

- قررت وزارة التربية والتعليم اعتماد
- هذا الكتاب للمعلم وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم

# التربية البدنية

للف الثاني الابتدائي

دليل المعلم<sup>٤</sup>

المشروع الشامل لتطوير المناهج

يوزع مجاناً للإيحاء

طبعة تجريبية  
١٤٣١ - ١٤٣٢ هـ  
٢٠١٠ - ٢٠١١ م

ح) وزارة التربية والتعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
السعودية - وزارة التربية والتعليم  
التربية البدنية : للصف الثاني الابتدائي : دليل المعلم / وزارة التربية  
والتعليم - الرياض ، ١٤٣٠ هـ  
١٠٠ ص ، ٢١ × ٢٦ سم  
ردمك : ٠-٩٣٦-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨  
١ - التربية البدنية - تعليم  
٢ - التعليم الابتدائي -  
السعودية - كتب دراسية  
أ - العنوان  
ديوي ٣٧٢,٧٦  
١٤٣٠/٦٩٤٨

رقم الإيداع : ١٤٣٠/٦٩٤٨  
ردمك : ٠-٩٣٦-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

موقع

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

البوابة التعليمية للتخطيط والتطوير

موقع

<http://www.ed.edu.sa>

المشروع الشامل لتطوير المناهج

موقع

[www.cpfdc.org](http://www.cpfdc.org)

المشروع الشامل لتطوير المناهج

بريد

[curdevelop@moe.gov.sa](mailto:curdevelop@moe.gov.sa)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شارك في إعداد  
هذا الكتاب

## رئيس فريق التأليف

أ.د. هزاع بن محمد الهزاع

### التأليف

فريق التأليف

أ.د. عبد الوهاب بن محمد النجار  
عضواً  
أ. خالد بن ناصر الخريجي

### المراجعة العلمية

د. عبد الرحمن بن سعد العنقري  
أ. عبد الحميد بن أحمد المسعود  
أ.د. عادل بن علي حسن

### اللجنة العلمية

رئيس اللجنة العلمية

د. خالد بن صالح المزيني  
الأعضاء

د. علي بن محمد الصغير  
د. جميل بن فيروز الرشيد  
د. إبراهيم بن أحمد العامر

المقرر

أ. عبدالله بن أحمد الغامدي



# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد: فهذا دليل معلم التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي الذي تم إعداده بتكليف من إدارة تطوير المناهج، وكالة وزارة التربية والتعليم للتطوير التربوي، ضمن المشروع الشامل لتطوير المناهج التعليمية في مختلف مراحل التعليم العام، وبناء على ما ورد في وثيقة منهج مادة التربية البدنية في التعليم العام الصادرة عن مركز التطوير التربوي، ووزارة التربية والتعليم عام ١٤٢٥-١٤٢٦هـ.

وقد تضمن الدليل ستة فصول، خُصص فصلاً لكل وحدة من الوحدات التعليمية الست المقررة على الصف الثاني الابتدائي. واشتمل كل فصل على مكونات الوحدة التعليمية التي تضمنت عدد الدروس التي يتطلبها تنفيذ هذه الوحدة، وأهداف الوحدة، والأساليب المقترحة لتنفيذها، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها، وأساليب التقويم المناسبة لمكونات الوحدة، ووصف للخبرات التعليمية التي تتضمنها، بالإضافة إلى إدراج عدد من النقاط للاستفادة منها عند إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها.

وقد تضمن الفصل الأول المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالانزلاق الصحيح من الجري، والسحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة، والوقوف من جلوس التريباع والذراعان ممتدان أماماً، والتمرير الصحيح للكرة بيدين وييد واحدة، والمفهوم الحركي الخاص بالوعي بالبيئة المحيطة، والرشاقة كأحد عناصر اللياقة البدنية.

وتضمن الفصل الثاني المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالحجل الصحيح، والدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة، والميزان الأمامي من الثبات، والركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم، والمفهوم الحركي الخاص بالوعي بالعلاقات مع الزملاء، والتوافق العصبي العضلي كأحد عناصر اللياقة البدنية.

وتضمن الفصل الثالث المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالقفز الصحيح، وتقوس الجسم، والميزان الخلفي، والثبيت الصحيح للكرة بالقدم، والوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو أجزاء منه كمفهوم حركي، والقدرة العضلية كأحد عناصر اللياقة البدنية.

وتضمن الفصل الرابع المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة، والرفع الصحيح للأثقال، والوقوف على الكتفين، والتمرير الصحيح للكرة بالقدم، والمفهوم المعرفي الخاص بإدراك ضرر رفع الأجسام الثقيلة على الجسم.

وتضمن الفصل الخامس المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالتعلق الصحيح على العارضة، والدوران حول المحور العرضي للجسم، والاتزان نصفاً على الركبة، والإرسال الصحيح للكرة باليد، والمرونة كأحد عناصر اللياقة البدنية.

وتضمن الفصل السادس المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة، والحمل الصحيح للأثقال، والوقوف على الرأس نصفاً، والاحتضان الصحيح للكرة. وقد روعي في إعداد الدليل أنه متابعاً لدليل معلم التربية البدنية للصف الأول الابتدائي ومتقدم عنه. ومن أهم ما يميز به الدليل الحالي هو عدم التطرق لتفاصيل إعداد الخبرات التعليمية أو إيراد أمثلة لها كما هو الحال في دليل الصف الأول، إنما ركز هذا الدليل على المفاهيم الحركية المرتبطة بالخبرات التعليمية. كما اهتم بتوجيه انتباه المعلم إلى بعض النقاط التي يمكنه أن يستفيد منها عند إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها، وإلى بعض الأنشطة التي تساعد في التقدم بها.

ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل قد روعي في إعداده أن يكون معيناً للمعلم وليس موجهاً أو مقيداً له، حيث تم ترك مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداد محتويات منهاج مادة التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي وإخراجها وتنفيذها. ويتوقع من المعلم أن يستفيد من هذه المساحة المتاحة لتكييف محتويات المنهاج مع الظروف البيئية التي يتم التدريس فيها، وأن يعمل على توظيف ما لديه من خبرات علمية وميدانية، وأفكار ابتكارية في تدريسه لمادة التربية البدنية.

نسأل الله أن ينفع بهذا الدليل كل من يستعين به. والله الموفق وعليه قصد السبيل.

المؤلفان



## محتويات الدليل

٧	مقدمة
١١	تعليمات استخدام الدليل
١٢	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام
١٣	أهداف مادة التربية البدنية للصفوف الأولية في المرحلة الابتدائية
١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي
<b>الوحدة التعليمية الأولى</b>	
١٧	١-١ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية :
١٨	١-١-١ الانزلاق الصحيح من الجري.
٢٠	١-١-٢ السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة.
٢١	١-١-٣ الوقوف من وضع جلوس التربع والذراعان ممتدان أمامًا.
٢٢	١-١-٤ التمرير الصحيح للكرة بيدين وييد واحدة.
٢٧	١-١-٥ الوعي بالبيئة.
٢٧	١-١-٦ الرشاقة.
٢٨	١-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها.
<b>الوحدة التعليمية الثانية</b>	
٣٥	١-٢ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية:
٣٦	١-١-٢ الحجل الصحيح.
٣٧	١-٢-٢ الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة.
٣٩	١-٢-٣ الميزان الأمامي من الثبات.
٤٠	١-٢-٤ الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم.
٤١	١-٢-٥ الوعي بالعلاقات مع زملاء.
٤١	١-٢-٦ التوافق العصبي العضلي.
٤٢	١-٢-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها.
<b>الوحدة التعليمية الثالثة</b>	
٥٣	١-٣ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية:
٥٤	١-١-٣ القفز الصحيح.
٥٥	١-٣-٢ تقوس الجسم.

٥٦	٣-١-٣ الميزان الخلفي.
٥٧	٣-١-٤ التثبيت الصحيح للكرة بالقدم.
٥٨	٣-١-٥ الوعي بالجهد.
٥٨	٣-١-٦ القدرة العضلية.
٥٩	٣-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية و تنفيذها.
<b>الوحدة التعليمية الرابعة</b>	
٦٥	٤-١ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية:
٦٦	٤-١-١ الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة.
٦٧	٤-١-٢ الرفع الصحيح للأثقال.
٦٨	٤-١-٣ الوقوف على الكتفين.
٦٩	٤-١-٤ التمرير الصحيح للكرة بالقدم.
٧٠	٤-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية و تنفيذها.
<b>الوحدة التعليمية الخامسة</b>	
٧٧	٥-١ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية:
٧٨	٥-١-١ التعلق الصحيح على العارضة.
٧٩	٥-١-٢ الدوران حول المحور العرضي للجسم.
٨٠	٥-١-٣ الاتزان نصفاً على الركبة.
٨١	٥-١-٤ الإرسال الصحيح للكرة باليد.
٨٢	٥-١-٥ المرونة.
٨٣	٥-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية و تنفيذها.
<b>الوحدة التعليمية السادسة</b>	
٨٩	٦-١ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية:
٩٠	٦-١-١ الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة.
٩١	٦-١-٢ الحمل الصحيح للأثقال.
٩٢	٦-١-٣ الوقوف على الرأس نصفاً.
٩٣	٦-١-٤ الاحتضان الصحيح للكرة.
٩٤	٦-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية و تنفيذها.

## تعليمات استخدام الدليل

هذا الدليل موجه للمعلم المتخصص في التربية البدنية بشكل عام، ومعلم التربية البدنية للصف الثاني من المرحلة الابتدائية بشكل خاص. وقد رُوعي في إعدادهِ واختيار محتوياتهِ المدى والتتابع مع دليل المعلم للصف الأول الابتدائي، كذلك روعي التكامل في إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها وتقويمها، وذلك بغرض تحقيق أهداف التربية البدنية بمجالاتها الثلاث النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية. وفيما يلي عرض لتعليمات الدليل التي تتضمن تعليمات عامة لاستخدام الدليل، وتعليمات خاصة بتنفيذ الخبرات التعليمية:

- ١ قراءة مقدمة الدليل وتعليمات استخدامه قبل البدء في استخدامه.
- ٢ إدراك أن أهداف الوحدات التعليمية مأخوذة نصًّا من وثيقة منهج مادة التربية البدنية.
- ٣ أهداف الخبرات التعليمية هي صياغة لأهداف الوحدة التعليمية في شكل سلوك، ومصنفة وفقاً للمجالات النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.
- ٤ النقاط المذكورة للاستفادة منها عند الإعداد للخبرات التعليمية وتنفيذها هي عدد محدود من النقاط المقررة في منهاج التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي، وهي مجرد أمثلة، والمعلم ليس ملزماً بإتباعها تماماً، ويمكنه تعديلها وفقاً لظروفه البيئية ومرئياته.
- ٥ يتبع المعلم في إعدادهِ للخبرات التعليمية الواردة في الدليل، نفس الإجراءات المتبعة في دليل الصف الأول الابتدائي.
- ٦ يعمل المعلم على الاستفادة من المعلومات الواردة في الدليل عند إعدادهِ للخبرات التعليمية، ويمكنه الرجوع إلى الكتب والمراجع العلمية الحديثة المتخصصة.
- ٧ عدد الدروس المحدد لكل وحدة وخبرة تعليمية في الدليل له حد أدنى وحد أقصى، وعلى المعلم اختيار العدد المناسب منه وفقاً لمستوى طلابه وبناء على مدى ما يحققونه من تقدم.
- ٨ ينبغي الاهتمام بالمفاهيم الحركية بقدر الاهتمام بالمهارات الحركية في الوحدات التعليمية، والعمل على تبسيطها بالقدر الذي يناسب مستوى الطلاب في هذه المرحلة التعليمية.
- ٩ العمل على الاستفادة من المقترحات المحددة في النقاط المذكورة للاستفادة منها عند الإعداد للخبرات التعليمية وتنفيذها، ويمكن إضافة غيرها وفقاً لمستوى تقدم الطلاب.

## الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، وذلك 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 تكون نابعة 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 إن 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.

وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:

١ تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.

٢ تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال الأنشطة البدنية المختلفة.

٣ تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.

٤ تنمية المفاهيم والمهارات 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 الأولية في المرحلة الابتدائية

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن:

- ١ تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب الصفوف الأولية في المرحلة الابتدائية.
- ٢ يكتسب السلوك المؤدي لإبراز قدراته الفردية التي تحقق ثقته بنفسه.
- ٣ يكتسب السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
- ٤ تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية.
- ٥ يكتسب المهارات الحركية الأساسية.
- ٦ يكتسب بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
- ٧ يتطور لديه الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
- ٨ ينمو لديه التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
- ٩ يدرك بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المرتبطة بممارسة النشاط البدني.

## أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني 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 يتعزز لديه اكتساب السلوك المؤدي لإبراز قدراته الفردية التي تحقق ثقته بنفسه.
- ٣ تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المناسبة لطالب هذا الصف.
- ٤ يكتسب بعض الحركات الأساسية المقررة لهذا الصف.
- ٥ يدرك ضرر رفع الأجسام الثقيلة عليه.
- ٦ يتطور لديه الوعي بالبيئة المحيطة به.
- ٧ يدرك مدى التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني.

# الوحدة التعليمية الأولى



## مكونات الوحدة التعليمية الأولى

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة في هذه الوحدة لتنمية الرشاقة كأحد عناصر اللياقة البدنية.</li><li>- يتمكن من الانزلاق الصحيح من الجري: خط مستقيم، خط متعرج، خط منحنى.</li><li>- يتمكن من سحب المقاومات بطريقة صحيحة وآمنة وفعّالة.</li><li>- يقف من وضع جلوس الترييع والذراعان ممتدان أمامًا.</li><li>- يمرر الكرة بطريقة صحيحة بيدين وبيد واحدة.</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يعي البيئة المحيطة به.</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعزز لديه إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.</li></ul>







## الوحدة التعليمية الأولى

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه والمتعدد، وبما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: الانزلاق الصحيح من الجري، وسحب المقاومات، والوقوف من وضع جلوس التربيع والذراعان ممتدان أماماً، وتمرير الكرة بطريقة صحيحة بيدين وبيد واحدة. - رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.	يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها في: - الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية وسلوك الطالب خلال الأداء. - إبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية. ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم والمهارات الحركية الأساسية، والجوانب الصحية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.

### ١-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الأولى:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

١-١-١ الانزلاق الصحيح من الجري.

١-١-٢ السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعّالة.

١-١-٣ الوقوف من وضع جلوس التربيع والذراعان ممتدان أماماً.

١-١-٤ التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة.

١-١-٥ الوعي بالبيئة.

١-١-٦ الرشاقة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

## ١-١-١ الانزلاق الصحيح من الجري

الانزلاق مهارة حركية أساسية انتقالية تتميز بالانسيابية والبراعة العالية. ويتطلب أدائها إجادة الخطوة والحجل. ويعتبر الانزلاق مزيجاً بين الخطوة والحجلة بالتبادل بين القدمين. ويتم الانزلاق بعمل خطوة طويلة بأحد القدمين للأمام تتبع بخطوة قصيرة بالقدم الأخرى التي يتم الحجل عليها للأمام، ثم تخطو خطوة طويلة للأمام. وهكذا يتم التبادل بين القدمين خطوة طويلة وأخرى قصيرة مع الحجل. ويراعى عند أداء مهارة الانزلاق ما يلي:

- ١ - تهبط القدم الحرة بجانب القدم الأخرى أو خلفها.
- ٢ - تنثنى الركبة قليلاً أثناء الحجل.
- ٣ - عدم المبالغة في الارتفاع لأعلى أثناء الحجل.
- ٤ - انتقال ثقل الجسم من قدم إلى أخرى بعد الحجل.
- ٥ - يلامس عقب القدم الأرض أولاً ومن بعده باقي أجزاء القدم.
- ٦ - تتم مرجحة الذراعين بتوافق مع حركة القدمين.





## الوحدة التعليمية الأولى

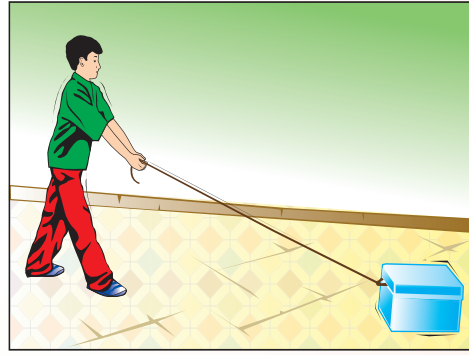


الانزلاق الصحيح من الجري

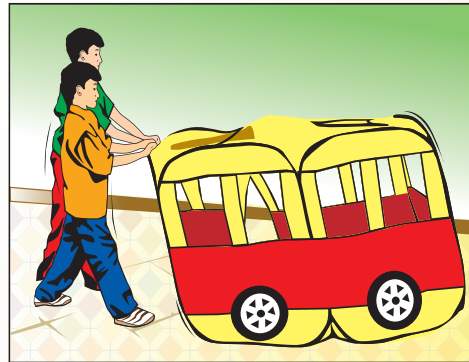
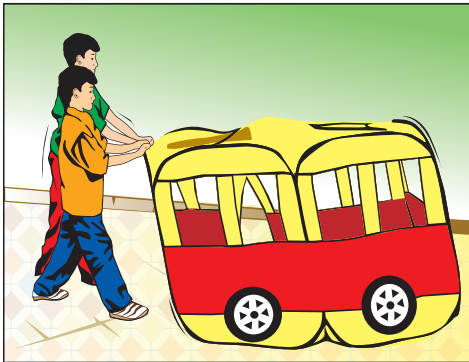
## ٢-١-١ السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة

تدخل حركة السحب في كثير من الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية، وتتوقف طريقة السحب على عدة عوامل أهمها وزن الشيء الذي يتم سحبه، وشكله، وحجمه، وسرعته، واتجاه السحب. ويتم تحديد كمية المجهود اللازم للسحب بناء على هذه العوامل. ويتم السحب من وضع الوقوف أمامًا ومواجهة الشيء الذي سيتم سحبه، وبحيث تكون أحد القدمين متقدمة عن الأخرى للأمام. ويمكن أن يتم السحب للشيء بشكل مباشر أو من خلال سحبه بواسطة حبل مرتبط به. وقد يكون الشيء المراد سحبه عربة أو ثقل. ويراعى عند أداء السحب ما يلي:

- ١ - ميل الجسم أمامًا تجاه الشيء الذي سيتم سحبه، وتكون إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف.
- ٢ - أن يكون الجسم بعيدًا قليلًا عن الشيء الذي سيتم سحبه.
- ٣ - الانتباه لعدم الاصطدام بالشيء المسحوب عندما تقل المقاومة ويندفع هذا الشيء للأمام في اتجاه الساحب.



السحب الصحيح للأداة باستخدام حبل



السحب الصحيح للأداة





## الوحدة التعليمية الأولى

### ١-١-٣ الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماماً

تعتبر حركة الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماماً من مهارات الثبات والاتزان، التي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية. ويتطلب أداؤها القدرة على أداء مهاري جلوس التربيعة والوقوف الصحيح.

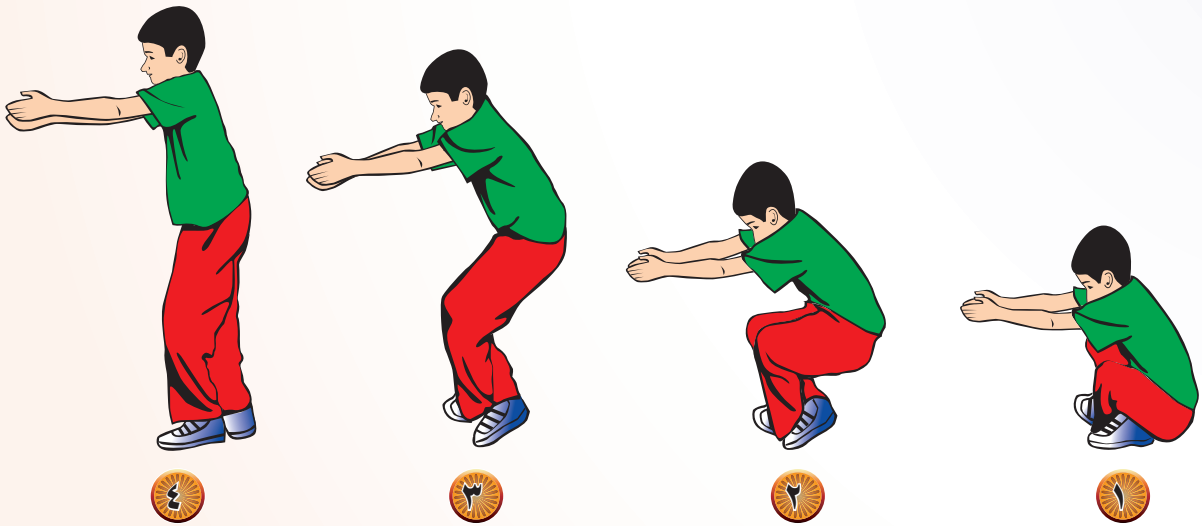
وفيما يلي وصف لأداء مهارة الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماماً:

١ - الجلوس تربيعة حيث يركز الجسم على المقعدة وتكون الرأس والصدر لأعلى والكتفان للخلف، والظهر مستقيم. وتكون الذراعان مفردتان أماماً وكفي اليدين متجهان للداخل ومتقابلان. وتكون الركبتان مثنيتان والفخذان قريبتان من الأرض قدر الإمكان، والساقان متقاطعتان والقدمان ملامستان للأرض.

٢ - تحريك الرجلين لأعلى من مفصلي الفخذين بحيث يتم الارتكاز على المقعدة والقدمين معاً مع المحافظة على امتداد الذراعين للأمام.

٣ - محاولة الوقوف من خلال مد مفصلي الركبتين، ورفع المقعدة عن الأرض وبقاء الساقين متقاطعتان.

٤ - الوصول لوضع الوقوف بعد إكمال مد الركبتين ووضع القدم الأمامية بجانب الخلفية، حيث يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي، والذراعان محافظتان على امتدادهما للأمام.



الوقوف الصحيح من جلوس التربيعة

## ١-١-٤ التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة

مهارة تمرير الكرة مهارة حركية أساسية من مهارات التحكم والسيطرة تؤدي باليدين أو بيد واحدة وتتم وفقاً لما يلي:

### (١) تمرير الكرة باليدين.

يتم من ثلاثة أوضاع: من أعلى، ومن أمام الصدر، ومن أسفل.

### 🕒 تمرير الكرة باليدين من أعلى:

- من وضع الوقوف أماماً، أحد القدمين متقدمه عن الأخرى قليلاً، والذراعان عاليًا، واليدين ممسكتان بالكرة.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لتدفع الكرة للأمام.
- تترك اليدين الكرة في نهاية حركتهما للأمام مع متابعتهما لحركة الكرة للأمام، وتحرك القدم الخلفية للأمام.



التمرير الصحيح للكرة باليدين من أعلى

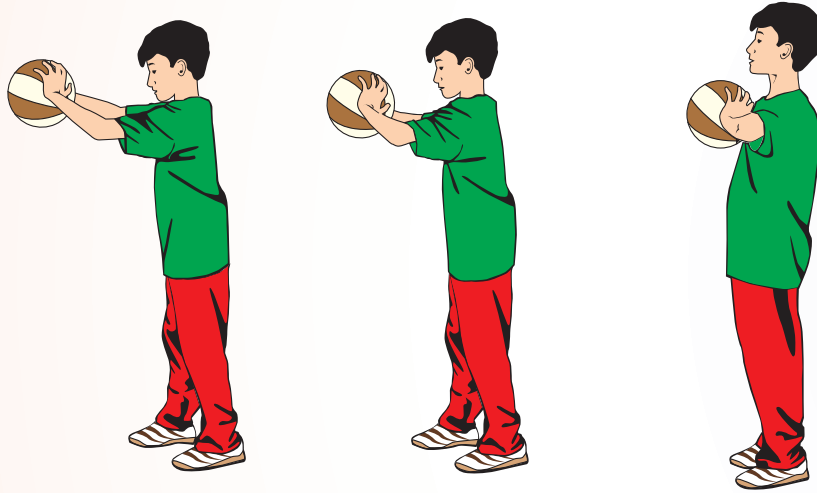




## الوحدة التعليمية الأولى

### تمرير الكرة باليدين من أمام الصدر:

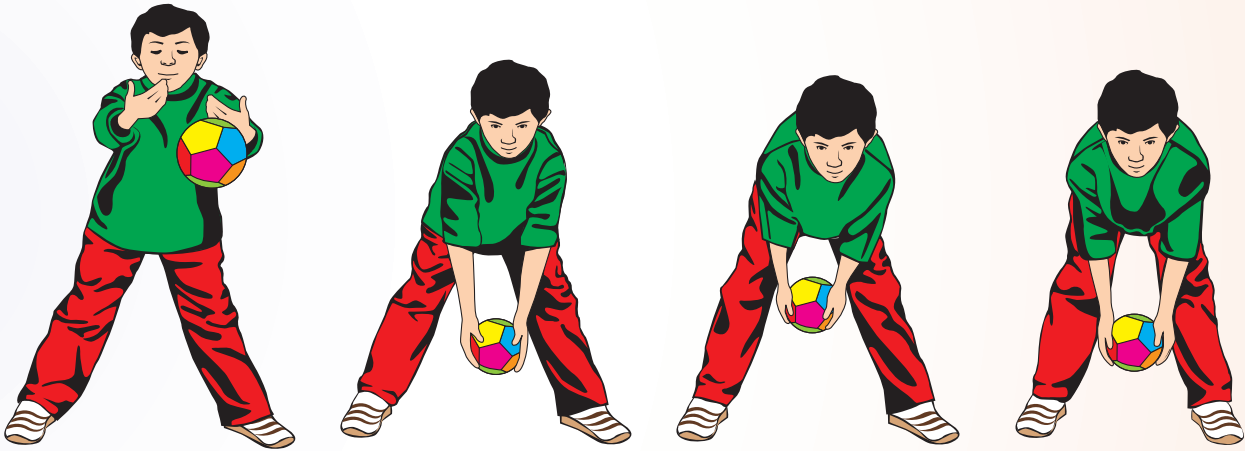
- من وضع الوقوف فتحًا والذراعان مثنيتان من مفصلي المرفقين واليدين ممسكتان بالكرة أمام الصدر.
- تحريك اليدين وهما ممسكتان بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها.
- مد الذراعين أمامًا بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام.
- متابعة حركة اليدين بعد ترك الكرة لهما.



التمرير الصحيح للكرة باليدين من أمام الصدر

## 🕒 تمرير الكرة باليدين من أسفل:

- من وضع الوقوف فتحًا مع ثني الجذع أمامًا أسفل والذراعان ممتدان لأسفل واليدين ممسكتان بالكرة في مستوى أسفل الحوض.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام مع مد الجذع لأعلى قليلاً.
- متابعة حركة اليدين للكرة للأمام بعد تركها.



التمرير الصحيح للكرة باليدين من أسفل







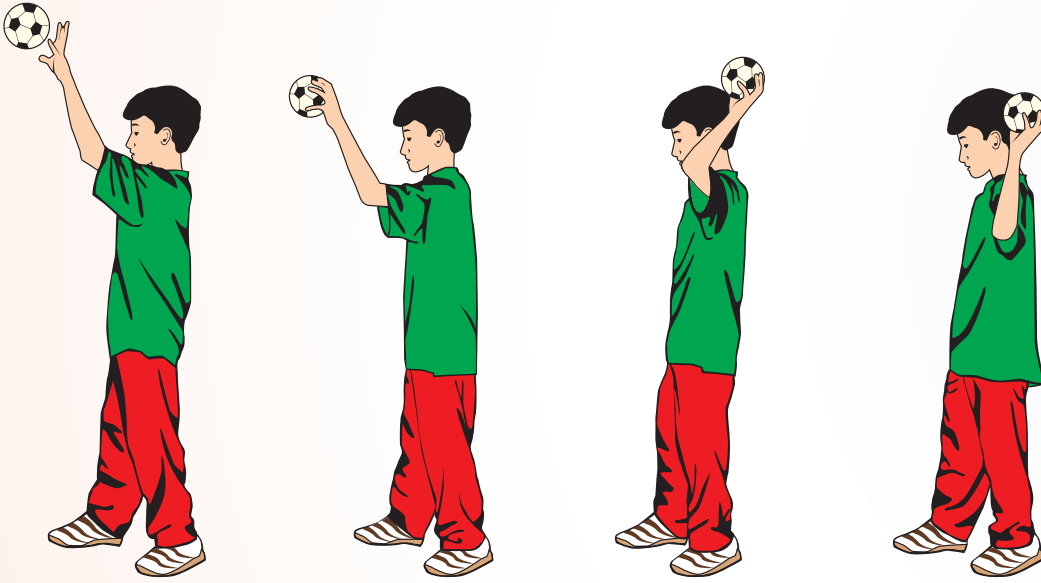
## الوحدة التعليمية الأولى

### (٢) تمرير الكرة بيد واحدة.

يتم من وضعين: من أعلى، ومن أسفل.

#### تمرير الكرة بيد واحدة من الأعلى:

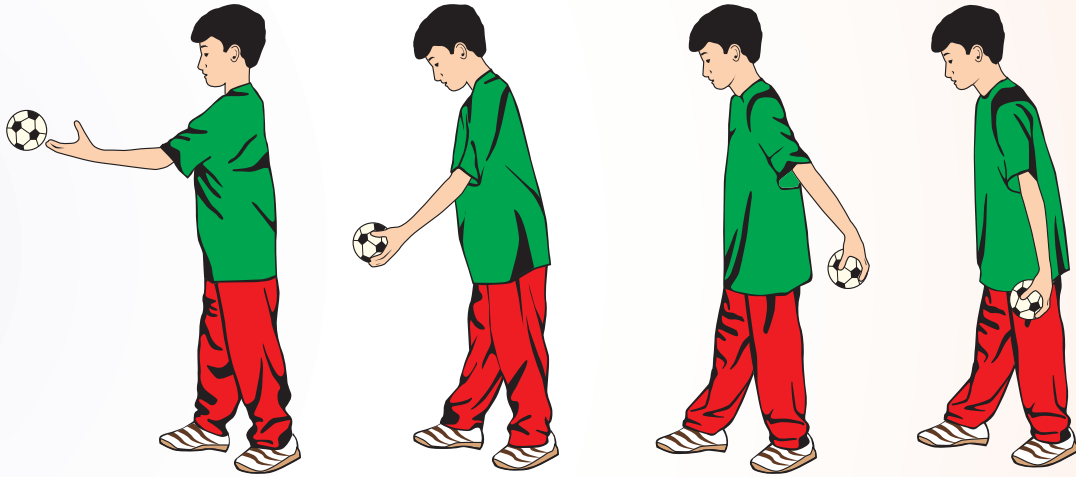
- من وضع الوقوف أمامًا والذراع المعاكسة للقدم الأمامية ممتدة عاليًا واليد ممسكة بالكرة.
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للخلف قليلًا تمهيدًا لتمريرها.
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام.
- متابعة اليد لحركة الكرة للأمام بعد تركها.



تمرير الكرة بيد واحدة من أعلى

## 🟡 تمرير الكرة بيد واحد من أسفل:

- من وضع الوقوف أماماً وثني الجذع قليلاً أماماً أسفل، والذراع المعاكسة للقدم الأمامية ممتدة لأسفل، واليد ممسكة بالكرة في مستوى أسفل الحوض.
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها.
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام مع مد الجذع لأعلى قليلاً.
- متابعة حركة الكرة للأمام باليدين بعد تركها.



التمرير بيد واحدة من أسفل





## الوحدة التعليمية الأولى

### ١-١-٥ الوعي بالبيئة

عملية التفاعل مع البيئة المحيطة تتم من خلال التوافق بين العملية الإدراكية والأداء الحركي. حيث أن الحركة الجيدة ذات النتائج المؤثرة والإيجابية تعتمد على الإدراك السليم للحركة وللبيئة المحيطة بها. ويعتمد تطور القدرات الإدراكية على الحركة كأحد المقومات الأساسية لهذا التطور.

ويتطلب تطور القدرات الإدراكية للطالب أن يعي البيئة المحيطة به. ويشتمل هذا الوعي على مايلي:

● **الوعي بالجسم:** ويقصد به قدرة الطالب على تمييز أجزاء جسمه، أي قدرته على تحديد أماكن أجزاء جسمه وعلاقتها بالأجسام الأخرى. كذلك وعي الطالب لما يمكن أن تقوم به أجزاء جسمه. بالإضافة إلى معرفته لكيفية رفع كفاءة أجزاء جسمه في أداء أي حركة من الحركات التي يقوم بها.

● **الوعي المكاني:** ويقصد به معرفة الطالب لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم، وقدرته على تكوين صورة صحيحة لجسمه في الفراغ الخارجي.

● **الوعي الاتجاهي:** ويقصد به قدرة الطالب على أن يعطي أبعاداً ذاتية، أي معرفة موقع الأشياء أو الأشخاص بالنسبة إليه. وأن يعطي أبعاداً موضوعية لأماكن الأشياء أو الأشخاص وعلاقتهم ببعض، وكذلك اتجاه حركة الأشياء والأشخاص.

● **الوعي الزمني:** ويقصد به العنصر الزمني للحركة، أي زمن أدائها، وطوله أو قصره، وتوقيت اشتراك أعضاء جسمه في أداء الحركة.

### ١-١-٦ الرشاقة

تعتبر الرشاقة أحد عناصر اللياقة البدنية التي تتمثل في قدرة الفرد على التحكم في أجزاء جسمه أثناء تحركه. وتتضمن القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة أثناء تحركه للأمام. وتتطلب توافق عصبي عضلي يتضمن قدرة عالية من التفكير السريع وأداء الاستجابة الحركية المناسبة في الوقت الصحيح.

## ١-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها

### الخبرات التعليمية

- ١-٢-١ الانزلاق الصحيح من الجري.
- ٢-٢-١ السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعّالة.
- ٣-٢-١ الوقوف من وضع جلوس التربع والذراعان ممتدان أمامًا.
- ٤-٢-١ التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة.
- ٥-٢-١ الوعي بالبيئة.
- ٦-٢-١ الرشاقة.

### ١-٢-١ الانزلاق الصحيح من الجري

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- إطالة خطوة الانزلاق يساعد على تغطية مساحة أكبر من الأرض.
- خفض مركز ثقل الجسم في الانزلاق يحقق قدر أكبر من التوازن.

#### نشاط تدريسي مقترح لتنفيذ تعليم الخبرة

- يحدد المعلم عددًا من المحطات التي يقوم بتوزيعها على مكان الدرس في تشكيل مناسب. ويقوم الطلاب بأداء مهارة الانزلاق في كل محطة من المحطات بتوقيت وتكرارات مختلفة، ويفضل وضع لوحات إرشادية مصورة أو بعض الرسوم التي تحدد المهارة وتوقيت أدائها وعدد تكراراتها في كل محطة.





## ١-٢-٢ السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعّالة

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- كبر مساحة قاعدة الارتكاز يعمل على زيادة ثبات الجسم وبالتالي تصبح القوة المستخدمة في السحب أكثر فاعلية.
- قرب مركز ثقل الجسم من الأرض عن طريق ثني مفصلي الركبتين يزيد من القدرة على التوازن وثبات الجسم.
- كلما زاد ثقل الجسم زادت القوة المطلوبة لتحريكه.

### نشاط تدريسي مقترح

- يشاهد الطلاب نموذجًا عمليًا لطريقة سحب الزميل.
- تشابك اليدين مع الزميل ومحاولة سحبه.
- ألعاب ترويحية، كنقل المصاب إلى المستشفى، حيث يستلقي الطالب على قطعة قماش أو خشب مناسبة مربوطة بحبل ويقوم زميله بسحبه إلى مكان الإسعاف المحدد (يراعى تجانس الزميلين من حيث الحجم).
- ألعاب مقترحة:
  - مجموعتان تنافس بعضيهما في شد الحبل.
  - شد حبل متصل الطرفين بمجموعات من ثلاثة أو أربعة طلاب.
  - المنافسة مع الزميل بشد حبل متصل الطرفين لإسقاط صولجان في منتصف المسافة بينهما.

### أنشطة للتقدم بالخبرة

- يمسك كل طالب يد زميله اليمنى كالمصافحة ويقفان بحيث تمس القدم اليمنى لأحدهما القدم اليمنى للآخر، والقدم اليسرى متجهة إلى الخلف لحفظ التوازن، ثم يسحب كل منهما الآخر تجاه نفسه.

- التمرين السابق نفسه، مع تماسك كلتا اليدين.
- يتخذ الطالبان وضع الجثو ويرتكزان على أحد اليدين بوضعها على الأرض، ثم يسحب كل منهما الآخر من اليد الحرة.
- يمسك الطالبان حبل الوثب كل منهما عند أحد طرفيه ويحاول كل منهما سحب الآخر إلى جهته.
- التمرين السابق ولكن بفريقين بدل الطالبين، وباستعمال حبل طويل وسميك.
- التمرين السابق ولكن باستعمال عصا.

## ١-٢-٣ الوقوف من وضع جلوس التربيع والذراعان ممتدان أماماً

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- تؤدي القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من الثبات وخلال الحركة إلى تنمية عنصر التوازن.
- الجاذبية الأرضية هي قوة طبيعية تجذب كل شيء نحو الأرض.
- تتطلب مقاومة الجاذبية الأرضية قوة الجسم للمحافظة على اتزانه في الثبات والحركة.
- الأنشطة التي تؤدي في حالة الثبات هي التي يبقى فيها مركز ثقل الجسم في نفس الوضع، أما الأنشطة التي تؤدي في حالة الحركة فمركز ثقل الجسم يتحرك باستمرار.

### نشاط تدريسي مقترح

- مشاهدة نموذج عملي لكيفية الوقوف من وضع جلوس التربيع والذراعان ممتدان أماماً.
- تطبيقات للوقوف من وضع (جلوس تربيع، الذراعان أماماً) بدون استناد مع تصحيح الأخطاء.





### ١-٢-٤ التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- استغلال حركة التمهيد للتمرير بمرجحة الذراع خلفاً يحقق سرعة ومسافة أكبر في التمرير.
- يتوقف تحديد المسافة التي تنطلق إليها الكرة على سرعتها وعلى زاوية انطلاقها لحظة تركها ليد الرامي. فكلما زادت السرعة زادت المسافة، وكلما قلت الزاوية زادت المسافة.
- يساعد مسك الكرة بأطراف أصابع اليد مع ثنيها على زيادة سرعة الرمية حيث تطول ذراع الرافعة.
- تصل الكرة أسرع إذا سارت التمريرة في خط مستقيم عنه في شكل مقوس.
- الأدوات الثقيلة تحتاج إلى قوة أكبر عند تمريرها.
- يتحقق التمرير لأكثر مسافة إذا كانت زاوية الانطلاق قريبة من ٤٥ درجة.

#### نشاط تدريسي مقترح

- تطبيقات للتمرير بيدين وبيد واحدة من خلال ألعاب مختارة تعتمد على العمل الجماعي في مجموعات صغيرة.
- مقترحات لتطبيقات مهارة تمرير الكرة باليدين كما يلي:
  - تمرير الكرة باليدين ولقفها في الفراغ الشخصي.
  - تمرير الكرة باليدين وبيد واحدة ولقفها في مستويات مختلفة (عالٍ - متوسط - منخفض).
  - تمرير الكرة ولقفها بالتبادل مع الزميل.
  - تمرير الكرة ولقفها داخل أطواق معلقة.
  - تحديد مهام وواجبات حركية لبعض الطلاب الذين هم بحاجة إلى المزيد من التدريب على مهارات التمرير واللقف في مستويات مختلفة.

#### التقويم المهاري لخبرة التمرير

أثناء تطبيق الأنشطة المصممة لتعزيز مهارة التمرير، على المعلم استخدام التقويم التكويني من حين لآخر للوقوف على مدى التقدم الذي يحققه الطالب، ويمكن إجراؤه باستمرار بطريقة غير مباشرة أثناء

تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية، حيث يقوم المعلم بملاحظة الطالب مركزاً بالإجابة على الأسئلة التالية:

- هل يستطيع الطالب أن يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة باستمرار؟
- هل بإمكانه أن يتحكم في مسار الشيء المراد تمريره؟
- هل قدم الرجل التي في المقدمة عكس الذراع التي تقوم بالتمرير؟
- هل هناك تناسق بين كل من حركة الجذع، والذراع والرجلين أثناء التمرير؟
- هل هناك تحسن ملموس في مهارة التمرير لدى الطلاب؟

## ١-٢-٥ الوعي بالبيئة

### نشاط تدريسي مقترح

- يمارس الطلاب ألعاب صغيرة تدعم التطور الحركي والوعي بالمكان والبيئة المحيطة به، ويقترح مشاركة زميل أو أكثر في حيز مكاني محدد أو داخل طوق، وهذه بعض الأمثلة من أنشطة مقترحة:
  - الجري وتغيير الاتجاه.
  - التداخل مع الزملاء في حركات معينة بدون التصادم أو لمس الآخرين.
  - الجري المتعرج بين الأشياء.
  - اختيار مكان محدد والجري المستقيم تجاهه مع التحكم والتوقف لتفادي التصادم مع الآخرين وتغيير الاتجاه لمكان آخر.
  - أداء حركات انتقالية محددة في حيز، ثم تصغيره بالتدرج.

### نشاط تدريسي مقترح لتنمية الرشاقة كأحد عناصر اللياقة البدنية

- تدريب دائري مصغر ومبسط لفترة من (٥-٦) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر الرشاقة، مع مراعاة إضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة الدافعية لدى الطالب لبذل أقصى جهد وتحقيق أفضل النتائج. مع تكليف الطالب أداء بعض الواجبات البدنية خارج المدرسة بهدف تنمية هذه العناصر.





## الوحدة التعليمية الثانية



## مكونات الوحدة التعليمية الثانية

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة في هذه الوحدة لتنمية التوافق العصبي العضلي كأحد عناصر اللياقة البدنية.</li><li>- يجبل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، الخلف، بشكل متعرج.</li><li>- يدفع الأشياء بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة.</li><li>- يؤدي الميزان الأمامي من الثبات.</li><li>- يركل كرة متحركة بالقدم.</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يعي تحركات زملائه من حوله.</li><li>- يدرك التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني.</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يقدر قيمة الاستئذان.</li></ul>





## الوحدة التعليمية الثانية

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه والمتعدد، وبما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: الحجل بطريقة صحيحة، والدفع بطريقة صحيحة والميزان الأمامي من الثبات، وركل كرة متحركة بالقدم. - رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية.	يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها والتي تشتمل على: - الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية. ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن مدى استيعاب الطلاب للمعلومات المتعلقة بالمفاهيم و بالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.

### ٢- مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثانية:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

٢-١-١ الحجل الصحيح.

٢-١-٢ الدفع الصحيح للأشياء بطريقة آمنة وفعالة.

٢-١-٣ الميزان الأمامي من الثبات.

٢-١-٤ الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم.

٢-١-٥ الوعي بالعلاقات مع زملاء.

٢-١-٦ التوافق العصبي العضلي.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

## ٢-١-١ الحجل الصحيح

هو أحد المهارات الحركية الأساسية، ويعتبر الحجل أحد أنماط مهارة الوثب إلا أن هناك اتفاقاً على تصنيفه كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. وعند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض. ويتم الحجل مع الثبات في المكان نفسه، أو مع التحرك وتغيير المكان، ويؤدي على أي من القدمين اليمنى أو اليسرى.

ويوصف الأداء الصحيح لمهارة الحجل بالموصفات الحركية التالية:

- ١ - الرجل الحرة منشية على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة.
- ٢ - مفصل الفخذ للرجل الحرة يثنى لأعلى مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.
- ٣ - تمرجح الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة.
- ٤ - تتحرك الذراعان معاً من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى.
- ٥ - تقوم الذراعان بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن.



الحجل الصحيح





## الوحدة التعليمية الثانية

### ٢-١-٢ الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعّالة

- تدخل حركة الدفع في كثير من الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية علاوة على الأنشطة الحياتية، وتتوقف طريقة الدفع على عدة عوامل أهمها: وزن الشيء الذي يتم دفعه، وشكله وحجمه، وسرعة دفعه، واتجاه الدفع، حتى يمكن تحديد كمية المجهود اللازم لتحريك الشيء. ويتحدد اتجاه الدفع باتجاه القوة الموجهة إلى هذا الشيء، أي القوة التي تستخدم في توجيه الحركة. ويمكن أن يتم الدفع بطريقتين:
- ١ - دفع الشيء للأمام مع المحافظة على وضعه، حيث يتم بتوجيه القوة إلى منتصف الشيء بشكل مباشر ومستمر لتحريكه للأمام دون تغيير وضعه.
  - ٢ - دفع الشيء من خلال دحرجته للأمام، حيث يتم بتوجيه القوة إلى أعلى الشيء لإحداث حركة الدحرجة للأمام مع تكرار ذلك لاستمرار الدفع.
- وفي كلا الطريقتين يظل الشيء المراد دفعه ملاصقاً للأرض طوال عملية الدفع.

### خطوات أداء حركة الدفع

- الوقوف أماماً خلف الشيء المراد دفعه وميل الجسم في اتجاهه مع ثني الركبتين نصفاً وامتداد الذراعين أماماً وملامسة اليدين للشيء المراد دفعه.
- تشترك كل من عضلات الرجلين والصدر والذراعين لإعطاء القوة اللازمة لدفع الشيء للأمام.
- تتم متابعة حركة الدفع بأخذ خطوات متوالية للأمام حتى وصول الشيء المراد دفعه للمكان المطلوب.

### نقاط يجب مراعاتها خلال أداء حركة الدفع

- ١ - يكون الدفع في اتجاه الشيء المراد دفعه، بحيث يكون الجسم خلفه.
- ٢ - يكون الدفع في منتصف الشيء المراد دفعه ما أمكن ذلك، حتى يتم دفعه للأمام.
- ٣ - يكون الدفع والذراعان مفرودتان مع أخذ خطوات متتالية في اتجاه الشيء المراد دفعه مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيتين نصفاً.



الدفع الصحيح





## الوحدة التعليمية الثانية

### ٣-١-٢ الميزان الأمامي من الثبات

مهارة الميزان الأمامي من الثبات إحدى مهارات الثبات والاتزان، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية. وفيما يلي خطوات أداء الميزان الأمامي من الثبات:

- ١ - من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانبًا.
- ٢ - ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أمامًا عاليًا، ورفع أحد الرجلين خلفًا عاليًا ببطء.
- ٣ - استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي تقريبًا موازيًا للأرض مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلًا.
- ٤ - يكون النظر متجه أمامًا عاليًا مع رفع الرأس لأعلى، وانشاء الرقبة للخلف قليلًا.
- ٥ - تكون الرأس وقدم الرجل المرفوعة على مستوى واحد تقريبًا.
- ٦ - تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملًا، والقدم بكاملها ملامسة للأرض.



الميزان الأمامي

## ٢-١-٤ الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم

تمثل مهارة ركل الكرة شكلاً من أشكال ضرب الكرة، وفيها تستخدم القدم لإعطاء قوة للكرة لتوجيهها نحو هدف معين. ويكون الجسم عند أداء هذه المهارة المتحركة ثابتاً وفي انتظار وصول الكرة لركلها. ومن العوامل الرئيسة المؤثرة على شكل حركة الركل المسار المرغوب أن تتخذه الكرة، وارتفاعها عند مقابلة القدم لها.

وفيما يلي خطوات أداء الركل للكرة المتحركة بالقدم:

- ١ - يكون الجسم في وضع الوقوف أماماً مواجهاً لاتجاه الكرة.
- ٢ - يكون الارتكاز على القدم الأمامية مع انثنائها قليلاً وتكون القدم الراكلة في الخلف مثنية قليلاً ومرتخية.
- ٣ - تبدأ حركة القدم الراكلة من مفصل الفخذ من الخلف للأمام لمقابلة الكرة.
- ٤ - تمرجح ذراع القدم الراكلة للأمام أثناء حركة الركل.
- ٥ - يزداد ثني الرجل المرتكزة عند ملامسة الرجل الراكلة للكرة.
- ٦ - خلال متابعة حركة ركل الكرة ينثني الجذع من عند الوسط وتمتد الرجل المرتكزة لأقصى درجة امتدادها.
- ٧ - يرتفع عقب القدم المرتكزة لأعلى مع ملامسة أطراف الأصابع للأرض وقد ترتفع القدم بكاملها عن الأرض.



الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم





## الوحدة التعليمية الثانية

### ٥-١-٢ الوعي بالعلاقات مع الزملاء

المقصود بالوعي بالعلاقات مع الزملاء هو أن يدرك الطالب وضع جسمه بالنسبة لزملائه الطلاب أثناء الثبات وخلال الحركة. وهذا الوعي يَمَكِّن الطالب من المشاركة مع زملائه في تنفيذ أنشطة حركية متنوعة قد تكون مماثلة، أو متعاكسة، أو فردية، أو ثنائية، أو جماعية.

### ٦-١-٢ التوافق العصبي العضلي

هو أحد عناصر اللياقة البدنية، ويقصد به القدرة على التنسيق بين حركة جزأين من الجسم في وقت واحد، مثل حركة الذراعين والرجلين أثناء المشي، أو حركة أحد أجزاء الجسم بالتوافق مع حركة شيء متحرك مثل لقف كرة باليدين. وكلما زادت سرعة الحركة زادت الحاجة إلى زيادة درجة التوافق العصبي العضلي.

## ٢-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها

### الخبرات التعليمية

- ١-٢-٢ الحجل الصحيح
- ٢-٢-٢ الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعّالة.
- ٣-٢-٢ الميزان الأمامي من الثبات.
- ٤-٢-٢ الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم.
- ٥-٢-٢ الوعي بالعلاقات مع زملاء.
- ٦-١-٢ التوافق العصبي العضلي.

### ١-٢-٢ الحجل الصحيح

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- لزيادة ارتفاع مستوى الحجلة تتم مرجحة الذراعين بسرعة عالية.
- يتم الدفع لأعلى من مشط القدم التي يتم الهبوط عليها أيضاً.
- يراعى البدء بحجلات منخفضة والتدرج في زيادة الارتفاع ومسافة الحجلة.
- ثني ركبة الرجل الدافعة عند الهبوط، يساعد في تخفيف شدة الاصطدام بالأرض.

### التقدم بالمهارة

- يمكن إضافة قوة أكبر لأداء الحجل بزيادة رفع الذراع والساق العكسية للقدم الدافعة لأعلى.
- يساعد مد الجذع في أثناء دفع الجسم لأعلى في زيادة قوة الارتفاع والدفع لأعلى.





## الوحدة التعليمية الثانية

- يساعد ثني مفصلي القدمين، والركبتين، والفخذين معاً في امتصاص صدمة الهبوط على الأرض.
- يساعد المحافظة على وقوع مركز ثقل الجسم على القدم التي تؤدي بها الحجلة إلى حفظ توازن الجسم.

### أنشطة للتقدم بالخبرة

- الحجل في المكان مع زيادة الارتفاع عن الأرض مع كل حجلة.
- الحجل إلى الأمام، والجانبين، وإلى الخلف.
- الحجل في المكان مع لف الجسم ربع لفة.
- الحجل مرات عدة على قدم واحدة، ثم على القدم الأخرى بإيقاع منتظم.
- الحجل مع عمل نصف لفة حول المحور الطولي للجسم في المكان نفسه.
- الحجل مع مسك الرجل الحرة بأشكال متنوعة.
- الحجل عدة مرات مع الزميل.
- الحجل فوق حبال، أو كرات طبية، أو مقعد سويدي.

### نشاط تدريسي مقترح

تطبيقات لمهارة الحجل من الثبات والحركة:

- الحجل في المكان مرة على القدم اليمنى وأخرى على القدم اليسرى مع المحافظة على التوازن.
- الحجل في المكان مع التدرج في زيادة الارتفاع لأعلى.
- الحجل إلى الأمام مع زيادة مسافة التقدم للأمام.
- الحجل إلى الخلف.
- الحجل المتعرج، مرة لجهة اليمين وأخرى لجهة اليسار.
- الحجل للأمام عدد محدد من الحجلات مع محاولة قطع مسافات أكبر.
- الحجل المتنوع إلى الأمام، وإلى الخلف، وفي مسار متعرج.
- الحجل مع مسك القدم الخلفية.
- الحجل على خط مستقيم أماماً، وخلفاً.

- الحجل مع تحطي أرقام أو حروف مرسومة على الأرض.
- الحجل بهدوء تام بحيث لا يسمع صوت للحركة.

دمج بعض الحركات الانتقالية ومهارة الحجل في نشاط معين مثل:

- المشي ثلاث خطوات، والحجل ثلاث مرات بالتبادل.
- الحجل ثمان مرات على القدم اليمنى للأمام، ثم الدوران للخلف والحجل ثمان مرات على القدم اليسرى.
- الانزلاق للأمام لمسافة محددة، والدوران للخلف، فالمشي نصف المسافة، ثم الحجل بقية المسافة.
- الحجل في مثلث، أو مربع، أو دائرة صغيرة إلى الأمام، وإلى الخلف.
- التنوع بين الحجل البطيء، والمشي، والحجل السريع.
- الحجل مع مسك يد الزميل، والمحافظة على التوازن.
- تتابع الحجل للأمام في مجموعات مكونة من أربعة طلاب ولمسافات متساوية.

### التقويم المهاري لخبرة الحجل

أثناء تطبيق الأنشطة المحددة لتعليم مهارة الحجل يتعين على المعلم تقويم تقدم الطالب في المهارة، وذلك من خلال الملاحظة أثناء مشاركته في الأنشطة المقترحة لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويحاول المعلم الإجابة على عدد من الأسئلة التي تدور حول أداء المهارة والتمكن منها. وإذا لم يتمكن المعلم من الإجابة على أي من الأسئلة المقترحة بنعم بالنسبة لكل طالب، لابد أن يقوم بإجراء بعض التعديلات اللازمة في الأنشطة المقترحة تنفيذها في الدرس لتنفيذ الخبرة، وذلك لإشباع حاجات كل طالب وإحداث التغييرات المطلوبة في أدائه وفق أهداف الخبرة التعليمية، وتشتمل تلك الأسئلة على ما يلي:

- هل يستطيع الطالب أن يحجل ويسيطر على جسمه بصورة مرضية؟
- هل يستطيع الطالب الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على نفس القدم؟
- هل يستطيع الطالب الحجل بكل من الرجل اليمنى واليسرى؟
- هل تتسم حركة الطالب بالانسيابية؟
- هل يتم الانتقال من حركة لأخرى بسهولة؟
- هل هناك تقدم ملحوظ في مستوى أداء الحجل؟





### ٢-٢-٢ الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعّالة

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- إن زيادة مساحة قاعدة الارتكاز يؤدي إلى زيادة ثبات الجسم، وبالتالي تزداد فاعلية القوة المستخدمة في الدفع.
- تشارك جميع العضلات خاصة الكبيرة منها كالفخذين والساقين إضافة إلى الصدر والذراعين في دفع الأجسام الثقيلة.
- كلما زاد ثقل الجسم المراد دفعه تتطلب ذلك زيادة في القوة العضلية المطلوبة لتحريكه.

#### أنشطة للتقدم بالخبرة

- يواجه كل طالب زميل له ويضع يديه على كتفي زميله ويحاول دفعه إلى الخلف.
- يقف كل طالب بجانب زميله على قدم واحدة ويحاول كل منهما دفع زميله حتى يفقد توازنه.
- يقف طالبان ظهرًا لظهر مع تشبيك المرفقين ويحاول كل منهما دفع زميله إلى الخلف.
- يقف الطالب في الوضع أمامًا والذراعان ممتدان أمامًا مع الاستناد على الحائط مع محاولة الدفع إلى الأمام.

#### نشاط تدريسي مقترح

- مشاهدة نموذج عملي لطريقة الدفع الصحيحة.
- لعبة صغيرة تتمحور حول مهارة الدفع.
- قيام الطلاب بتطبيقات ثنائية لمهارة الدفع.

## ٢-٢-٣ الميزان الأمامي من الثبات

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة.
- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز.
- للوصول إلى أفضل توازن يجب أن يكون مركز الثقل في منتصف قاعدة الارتكاز.
- لاستعادة التوازن يتم رفع اليدين أو الرجلين إلى جانب الجسم المعاكس للجهة التي اختل توازنها.

### الأخطاء الشائعة

- ثني مفصل ركبة رجل الارتكاز.
- الرجل الحرة لاتصل إلى أقصى ارتفاع لها وتكون في مستوى منخفض.
- عدم تزامن رفع الرجل الحرة للخلف مع ميل الجذع للأمام.
- مشط قدم الرجل الحرة يشير للأمام أو للدخل.
- الجسم لا يكون في وضع أفقي والظهر غير مقوس.
- الجسم يكون في وضع عمودي على قدم الارتكاز.
- عدم النظر أماماً عاليًا مع سقوط الرأس لأسفل.
- مستوى الرأس ليس على نفس مستوى مشط قدم الرجل الحرة.
- وضع الذراعان أماماً أسفل أو جانباً أسفل.

### التقدم بالخبرة

يمكن التقدم بخبرة الميزان الأمامي من خلال التأكيد على مفهوم الأداء الصحيح، والعمل على إدراك الطالب لمفهوم الاتزان، وذلك بتغيير وضع الذراعين وزيادة ميل الجذع لأسفل.





## الوحدة التعليمية الثانية

### نشاط تدريسي مقترح

- مشاهدة نموذج عملي لمهارة الميزان الأمامي من الثبات.
- تطبيقات للميزان الأمامي مع الزميل، وعلى سلم الحائط، ثم بصورة فردية.

### ٢-٢-٤ الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- يجب إيجاد التوافق بين أجزاء الجسم التي تؤدي حركة الركل على التوالي حتى يمكن نقل السرعة من جزء إلى آخر بالتتابع ثم إلى الكرة في نهاية الحركة.
- يجب أن تتناسب زاوية الركل مع وضع ارتفاع أو انخفاض الهدف، وذلك لضمان دقة التصويب ومراعاة نقطة ملامسة القدم للكرة من أعلى أو من أسفل عند الركل.
- يجب التأكيد على حركة كل من مفصل القدم و مفصل الركبة إضافة إلى حركة مفصل الفخذ من أجل زيادة سرعة الكرة إلى أقصى ما يمكن عند الركل.

#### أنشطة مقترحة للتقدم بالخبرة

- يمكن للمعلم أن يشجع الطلاب على التقدم بالخبرة من خلال طرح أسئلة مثل:
- هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة بالقدم للأمام، مع توجيهها للجانب؟
  - هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة قادمة نحوك، وكرة متحركة تبتعد عنك، وكرة تتحرك أمامك، وكرة تتحرك إلى أحد جانبيك؟
  - هل بإمكانك أن تركل كرة تتدحرج على الأرض أمامك، وكرة متحركة عالية في مستوى الوسط؟

- هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة قادمة نحوك بالقدم لتوجيهها لأعلى، وأن تركل كرة متحركة قادمة نحوك لتوجيهها للأمام، بحيث تظل تتدحرج على الأرض، وأن تركل كرة متحركة قادمة نحوك وتوجيهها للأمام بحيث تكون مرتفعة على مستوى الوسط؟
- هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة قادمة نحوك بأقصى قوة ممكنة، ومرة أخرى بأقل قوة؟
- هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة قادمة نحوك وتوجيهها إلى هدف محدد على الحائط، أو توجيهها إلى نقطة منخفضة عن الهدف المحدد، أو توجيهها إلى نقطة أعلى من الهدف المحدد؟

### التقويم المهاري لخبرة ركل الكرة المتحركة بالقدم

أثناء تطبيق الأنشطة المحددة لتعليم مهارة الركل، يتعين على المعلم تقويم مستوى الطالب في المهارة وتقدير معدل تقدمه، وذلك من خلال الملاحظة أثناء مشاركة الطالب في الأنشطة المقترحة لتنفيذ الخبرة التعليمية، وإذا لم يتمكن المعلم من الإجابة على كل سؤال من الأسئلة المقترحة بنعم بالنسبة لكل طالب، لا بد أن يقوم المعلم بإجراء بعض التعديلات اللازمة في الأنشطة المقترحة والمرتبطة بتنفيذ الخبرة، وذلك لإشباع حاجات كل طالب للأداء الحركي وإحداث التغييرات المطلوبة في مهارة الطالب وفق أهداف الخبرة التعليمية:

- هل يستطيع الطالب أن تلامس قدمه كرة ثابتة بطريقة صحيحة؟
- هل بإمكانه أن يقترب إلى الكرة من اتجاهات مختلفة؟
- هل بإمكانه أن يتحكم في اتجاه الركل ومستوى ارتفاع الكرة عن الأرض والمسافة التي تقطعها الكرة للأمام؟
- هل يحافظ الطالب على ثبات أجزاء جسمه التي تساهم في إحداث القوة اللازمة للركل؟
- هل يتحرك الطالب خلال أدائه لحركة الركل ويعطي المدى المطلوب لأجزاء الجسم التي تحدث القوة اللازمة لركل الكرة؟
- هل بإمكان الطالب أن يكرر ركل كرات متحركة باستمرار؟
- هل يُظهر الطالب تحسناً ملموساً في مهارة الركل؟







## الوحدة التعليمية الثانية

### نشاط تدريسي مقترح

- ألعاب صغيرة في ركل الكرة المتحركة بالقدم :
- ركل كرة تنس أرضي صغيرة متدحرجة.
  - ركل كرة بلاستيكية خفيفة ساقطة من أعلى.
  - ركل كرة قدم (قليلة الامتلاء بالهواء) متدحرجة.
  - ركل كرة معلقة على ارتفاع مستوى الساق مع توجيهها للاتجاه المطلوب.

### ٢-٢-٥ الوعي بالعلاقات مع الزملاء

### نشاط تدريسي مقترح

- لعبة صغيرة « لعبة خطف الشريط » تساعد على رفع وعي الطالب بالحيز المكاني والتحكم بالحركة مع التفاعل مع الأشخاص المشاركين في النشاط.

### نشاط تدريسي مقترح لتحقيق الأهداف الانفعالية للوحدة التعليمية

- يطلب من الطالب حفظ بعض المفردات والعبارات التربوية مع ملاحظة استخدامه لها أثناء الدروس ومنها:  
يمكن، ممكن أخذ، لو تكلمت، أستاذي ممكن، بعد إذنك، عن إذنك، أستاذن منك، من فضلك، ممكن مساعدة من فضلك، ممكن أن تساعدني في...، لو سمحت لي....

### نشاط تدريسي مقترح لتنمية عنصر التوافق العصبي العضلي

- تدريب دائري مصغر ومبسط لفترة من (٥-٦) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق العصبي العضلي، مع مراعاة إضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب، وذلك

لاستشارة الدافعية لدى الطالب للأداء المناسب. ويمكن تكليف الطالب بأداء بعض الواجبات البدنية خارج المدرسة بهدف تنمية عنصر التوافق العصبي العضلي.

■ محاولة ضرب بالونه معلقة في الهواء باستمرار سواء باليد، أو بالرأس، أو بالقدم مع تحديد جزء معين من الجسم.

### نشاط تدريسي مقترح لتحقيق هدف الوحدة المعرفي

يشير المعلم لظاهرة التغير في معدل التنفس أثناء النشاط وتفسيره المبسط وبما يتناسب مع إدراك الطالب. ويؤكد على أنه كلما زاد الجهد الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء هذا الجهد البدني. وهي استجابة من أجهزة الجسم لمقابلة حاجته من الأكسجين الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني، والاستمرار فيه.



## الوحدة التعليمية الثالثة



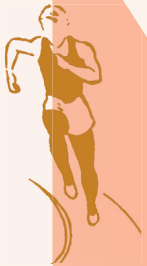
## مكونات الوحدة التعليمية الثالثة

عدد الدروس  
٨-١٢ درسا

### أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة في هذه الوحدة لتنمية القدرة العضلية كأحد عناصر اللياقة البدنية.</li><li>- يقفز قفزات سليمة متجاوزاً ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين، الرجلين ويد واحدة، اليدين ورجل واحدة.</li><li>- يتمكن من تطبيق تقوس الجسم.</li><li>- يتمكن من تطبيق الميزان الخلفي.</li><li>- يثبت كرة القدم بطريقة صحيحة بأجزاء مختلفة: (بالساقين، بالساق الواحدة، بأسفل القدم).</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يعي القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه.</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يبدي استعداداً للتعاون مع زملائه.</li></ul>





## الوحدة التعليمية الثالثة

### • أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقييم
يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه والمتعدد. بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: القفز بطريقة صحيحة، وتقوس الجسم، والميزان الخلفي، وثبت الكرة بالقدم بطريقة صحيحة بأجزاء مختلفة. - رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.	يتم تقييم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشتمل على: - الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية. ويتم تقييم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم و بالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.

## ٢- مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثالثة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- ٣-١-١ القفز الصحيح.
- ٣-١-٢ تقوس الجسم.
- ٣-١-٣ الميزان الخلفي.
- ٣-١-٤ التثبيت الصحيح للكرة بالقدم.
- ٣-١-٥ الوعي بالجهد.
- ٣-١-٦ القدرة العضلية.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

### ٣-١-١ القفز الصحيح

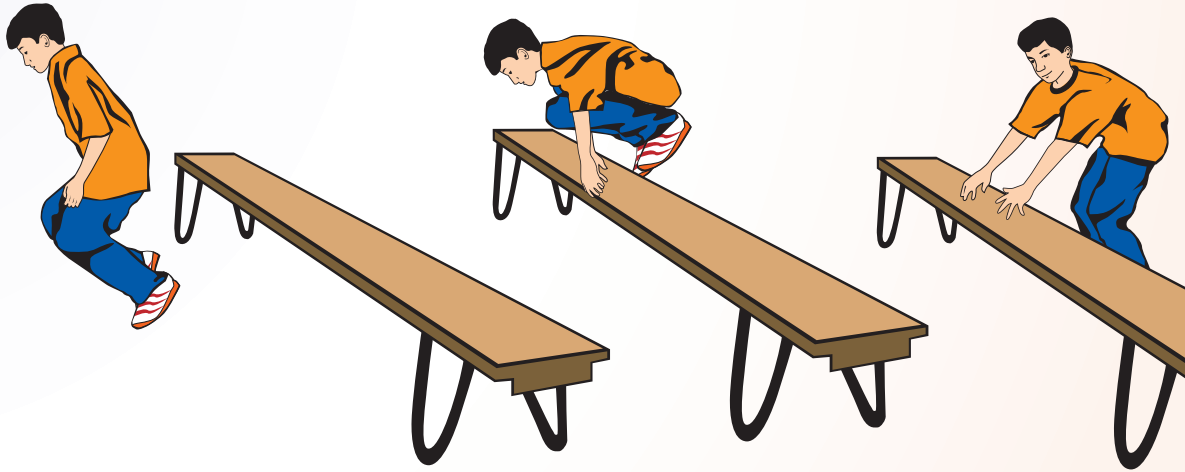
القفز مهارة من المهارات الحركية الأساسية الانتقالية ويعتبر أحد أنماط الوثب إلا أن هناك اتفاقاً على تصنيفه مهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. ويأخذ القفز شكلان من أشكال الأداء:

١ - القفز باستخدام أداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطالب أثناء أدائه القفز.

٢ - القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة.

ويمكن أن يتم الشكل الأول من القفز باستخدام أداة مثل الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين فيقبض الطالب على مقبضي الكرة بيديه وهي أمامه على الأرض، ويرتكز عليها ليقفز إلى الأمام. ثم يحرك الكرة للأمام قليلاً ويعاود الارتكاز عليها مرة ثانية وهكذا.

ويمكن أن يتم الشكل الثاني من القفز باجتياز أشياء متدرجة في الارتفاع، مثل حبل موضوع على الأرض، ثم مقعد سويدي مقلوب... وهكذا. ويمكن استخدام أدوات بلاستيكية مختلفة توضع على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة. ويراعى عند أداء القفز أن يكون الهبوط على الأرض بالقدمين معاً مع مراعاة ثني الركبتين قليلاً لامتصاص قوة مقابلة القدمين للأرض ولتحقيق التوازن وتجنب السقوط.



القفز الصحيح

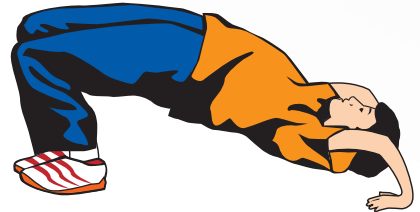
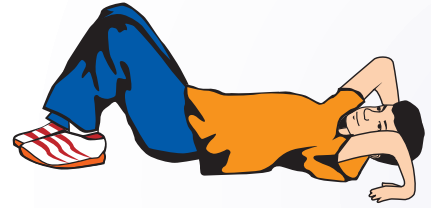
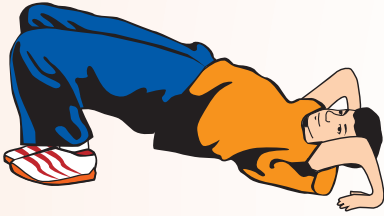




## الوحدة التعليمية الثالثة

### ٣-١-٢ تقوس الجسم

يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان التي تتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة. حيث تمثل اليدين والقدمان قاعدة ارتكاز مستقرة للجسم وهو في وضع التقوس. وتقوس الجسم هو عكس انحنائه الذي يتم بثني الجذع للأمام بينما يتم التقوس إلى الخلف وتكون الحركة من الظهر. ويتم تقوس الجسم من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثنيتان والكفان على الأرض بجانب الرأس والركبتان مثنيتان والقدمين على الأرض. ويبدأ التقوس بمد الذراعان والركبتان حتى يرتفع الحوض لأعلى للوصول لوضع التقوس والثبات في هذا الوضع لعدد من الثواني تتراوح من ٥-٢٠ ثانية.



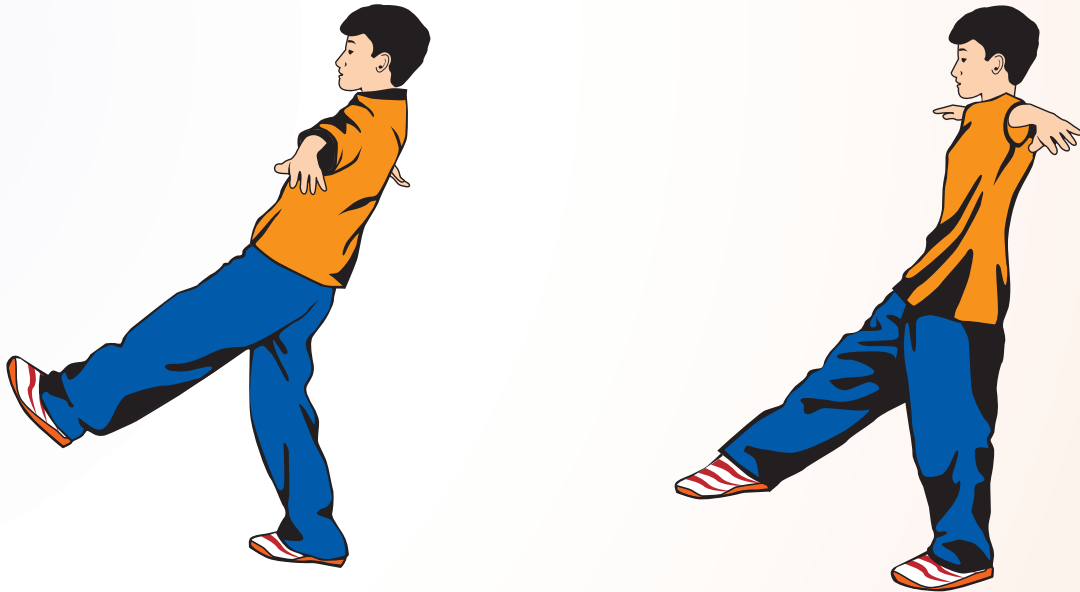
التقوس الصحيح للجسم



### ٣-١-٣ الميزان الخلفي

الميزان الخلفي مهارة من مهارة الثبات والاتزان، تصنف ضمن المهارات الحركية التي تتطلب دعم بقاعدة ارتكاز ومقاومة ضد الجاذبية الأرضية. ويتم أداء الميزان الخلفي وفقاً لما يلي:

- ١ - من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً.
- ٢ - ميل الجذع للخلف مع الاحتفاظ بوضع الرأس على استقامة الجسم، ورفع أحد الرجلين ومفصلي الركبة والفخذ مفرودان وعلى استقامة واحدة، مع استمرار حركة رفع الرجل للأمام ولأعلى.
- ٣ - استمرار ميل الجذع للخلف إلى أن يصل الجسم قريباً من الوضع الأفقي، مع الاحتفاظ بوضع الذراعين جانباً.
- ٤ - النظر لأعلى، وبحيث تكون الرأس وقدم الرجل الحرة على مستوى واحد.



الميزان الخلفي







## الوحدة التعليمية الثالثة

### ٣-١-٤ التثبيت الصحيح للكرة بالقدم

- تثبيت الكرة والسيطرة عليها بالقدم أو بأجزاء مختلفة من الرجل هي نمط حركي يؤدي لإيقاف حركة كرة قادمة في اتجاه الطالب. ومن أشكاله تثبيت الكرة بأسفل القدم، والذي يتم وفقاً يلي:
- ١ - يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلاً.
  - ٢ - ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى أعلى بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى وتوضع على الكرة وعلى مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض.
  - ٣ - بمجرد لمس الكرة للقدم يثنى مفصل ركبة الرجل للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتستقر تحت القدم.



التثبيت الصحيح للكرة

### ٣-١-٥ الوعي بالجهد

إن الحركة الجيدة ذات النتائج المؤثرة والايجابية تعتمد على الإدراك السليم للطالب المؤدي للحركة. وتعتمد كذلك على مدى إدراكه للجهد المبذول في إخراجها. ويعتمد تطور القدرات الإدراكية للطالب أساساً على الحركة كأحد المقومات الأساسية لهذا التطور. الذي يتطلب من الطالب أن يعي الجهد المبذول الذي يتضمن الشدة المستخدمة في الأداء، كذلك درجة الانقباض العضلي وزمنه. لذلك فإن الوعي بالجهد يتحكم إلى درجة كبيرة في نوعية الحركات المؤداة. ويستطيع الطالب التعلم عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية التي يقوم بها من خلال التحكم في حركات الجسم، كذلك تلك التي تعتمد على كل من الزمن، والوزن، والفراغ المحيط، والانسحابية في الحركة.

ويستطيع الطالب أيضاً اكتساب الخبرة الحركية الخاصة بالقدرة على تغيير سرعة الأداء والتعرف على الاختلافات الزمنية المستخدمة أثناء التحرك والانتقال، وذلك من خلال الواجبات الحركية التي تتضمن حركات الانتقال بسرعات مختلفة سريعة وبطيئة.

### ٣-١-٦ القدرة العضلية

هي أحد عناصر اللياقة البدنية، ويقصد بها القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن. كما في حالات الوثب للأمام أو لأعلى أو رمي كرة لأبعد مسافة.





## الوحدة التعليمية الثالثة

### ٢-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها

#### الخبرات التعليمية

- ١-٢-٣ القفز الصحيح.
- ٢-٢-٣ تقوس الجسم.
- ٣-٢-٣ الميزان الخلفي.
- ٤-٢-٣ التثبيت الصحيح لكرة القدم.
- ٥-٢-٣ الوعي بالجهد.
- ٦-٢-٣ القدرة العضلية.

#### ١-٢-٣ القفز الصحيح

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- كلما زاد انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى والأمام.
- كلما زادت سرعة حركة انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى والأمام.

#### نشاط تدريسي مقترح

- تطبيقات على آلية القفز الصحيح بصورة آمنة من أوضاع جسمية وحركية مختلفة ووفق تشكيلات مناسبة، ويقترح الانتشار الحر والعمل مع الزميل مثل:
  - تعدية الجسر باليدين والرجلين (من فوق مكعبات إسفنجية).
  - القفز من فوق مكعبات إسفنجية بالاستناد باليدين.
  - القفز بالكرة البلاستيكية باستخدام اليدين والرجلين.
  - قفزات لتعدية حواجز متعددة ذات ارتفاعات مختلفة.

### ٢-٢-٣ تقوس الجسم

#### نشاط تدريسي مقترح

- يمكن أن يطرح المعلم بعض العبارات والأسئلة التي يمكن أن تستثير معارف الطلاب لاكتشاف ما ينبغي أن يتعلموه من مفاهيم معرفية ومهارات حركية مرتبطة بالخبرة مثل:
- كيف يمكن عمل جسر باستخدام اليدين والقدمين؟
  - ما أنواع الجسور الأخرى التي تستطيع أن تؤديها؟
  - هل يمكن عمل جسر مستخدماً ثلاث أجزاء فقط من الجسم أو اثنين؟
  - هل يمكن عمل جسر فوق الزميل؟
  - فلنحاول عمل أوضاع متتابة من الجسور. مع مراعاة الانتقال ببطء من واحد للآخر.
  - دعونا نرى كيف يمكن عمل جسر واسع؟
  - الآن فلنحاول عمل جسر ضيق، جسر قصير، جسر طويل. ما الفرق بينها؟ وما الذي ساعد على عمل كل واحد من هذه الأشكال؟ وكيف تم عملها؟
- مشاهدة نموذج تطبيقي لمهارة التقوس، ويجاوب الطلاب تقليد النموذج.
- تحدي قدرات الطلاب بالتحرك وهم في وضع التقوس إلى اتجاهات مختلفة ولمسافات محددة.

### ٣-٢-٣ الميزان الخلفي

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة.
- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز.
- للوصول إلى أفضل توازن يجب أن يكون مركز الثقل في منتصف قاعدة الارتكاز.
- لاستعادة التوازن يتم رفع اليدين أو الرجلين على جانب الجسم المعاكس للجهة التي اختل توازنها.





## الوحدة التعليمية الثالثة

### ٣-٢-٤ التثبيت الصحيح للكرة بالقدم

#### نشاط تدريسي مقترح

- ألعاب مبسطة، يارس فيها الطالب مهارة تثبيت الكرة بالقدم بطريقة صحيحة بأجزاء مختلفة من الجسم: بساق واحدة، أو بالساقين، أو بأسفل القدم.
- تشجيع الطلاب على عمل بعض الأنشطة ثم يتم طرح بعض الأسئلة عليهم مثل:
  - هل بإمكانك أن تثبت وتسيطر على كرة مرتفعة: قادمة نحوك؟ أو تبتعد عنك؟ أو تتحرك أمامك؟ أو تتحرك بجانبك؟
  - هل بإمكانك أن تثبت وتسيطر على كرة تندرج على الأرض: قادمة نحوك؟ أو تبتعد عنك؟ أو تتحرك أمامك؟ أو تتحرك بجانبك؟

### ٣-٢-٥ الوعي بالجهد

#### نشاط تدريسي مقترح

- يراعى عند تطبيق أنشطة الوعي بالجهد، العمل على استخدام بعض الأدوات المناسبة لإثارة حماس الطلاب وتوجيه انتباههم للجهد المبذول، وعلى سبيل التنويع عند دفع الجسم للحركة وللطيران لأعلى. ومن أمثلة النشاطات التي يمكن توجيه الطلاب إلى أدائها:
- اجعلني أرى كم طريقة تستخدمها لكي تتحرك في الفراغ؟
  - اجعلني أرى إلى أي ارتفاع يمكن أن تصل إليه في الفراغ، ما الذي يساعدك على الارتفاع لأعلى؟

## نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة الانفعالية

- توجيه الطالب إلى تبني روح التعاون مع زملائه.
- يبتكر الطلاب نشاطاً معيناً خلال الدرس يعتمد على عنصر التعاون الجماعي (تشكيل أعداد، حروف... إلخ).

## نشاط تدريسي لتنمية عناصر اللياقة البدنية

- تدريب دائري مصغر ومبسط (5-6) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر القدرة كأحد عناصرها، مع مراعاة إضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة الدافعية لدى الطالب لتحقيق الأداء المناسب. ويمكن تكليف الطلاب بأداء بعض الواجبات خارج المدرسة بهدف تنمية هذه العناصر.



# الوحدة التعليمية الرابعة



## مكونات الوحدة التعليمية الرابعة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة في هذه الوحدة لتنمية الرشاقة كأحد عناصر اللياقة البدنية.</li><li>- يهبط بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة بطريقة آمنة.</li><li>- يرفع أثقالاً مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وصحيحة.</li><li>- يقف على الكتفين.</li><li>- يمرر الكرة بالقدم بطريقة صحيحة.</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يدرك ضرر رفع الأجسام الثقيلة عليه.</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعامل مع زملائه برفق.</li><li>- يستخدم الأدوات والأجهزة بعناية.</li></ul>







## الوحدة التعليمية الرابعة

### • أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقييم
يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه والمتعدد، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: الهبوط بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة بطريقة صحيحة، الرفع بطريقة صحيحة، الوقوف على الكتفين، تمرير الكرة بالقدم بطريقة صحيحة. - رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية.	يتم تقييم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها في الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية وسلوك الطالب خلال الأداء. ويتم تقييم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم والمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.

## ٤-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الرابعة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

٤-١-١ الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة.

٤-١-٢ الرفع الصحيح للأثقال.

٤-١-٣ الوقوف على الكتفين.

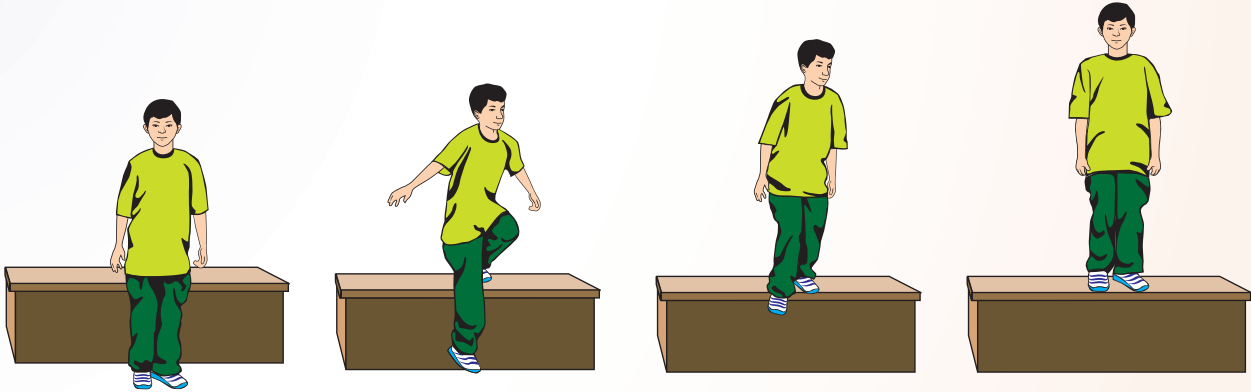
٤-١-٤ التمرير الصحيح للكرة بالقدم.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

## ٤-١-١ الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة

يتم الهبوط من ارتفاعات منخفضة على الأرض باستخدام إحدى القدمين تتبعها الأخرى، حيث يعد الهبوط بقدم واحدة أحد المهارات الحركية الأساسية. وفيه يتم هبوط الجسم لأسفل على الأرض بقدم واحدة من فوق شيء مرتفع قليلاً عن مستوى الأرض لمسافة تتراوح بين عشرين وثلاثين سنتيمتر، حيث ينتقل الجسم لأسفل وللأمام. ويتم الهبوط على الأرض بكامل أحد القدمين ثم تتبعها الأخرى بنفس الطريقة. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط لأسفل على ما يلي:

- من وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للأمام.
- يميل الجذع قليلاً للأمام مع تحريك أحد القدمين للأمام ولأسفل حتى تلامس الأرض.
- تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام ولأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى.
- ترتفع الذراعان للجانب قليلاً للمساعدة على حفظ توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون الذراعان بجانب الجسم.



الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة



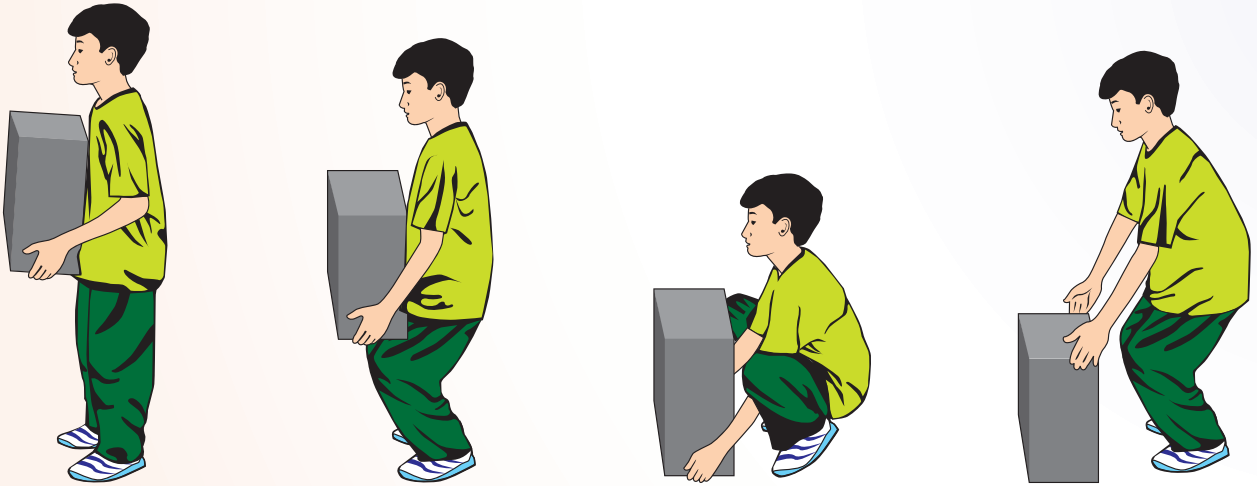


## ٤-١-٢ الرفع الصحيح للأثقال

تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. يقف الطالب في الوضع أمامًا بحيث تكون قدم متقدمة على الأخرى لزيادة مساحة قاعدة الارتكاز، ويكون الشيء المراد رفعه واقفًا في منتصف جسم الطالب. ويراعى عند رفع الشيء بذراع واحدة أن تكون الذراع الأخرى مفرودة مع رفعها قليلاً للمحافظة على توازن الجسم.

كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:

- ١- الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين.
- ٢- الاحتفاظ بالظهر مستقيماً.
- ٣- ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه.
- ٤- مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض.
- ٥- تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة.



الرفع الصحيح

## ٤-١-٣ الوقوف على الكتفين

مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الثبات والاتزان وهي تعتبر ضمن المهارات الحركية الأساسية، وفيها تعمل الكتفان كقاعدة ارتكاز مناسبة، ويتم اتخاذ وضع الوقوف على الكتفين بإتباع الخطوات التالية:

- ١ - من وضع الجلوس طويلاً والذراعان بجانب الجسم والكتفان على الأرض، والجذع مائل قليلاً للأمام والرأس على استقامة الجذع.
- ٢ - يتم رفع الرجلين والمقعدة والجذع للأعلى مع دفع الجسم للخلف حتى وصول الكتفين للأرض لمقابلة الأرض وبقاء الرأس ملامس للأرض.
- ٣ - مد مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين عاليًا وعلى استقامة واحدة.
- ٤ - مد الجذع لأعلى مع سنده بالكتفين وتبقى الذراعان ملامستان للأرض للوصول لوضع استقامة الجذع والرجلين والقدمين والوقوف على الكتفين.
- ٥ - يكون الجسم في الوضع النهائي مستقيمًا والقدمان تشيران للأمام وأعلى في وضع رأسي مع الاستناد على الذراعين والكتفين.



الوقوف الصحيح على الكتفين

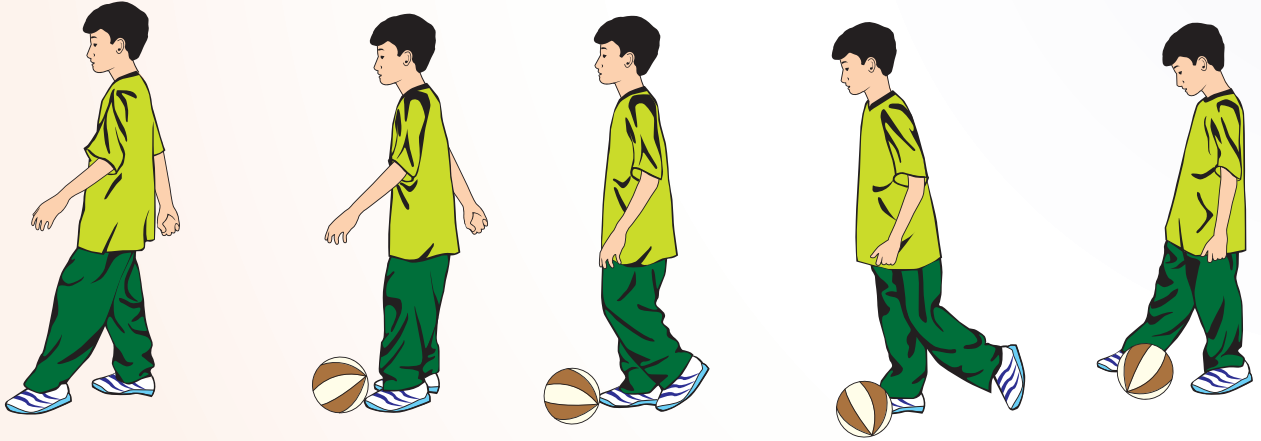




## ٤-١-٤ التمرير الصحيح للكرة بالقدم

تعتبر مهارة تمرير الكرة بالقدم من المهارات الحركية الأساسية التي تتطلب تحكماً وسيطرة على الكرة من قبل الطالب. ويساعد إتقان هذه المهارة الطالب على اكتشاف حركة الأشياء في الفراغ، حيث تتضمن عمل تقديرات لكتلة الكرة، والمسافة التي تتحركها، وسرعتها واتجاه مسارها. ويمكن للطالب مراجعة التقديرات التي عملها من خلال نتائج الأداء. ويتم تمرير الكرة بالقدم وفقاً للخطوات التالية:

- ١ - يقف الطالب خلف الكرة الموضوعة على الأرض بحيث تكون الرجل الراكلة للخلف قليلاً وعلى استقامة الكرة، وتكون قدم الرجل الثانية بجانب الكرة ومحاذاتها.
- ٢ - تمرجح الرجل الراكلة للخلف مع ثني ركلة الرجل الثابتة وميل الجذع للأمام قليلاً، والنظر للأمام للمكان الذي ستمرر إليه الكرة.
- ٣ - تمرجح الرجل الراكلة للأمام ليقابل مشط القدم منتصف الكرة ويمررها للأمام، وتوجيهها إلى المكان المرغوب تحريك الكرة إليه.
- ٤ - تتابع الرجل الراكلة حركة المرجحة للأمام، كما يتابع النظر حركة الكرة للأمام حتى وصولها إلى المكان المرغوب تحريك الكرة إليه.



التمرير الصحيح للكرة بالقدم

## ٤-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها

### الخبرات التعليمية

- ٤-٢-١ الهبوط الصحيح.
- ٤-٢-٢ الرفع الصحيح للأثقال.
- ٤-٢-٣ الوقوف على الكتفين.
- ٤-٢-٤ التمرير الصحيح للكرة بالقدم.

### ٤-٢-١ الهبوط الصحيح

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- عند الهبوط يراعى أن يلامس مشط القدم الأرض أولاً تتبعها بقية القدم.
- العمل على حفظ التوازن من خلال ثني الركبتين قليلاً.
- النظر يكون للأمام في اتجاه نقطة الهبوط.

### نشاط تدريسي مقترح

- الاستعانة بالمقاعد السويدية وصناديق التدريب وسلام التسلق لإتقان الهبوط بقدم واحدة.
- التدريب على الهبوط من ارتفاعات منخفضة.





## ٤-٢-٢ الرفع الصحيح للأثقال

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- الكتلة هي كمية المادة في الجسم.
- لرفع شيء ثقيل يجب إبقاء الظهر مستقيماً وثني الركبتين لاستخدام عضلات الرجلين لرفع الشيء.
- كلما ازداد ثقل الجسم زادت القوة المطلوبة لرفعه.
- كلما كانت القوة الرافعة كبيرة كانت حركة الرفع أسرع.
- طريقة الرفع الخاطئة غالباً ما تؤدي إلى إصابة في عضلات الظهر.
- قرب الجسم من الشيء المطلوب رفعه يقلل من المجهود الذي تقوم به العضلات الرافعة.

### نشاط تدريسي مقترح

- شرح أسلوب الرفع الصحيح للأداة وفق نموذج تطبيقي.
- قيام الطلاب بممارسة رفع بعض الأجسام المناسبة مثل: (التعاون في رفع وخفض المقعد السويدي، نقل كرات طبية وفق وضع معين مع التحرك بها ... إلخ).
- لعبة مناسبة، مثل: لعبة رفع وخفض البساط.

### أنشطة مقترحة للتقدم بالخبرة

- رفع كرة طبية وزن نصف كيلو، أو كيلو جرام أو أثقل قليلاً.
- رفع كرسي أو صندوق صغير.
- تعاون مجموعة من الطلاب على رفع طاولة.
- تعاون مجموعة من الطلاب على رفع مقعد سويدي.
- تعاون مجموعة من الطلاب على رفع زميل بواسطة قطعة قماش وهو مستلقي عليها في وضع الرقود.

## ٤-٢-٣ الوقوف على الكتفين

### الأجزاء التعليمية التي ينبغي ملاحظتها عند الأداء

- الوقوف والاستناد يكون على الكتفين.
  - سند الجسم بالكتفين في محاذاة الوسط.
  - العضدين مرتكزين على الأرض والمسافة بينهما باتساع الكتفين.
  - الجسم ممتد والرجلان والقدمان في وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز.
  - الرأس قريبة من الصدر بقدر الإمكان.
- إرشادات ومقترحات:

- تكون الركبتان، والمشطان ممتدان، والرأس ملامس الأرض.
- يجب مراعاة الاحتفاظ بالجذع والرجلين في خط مستقيم.
- تشير أصابع القدمين إلى أعلى وفوق الرأس مباشرة.

### نشاط تدريسي مقترح

- مشاهدة نموذج عملي للأداء الصحيح لمهارة الوقوف على الكتفين.
- ممارسة فردية لمهارة الوقوف على الكتفين من قبل الطالب لاستكشاف قدراته.
- تطبيقات موجهة لمهارة الوقوف على الكتفين في مواجهة الحائط وبالتعاون مع زميل في السند.

## ٤-٢-٤ التمرير الصحيح للكرة بالقدم

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- لتحريك الكرة للأمام، يجب مقابلة القدم للكرة في منتصفها وفي الاتجاه المطلوب.
- إذا استخدمت القوة في نقطة بعيدة عن منتصف الكرة تكون حركة الكرة الناتجة غير مستقيمة.







## الوحدة التعليمية الرابعة

### نشاط تدريسي مقترح

- مشاهدة نموذج تطبيقي لتمرير الكرة بالقدم وفق الآلية الصحيحة.
- تمرير الكرة باستخدام القدمين بالتناوب تجاه الحائط، مع تغيير المسافة بين الطالب والحائط.
- تمرير الكرة «بدقة» إلى أماكن محددة.

### نشاط تدريسي مقترح لتحقيق هدف الوحدة المعرفي

يوجه المعلم الطلاب بأسلوب يتوافق مع مداركهم لمخاطر رفع الأشياء الثقيلة بصورة غير سليمة مع الاسترشاد بأمثلة ونماذج لها.

### نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة الانفعالية

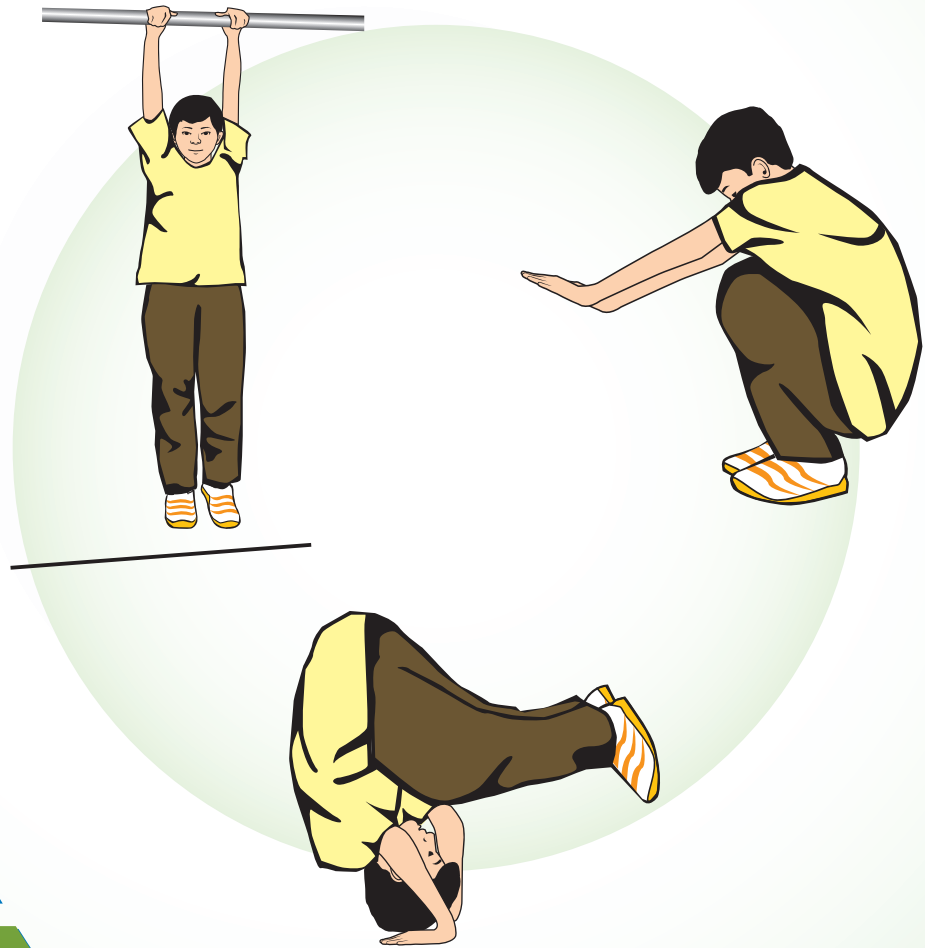
- تحفيز الطلاب على التعامل مع زملائهم برفق ولطف.
- التعزيز الإيجابي للطلاب لاكتساب صفة الرفق مع الزملاء.

### نشاط تدريسي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية

- تدريب دائري مصغر ومبسط لفترة (5-6) دقائق، لتنمية عناصر اللياقة البدنية، مع مراعاة إضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب، وذلك لاستثارة الدافعية لدى الطالب لبذل أقصى جهد ممكن. ويمكن تكليف الطلاب بأداء بعض الواجبات خارج المدرسة بهدف تنمية هذه العناصر.



# الوحدة التعليمية الخامسة



## مكونات الوحدة التعليمية الخامسة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة في هذه الوحدة لتنمية المرونة كأحد عناصر اللياقة البدنية.</li><li>- يتعلق على العارضة بطريقة صحيحة.</li><li>- يؤدي الدوران حول المحور العرضي للجسم.</li><li>- يتمكن من الاتزان نصفاً على الركبة.</li><li>- يرسل الكرة باليد بطريقة صحيحة.</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يبدي استعداداً لإشراك زملائه معه في استخدام الأدوات المخصصة له.</li><li>- يتعزز لديه إبراز قدراته الفردية أثناء أداءه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.</li></ul>





## الوحدة التعليمية الخامسة

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه والمتعدد، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.	- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: التعلق بطريقة صحيحة، والدوران حول المحور العرضي للجسم، والاتزان نصفاً على الركبة، وإرسال الكرة باليد بطريقة صحيحة. - رسوم وصور لمراحل الأداء الفني المختلفة للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.	يتم تقويم الجانب المهاري الانفعالي باستخدام استمارات تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشتمل على : - الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية. كما يتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية في هذه الوحدة التعليمية.

### ه- مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الخامسة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

١-١-٥ التعلق الصحيح على العارضة.

٢-١-٥ الدوران حول المحور العرضي للجسم.

٣-١-٥ الاتزان نصفاً على الركبة.

٤-١-٥ الإرسال الصحيح للكرة باليد.

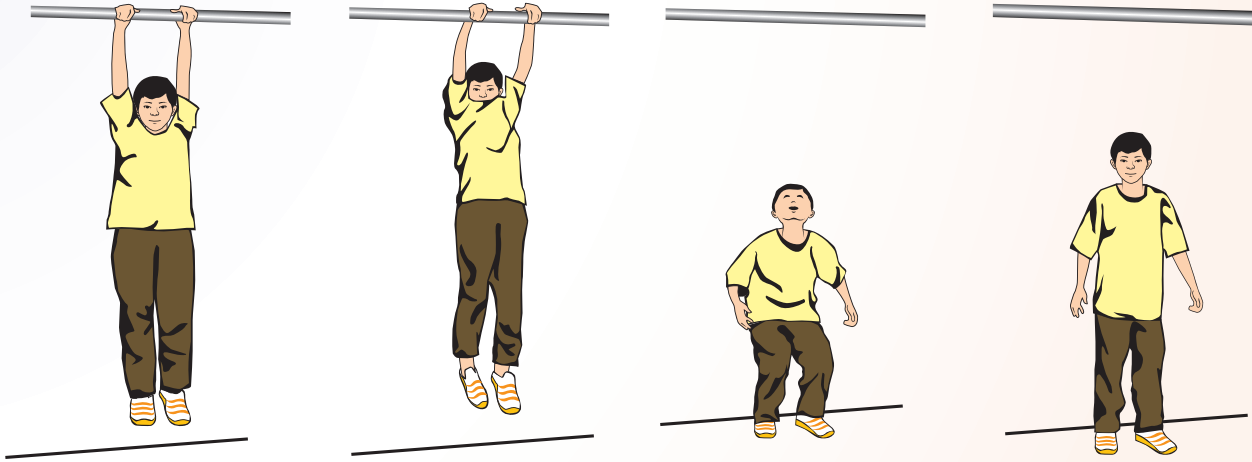
٥-١-٥ المرونة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

## ١-١-٥ التعلق الصحيح على العارضة

يتم التعلق بالقبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم. ويتطلب أداء هذه المهارة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب من القبض عليها بسهولة، ومن حيث الارتفاع الذي ينبغي أن يكون منخفضاً في مستوى طول الطالب أو أعلى منه قليلاً، حتى يمكنه من الوصول إليها بسهولة. ويتم التعلق وفقاً للخطوات التالية:

- ١ - يقف الطالب مواجهاً العارضة التي ينبغي أن يكون ارتفاعها أعلى قليلاً من مستوى ذراعي الطالب وهما مرفوعان لأعلى.
- ٢ - يرفع الطالب ذراعيه لأعلى ويمد جسمه لأعلى لنقل يديه إلى مستوى العارضة.
- ٣ - يقبض الطالب على العارضة بالمسك من أعلى أي يكون باطني الكفين مواجهين العارضة وظهر الكفين مواجهين الجسم، مع مراعاة أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر.
- ٤ - يشد الطالب جسمه لأعلى ليكون مرفوعاً عن الأرض، ويصل إلى وضع التعلق والجسم بكامله ممتداً، والنظر متجه للأمام.



التعلق الصحيح على العارضة

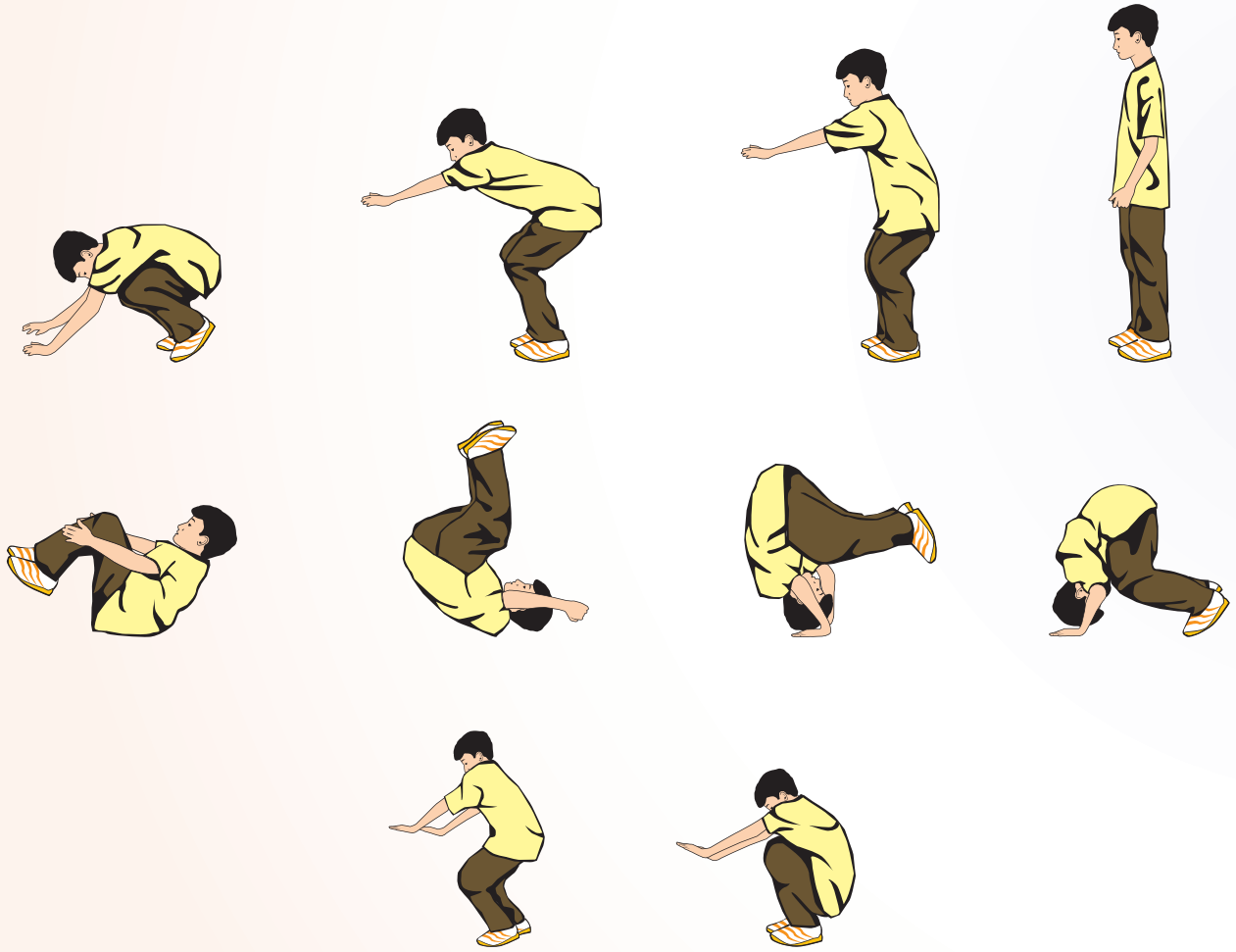


## الوحدة التعليمية الخامسة

### ٥-١-٢ الدوران حول المحور العرضي للجسم

الدوران هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي، الذي يمثل خط وسط الجسم. ويمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والتعلق والجلوس على أربع. وبالإمكان كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم.

ولأداء حركة دوران الجسم يحدث تحذب في العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والجذع، والحوض، وتبدأ بوضع اليدين على الأرض. وتستخدم غالبية حركات الدوران في المهارات الحركية لرياضة الجمباز.

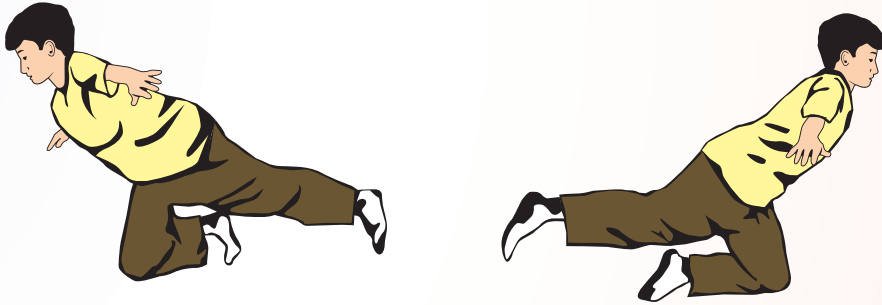


الدوران حول المحور العرضي

## ٥-١-٣ الاتزان نصفاً على الركبة

يتم الاتزان من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد مفصل ركبة الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى منخفض قليلاً عن مستوى الجسم، ويكون الجذع والرأس مرتفعان لأعلى، والنظر متجه للأمام ولأعلى، وتكون الذراعان ممدودتان ومرفوعتان للجانبين لحفظ التوازن. ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:

- ١- تكون الذراعان ممدودتان كاملاً للجانبين.
- ٢- يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلاً.
- ٣- يكون وجه قدم الارتكاز ملاس للأرض والأصابع متجه للخلف، وساق الرجل غير ملاس للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- ٤- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عاليًا ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
- ٥- يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى.



الإتزان نصفاً على الركبة





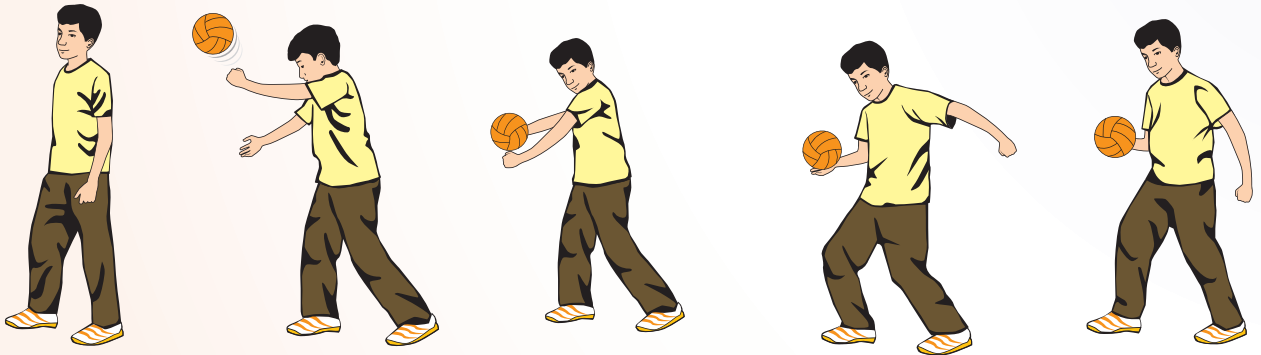


## الوحدة التعليمية الخامسة

### ٥-١-٤ إرسال الكرة باليد

مهارة إرسال الكرة باليد من المهارات الحركية الأساسية التي تتطلب تحكماً وسيطرة على الكرة من قبل الطالب الذي يعطي قوة للكرة. وتساعد مهارة إرسال الكرة كمهارة حركية أساسية الطالب على اكتشاف حركة الأشياء في الفراغ، حيث تتضمن عمل تقديرات لكتلة الكرة والمسافة التي تتحركها واتجاه مسارها، ويمكن مراجعة التقديرات التي عملت من خلال نتائج الأداء. ومن خلال ذلك يعي الطالب الفراغ من حوله، والجهد المبذول، والعلاقات بين الأشياء. ويمكن إرسال الكرة باليد من أعلى أي عندما تكون الكرة أعلى من مستوى الوسط أو من أسفل أي عندما تكون الكرة منخفضة عن مستوى الوسط. ويتم إرسال الكرة باليد من أسفل كما يلي:

- ١ - يقف الطالب والصدر مواجه للأمام مع وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف.
- ٢ - تكون الكرة على راحة اليد غير الضاربة في منتصف الجسم وفي مستوى أعلى من وسط الجسم.
- ٣ - يمرج الطالب الذراع الضاربة للخلف مع ميل الجسم للأمام قليلاً وضرب الكرة باليد وهي مفرودة أو مضمومة، وتواجه اليد الكرة من أسفل.
- ٤ - يجب متابعة اليد الضاربة بمرجحتها إلى الأمام، بعد أداء الإرسال، وامتداد مفاصل الجسم جميعها لمتابعة الحركة.



إرسال الكرة من أسفل

## ٥-١-٥ المرونة

المرونة هي أحد عناصر اللياقة البدنية والتي لا تقل أهمية عن باقي العناصر كالقوة والسرعة والرشاقة والتوافق والقدرة، حيث يؤثر مستوى المرونة على مستوى العناصر الأخرى. كما أن تطوير المرونة يؤدي دوراً كبيراً في الوقاية من حدوث الإصابة. وتهدف المرونة إلى زيادة القدرة على ممارسة الحركات البدنية من خلال أداء مدى واسع لحركات مفاصل الجسم المختلفة.





## ٥-٢ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها

### الخبرات التعليمية

- ٥-٢-١ التعلق الصحيح.
- ٥-٢-٢ الدوران حول المحور العرضي للجسم.
- ٥-٢-٣ الاتزان نصفاً على الركبة.
- ٥-٢-٤ الإرسال الصحيح للكرة باليد.
- ٥-٢-٥ المرونة.

### ٥-٢-١ التعلق على العارضة

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- كلما كان هناك امتداد للعضلات قبل انقباضها زادت القوة الناتجة.
- كلما زاد استخدام العضلات زادت القوة الناتجة.
- الجاذبية الأرضية هي القوة التي تجذب كل شيء نحو الأرض.

### نشاط تدريسي مقترح

- يشرح المعلم مهارة التعلق على العارضة ويركز على جانب السلامة بشكل واضح.
- تطبيقات على التعلق والهبوط الآمن عمودياً على الأرض مع تصحيح الأخطاء.
- يقترح التخطيط وفق قدرات ومهارات الطلاب لأنشطة تعلق تتحدى قدراتهم مع تنويع الأسلوب.
- إبراز القدرات في التعلق والهبوط على الأرض بالتوقيت.
- يقترح تكوين فريق من الطلاب المتميزين في التسلق.

## ٥-٢-٢ الدوران حول المحور العرضي للجسم

### نشاط تدريسي مقترح

- يقوم الطلاب بأداء دورانات متنوعة حول المحور العرضي للجسم.
- يطبق الطلاب بعض الدحرجات والشقلبات باليدين مع مراعاة حسن إعداد المراتب والوسائل المساعدة.

## ٥-٢-٣ الاتزان نصفاً على الركبة

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة.
- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز.
- لاستعادة التوازن يتم رفع اليدين أو الرجلين على جانب الجسم المعاكس للجهة التي اختل توازنها.

### نشاط تدريسي مقترح

- إعطاء نموذج تطبيقي لكيفية الاتزان من الثبات نصفاً على الركبة.
- تطبيقات على الاتزان نصفاً على الركبة مع الثبات، والتدرج في تصعيب المهارة لتحدي قدرات الطلاب.





### ٥-٢-٤ الإرسال الصحيح للكرة باليد

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- تحدث القوة الكلية والفعالية عندما تقوم أجزاء الجسم بالمساهمة بإنتاج القوة في الاتجاه المطلوب وبالتتابع.
  - يجب أن يقوم كل جزء من أجزاء الجسم بدوره، في نمط الإرسال.
  - وضع الاستعداد.
  - إعطاء مدى واسع للجزء الذي يحدث القوة، كدوران الجذع، والذراع، واليد، والأصابع ثم إرسال الكرة.
  - متابعة الأداء بعد إرسال الكرة.
  - كمية القوة المبذولة والمستخدمة في تحريك الكرة تتوقف على كتلتها، وعلى المسافة والسرعة المطلوبة لأداء الحركة.
- الأجزاء التعليمية:
- تتطلب المهارة عدم التصلب في وقفة الاستعداد.
  - ينبغي ملاحظة عدم إرسال الكرة بعيداً، أو قريباً من الجسم عند أداء المهارة.
  - يجب متابعة الذراع الضاربة للإرسال بعد الانتهاء من أدائه.
  - يراعى اتجاه القدم الأمامية إلى الجهة التي سوف توجه الكرة إليها.

#### نشاط تدريسي مقترح

- تؤدي حركة الإرسال بدون كرة.
- تؤدي الحركة باستخدام كرة معلقة.
- يؤدي الطالب مهارة الإرسال أمام الحائط، أو أمام طالبين متقابلين.
- يؤدي الإرسال إلى أهداف ودوائر مرسومة على الحائط.
- تؤدي الحركة من مسافات واتجاهات مختلفة.
- أنشطة مختلفة يختارها المعلم لتطوير مهارة إرسال الكرة باليد ويفضل الاستعانة بكرات مناسبة وفي مقابل حائط كتطبيق فردي ثم مع الزميل، وفي مجموعات صغيرة.

## نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة البدنية والمعرفية والانفعالية

يخصص جزء من الدرس لنشاط حر تستخدم فيه أدوات صغيرة متنوعة مثل: كرات تنس أرضي، ومضارب خشبية، وكرات مطاط صغيرة، وحبال وثب، وعصي تدريب صغيرة، وبالونات، وغيرها... ويحدد وقت للتبادل مع زميل عند النداء، ثم وقت آخر تترك فيه الحرية للطالب في إشراك زملائه معه، ويقوم المعلم بالملاحظة والتعزيز الإيجابي.

■ تخصص أوقات معينة تتاح فيها الفرصة لأي طالب لعرض ما تعلمه أو أتقنه من مهارات الوحدة مع التشجيع له.

■ تدريب دائري مصغر ومبسط لفترة من (5-6) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر المرونة، ومراعاة إضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة الدافعية لدى الطالب للأداء المناسب. ويمكن تكليف الطلاب أداء بعض الواجبات خارج المدرسة بهدف تنمية هذه العناصر.



# الوحدة التعليمية السادسة



## ٦- مكونات الوحدة التعليمية السادسة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس أداء المهارات الحركية الأساسية المحددة في هذه الوحدة لتنمية الرشاقة كأحد عناصر اللياقة البدنية.</li><li>- يهبط بالقدمين من ارتفاعات منخفضة بطريقة آمنة وسليمة.</li><li>- يحمل أثقال مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وسليمة.</li><li>- يقف على الرأس نصفًا.</li><li>- يحتضن الكرة بطريقة صحيحة.</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يظهر استعدادًا للتنافس المحمود مع زملائه.</li></ul>







## الوحدة التعليمية السادسة

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه والمتعدد، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة، وحمل الأثقال بطريقة صحيحة، والوقوف على الرأس نصفاً، واحتضان الكرة بطريقة صحيحة. - رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.	يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشتمل: - الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية. ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.

## ١-٦ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية السادسة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

١-٦-١ الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة.

١-٦-٢ الحمل الصحيح للأثقال.

١-٦-٣ الوقوف على الرأس نصفاً.

١-٦-٤ الاحتضان الصحيح للكرة.

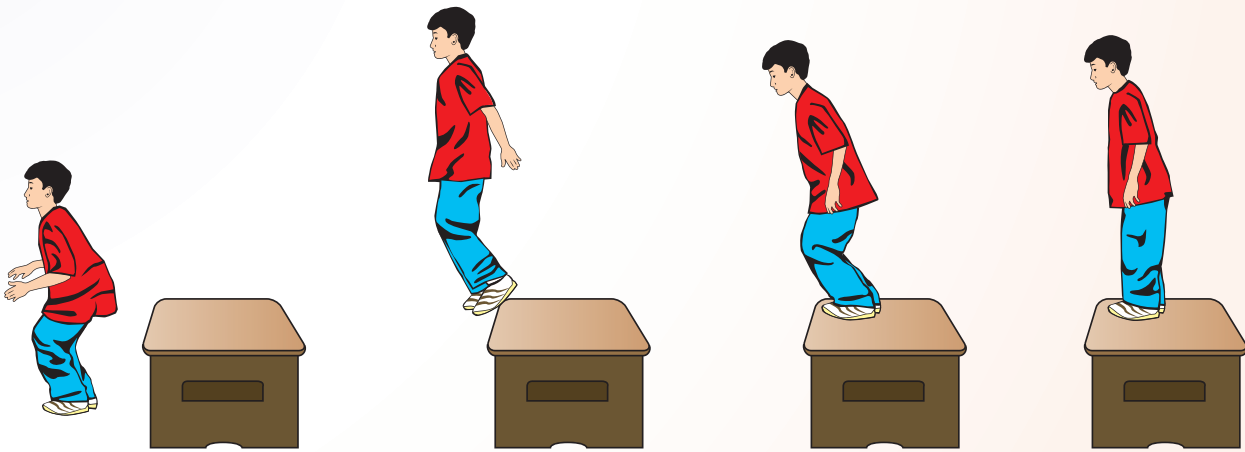
وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

## ٦-١-١ الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة

يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي يعرف بالوثب لأسفل وهي مهارة من المهارات الحركية الأساسية. وهي حركة انفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء للهبوط على الأرض، وتتطلب أداءً متوافقاً لكل أجزاء الجسم معاً. وتستخدم في كثير من الألعاب والأنشطة الترويحية. ويكون الجسم في مهارة الوثب لأسفل مرتفعاً عن مستوى الأرض قليلاً ولمسافة تتراوح بين عشرين و ثلاثين سنتيمتر ويندفع الجسم للأمام ولأعلى ويهبط على الأرض بكامل القدمين.

وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الوثب لأسفل مايلي:

- يكون الارتقاء بالقدمين معاً وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع.
- يميل الجذع للأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً.
- تدفع القدمين معاً السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمان (المشطان) آخر من يترك سطح الوقوف.
- تنثني الركبتان قليلاً لامتصاص صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلاً.
- بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف.
- تتحرك الذراعان بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.



الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاع منخفض



## الوحدة التعليمية السادسة

### ٦-١-٢ الحمل الصحيح للأثقال

تدخل حركة الحمل للأشياء في كثير من الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية وتتوقف طريقة الحمل على عدة عوامل أهمها وزن الشيء الذي يتم حمله وشكله وحجمه، والذي يتم بناء عليه تحديد كمية المجهود اللازم لإتمام حركة الحمل، وحتى يتم أداء الحمل بطريقة صحيحة، ينبغي مراعاة النواحي التالية:

- ١- الاحتفاظ بالقدمين على الأرض باتساع الحوض.
- ٢- الاحتفاظ بالظهر مستقيماً مع ثني مفصلي الركبتين للوصول للشيء المراد حمله.
- ٣- تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة.
- ٤- الاحتفاظ بالشيء الذي يتم رفعه قريباً من الجسم.



الحمل الصحيح

## ٦-١-٣ الوقوف على الرأس نصفاً

الوقوف على الرأس نصفاً هو حركة تمهيدية لمهارة الوقوف على الرأس التي تعد من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية، وتتطلب دعم للجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة ومقاومة للجاذبية الأرضية. وفيها يتخذ الجسم وضعاً مقلوباً لعدة ثوان قبل الانتهاء من أداء الحركة.

ويتم أداء مهارة الوقوف على الرأس نصفاً وفق الخطوات التالية:

- ١ - من وضع الالقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- ٢ - وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- ٣ - دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عالياً ببطء، مع بقاء مفصلي الركبتين منثنيتين.



الوقوف على الرأس نصفاً





## الوحدة التعليمية السادسة

### ٦-١-٤ الاحتضان الصحيح للكرة

مهارة احتضان الكرة من المهارات التي تأتي بعد استقبال الكرة بطريقة صحيحة، وتتطلب تحكماً وسيطرة على الكرة. وتساعد مهارة احتضان الكرة الطالب على اكتشاف حركة الأشياء في الفراغ، والجهد المبذول، والعلاقات مع الكرة. وتتضمن المهارة عمل تقديرات لكثلة الكرة والمسافة التي تتحركها وسرعة واتجاه مسارها. ويمكن مراجعة التقديرات التي عملت من خلال نتائج الأداء. وتتوقف طريقة الاحتضان الصحيحة للكرة على عدة عوامل أهمها وزن الكرة الذي يتم احتضانها وحجمها واتجاه قدوم الكرة وسرعتها حتى يمكن تحديد كمية المجهود اللازم للاحتضان.

ويتم أداء احتضان الكرة بعد استقبالها بطريقة صحيحة وفق الخطوات التالية:

- ١- الوقوف فتحاً، والقدمان باتساع الحوض تقدم إحدى القدمين للأمام قليلاً.
- ٢- مد الذراعان للأمام والكفان مواجهان لأعلى ومتباعدان مسافة مناسبة بقدر حجم الكرة مع ثني مفصلي المرفقين قليلاً والنظر في اتجاه الكرة لمتابعتها عند اقترابها من الجسم.
- ٣- يتم التحرك أماماً أو خلفاً مع مواجهة الجسم للكرة للوصول إلى مكان مناسب لاستقبالها وتشكل الذراعان ما يشبه السلة لاستقبال الكرة فيها.
- ٤- ويمكن امتصاص شدة اصطدام الكرة باليدين بأخذ خطوة قصيرة للخلف، أو بثني الجذع والركبتين قليلاً لأسفل.
- ٥- بعد استقبال الكرة يتم ثني المرفقين لتقريب الكرة من الصدر واحتضانها باليدين.



الاحتضان الصحيح للكرة

## ٢-٦ نقاط للاستفادة منها عند إعداد محتويات الخبرات التعليمية وتنفيذها

### الخبرات التعليمية

- ١-٢-٦ الهبوط الصحيح من ارتفاعات مختلفة.
- ٢-٢-٦ الحمل الصحيح للأثقال.
- ٣-٢-٦ الوقوف على الرأس نصفاً.
- ٤-٢-٦ الاحتضان الصحيح للكرة.

### ١-٢-٦ الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- لامتصاص القوة عند الهبوط:
- لا بد من التدرج بتخفيف القوة باستخدام أجزاء كبيرة من الجسم (الرجلين).
- ينبغي ثني مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين، وخفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز.

### نشاط تدريسي مقترح

- تطبيقات على آلية الهبوط الصحيحة بطريقة آمنة حيث يمارس الطالب أنماطاً متنوعة من الهبوط المتقن، وذلك من مستويات مناسبة باستخدام الأجهزة والأدوات، ويفضل تعليمه بعض المبادئ البسيطة من الأداء الفردي بدون أداة.





## الوحدة التعليمية السادسة

- الاستعانة بالمقاعد السويدية وصناديق التدريب وسلام التسلق لإتقان الهبوط.
- التدريب على الهبوط من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة.

### ٦-٢-٢ الحمل الصحيح للأثقال

#### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- كلما زاد ثقل الشيء المطلوب حمله زادت القوة المطلوبة لحمله.
- كلما كان الشيء المطلوب حمله قريباً من الجسم كانت حركة الحمل أسهل.

#### نشاط تدريجي مقترح

- شرح ومناقشة عوامل الأمن والسلامة عند التعامل مع الشيء المراد حمله.

#### أنشطة للتقدم بالخبرة

- حمل كرسي والمشي به مسافة معينة.
- حمل كرة طبية أو أي شيء يعادلها وزناً، والمشي بها مسافة معينة.
- حمل طاولة صغيرة بالتعاون مع زميل والمشي بها مسافة معينة.
- حمل مقعد سويدي بالتعاون مع مجموعة من الزملاء والمشي به مسافة معينة.

## ٦-٢-٣ الوقوف على الرأس نصفاً

### مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يركز على قاعدة ارتكاز أكبر مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة.
- يزداد ثبات الجسم كلما قرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز.

### الأجزاء المتعلمة بالخبرة

- تبدأ الحركة بالاستناد على اليدين والركبتين
- تكون اليدين متباعداً باتساع الكتفين.
- تكون الأصابع منفرجة و متجهة إلى الأمام.
- يضع الطالب رأسه على المرتبة أمام اليدين، بحيث يكون الرأس مع اليدين مثلث.
- يرفع الطالب قدميه عن الأرض محوياً أغلب وزنه على اليدين والرأس.
- يرفع الطالب الركبتين إلى أعلى عبوراً بالمرفقين مع تباعد الركبتين عن المرفقين قليلاً.
- في الرجوع للوضع الأساسي تستند المرفقان على الفخذين من الداخل، حيث يبدأ الطالب بالنزول مع وضع اليدين مسطحة على الأرض والأصابع متجهة للأمام، ويضغط بالمرفقين على الجزء الأسفل من الفخذين من الداخل ويميل الطالب للأمام ويبطء، حيث ينقل وزن الجسم إلى المرفقين المنثنيين، وعلى اليدين حتى تلامس الجبهة المرتبة.

### نشاط تدريسي مقترح

- تطبيقات للوقوف على الرأس نصفاً (مع ثني الرجلين من مفصل الفخذ والثبات المتزن).







#### نشاط تدريسي مقترح

- أنشطة في التعامل مع الكرات (فردى ثم التدرج للجماعى) ويقترح:
- احتضان الكرة بعد رميها إلى الأعلى في المكان.
  - احتضان الكرة المرتدة من الحائط من الثبات ثم من الحركة.
  - تسليم الكرة واستلامها مع الزميل.
  - المشي مع تبادل تسليم الكرة واستلامها مع الزميل.
  - الجري بالكرة مع تبادل تسليم الكرة واستلامها مع الزميل.
  - ألعاب التسليم والاستلام في ثنائيات، أو مجموعات صغيرة، باستخدام أدوات أخرى غير الكرات كأكياس الحبوب مثلاً.
  - الاستعانة بالكرات البلاستيكية الخفيفة الصغيرة والكبيرة في ألعاب الرمي واللقف (والاحتضان).

#### نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة البدنية والانفعالية

- تطبيق ألعاب صغيرة مشوقة عبر مجموعات صغيرة مع ملاحظة التأكيد على التنافس المحمود مع الزملاء.
- تدريب دائري مصغر ومبسط لفترة من (٥-٦) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية، ومراعاة الشدة والتكرار وفترات الراحة وإضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة الدافعية لدى الطالب للأداء المناسب. ويمكن تكليف الطلاب بأداء بعض الواجبات خارج المدرسة بهدف تنمية هذه العناصر.

## المراجع

- ١ - الأشقر، حامد، وإبراهيم، نبيل (١٤١٧هـ). التربية البدنية للأطفال. الرياض: دار الأندلس.
- ٢ - حماد، إبراهيم (١٤٢١هـ). برنامج الاستكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية لرياض الأطفال والابتدائية. القاهرة: مركز الكتاب.
- ٣ - الخولي، أمين، و كامل، أسامة. (١٤١٤هـ). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٤ - الديري، علي (١٩٩٩م). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية. الأردن: دار الكندي.
- ٥ - السرهيد، أحمد، وعثمان، فريدة (١٤١٤هـ). الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. الكويت: دار التعلم.
- ٦ - عثمان، فريدة إبراهيم (١٤٠٨هـ). التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، الكويت: دار التعلم.
- ٧ - عبد الكريم، عفاف (١٩٩٥م). البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- ٨ - مجلس التعاون لدول الخليج العربية (٢٠٠١م). الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون ط١. الرياض: مجلس التعاون لدول الخليج العربية.
- ٩ - النجار، عبدالوهاب محمد (١٤١٨هـ). المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، الرياض: الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة.
- ١٠ - الهزاع، هزاع محمد (١٤١٧هـ). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الرياض: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- ١١ - مركز التطوير التربوي، وزارة التربية والتعليم (١٤٢١هـ). وثيقة منهج مادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام.

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



