان عاليًا تشيك) قلب الكفين لأعلى مع رفع العقبين عن الأرض.
- (وقوف) مرجحة الذراعين معًا جانبًا بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض.

التقدم بالخبرة:



- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء الإرسال المواجه من أعلى في خط مستقيم لأحد المراكز الخلفية.
- أداء الإرسال المواجه من أعلى في المنحنى لأحد المراكز الأمامية.
- وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء الإرسال المواجه من أعلى من خلف الخط الأمامي.
- أداء الإرسال المواجه من أعلى من خلف الخط الخلفي بدون شبكة.

الاستفادة من المواقف التعليمية:



- يقوم المعلم بالتأكيد على المعارف التالية من خلال المشاركة في نشاط جماعي:
- يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه وفقًا لترتيب الدوران في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل (فيما عدا المرسل).
- يمكن التحرك بعد الإرسال وشغل أي مركز في الملعب والمنطقة الحرة.
- يبدأ هذا النشاط في شكل مجموعات صغيرة وفقًا لعدد الطلاب منتشرة في الساحة المخصصة لذلك.

- يمكن التأكيد من خلال المشاركة في هذا النشاط على إظهار الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرة الإرسال المواجه من أعلى.

أنشطة إضافية من شأنها تعزيز مستوى الخبرة التعليمية:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الإرسال المواجه من أعلى.

مهام منزلية يكلف بها الطالب:

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:
- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الإرسال المواجه من أعلى.
- حث الطلاب بالبحث وفق إمكانية كل منهم عن معلومات حول خبرة الإرسال المواجه من أعلى.
- حث الطلاب على تطبيق هذه الخبرة وفق المراحل التي تم تعلمها عند المشاركة في نشاط تنافسي للكرة الطائرة في أي مناسبة سانحة لذلك.
- تشجيع الطلاب على أداء خبرة الإرسال المواجه من أعلى على الحائط في المنزل ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.

بطاقة المهام

الموضوع: الإرسال المواجه من أعلى	اسم الوحدة: كرة الطائرة للصغار
أسلوب التعليم المتبع: الممارسة	تاريخ الدرس:
تعليمات:	١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية.
٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية.	
تسلسل المهارة	م
قف خلف الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة وقدميك متوازيان أو إحدى قدميك للأمام والأخرى للخلف. أحمل الكرة باليد الحرة، مع ثني ركبتك قليلاً وجذعك عمودي	١
ركز نظرك بين المسافة وارتفاع الشبكة ومكان توجيه الكرة	٢
ارمي الكرة لأعلى أمام جسمك مع مرجحة ذراع يدك الضاربة لأعلى وخلفاً مع تقوس جسمك خلفاً ولفه قليلاً جهة يدك الضاربة	٣
اضرب الكرة عند لحظة وصول سرعتها إلى أعلى نقطة وتعادها مع الجاذبية للنزول.	٤
يكون وضع كف يدك الضاربة مجوف وذراعك مفرودة.	٥
خذ خطوة للأمام لمتابعة الكرة ولإعطاء الضربة قوة أكثر.	٦
<p>الرسوم التوضيحية:</p>  <p>الإرسال المواجه من أعلى</p>	



بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة: كرة الطائرة للصغار اسم المهارة: الإرسال المواجه من أعلى

رقم الدرس: الصف:

أسلوب التعليم المتبع: الممارسة

م	اسم الطالب	عدد أخطاء كل محاولة						النتيجة النهائية	ملاحظات
		١	٢	٣	٤	٥	٦		
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									

- ١ - أداء المحاولة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.
- ٢ - تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها كل طالب أثناء أدائه للمحاولات الثلاث.
- ٣ - بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع المعلم تقدير ويسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢	جيد جدًا
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

تقويم الخبرة التعليمية:

يتم تقويم الخبرة التعليمية من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري.
- ٢- المعرفي.
- ٣- الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري:

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الإرسال المواجهة من أعلى

م	مواصفات الأداء	التقدير * (١-٤)
١	وقوف خلف الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة القدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف. حمل الكرة باليد الحرة. مع ثني الركبتين قليلاً والجذع عمودياً	
٢	النظر في حالة تركيز بين المسافة وارتفاع الشبكة ومكان توجيه الكرة	
٣	رمي الكرة لأعلى أمام الجسم مع مرجحة ذراع اليد الضاربة لأعلى وخلفاً مع تقوس في الجسم خلفاً ولفه قليلاً جهة اليد الضاربة	
٤	ضرب الكرة عند لحظة وصول سرعتها إلى أعلى نقطة وتعادلها مع الجاذبية للنزول	
٥	يكون وضع كف اليد الضاربة مجوف والذراع مفرودة	
٦	أخذ خطوة للأمام لمتابعة الكرة ولإعطاء الضربة قوة أكثر	
مجموع التقديرات		
المتوسط **		

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٦

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تطبيقه للخبرة التعليمية
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة التعليمية.

ثانياً : التقويم المعرفي :



يتم التقويم المعرفي لخبرة الإرسال في الكرة الطائرة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد قانون الإرسال في الكرة الطائرة:

يشار بعلامة (√) أو علامة (×) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

- في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه وفقاً لترتيب الدوران (فيما عدا المرسل). ()
- يحق للاعبين بعد الإرسال التحرك وشغل أي مركز في ملعبهم والمنطقة الحرة ()

ثالثاً : التقويم الانفعالي :



يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة ومن خلال الاستمارة التالية:

استمارة ملاحظة سمة إظهار القدرة في التغلب على المعوقات النفسية
أثناء المشاركة في أنشطة خبرة الإرسال المواجه من أعلى

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
عدم التردد أثناء أداء الإرسال المواجه من الأعلى			
إظهار الجراءة أثناء أداء الإرسال المواجه من الأعلى			
إظهار الرضا بعد أداء الإرسال المواجه من الأعلى			

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
 - يتم التقويم من خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء أداء خبرة الإرسال المواجه من الأعلى.
 - يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
- (√) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.

الوحدة التعليمية السادسة كرة السلة للصغار





- عدد الدروس .
- الأهداف .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :



- التمريرة المرتدة باليدين .
- التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة .
- المحاورة بالكرة .
- تصويب الكرة من الثبات .

مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :



- (مادة ١٨) بدء اللعب .
- (مادة ٣٤) المحاورة .

مثال لتعليم خبرة تعليمية :



- تصويب الكرة من الثبات .

مكونات وحدة كرة السلة للصغار

عدد الدروس: ٤-٦ دروس

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

المجال	الهدف
مهاري	يؤدي التمريرة المرتدة باليدين بطريقة صحيحة يؤدي التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة بطريقة صحيحة يؤدي المحاورة بالكرة بطريقة صحيحة يؤدي تصويب الكرة من الثبات بطريقة صحيحة
معرفي	يتعرف على بعض مواد قانون كرة السلة الضرورية التي تحكم المنافسة
انفعالي	يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء مهارات هذه الوحدة

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة	تم قرص مدمج لخطوة أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة	تم ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية لـج التمريرة المرتدة باليدين، والتمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة، والمحاورة بالكرة، وتصويب الكرة من الثبات، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منهايم
تم الأمر	تم بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعبيم	تم أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون كرة السلة الضرورية التي تحكم المنافسة
تم الممارسة	تم كرات بلاستيكية بمواصفات كرة السلةيم	تم ملاحظة قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء مهارات هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منهايم
تم التبادلي	تم كرات سلةيم	
تم الاكتشاف الموجه		

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة السلة

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- ١ - التمريرة المرتدة باليدين.
- ٢ - التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة .
- ٣ - المحاورة بالكرة .
- ٤ - تصويب الكرة من الثبات .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

أولاً / التمريرة المرتدة باليدين:

- ١ - وقوف القدمان متوازيان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً.
- ٢ - تمسك الكرة باليدين في وضع يكونا على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين وتكون الذراعان مثنيتان قليلاً والمرفقان متجهان إلى أسفل والكرة قريبة من الصدر.
- ٣ - مد الذراعان للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممرر له الكرة.
- ٤ - في نهاية التمريرة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع.



ثانياً / التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة:

- ١ - وقوف القدمان متوازيان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً.
- ٢ - تمسك الكفان الكرة من أسفلها والمرفقان ممدودان إلى أسفل قليلاً أمام الجسم .
- ٣ - تدفع الكرة بأصابع اليد الممررة دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه .



التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة

ثالثاً / المحاورة بالكرة:



- ١ - من وضع الوقوف الوضع أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين.
- ٢ - يتم استخدام مهارة تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- ٣ - يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- ٤ - تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.



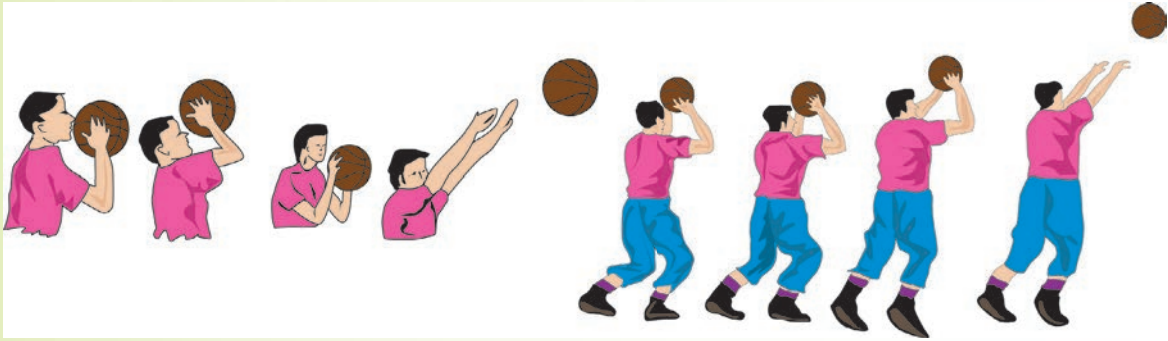
المحاورة بالكرة



رابعاً / تصويب الكرة من الثبات:



- ١ - من وضع الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانباً باتساع الصدر.
- ٢ - حمل الكرة باليدين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيماً والركبتين منشيتين.
- ٣ - وضع الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني راسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى، وثني الذراعين من المرفقين والعضدين موازيان للأرض.
- ٤ - مد الركبتان والذراعان أماماً عاليًا مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم.



تصويب الكرة من الثبات

بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في كرة السلة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة السلة:

(مادة ٩) بدء ونهاية الفترة أو المباراة:

- تبدأ الفترة الأولى عندما تضرب الكرة بطريقة مشروعة من قافز في كرة القفز (٩-١).
- لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بـ (٥ لاعبين) جاهزين للعب على أرض الملعب (٩-٣).

(مادة ٢٤) المحاورة:

- تبدأ عندما يستحوذ اللاعب على الكرة داخل الملعب برميها، دفعها، دحرجتها أو المحاورة بها على الأرض ومعاودة لمسها ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر، وتنتهي عملية المحاورة في لحظة ملامسة اللاعب للكرة بكلتا يديه في وقت واحد، أو يدعها تستقر على إحدى يديه أو كليهما معاً (٢٤-١-١).
- يعتبر اللاعب الذي يفقد السيطرة على كرة حية من يده داخل الملعب عن غير قصد ثم يستعيدها متعثراً بالكرة (٢٤-١-٢).

- لا تعتبر الحركات التالية محاورة:

- * المحاولات المتكررة لإصابة الهدف.
- * التعثر بالكرة في بداية أو نهاية المحاورة.
- * محاولات الحصول على الكرة بدفعها من أيدي لاعبين آخرين.
- * ضرب الكرة من يدي لاعب كان مستحوذ عليها.
- * قطع تمريرة للاستحواذ على الكرة.
- * تمرير الكرة من يد إلى يد ليدها تستقر قبل أن تلامس أرض الملعب بشرط ألا يرتكب مخالفة المشي بالكرة (٢٤-١-٣).



مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة:

تصويب الكرة من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

تصويب الكرة باليدين من الأسفل

عدد الحصص:

٢-٤ حصص

الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن:

المجال	الهدف
مهامي	يؤدي تصويب الكرة من الثبات بطريقة صحيحة
معرفة	يتعرف على مواصفات الأداء الصحيح لخبرة التصويب من الثبات في كرة السلة
انفعالي	يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة

التنظيم:

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين (١٥ و ٢٠ م طولاً) و (١٠ و ١٢ م عرضاً) يمكن أن تتفق مع مواصفات ملعب كرة السلة، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. وتنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى ومجموعات ثنائية.

الأدوات والأجهزة:

(٣٠ علامة) ملونة، عدد مناسب من الكرات البلاستيكية بمواصفات كرة السلة، وعدد مناسب من كرات سلة، و(٤ بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠ سم) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء تصويب الكرة من الثبات.

أسلوب التعليم المتبع:

التبادلي.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة:

- ١ - من وضع الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبًا باتساع الصدر.
- ٢ - حمل الكرة باليدين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيمًا والركبتين منثنيان.
- ٣ - وضع الكرة على أصابع اليدين والذراعين منثنيين من المرفقين والعضدين موازيان للأرض مع ثني الرسغين للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليدين.
- ٤ - مد الركبتان والذراعان أمامًا عاليًا مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم.

إجراءات التنفيذ:

- حضور الطلاب إلى الفناء، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:
 - * ضرورة الإحماء الجيد للأطراف وخاصة الطرف العلوي.
 - * استخدام الحذاء الرياضي المناسب لكرة السلة.
 - * خلو منطقة الأداء من أية عوائق.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣ق" من خلال أنشطة اللعبة التالية:
 - يقسم الطلاب إلى مجموعتين، يعطى كل مجموعة كرة أسفنجية، عند الإشارة يبدأ أفراد كل مجموعة بتمرير الكرة فيما بينهم ويحاول أفراد المجموعة الأخرى قطعها، المجموعة التي تنهي خمس تمريرات تحسب لها نقطة، يجب ألا تخرج الكرة خارج حدود الملعب.
- يقدم المعلم التمرينين التاليين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:
 - (وقوف فتحًا. ذراع عاليًا مع ثني المرفق والأخرى أسفل مع ثني المرفق. مسك العصا) مد الذراعين بالتبادل ببطء لأقصى مدى مع الثبات ٤ عدات.
 - (وقوف فتحًا. الذراعان ثبات الوسط) ثني ركبة إحدى الرجلين والثبات ٤ عدات بالتبادل والاحتفاظ بامتداد الرجل الأخرى.
- تنفيذ تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:
 - (وقوف) الجري أمامًا وعند سماع الصافرة عمل ثلاث وثبات للأمام.
 - (وقوف) ثني الجذع أمامًا أسفل والضغط على القدمين.

(وقوف) الوثب فتحًا مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا للتصفيق فوق الرأس .

- يؤكد المعلم على خبرة تصويب الكرة باليدين من الأسفل كمتطلب سابق لتعلم خبرة تصويب الكرة من الثبات من خلال تنفيذ النشاط التالي:

(وقوف . حمل الكرة . مواجه للسلة) أداء تصويب الكرة باليدين من الأسفل على السلة .

- يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم التبادلي الذي يتضمن:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة .

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام .

* أداء نموذج لها من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين .

* توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية يقوم كل منهما بدور (المؤدي ، والملاحظ) .

* تطبيق الخبرة من قبل الطلاب تحت إشراف غير مباشر من المعلم .

* يقوم المعلم بمتابعة أداء الطالب الملاحظ ، وما يقوم به أثناء ملاحظة زميله المؤدي وتسجيل رأيه في بطاقة المهام ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة له .

- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

(وقوف حمل الكرة . مواجه للحائط) أداء تصويب الكرة من الثبات على الحائط .

(وقوف حمل الكرة . مواجه للسلة مسافة ٣م) أداء تصويب الكرة من الثبات على لوح السلة .

(وقوف حمل الكرة . مواجه للسلة مسافة ٥م) أداء تصويب الكرة من الثبات على لوح السلة .

(وقوف حمل الكرة . مواجه للسلة مسافة ٥م) أداء تصويب الكرة من الثبات على السلة .

(وقوف حمل الكرة . مسافة ٥م) أداء تصويب الكرة من الثبات على السلة من أي اتجاه .

- اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:

(وقوف فتحًا . الذراعين ثبات الوسط) ثني ركبة إحدى الرجلين والثبات ٤ عدات بالتبادل والاحتفاظ بامتداد الرجل الأخرى .

(وقوف) مرجحة الذراعين معًا جانبًا بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض .

التقدم بالخبرة:



في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:

- أداء تصويب الكرة من الثبات من زوايا متعددة بنفس مسافة الرمية الحرة .



- أداء تصويب الكرة من الثبات من زوايا متعددة مع زيادة المسافة.
- وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء تصويب الكرة من الثبات بمواجهة السلة من مسافة ٣ م.
- أداء تصويب الكرة من الثبات من على مكان الرمية الحرة.



الاستفادة من المواقف التعليمية :



- يقوم المعلم بالتأكيد على المعارف التالية من خلال المشاركة في نشاط جماعي:
- المباراة لا تبدأ إذا كان عدد أفراد أحد الفريقين يقل عن خمسة لاعبين متواجدين في الملعب وعلى استعداد للعب في كرة السلة.
- يبدأ هذا النشاط في شكل مجموعات صغيرة منتشرة في الساحة المخصصة لذلك.
- يمكن التأكيد من خلال المشاركة في هذا النشاط على إظهار الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء تصويب الكرة من الثبات.



أنشطة إضافية من شأنها تعزيز مستوى الخبرة التعليمية :



- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تصويب الكرة من الثبات.

مهام منزلية يكلف بها الطالب :



- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة

مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة.
- تحديد الخبرات التي يمكن ربطها بخبرة تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة وفق رؤية كل منهم.
- تكليف الطلاب وفق إمكانيات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرات كرة السلة مثل خبرة تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة وغيرها.
- تشجيع الطلاب على أداء خبرة التصويب من الثبات في المنزل على علامة محددة على الحائط ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.



1.6

بطاقة المهام

الموضوع : تصويب الكرة من الثبات

اسم الوحدة : كرة السلة للصغار

تاريخ الدرس :

أسلوب التعليم المتبع : التبادلي

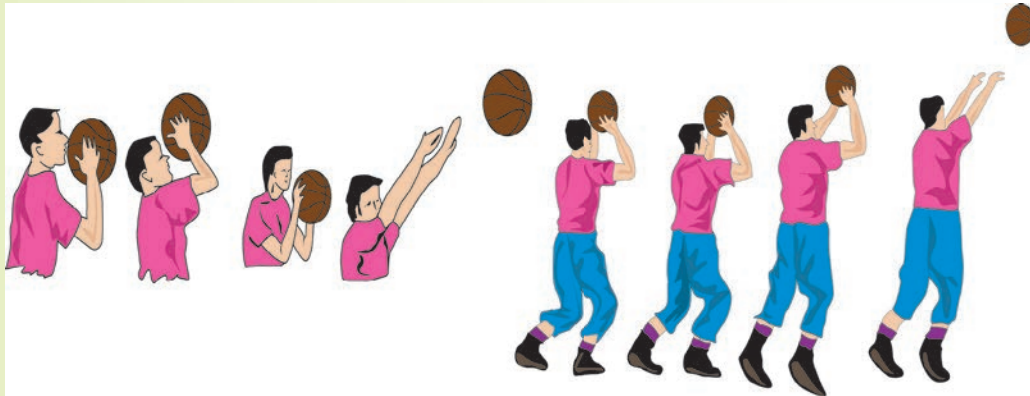
تعليمات :

١ - قراءة تسلسل الخبرة التعليمية.

٢ - أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية.

م	تسلسل المهارة
١	قف في مواجهة السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانباً باتساع الصدر
٢	أحمل الكرة باليدين وارفعها أمام مقدمة الرأس وأبق جذعك مستقيماً وركبتك منثنيتين
٣	ضع الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني راسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى. والذراعين منثنيتين من المرفقين والعضدين موازيان للأرض
٤	مد الركبتان والذراعان أماماً عاليًا مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم.

الرسوم التوضيحية :



تصويب الكرة من الثبات

بطاقة المعيار

اسم المهارة: تصويب الكرة من الثبات

اسم الوحدة: كرة السلة

أسلوب التعليم المتبع: التبادلي

اسم الطالب رقم (١):

اسم الطالب رقم (٢):

- على كل طالب مؤدي أداء محاولتين ثم التبديل.
- على الطالب الملاحظ متابعة أداء زميله المؤدي وفقاً لما ورد في بطاقة المهام.
- على الطالب الملاحظ تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها زميله في كل محاولة.

م	تسلسل الخبرة	مؤدي ١				مؤدي ٢			
		عدد المحاولات				عدد المحاولات			
		١	٢	٣	٤	النتيجة	١	٢	٣
١	قف في مواجهة السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما باتساع الصدر								
٢	أحمل الكرة باليدين وارفعها أمام مقدمة الرأس وأبق جذعك مستقيماً وركبتك منثنيتين								
٣	ضع الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني راسها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى. والذراعين منثنيتين من المرفقين والعصدين موازيين للأرض								
٤	مد الركبتان والذراعان أماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصمين								
النتيجة النهائية									

- بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع كل منهما تقدير زميله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢	جيد جداً
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

تقويم الخبرة التعليمية :



يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري.
- ٢- المعرفي.
- ٣- الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري :



استمارة ملاحظة الأداء الصحيح
لخبرة تصويب الكرة من الثبات

م	مواصفات الأداء	التقدير * (١-٤)
١	الوقوف في مواجهة السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانباً باتساع الصدر	
٢	حمل الكرة باليدين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيماً والركبتين منثنيتين	
٣	وضع الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني الرسغ واستنادها على اليد الأخرى. والذراعين منثنيتين من المرفقين والعضدين موازيان للأرض	
٤	مد الركبتان والذراعان أماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصمين	
مجموع التقديرات		
المتوسط **		

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

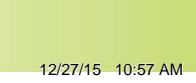
- ١ = حقق الهدف
٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
٤ = لم يحقق الهدف

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذه للخبرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لأداء الطالب لأنشطة الخبرة.

ثانياً: التقويم المعرفي:



- يتم التقويم المعرفي لخبرة التصويب من الثبات في كرة السلة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواصفات الأداء للخبرة:
- يشار بعلامة (✓) أو علامة (×) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:
- () الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما باتساع الصدر.
 - () حمل الكرة باليدين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيماً والركبتين مشنيتين.
 - () وضع الكرة على أصابع اليدين والذراعين مشنيتين من المرفقين والعضدين موازيين للأرض مع ثني الرسغين للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليدين.
 - () مد الركبتان والذراعان أماماً عاليًا مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم.

ثالثاً: التقويم الانفعالي:



يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة التصويب من الثبات في كرة السلة، ومن خلال الاستمارة التالية:

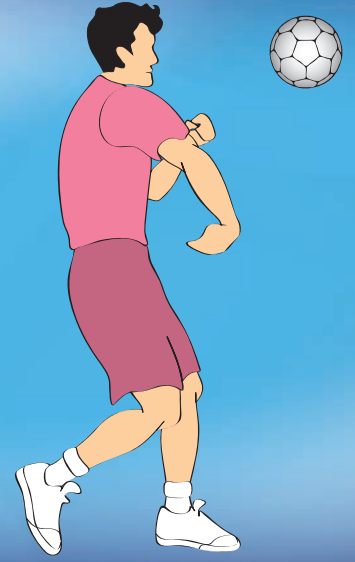
استمارة ملاحظة سمة إظهار القدرة في التغلب على المعوقات النفسية
أثناء المشاركة في نشاط لخبرة التصويب من الثبات في كرة السلة

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
عدم التردد أثناء تصويب الكرة من الثبات			
إظهار جرأة أثناء تصويب الكرة من الثبات			
إظهار الرضا بعد أداء تصويب الكرة من الثبات			

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
- يتم التقويم من خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء أداء خبرة تصويب الكرة من الثبات.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
- (✓) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.

الوحدة التعليمية السابعة كرة اليد للصغار



مكونات الوحدة:



- عدد الدروس
- أهداف الوحدة
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم



مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية:



- تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
- المحاورة بالكرة.
- التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.



مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية:



- (مادة ٧) لعب الكرة.
- (مادة ٨) الأخطاء والسلوك غير الرياضي.



مثال لتعلم خبرة تعليمية:



- المحاورة بالكرة.



مكونات وحدة كرة اليد للصغار

عدد الدروس:

٤ - ٦ دروس.

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن:

الهدف	المجال
يمرر الكرة بيد واحدة من فوق الرأس بطريقة صحيحة يتمكن من المحاورة بالكرة بطريقة صحيحة يؤدي التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز بطريقة صحيحة	مهاري
يتعرف على بعض مواد قانون كرة اليد الضرورية التي تحكم المنافسة	معرفي
يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء مهارات هذه الوحدة	انفعالي

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة تم الأمر تم الممارسة تم الاكتشاف الموجه	تم قرص مدمج لخطوة أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة تم صور توضيحية لكل خبرة تعليمية تم كرات بلاستيكية بمواصفات كرة اليد تم كرات يد صغيرة الحجم	تم ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية لـ التمرير بيد واحدة من فوق الرأس، والمحاورة، والتصويب من فوق الرأس مع الارتكاز، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منهايم تم أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون كرة اليد الضرورية التي تحكم المنافسة تم ملاحظة قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء مهارات هذه الوحدة، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منهايم

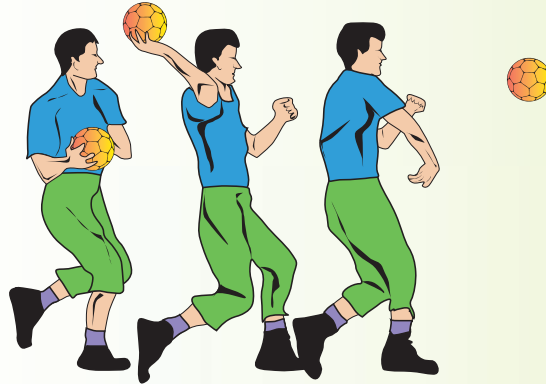
مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة اليد

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس .
 - ٢- المحاورة بالكرة .
 - ٣- التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.
- وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

أولاً / تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس :

- ١- من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين.
- ٢- نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- ٣- تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب التمرير إليه لتمرير الكرة.
- ٤- أخذ خطوة بالقدم المعاكسة لليد الممررة لمتابعة تمرير الكرة بعد تمرير الكرة.
- ٥- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.



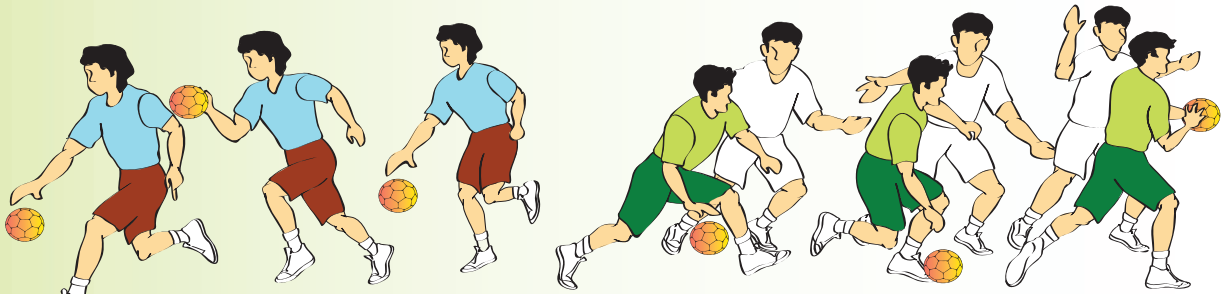
تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس



ثانيًا / المحاورة بالكرة :



- ١- من الوقوف الوضع أمامًا وثقل الجسم موزع على القدمين.
- ٢- تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- ٣- يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- ٤- تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.



المحاورة بالكرة

ثالثًا / تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز .



- ١- من الوقوف الوضع أمامًا مسك الكرة باليد المصوبة فوق مستوى الرأس.
- ٢- رفع اليد الحرة جانبًا أسفل.
- ٣- مرجحة اليد المصوبة للأمام .
- ٤- تصويب الكرة ومتابعة اليد للكرة .
- ٥- ثني الجذع قليلًا للخلف مع تقدم القدم للأمام قليلًا .



التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز

بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في كرة اليد

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد:

(مادة ٧) لعب الكرة:

يسمح بالتالي:

- نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى (٥-٧).
- لعب الكرة أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض (٦-٧).

لا يسمح بـ:

- للفريق بالاحتفاظ بالكرة بدون أية محاولة واضحة للهجوم أو التصويب على المرمى ويعد ذلك استحواذاً سلبياً ويعاقب عليه برمية حرة تلعب من النقطة التي كانت فيه الكرة عندما أوقف اللعب (١٠-٧).
- عندما يتم ملاحظة ميل الفريق إلى اللعب السلبي يتم إظهار إشارة تحذيرية وذلك لإعطاء الفريق المستحوذ على الكرة الفرصة لتغيير طريقة الهجوم لتجنب فقدان الكرة، إذا لم تتغير طريقة لعب الفريق بعد إظهار الإشارة التحذيرية ولم تصوب الكرة تجاه المرمى عندها يتم إعطاء رمية حرة ضد الفريق المستحوذ على الكرة (١١-٧).

(مادة ٨) الأخطاء والسلوك غير الرياضي:

يسمح بالتالي:

- استخدام الذراعين واليدين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها (٨-١-أ).
- استخدام اليد المفتوحة للعب الكرة بعيداً عن المنافس من أي اتجاه (٨-١-ب).
- استخدام الجسم لحجز المنافس حتى وإن كان المنافس غير مستحوذاً على الكرة (٨-١-ج).
- الالتحام مع المنافس عند مواجهته وذلك بثني الذراعين والاستمرار بالالتحام لمراقبة ومتابعة المنافس (٨-١-د).

لا يسمح بالتالي:

- سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافس (٨-٢-أ).
- حجز أو إرغام المنافس للابتعاد بالذراعين أو اليدين أو الساقين (٨-٢-ب).
- تحويط أو مسك أو دفع أو الجري أو الوثب على المنافس (٨-٢-ج).
- التداخل مع أو عرقلة أو تعريض المنافس للخطر بالكرة أو بدونها متتهكاً بذلك القوانين (٨-٢-د).



مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة:

المحاورة بالكرة.

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

تنطيط الكرة العالية والمنخفضة

عدد الحصص:

١-٢ حصص

الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن:

المجال	الهدف
مهامي	يؤدي المحاورة بالكرة بطريقة صحيحة
معرفي	<p>يعرف أنه يسمح أثناء لعب الكرة بـ</p> <p>تم نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى</p> <p>تم لعب الكرة أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض</p> <p>ولا يسمح أثناء لعب الكرة بـ</p> <p>تم سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافسين</p> <p>تم حجز أو إرغام المنافس للابتعاد بالذراعين أو اليدين أو الساقين</p>
انفعالي	يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرة المحاورة بالكرة

التنظيم:

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين (١٥ و ٢٠ م طوياً) و (١٠ و ١٢ م عرضاً) يمكن أن تتفق مع مواصفات ملعب كرة اليد، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. وتنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى ومجموعات ثنائية.

الأدوات والأجهزة:

١١٧

(٣٠ علامة) ملونة، عدد مناسب من الكرات البلاستيكية بمواصفات كرة اليد، وعدد مناسب

من كرات اليد، و(٤ بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠ سم) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء المحاورة بالكرة.

أسلوب التعليم المتبع:

الممارسة.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة:

- ١ - من الوقوف الوضع أمامًا وثقل الجسم موزع على القدمين.
- ٢ - تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- ٣ - يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- ٤ - تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.

إجراءات التنفيذ:

- حضور الطلاب إلى الفناء، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:
 - * ضرورة الإحماء الجيد للطرفين العلوي والسفلي.
 - * استخدام الحذاء الرياضي المناسب لكرة اليد.
 - * خلو منطقة الأداء من أية عوائق.
 - * عدم الاحتكاك العنيف مع الزميل أثناء أداء خبرة المحاورة بالكرة.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣" من خلال النشاط البدني التالي:
يجري الطلاب في قاطرتين متجاورتين ويدي كل زميلين الداخليتين متشابكتين وفي مستوى الكتف عند الإشارة يجري آخر طالبين بين القاطرتين ومن تحت الأذرع وهكذا.
- يقدم المعلم التمرينين التاليين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:

(وقوف فتحًا . الذراعان أماما . ميل) لمس الكفين للأرض والثبات لمدة (٣ ث).

(جلوس طويلاً . فتحًا) ثني الركبة على الصدر مع مسكها والثبات ثم التبديل.

- تنفيذ تمارين الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:

(وقوف - فتحًا) التشبيك من الأصابع والضغط عاليًا أسفل ٤ مرات.

(جلوس طويلاً) تبادل الضغط على القدمين.

(وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان.

(وقوف - الذراعان جانبًا) لف الجذع.

- يقوم المعلم بالتأكد من مستوى الطلاب في خبرة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة كمتطلب سابق لتعلم

خبرة المحاورة بالكرة في كرة اليد من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

(وقوف . حمل الكرة) أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة من الوقوف.

(وقوف . حمل الكرة) أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة من المشي.

(وقوف . حمل الكرة) أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة من الجري.

- للبدء بإجراءات التعليم يتم تنفيذها وفق إجراءات أسلوب التعليم بالممارسة المتمثلة في:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة أداء المحاورة بالكرة في كرة اليد.

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام.

* أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.

* البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف مباشر من المعلم.

* يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائهم، وتقديم التغذية

الراجعة المباشرة لهم.

- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

(وقوف حمل الكرة) تنطيط الكرة من الجري للأمام في خط مستقيم مسافة ٦ م.

(وقوف حمل الكرة. مواجه للأقمار) تنطيط الكرة من المشي للأمام بين الأقمار مسافة ٦ م.

(وقوف حمل الكرة. مواجه للأقمار) تنطيط الكرة من الجري للأمام بين الأقمار مسافة ٦ م.

- يقوم المعلم بتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية ومن ثم تطبيق الأنشطة التالية:
- (وقوف حمل الكرة. مواجه الزميل) تنطيط الكرة من المشي للأمام مع محاولة قطع الكرة من الزميل مسافة ٦ م.
- (وقوف حمل الكرة. مواجه الزميل) تنطيط الكرة من الجري للأمام مع محاولة قطع الكرة من الزميل مسافة ٦ م.
- اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:
- (وقوف فتحًا . الذراعان أمامًا . ميل) لمس الكف للأرض والثبات لمدة (٣ ث).
- (وقوف) مرحة الذراعين أمامًا جانبًا أمامًا أسفل.

التقدم بالخبرة:

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء المحاورة بالكرة بين زميلين مع محاولة قطع الكرة.
- أداء المحاورة بالكرة بين ثلاثة طلاب مع محاولة قطع الكرة.
- وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء المحاورة بالكرة مع زميل وبقائه سلبي الدفاع.
- ربط المحاورة بالكرة مع زميل وإيجابية الدفاع.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- يقوم المعلم بالتأكيد على أنه يسمح أثناء لعب الكرة:
- نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى.
- لعب الكرة أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض.
- تنظيم نشاط جماعي لتطبيق المعلومات المعرفية من شأنها تحسين أداء الطلاب خبرة المحاورة بالكرة في كرة اليد.
- التأكيد على إظهار الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء المحاورة بالكرة مع الزميل.

أنشطة إضافية معززة للخبرة التعليمية:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة المحاورة بالكرة.



- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:
 - مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء خبرة المحاورة بالكرة في كرة اليد.
 - ما الخبرات التي يمكن أن تؤدي أثناء أداء خبرة المحاورة بالكرة في كرة اليد.
 - تكليف الطلاب بالبحث وفق إمكانية كل منهم عن معلومات حول خبرات كرة اليد مثل خبرة المحاورة بالكرة في كرة اليد وغيرها.
 - تشجيع الطلاب على أداء خبرة المحاورة بالكرة في المنزل ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.

بطاقة المهام

الموضوع: المحاورة بالكرة

اسم الوحدة: كرة اليد للصغار

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: الممارسة

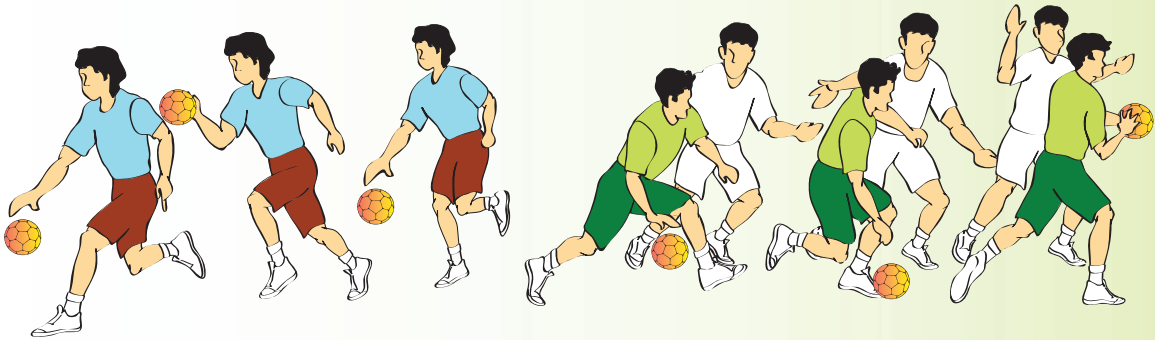
تعليمات:

١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية.

٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية.

م	تسلسل المهارة
١	قف وإحدى قدميك متقدمة على الأخرى وثقل جسمك موزع على قدميك
٢	قم بتنطيط الكرة ودفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع يدك المحاوريم
٣	ضع أصابع يدك المؤدية للمحاورة في وضع متباعد وتشير للأمام للسيطرة على الكرة ويدك الحرة أمام صدرك مع ثني مرفق المرفق لحماية الكرة من المنافسين
٤	أبقي يدك المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.

الرسوم التوضيحية :



المحاورة بالكرة

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الماهرة: المحاورة بالكرة

اسم الوحدة: كرة اليد للصغار

الصف:

رقم الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: الممارسة

م	اسم الطالب	عدد أخطاء كل محاولة						النتيجة النهائية	ملاحظات
		١	٢	٣	٤	٥	٦		
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									

- ١ - أداء المحاولة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.
- ٢ - تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها كل طالب أثناء أدائه للمحاولات الثلاث.
- ٣ - بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع المعلم تقدير ويسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
لا يوجد	ممتاز
١	جيد جداً
٢	جيد
٣ فأكثر	مقبول

تقويم الخبرة:

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري.
- ٢- المعرفي.
- ٣- الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري:

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة المحاورة بالكرة

م	مواصفات الأداء	التقدير * (١-٤)
١	من وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع على القدمين	
٢	تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة	
٣	يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافسين	
٤	تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى	
مجموع التقديرات		
المتوسط **		

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- ١ = حقق الهدف
- ٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
- ٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
- ٤ = لم يحقق الهدف

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
- يتم التقويم من خلال ملاحظة ممارسة الطالب لأنشطة الخبرة.

ثانياً : التقويم المعرفي :



يتم التقويم المعرفي لخبرة المحاورة بالكرة في وحدة كرة اليد من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد قانون لعب الكرة ومواصفات الأداء الصحيح للخبرة:

يشار بعلامة (√) أو علامة (×) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

س١ / يسمح بـ :

- () - نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى
- () - لعب الكرة أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض

س٢ / لا يسمح بـ :

- () - سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافس
- () - حجز أو إرغام المنافس للابتعاد بالذراعين أو اليدين أو الساقين

ثالثاً : التقويم الانفعالي :



يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في نشاط للمحاورة بالكرة في كرة اليد من خلال الاستمارة التالية:

استمارة ملاحظة سمة إظهار القدرة في التغلب على المعوقات النفسية

أثناء المشاركة في نشاط لخبرة المحاورة بالكرة في كرة اليد

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
عدم التردد أثناء المحاورة بالكرة			
إظهار جرأة أثناء أداء المحاورة بالكرة			
إظهار الرضا بعد أداء المحاورة بالكرة			

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
- يتم التقويم من خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء أداء خبرة المحاورة بالكرة في كرة اليد.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
- (√) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.

الوحدة التعليمية الثامنة كرة الطاولة



مكونات الوحدة :

- عدد الدروس
- أهداف الوحدة
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- مسك المضرب بطريقة صحيحة.
- وقفة الاستعداد الصحيحة.
- الإرسال بوجه وظهر المضرب.
- القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب
- صد الكرة بوجه وظهر المضرب.

مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- (مادة ٢-٦) الإرسال السليم.
- (مادة ٢-٧) الرد السليم.
- (مادة ٢-٨) نظام اللعب.
- (مادة ٢-١٠) النقطة.
- (مادة ٢-١١) الشوط.
- (مادة ٢-١٢) المباراة.

مثال لتعليم خبرة تعليمية :

- الإرسال بوجه وظهر المضرب.

مكونات وحدة كرة الطاولة

عدد الدروس:

٤ - ٦ دروس.

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن:

المجال	الهدف
مهاري	<p>يمسك المضرب بطريقة صحيحة</p> <p>يقف وقفة الاستعداد الصحيحة</p> <p>يؤدي الإرسال بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة</p> <p>يؤدي القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة</p> <p>يصد الكرة بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة</p>
معرفي	يتعرف على بعض مواد قانون كرة الطاولة الضرورية التي تحكم المنافسة
انفعالي	تتعزز لديه المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين

أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>تم ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية لج</p> <p>لحمسك المضرب. ووقفه الاستعداد. والإرسال</p> <p>بوجه وظهر المضرب. القاطعة الأمامية وصد</p> <p>الكرة بوجه وظهر المضرب لـ وفقاً لاستمارة</p> <p>الملاحظة المحددة لكل منهايم</p> <p>تم أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون كرة الطاولة</p> <p>الضرورية التي تحكم المنافسة</p> <p>تم ملاحظة شعوره بالمتعة أثناء المشاركة مع</p> <p>الآخرين وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لهايم</p>	<p>تم قرص مدمج لخطوط يحتوي على</p> <p>تسجيل لأداء المهارات المقررة لهذه</p> <p>الوحدةيم</p> <p>تم صور توضيحية لكل مهارةيم</p> <p>تم بطاقات مهام موضوعه على قوائم</p> <p>على جانبي ساحة اللعبيم</p> <p>تم مضارب كرة الطاولةيم</p> <p>تم كرات قانونيةيم</p> <p>تم مضارب قانونيةيم</p>	<p>يمكن للمعلم أن يختار</p> <p>من الأساليب التعليمية</p> <p>التالية بما يتناسب مع</p> <p>طبيعة الخبرات التعليمية</p> <p>لهذه الوحدة لج</p> <p>تم الأمر</p> <p>تم الممارسة</p> <p>تم التبادلي</p> <p>تم الاكتشاف الموجه</p>



مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة الطاولة

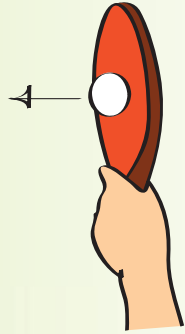
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- مسك المضرب بطريقة صحيحة.
- وقفة الاستعداد الصحيحة.
- الإرسال بوجه وظهر المضرب.
- القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب.
- صد الكرة بوجه وظهر المضرب.

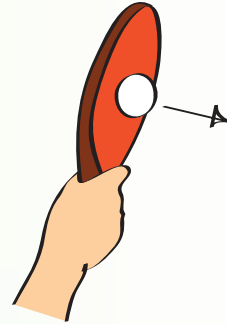
فيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

أولاً / مسك المضرب بطريقة صحيحة:

- ١- تكون بوضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.
- ٢- هذا النوع من المسكات يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد أثناء ضرب الكرة.



المسك باليد اليسرى



المسك باليد اليمنى

ثانياً / وقفة الاستعداد الصحيحة:

- ١ - يقف المؤدي بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠ سم.
- ٢ - تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم موزع على القدمين والركبتان مشنيتان قليلاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام.
- ٣ - ثني مرفق اليد الممسكة بالمضرب حيث يكون المضرب في وضع أمام الجسم.
- ٤ - في وضع الصد يكون وضع القدم المعاكسة لليد المؤدية متقدماً عن القدم الأخرى وأقرب إلى

- حافة الطاولة وكتف اليد الحرة مواجهها للطاولة مع انثناء الذراع عند مفصل المرفق.
٥ - يتم ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع تغيير ثقل الجسم على القدم الأمامية.

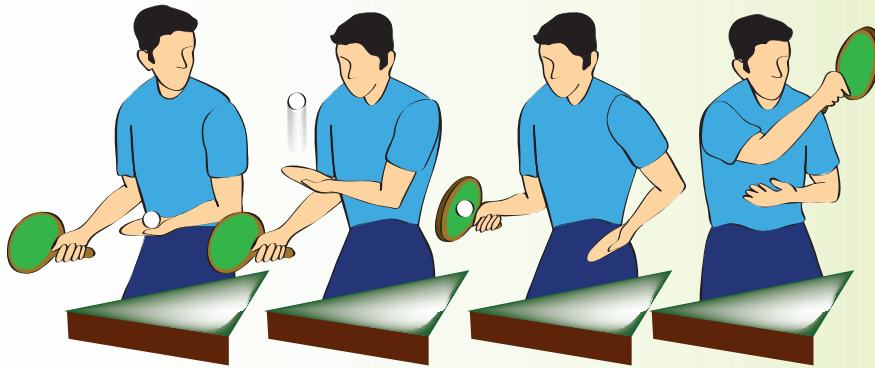


وقفة الاستعداد

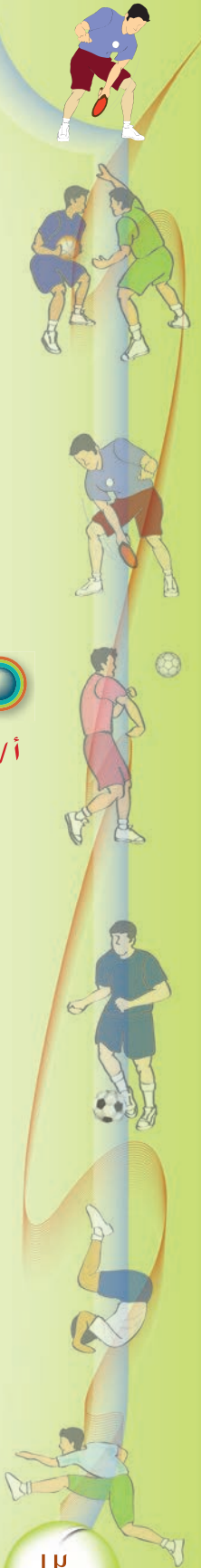
ثالثاً / الإرسال بوجه المضرب.

أ / الإرسال بوجه المضرب:

- ١ - الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ — ٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتان وميل الجذع للأمام قليلاً.
- ٢ - مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- ٣ - وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
- ٤ - رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.

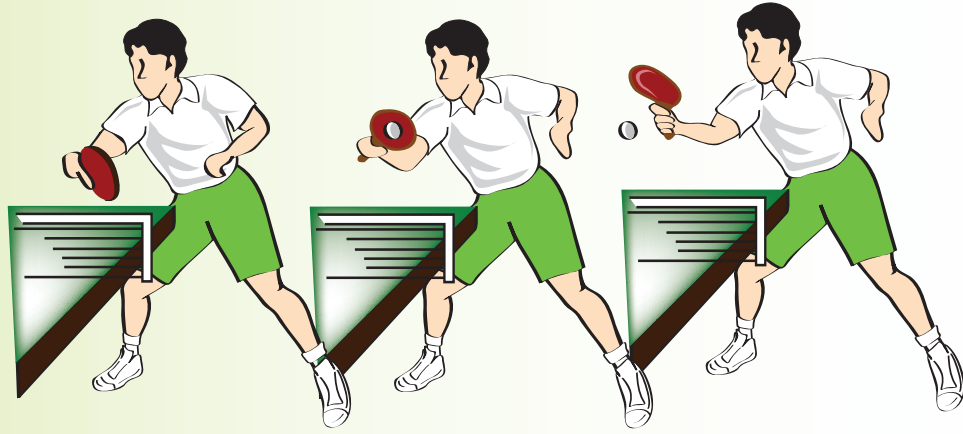


الإرسال بوجه المضرب



ب / الإرسال بظهر المضرب:

- ١ - يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ — ٦٠ سم) مواجهًا للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثنى الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام.
- ٢ - مسك المضرب باليد المؤدية بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- ٣ - يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة.
- ٤ - مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

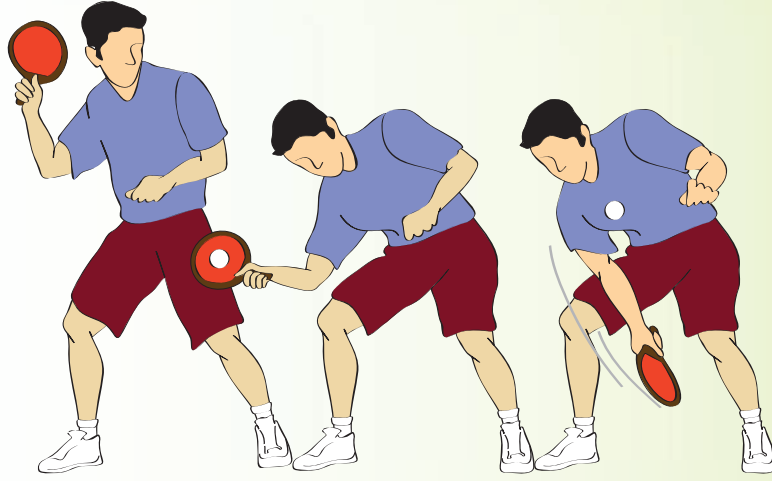


الإرسال بظهر المضرب

رابعاً / القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب.

أ / القاطعة الأمامية بوجه المضرب:

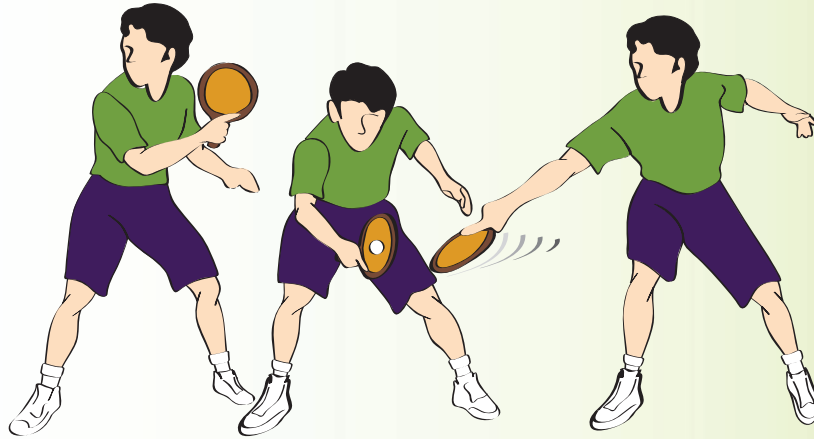
- ١ - يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً.
- ٢ - يقوم المؤدي بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع كتف اليد الحرة إلى الأمام والجذع إلى الأسفل متجهًا لجهة ضرب الكرة.
- ٣ - ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- ٤ - يجب أن تتابع اليد المؤدية حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.



الضربة القاطعة الأمامية بوجه المضرب

ب / القاطعة الأمامية بظهر المضرب:

- ١- يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وتكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة عن الأخرى وكتفها مواجهاً للشبكة.
- ٢- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة.
- ٣- ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات.
- ٤- متابعة الأداء بمواصلة اليد المؤدية الحركة إلى الأمام.



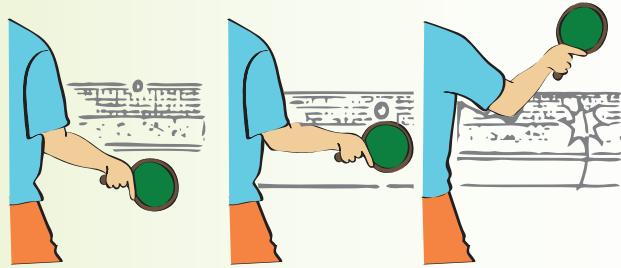
الضربة القاطعة الأمامية بظهر المضرب





أ / صد الكرة بوجه المضرب:

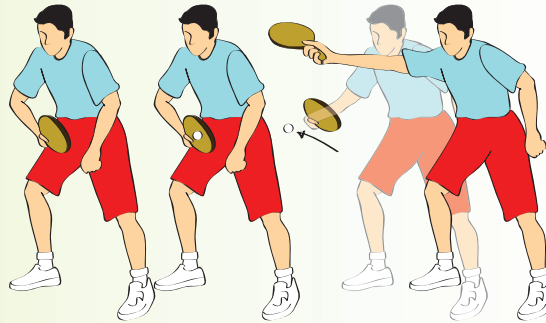
- ١ - يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وقدم الرجل الحرة متقدمة عن الأخرى وكتفها متجه نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعا بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه المستخدم لضرب الكرة.
- ٢ - تسحب اليد المؤدية للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل.
- ٣ - تضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
- ٤ - عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع المؤدية للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه المؤدي أو تجتازه إلى جهة اليسار.
- ٥ - نقل مركز ثقل الجسم من القدم العكسية إلى الأخرى مع لف الجذع من اتجاه ضرب الكرة إلى الاتجاه المعاكس .



صد الكرة بوجه المضرب

ب / صد الكرة بظهر المضرب:

- ١ - يكون وقوف المؤدي خلف الكرة تماماً ورجله المعاكسة إلى الأمام عند تنفيذ الضربة بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية.
- ٢ - تسحب الذراع المؤدية إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة الأخرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع.
- ٣ - مرجحة اليد المؤدية إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.
- ٤ - بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع المؤدية ويدور الساعد باتجاه الطاولة.



صد الكرة بظهر المضرب

مواد القانون التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة الطاولة:

(مادة ٢-٦) الإرسال السليم:

- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة (١-٦-٢).
- يقوم المرسل برمي الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦ سم) بعد تركها لليد الحرة، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها (٢-٦-٢).
- أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولته أولاً ثم مرورها من فوق الشبكة، يقوم اللاعب المستقبل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصدها (٣-٦-٢).
- يجب أن تكون الكرة فوق سطح الطاولة منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل رميها حتى ضربها من قبل المرسل، ولا تحجب عن المستقبل بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسه (٤-٦-٢).

(مادة ٢-٧) الرد السليم:

- الكرة المرسله أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس الشبكة (١-٧-٢).

(مادة ٢-٨) نظام اللعب:

- في الفردي يقوم اللاعب المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً، ثم يقوم المستقبل برد الكرة ردًا سليمًا، وبعدها يتم تناوب أداء الرد السليم للكرة (١-٨-٢).

(مادة ٢-١٠) النقطة:

- إذا لم تكن فترة اللعب معادة، فإن اللاعب يكسب النقطة في الأحوال التالية (١-١٠-٢):
 - * إذا فشل المرسل في أداء ضربة الإرسال (١-١٠-٢-١).
 - * إذا فشل المستقبل في رد الكرة ردًا صحيحًا (٢-١٠-٢-٢).
 - * إذا لمست الكرة أي شيء عدا الشبكة بعد الإرسال أو الرد بصورة سليمة قبل ضربها من قبل المنافس (٣-١٠-٢-١).
 - * إذا ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين (٦-١٠-٢-٢).
 - * إذا حرك اللاعب سطح الطاولة بأي شيء يلبسه أو يحمله (٨-١٠-٢-٢).
 - * إذا لمس اللاعب سطح الطاولة بيده الحرة (١٠-١٠-٢-٢).



(مادة ٢-١١) الشوط :

- يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل إحدى عشرة نقطة بفارق نقطتين عن المنافس (مادة ٢-١١-١).

(مادة ٢-١٢) المباراة :

- تتألف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط، ويكون الفائز وفق الأحوال التالية:

(٢ من ٣)، (٣ من ٥)، (٤ من ٧) (مادة ٢-١٢-١).



مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة:

الإرسال بوجه وظهر المضرب.

المتطلبات السابقة للخبرة:

مسك المضرب، ووقفة الاستعداد.

عدد الحصص:

١-٢ حصص

الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن:

المجال	الهدف
مهاري	يؤدي الإرسال بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة
معرفي	<p>يعرف أن لمج</p> <p>تم عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة</p> <p>تم المرسل يقوم برمي الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن ١.٦م بعد تركها لليد الحرة. وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها</p> <p>تم يجب أن تكون الكرة فوق سطح الطاولة منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبل رميها حتى ضربها من قبل المرسل. ولا تحجب عن المستقبل بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسهم</p> <p>تم عندما يفشل في أداء ضربة الإرسال تحسب نقطة عليه</p>
انفعالي	تتعزز لديه المتعة أثناء المشاركة مع زملائه أثناء مشاركته منافسة في كرة الطاولة

التنظيم:

ساحة مناسبة لتنفيذ أنشطة كرة الطاولة، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. ويكون أداء الطلاب بشكل فردي وزوجي.

إجراءات التنفيذ:

- حضور الطلاب إلى الفناء، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس وبتطبيق عوامل

الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:

* ضرورة الإحماء الجيد للطرف العلوي وخاصة الرسغين.

* استخدام الحذاء الرياضي المناسب للكرة الطاولة.

* خلو منطقة الأداء من أية عوائق.

- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣ق" من خلال الأنشطة البدنية التالية:

يقسم الطلاب إلى مجموعتين، يعطى كل مجموعة كرتين أسفنجيتين، عند الإشارة يبدأ أفراد كل مجموعة بتمرير الكرتين فيما بينهم ويحاول أفراد المجموعة الأخرى قطعهما، المجموعة التي تنهي عشر تمريرات تحسب لها نقطة، يجب ألا تخرج أي كرة خارج حدود الملعب، يمكن أن يستحوذ أحد الفريقين على الأربع كرات.

- يقدم المعلم التمرينين التاليين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:

(وقوف فتحًا . الذراعين عاليًا) ثني الجذع أمامًا أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث).

(وقوف فتحًا) ثني الجذع خلفًا وملامسة عضلة الساق بالكفين والثبات "٣ث".

- تنفيذ تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:

(وقوف الوضع أمامًا . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين.

(جلوس طول فتحًا . الذراعان أمامًا) ثني الجذع أمامًا أسفل للضغط على القدمين بالتبادل.

(وقوف فتحًا ميل . الذراعان جانبًا) تبادل لمس القدمين.

- يؤكد المعلم على خبرتي مسك المضرب، ووقف الاستعداد كمتطلبين سابقين لتعلم خبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب من خلال تنفيذ النشاط التالي:

(وقوف . مسك المضرب) يتم مسك المضرب وفق مواصفات الأداء الصحيح.

(وقوف . مسك المضرب) يتم أداء وقفة الاستعداد وفق مواصفات الأداء الصحيح.

- للبدء بإجراءات التعليم يتم تنفيذها وفق إجراءات أسلوب التعليم التبادلي المتمثلة في:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب في كرة الطاولة.

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام.



- * أداء نموذج لها من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- * توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية يقوم كل منهما بدور (المؤدي، والملاحظ).
- * البدء بتطبيق الخبرة التعليمية من قبل الطلاب تحت إشراف غير مباشر من المعلم.
- * يقوم المعلم بمتابعة أداء الطالب الملاحظ، وما يقوم به أثناء ملاحظة زميله المؤدي وتسجيل رأيه في بطاقة المهام، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة للطلاب.

- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

- (وقوف. مسك المضرب. مواجهه للحائط) أداء الإرسال بوجه المضرب بدون كرة ثم بالكرة.
- (وقوف. مسك المضرب. مواجهه للطاولة) أداء الإرسال بوجه المضرب بدون كرة ثم بالكرة.
- (وقوف. مسك المضرب. مواجهه للحائط) أداء الإرسال بظهر المضرب بدون كرة ثم بالكرة.
- (وقوف. مسك المضرب. مواجهه للطاولة) أداء الإرسال بظهر المضرب بدون كرة ثم بالكرة.

- اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:

- (وقوف. الذراعان عاليًا تشبيك) قلب الكفين لأعلى مع رفع العقبين عن الأرض.
- (وقوف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض.

التقدم بالخبرة:

- في حال إتقان مراحل أداء الخبرة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء الإرسال بوجه وظهر المضرب بشكل متتالي عدد ١٠ مرات مع زميل آخر.
- وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل الخبرة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء الإرسال مرة بوجه المضرب وأخرى بظهر المضرب.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي ويمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية:
- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة.
- يقوم المرسل برمي الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦ سم) بعد

تركها لليد الحرة، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها.

- المشاركة في نشاط جماعي لتطبيق المعلومات المعرفية من شأنها تحسين أداء الطلاب لخبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب في كرة الطاولة.
- مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضحة في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم.
- الشعور بالمتعة أثناء المشاركة في أنشطة كرة الطاولة.

أنشطة إضافية معززة للخبرة التعليمية:

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية كتخطيط مسابقات فردية لأداء خبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

مهام منزلية يكلف بها الطالب:

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بخبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب مثل:
- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء خبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب.
- تكليف الطلاب بالبحث وفق إمكانيات كل منهم عن معلومات حول خبرات كرة الطاولة مثل خبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب وغيرها.
- عمل تقرير مبسط عن مباراة في كرة الطاولة يمكن أن يكون جماعي أو فردي.
- تشجيع الطلاب على أداء خبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب في المنزل على طاولة توضع أمام حائط ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.

بطاقة المهام



الموضوع: الإرسال بوجه المضرب	اسم الوحدة: كرة الطاولة
أسلوب التعليم المتبع: التبادلي	رقم الدرس:
	تعليمات:
	١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية.
	٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية.
تسلسل المهارة	م
قف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ — ٦٠ سم لإحدى قدميك متقدمة على الأخرى مع ثني ركبتيك وميل جذعك للأمام قليلاً	١
أمسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجهايم	٢
ضع الكرة على راحة يدك الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهايةيم	٣
أرم الكرة عمودياً مع تحريك يدك الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد ذراعك كاملاً بعد ضربة الإرسال.	٤
<p data-bbox="1110 1183 1386 1224">الرسوم التوضيحية :</p>  <p data-bbox="672 1684 964 1725">الإرسال بوجه المضرب</p>	

بطاقة المعيار

اسم المهارة: الإرسال بوجه المضرب

اسم الوحدة: كرة الطاولة

أسلوب التعليم المتبع: التبادلي

اسم الطالب رقم (١):

اسم الطالب رقم (٢):

- على كل طالب مؤدي أداء محاولتين ثم التبديل.

- على الطالب الملاحظ متابعة أداء زميله المؤدي وفقاً لما ورد في بطاقة المهام.

- على الطالب الملاحظ تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها زميله في كل محاولة.

م	تسلسل الخبرة	مؤدي ١					مؤدي ٢				
		عدد المحاولات					عدد المحاولات				
		١	٢	٣	٤	النتيجة	١	٢	٣	٤	النتيجة
١	قف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ سم إلى ٦٠ سم وإحدى قدميك متقدمة على الأخرى مع ثني ركبتيك ومل بجذعك للأمام قليلاً										
٢	امسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجهايم										
٣	ضع الكرة على راحة يدك الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهايةيم										
٤	ارم الكرة عمودياً مع خريك يدك الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد ذراعك كاملاً بعد ضربة الإرساليم										
النتيجة النهائية											

- بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع كل منهما تقدير زميله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
٠	ممتاز
١	جيد جداً
٢	جيد
٣ فأكثر	مقبول

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة الطاولة		الموضوع: الإرسال بظهر المضرب	
تاريخ الدرس:			
أسلوب التعليم المتبع: التبادلي			
تعليمات:			
١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية.			
٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية.			
م	تسلسل المهارة		
١	قف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ — ٦٠ سم لمواجهة الطاولة مع تباعد رجلك باتساع الصدر واثنى ركبتيك ومل بجذعك قليلاً للأمام		
٢	امسك المضرب بيدك المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجهايم		
٣	أد الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسمك لسهولة الحركةيم		
٤	مرجح ذراع يدك المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لضرب الكرة من أسفل ومد ذراعك كاملاً بعد أداء الإرسال.		
الرسوم التوضيحية :			
			
الإرسال بظهر المضرب			



بطاقة المعيار

اسم المهارة: الإرسال بظهر المضرب

اسم الوحدة: كرة الطاولة

أسلوب التعليم المتبع: التبادلي

اسم الطالب رقم (١):

اسم الطالب رقم (٢):

- على كل طالب مؤدي أداء محاولتين ثم التبديل.

- على الطالب الملاحظ متابعة أداء زميله المؤدي وفقاً لما ورد في بطاقة المهام.

- على الطالب الملاحظ تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها زميله في كل محاولة.

م	تسلسل الخبرة	مؤدي ١					مؤدي ٢				
		عدد المحاولات					عدد المحاولات				
		١	٢	٣	٤	النتيجة	١	٢	٣	٤	النتيجة
١	قف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ - ٦٠ سم مواجهاً للطاولة مع تباعد رجليك باتساع الصدر واثني ركبتيك ومل بجذعك قليلاً للأمام										
٢	امسك المضرب بيدك المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجهايم										
٣	أد الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسمك لسهولة الحركةيم										
٤	مرجح ذراع يدك المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لضرب الكرة من أسفل ومد ذراعك كاملاً بعد أداء الإرساليم										
النتيجة النهائية											

- بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع كل منهما تقدير زميله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
٠	ممتاز
١	جيد جداً
٢	جيد
٣ فأكثر	مقبول

تقويم الخبرة:

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري.
- ٢- المعرفي.
- ٣- الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري:

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الإرسال بوجه المضرب

م	مواصفات الأداء	التقدير* (١-٤)
١	الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ — ٦٠ سم لإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتان وميل الجذع للأمام قليلاً	
٢	مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجهايم	
٣	وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهايةيم	
٤	رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرساليم	
مجموع التقديرات		
المتوسط**		

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

- ١ = حقق الهدف
 ٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
 ٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
 ٤ = لم يحقق الهدف

* المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
- يتم التقويم من خلال ملاحظة ممارسة الطالب لأنشطة الخبرة.

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الإرسال بظهر المضرب

م	مواصفات الأداء	التقدير* (١-٤)
١	يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠-٦٠ سم لمواجهة الطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثنى الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام	
٢	مسك المضرب باليد المؤدية بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجهايم	
٣	يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركةيم	
٤	مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً بعد أداء الإرساليم	
مجموع التقديرات		
المتوسط**		

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذه الخبرة.
- يتم التقويم من خلال ملاحظة ممارسة الطالب لأنشطة الخبرة.

ثانياً: التقويم المعرفي:

- يتم التقويم المعرفي لخبرة الإرسال في كرة الطاولة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء القانوني لها.
- يشار بعلامة (√) أو علامة (×) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:
- يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة عند بداية الإرسال على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة.

()

- يقوم المرسل برمي الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦ سم) بعد تركها لليد الحرة، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها. ()
- يجب أن تكون الكرة فوق سطح الطاولة منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل رميها حتى ضربها من قبل المرسل، ولا تحجب بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسه. ()
- عندما يفشل في أداء ضربة الإرسال تحسب نقطة عليه. ()

ثالثاً: التقويم الانفعالي:

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في نشاط للإرسال في كرة الطاولة ومن خلال الاستمارة التالية:

استمارة ملاحظة سمة الشعور بالمتعة لمشاركته الآخرين

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
يشعر بالمتعة أثناء مشاركة الآخرين			
لديه اتجاه إيجابي نحو مشاركة الآخرين			
يشعر بالرضا عن نتيجته بعد مشاركة الآخرين			

تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ خبرات هذه الوحدة.
 - يتم التقويم من خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء ممارسته أنشطة وحدة كرة الطاولة.
 - يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
- (√) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.

الختام

وهكذا.... بعد أن استعرضنا بالتفصيل الأجزاء التي يتكون منها الدليل، والتي نأمل أن تكون لبنة أساسية لمعلم التربية البدنية للانطلاق والابتكار في مجال تصميم وتنفيذ الوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف السادس الابتدائي. نؤكد على أن استفادة معلم التربية البدنية من الأفكار التي تضمنها الدليل في تصميم وتنفيذ الخبرات التعليمية، لا يقتضي منه التقيد بها، بل يجب عليه البحث والابتكار، لأن الهدف من إعداد الدليل هو أن يكون مساعد لمعلم التربية البدنية عند تصميمه وتنفيذه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف السادس الابتدائي وفقاً لفلسفة المنهج، وقدرات الطلاب وحاجاتهم.

تم بحمد الله ،،،،،،،،،،

المراجع العربية:

- الاتحاد الدولي للجماز. (٢٠٠٦م). القانون الدولي لتقييم جماز الرجال ٢٠٠٦-٢٠٠٩م. لوزان. ط ١.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم. مواد قانون كرة القدم ٢٠٠٥-٢٠٠٨م.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة الطاولة. القانون وقواعد المنافسات الدولية لكرة الطاولة ٢٠٠٣-٢٠٠٤م.
- الاتحاد العربي السعودي للكرة الطائرة. القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٢٠٠٥-٢٠٠٨م.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة اليد. القانون الدولي لكرة اليد. أغسطس ٢٠٠١م.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة السلة. القانون الدولي لكرة السلة ٢٠٠٥-٢٠٠٨م.
- الاتحاد السعودي لألعاب القوى للهواة (١٩٩٦م). القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، الجزء الثاني - القسم الفني. مطابع الجامعة الالكترونية، الرياض. ط ٥.
- جاسر، أحمد. (٢٠٠٠م). الجماز دليل المدرب والرياضي. شعاع للنشر والطباعة. سوريا: حلب، ط ١.
- حسن، عادل علي، والعنזור، محمد علي (١٩٩٤م). الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية (ط ١)، البحرين: وزارة التربية والتعليم.
- حيات، مصطفى جوهر (١٩٩٦م). الصحة مع كل خطوة. الكويت: الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل (١٩٨٢م). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الرفاعي، سعيد أحمد. (١٤١٤هـ). السلامة والنشاط الرياضي. المملكة العربية السعودية: الرياض.
- الرئاسة العامة لرعاية الشباب، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة. السلسلة الثقافية العدد ٣.
- راتب، أسامة كامل (١٩٩٩م). النمو الحركي "مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق". القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل، وخليفة، إبراهيم (١٩٩٨م). رياضة المشي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الوهاب، فاروق (١٩٩٥م). الرياضة صحة ولياقة بدنية (ط ١). القاهرة: دار الشروق.
- عويس، خير الدين علي، وعفيفي، محمد كامل. (١٩٨٣م). علم الميدان والمضمار. القاهرة: دار الفكر العربي.

- النجار، عبد الوهاب محمد (١٤٢٧هـ). المشي رياضة آمنة وأكيدة لاكتساب اللياقة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ٢، ٤، ٩٧-٩٩.

- النجار، عبد الوهاب محمد (١٤١٨هـ). المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

- السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضة، العدد (٦). الرياض: الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة.

- الهزاع، هزاع محمد (١٤١٧هـ). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الرياض: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.

- وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير التربوي. الإدارة العامة للمناهج. (٢٠٠٧م). وثيقة منهج مادة التربية البدنية في التعليم العام. المملكة العربية السعودية: الرياض.

المراجع الأجنبية :

Buschner, C. A. (1994) TEACHING CHILDREN MOVEMENT CONCEPTS AND SKILLS- Becoming a Master Teacher, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.

Carr, G. (1999) FUNDAMENTALS of TRACK and FIELD, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.

Clanton, R. E. & Dwight, M.P. (1997) STEPS to SUCCESS ACTIVITY SERIES TEAM HAND BALL, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.

Kuntzleman, C.T. & Mc Glynn, M. (1991) Aerobics with Fun Principals of exercise leadership. Reston: American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance

Mosston, M, & Ashworth, S (1986)) Teaching Education, 3rd ed, Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.

Mosston, M, & Ashworth, S (1990) The Spectrum Of Teaching Styles: from Command To Discovery. New York: Longman.

Viera, B. L. & Ferguson, B. J. (1996) STEPS to SUCCESS ACTIVITY SERIES VOLLEY BALL, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.



