



قررت وزارة التربية والتعليم اعتماد  
هذا الكتاب للمعلم وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم

# التربية البدنية

للسف الخامس الابتدائي

**دليل المعلم**

المشروع الشامل لتطوير المناهج

يُوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة تجريبية

١٤٣١ - ١٤٣٢ هـ

٢٠١٠ - ٢٠١١ م

ح) وزارة التربية والتعليم ، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التربية والتعليم

التربية البدنية : الصف الخامس الابتدائي : دليل المعلم / وزارة التربية  
والتعليم. - الرياض، ١٤٢٩ هـ.  
... ص ٢٦٨٢١ سم

ردمك : ٥-٧٠٤-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

١ - التربية البدنية - كتب دراسية ٢ - التعليم الابتدائي - السعودية  
- كتب دراسية. أ - العنوان

١٤٢٩/٥٤٤٠

ديوي ٧٩٦,٠٧

رقم الإيداع : ١٢٤٩/٥٤٤٠

ردمك : ٥-٧٠٤-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

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 والمراجعة

أ.د. هزاع بن محمد الهزاع

### التأليف

د. جمال بن صالح القروني رئيساً  
د. عبد الحميد بن أحمد المسعود

### المراجعة العلمية

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

### اللجنة العلمية

د. خالد بن صالح المزيني رئيساً  
د. علي بن محمد الصغير  
د. جميل بن فيروز الرشيد  
د. إبراهيم بن أحمد العامر  
أ. عبد الله بن أحمد الغامدي



# المقدمة

يعرف المنهج على أنه جميع الخبرات التي تقدم داخل وخارج المدرسة للطلاب، بغرض مساعدتهم على النمو المتكامل في جميع الجوانب وتعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها 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 وتنفيذ الوحدات التعليمية للتربية البدنية.

والتربية البدنية كمنهج تعليمي يتطلب جهداً علمياً منظماً، لتخطيط برامج 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، ولاسيما أثناء مراحل التكوين الأولى للطلاب. لذلك كان لزاماً 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، ويمهد الطريق لوضع البرامج، والأنشطة المختلفة للمشاركة الإيجابية.

ومن هذا المنطلق رأت وزارة التربية والتعليم أهمية إعداد أدلة لمعلم التربية البدنية للصفوف الدراسية، ومنها دليل معلم التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي، ليكون مرجعاً 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.



# فهرس الدليل

رقم الصفحة

الموضوع

٧	..... المقدمة -
١١	..... توجيهات لاستخدام الدليل -
١٢	..... الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام -
١٣	..... أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية -
١٣	..... أهداف مادة التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي -
١٥	..... الوحدات التعليمية للصف الخامس الابتدائي -
١٧	..... الوحدة التعليمية الأولى ( الصحة واللياقة البدنية) -
٢٩	..... الوحدة التعليمية الثانية (ألعاب القوى) -
٤٥	..... الوحدة التعليمية الثالثة (الجمباز التربوي) -
٦١	..... الوحدة التعليمية الرابعة (كرة القدم للصغار) -
٧٥	..... الوحدة التعليمية الخامسة (كرة الطائرة للصغار) -
٩١	..... الوحدة التعليمية السادسة (كرة السلة للصغار) -
١٠٥	..... الوحدة التعليمية السابعة (كرة اليد للصغار) -
١١٩	..... الوحدة التعليمية الثامنة (الريشة الطائرة) -
١٣٦	..... الخاتمة -
١٣٧	..... المراجع -



## توجيهات لاستخدام الدليل

يقدم هذا الدليل لمعلم التربية البدنية أفكاراً مركزية عن تصميم الوحدات التعليمية وتنفيذها، لتكون مرجعاً مساعداً له في تدريسه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الخامس 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 الخامس الابتدائي. ويتضمن كذلك فلسفة منهج التربية البدنية في كل من مراحل التعليم العام، والمرحلة الابتدائية، والصف الخامس الابتدائي.

ويشمل الجزء الثاني الوحدات التعليمية المقررة على الصف الخامس الابتدائي وعددها ثمانية هي: الصحة واللياقة البدنية، وألعاب القوى، والجمباز التربوي، وكرة القدم للصغار، وكرة الطائرة للصغار، وكرة السلة للصغار، وكرة اليد للصغار، والريشة الطائرة، وتتكون كل وحدة تعليمية من ثلاثة أجزاء رئيسية هي: مكونات الوحدة التعليمية، ومواصفات الخبرات التعليمية التي تتضمنها، ومثال لخبرة تعليمية من الوحدة.

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

## الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والامتياز 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 للمرحلة الابتدائية العليا

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 للصف الخامس 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 ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- 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 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

### للمصنف الخامس الابتدائي

الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية

الوحدة الثانية: ألعاب القوى

الوحدة الثالثة: الجمباز التربوي

الوحدة الرابعة: كرة القدم للصغار

الوحدة الخامسة: كرة الطائرة للصغار

الوحدة السادسة: كرة السلة للصغار

الوحدة السابعة: كرة اليد للصغار

الوحدة الثامنة: الريشة الطائرة



الوحدة التعليمية الأولى

# الصحة واللياقة البدنية



## مكونات الوحدة التعليمية الأولى

### الصحة واللياقة البدنية

#### مكونات الوحدة :

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

#### مواصفات الخبرات التعليمية :

- التفريق بين المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تعزيز معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.
- أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.
- الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام.
- الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام.
- تعزيز إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.
- ممارسة تدريب بدني ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

#### مثال لخبرة تعليمية :

المشي متدرج السرعة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.

# الصحة واللياقة البدنية

عدد الدروس

٥ دروس

أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يفرق بين المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني.</li> <li>- تتعزز لديه معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.</li> <li>- يتعرف على أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.</li> <li>- يتعرف على الطريقة الصحيحة للصعود و أثرها على سلامة القوام.</li> <li>- يتعرف على الطريقة الصحيحة للتسلق و أثرها على سلامة القوام.</li> <li>- يتعزز لديه إدراك التغيير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.</li> </ul>

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمر</li> <li>- الممارسة</li> <li>- الاكتشاف الموجه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التدريبات.</li> <li>- صور توضيحية لكل تدريب.</li> <li>- مراتب مناسبة لأداء التدريبات.</li> <li>- كرات صغيرة الحجم.</li> <li>- أطواق.</li> <li>- حبال.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة الأداء الصحيح لأوضاع المشي، والصعود، والتسلق.</li> <li>- قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، باستخدام اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.</li> <li>- طرح أسئلة شفوية حول تغيير معدل التنفس أثناء أداء المجهود البدني، والتفسير المبسط له، والفرق بين المشاركة البدنية السليمة والخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني، والملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.</li> </ul>

## مواصفات الخبرات التعليمية في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

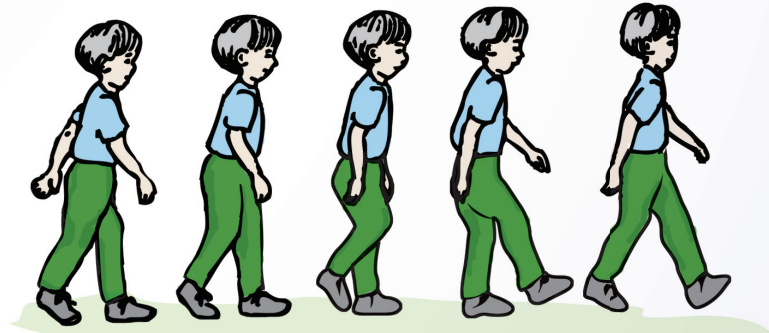
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- 1- أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.
- 2- الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام.
- 3- الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام.
- 4- التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.
- 5- المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- 6- الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

### أولاً: الأوضاع الصحيحة للمشي وأهميته لسلامة القوام:

يتم المشي بتبادل تحريك الرجلين للأمام بتوافق مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف في خطوات منتظمة وفي اتجاه معاكس لحركة الرجلين، حيث تبدأ الحركة من مفصل الفخذ بتحريك الرجل للأمام ونزول القدم على الأرض، وعلى أن يلامس العقب الأرض أولاً فالمشط ثم يرتفع العقب لأعلى استعداداً للخطوة التالية وهكذا. ولا يتم النزول بكامل القدم على الأرض أو على المشطين. وتتأرجح الذراعان من مفصل الكتف على جانبي الجسم بحرية واسترخاء للأمام والخلف في حركة متوافقة السرعة ومتبادلة الاتجاه مع حركة الرجلين، مع المحافظة على انتظام سرعة حركة الرجلين، وثبات طول الخطوات.



المشي الصحيح





ولسلامة القوام ينبغي مراعاة النقاط التالية أثناء أداء المشي :

- اعتدال القامة والرأس والرقبة .
- اتجاه النظر للأمام باستمرار .
- ارتخاء الكتفين واستقامة الظهر .
- انبساط الصدر واتجاهه للأمام .
- اتجاه أصابع القدم إلى الأمام باستمرار خلال الحركة .
- مرجحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة للخلف .
- مرجحة الذراع للخلف عندما تكون الرجل المقابلة للأمام .
- تتم مرجحة الذراعين للأمام والخلف بالتوافق مع حركة الرجلين بالتبادل .

### ثانياً : الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام:

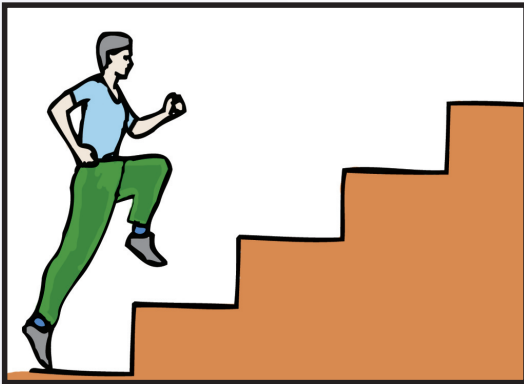
يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحريك القدمين للأمام بالتوافق مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف، ولكن مع تعديل الاتجاه فبدلاً من أن يكون للأمام على أرض مستوية يكون الاتجاه للأمام ولأعلى على درج مثلاً، مع تقليل مدى مرجحة الذراعين للأمام والخلف .

ومن الأشكال المألوفة لأداء حركة الصعود، حركة صعود الدرج التي تتم بالتدرج في جانبيين :

– التدرج في الاستناد . حيث يتم أداء حركة الصعود على درج في البداية بالاستناد على حائط أو على سياج جانبي للدرج باليد التي هي بجانب الحائط أو السياج للمساعدة في حفظ التوازن، إلى أن يتم التمكن من أداء الحركة بشكل صحيح . ويمكن بعد ذلك الاستغناء عن الحائط أو السياج الجانبي للدرج، وأداء الحركة بدون استناد .

– التدرج في حركة الرجلين . حيث تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم والارتكاز عليها لرفع الجسم لأعلى والأمام، وتحريك القدم الخلفية لتوضع بجانب

الأمامية على نفس درجة الدرج وتكرر الحركة بالتوالي على درجات الدرج . وبعد التمكن من أداء الحركة بهذا الشكل والإحساس بالتحكم في توازن الجسم خلال الحركة وأدائها بسهولة وبشكل متتابع يمكن أن تتم الحركة بالشكل المناظر لحركة المشي، فتبدأ بوضع إحدى القدمين على درجة السلم والارتكاز عليها لرفع الجسم لأعلى والأمام وتحريك القدم الخلفية لتوضع على الدرجة التالية أي تسبق الرجل الأمامية ثم تتلوها حركة الرجل الأولى لتوضع على الدرجة لأعلى، وهكذا تتم الحركة بالتوالي .

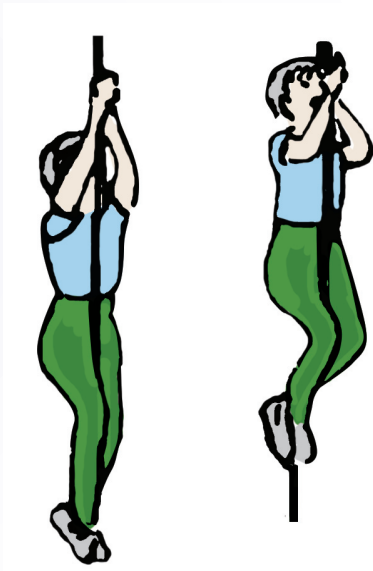


صعود الدرج

ويراعى في أداء حركة الصعود كل ما يتم مراعاته في أداء حركة المشي فيما عدا مرجحة الذراعين تكون في مدى قليل وبقدر محدود وبما يساعد على حفظ التوازن. وتشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم لأعلى والأمام لاكتمال حركة الرجل الخلفية.

### ثالثاً: الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام:

غالباً ما يتم التسلق على حبل سميك معلق من أعلى ومتدلي للأسفل. وتتم الحركة من وضع الوقوف المواجهة للحبل المعلق، ثم ترفع الذراعين لأعلى للقبض على الحبل باليدين بحيث تكون إحدى اليدين في مستوى أعلى من الأخرى، ويكون الحبل بين الرجلين.



التسلق

وتبدأ الحركة بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب، وعند وصول الصدر لمستوى موازي لوضع اليد الأعلى تنقل اليد السفلى لأعلى لتقبض على الحبل في مستوى أعلى من اليد العالية. وهكذا يتم تبادل الحركة لأعلى بين اليدين مع سحب الجسم لأعلى، مع المحافظة على استقامة الجسم وبقاء الحبل بين الرجلين بشكل يشبه القبض على الحبل بالرجلين.

ويراعى أن يكون اتجاه النظر لأعلى باستمرار نحو اليد العالية والنقطة التي يتم نقل اليد إليها لمواصلة سحب الجسم وارتفاعه لأعلى.

### رابعاً: إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له:

يتكون التنفس من شهيق وزفير. حيث يتم في الشهيق استنشاق الهواء من الخارج من خلال الأنف ليصل إلى الرئتين، ويتم في الزفير طرد الهواء من الرئتين للخارج من خلال الأنف. ويتم التنفس بانتظام طوال الوقت، أي بسرعة منتظمة دون زيادة أو نقص عندما يكون الممارس في وضع عادي دون بذل أي جهد.



## الصحة واللياقة البدنية

غير أنه يلاحظ دائماً أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني . وهذه العملية تتم تلقائياً دون أن يتحكم الفرد فيها . وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الهواء الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني ، والاستمرار فيه . وتظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة في معدل سرعة الشهيق والزفير . وترجع الزيادة في سرعة التنفس إلى زيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني ، والاستمرار فيه ، وتزداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة .

### خامساً: المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني.

- تتم ممارسة النشاط البدني بشكل منفرد أو بالمشاركة مع الزملاء . ومن المهم عند مشاركة الزملاء في ممارسة النشاط البدني أن تتم المشاركة البدنية بشكل سليم لسلامة جميع المشاركين . وينبغي تجنب المشاركة البدنية الخطرة التي يمكن أن تؤدي إلى الضرر أو الأذى أو الإصابة .
- وهناك بعض القواعد للمشاركة البدنية السليمة ولتجنب المشاركة البدنية الخطرة :
- أبدأ دائماً المشاركة البدنية بعمل إحماء مناسب أي تهيئة الجسم للمشاركة البدنية .
  - تجنب الجهد البدني المفاجئ والتدرج في بذل الجهد البدني تجنباً للإصابة .
  - يراعى في الساحة المخصصة لممارسة النشاط البدني أن تكون خالية من أية عوائق .
  - يراعى أن تكون الأرض التي يتم عليها ممارسة النشاط البدني مستوية وخالية من أي حُفر .
  - تجنب الاحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني .
  - تجنب الوقوف في طريق الزملاء أثناء الجري والتقدم للأمام .
  - اجعل نظرك باتجاه حركة الجسم .
  - اجعل ممارستك البدنية دائماً في حدود ساحة اللعب ولا تتجاوزها بالخروج منها .

## سادساً: معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة:

يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس . فخلال الطقس الحار يتم اختيار الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء بأن يتخلل طيات الملابس و سطح الجلد فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد . وخلال الطقس البارد يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم .

وعموماً يفضل ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق، وتكون ناعمة الملمس على الجسم . وتجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملائمة للجلد مباشرة، لعدم قدرتها على امتصاص العرق، وقد تتسبب في حدوث بعض الحساسية عند احتكاكها بالجلد . وينبغي أن تكون مقاسات الملابس مناسبة لحجم الجسم فلا تكون ضيقة فتحد من الحركة وتقلل من مداها، ولا تكون واسعة كثيراً فتعرقل الحركة وقد تشكل عائقاً في انسياب الحركة وتسلسلها . وينبغي دائماً ارتداء حذاء رياضياً مريحاً ذو قياس مناسب لحجم القدم .

## سابعاً: أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني:

يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق . ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية . ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل .

ويتفاوت احتياج الفرد للسوائل تبعاً لدرجة الحرارة الخارجية، ومقدار الجهد البدني اليومي المبذول، ويتراوح الاحتياج اليومي للماء بين ( ٢ - ٤ لتر) في درجات الحرارة التي تتراوح بين ( ١٥ - ٢٠ درجة مئوية)، وقد يصل الاحتياج اليومي إلى ( ٦ - ١٢ لتراً) في درجات الحرارة المرتفعة التي تكون أكثر من ( ٣٥ درجة مئوية)، تبعاً لشدة المجهود البدني الذي يقوم به الفرد . وينصح دائماً بالمحافظة على شرب الماء بانتظام في حدود تلك الكميات دون الانتظار للشعور بالعطش لتلبية احتياجات الجسم للسوائل، وتجنب الإصابات الناتجة عن نقص الماء في الجسم .



### مثال لخبرة تعليمية

مدة التنفيذ

٢-٣ دروس

**اسم الخبرة :** المشي متدرج السرعة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.

**المتطلبات السابقة للخبرة :** المشي بطريقة صحيحة

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

المجال	الهدف
بدني	– يمارس تدريباً بدنياً ينمي اللياقة القلبية التنفسية
معرفي	– يتعرف على أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.

### التنظيم

ساحة لعب ذات أرض مستوية، مناسبة لأعداد طلاب الفصل، مرسوم عليها دائرتين متداخلتين الدائرة الخارجية تبعد حدودها عن حدود ساحة اللعب من ( ٢ – ٣ متر)، والدائرة الداخلية تبعد حدودها عن حدود الدائرة الخارجية من ( ٢ – ٣ متر)، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة.

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة

- اعتدال القامة والرأس والرقبة.
- اتجاه النظر لاتجاه حركة الجسم.
- ارتخاء الكتفين واستقامة الظهر.
- انبساط الصدر واتجاهه للأمام.
- اتجاه أصابع القدم إلى الأمام باستمرار خلال الحركة.
- مرجحة الذراعين للأمام والخلف بالتوافق مع حركة الرجلين بالتبادل.

## 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.
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن المتطلبات السابقة للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم الخبرة.
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف من تعليمها للطلاب، وفائدتها لهم.

## تنفيذ الخبرة

يمكن تنفيذ الخبرة من خلال تقسيم الطلاب إلى مجموعتين أحدهما تقف على حدود الدائرة الداخلية والأخرى تقف على حدود الدائرة الخارجية. ويبدأ نشاط الوحدة بأن تمشي كل مجموعة على حدود الدائرة التي تقف عليها، وأن يكون اتجاه المشي للمجموعتين على الدائرتين في اتجاه معاكس لبعضهم بعضاً. ويتم التدرج في سرعة المشي فيبدأ المشي أولاً بطيئاً. وبعد أداء الطلاب للمشي بطريقة صحيحة وفي اتجاه سليم يتم زيادة سرعة المشي لتكون سرعة متوسطة. وبعد إتقان المشي بالسرعة المتوسطة والتأكد من أن جميع الطلاب يؤديه بطريقة صحيحة وبسرعة منتظمة يتم التغير للمشي بسرعة عالية مع التأكيد على المشي وعدم الجري والاستمرار في ذلك بعض الوقت لضمان استفادة الطلاب من النشاط في تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

## التقدم بالخبرة:

- يمكن التقدم بأداء الخبرة من خلال ما يلي:
- \* تبديل المجموعتين لأماكنها على الدائرتين الداخلية والخارجية.
- \* تغيير اتجاهات المشي لكلا المجموعتين.
- \* عمل مسابقة بين المجموعتين من خلال تحديد عدد اللفات على الدائرة التي تنهياها كل مجموعة خلال زمن محدد.



### الاستفادة من المواقف التعليمية:

للاستفادة من المواقف التعليمية في المجالات الثلاثة : المهارية ، والمعرفية ، والانفعالية أثناء تعليم خبرة المشي متدرج السرعة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية ، فإنه يمكن أن يقوم المعلم بما يلي :

- \* حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح.
- \* القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء كل مرحلة من مراحل الخبرة، وحث الطلاب على متابعة النموذج.
- \* لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء في الأداء من تلقاء أنفسهم والقيام بتصحيحها.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب:

- يمكن تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية التي تعزز أنشطة هذه الخبرة التعليمية والمعلومات المرتبطة بها مثل :
- \* الذهاب للمسجد لأداء الصلاة مشيا بسرعة متوسطة وحساب الزمن الذي يستغرقه للوصول إلى المسجد .
  - \* العودة من المسجد بعد أداء الصلاة مشيا بسرعة عالية وحساب الزمن الذي يستغرقه للوصول إلى المنزل .



## تقويم الخبرة:

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

### أولاً: التقويم البدني :

يتم التقويم البدني باستخدام اختبار للياقة القلبية التنفسية :

م	الاختبار	الزمن×
١	المشي والجري ١٢٠٠ متر مع حساب الزمن	

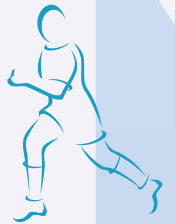
يكون الحكم على الأداء وفق التقدم الذي يحققه الطالب من زمن أول قياس له إلى زمن القياسات التالية التي يحققها.

### ثانياً: التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي لخبرة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية للخبرة، والتي تتضمن:

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة، أو علامة ( X ) أمام الخاطئة من العبارات التالية:

- س١ : يتم المشي بتبادل تحريك الرجلين للأمام بتوافق مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف في خطوات منتظمة. ( )
- س٢ : لسلامة القوام ينبغي اتجاه النظر للأمام باستمرار أثناء المشي ( )
- س٣ : لسلامة القوام ينبغي اعتدال القامة والرأس والرقبة أثناء المشي. ( )
- س٤ : للمشاركة البدنية السليمة يراعى استواء الأرض التي يتم ممارسة النشاط البدني عليها وخلوها من العوائق. ( )
- س٥ : لتجنب المشاركة البدنية الخطرة ينبغي عدم الوقوف في طريق زملاء أثناء الجري والتقدم للأمام. ( )





الوحدة التعليمية الثانية

# ألعاب القوى



## الوحدة التعليمية الثانية

# ألعاب القوى

### مكونات الوحدة :

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

### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- البدء المنخفض .
- العدو .
- الوثب العالي بالطريقة المقصية .

### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية وتشتمل على مواد القانون التالية:

- الأخطاء القانونية للبدء المنخفض:
- (قاعدة ١٦٢ - بند ٣).
- (قاعدة ١٦٢ - بند ٥).
- (قاعدة ١٦٢ - بند ٦).
- الأخطاء القانونية للوثب العالي:
- (قاعدة ١٧١ - بند ٦).

### مثال لخبرة تعليمية:

البدء المنخفض

# ألعاب القوى

عدد الدروس

٦-٨ دروس

## أهداف الوحدة

### • يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"> <li>– يؤدي البدء المنخفض بطريقة صحيحة .</li> <li>– يعدو وفقاً لآلية العدو الصحيحة .</li> <li>– يؤدي الوثب العالي بالطريقة المقصية بطريقة صحيحة .</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>– يتعرف على الأخطاء القانونية للبدء المنخفض .</li> <li>– يتعرف على الأخطاء القانونية للوثب العالي .</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>– يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني .</li> <li>– يتعزز لديه الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني .</li> </ul>

### • أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم:

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>– قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li> <li>– صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li> <li>– مراتب مناسبة للاستخدام للهبوط في الوثب العالي .</li> <li>– مكعبات للبدء المنخفض في العدو .</li> <li>– ملاحظة الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء أداء الخبرات التعليمية لهذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li> <li>– صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li> <li>– مراتب مناسبة للاستخدام للهبوط في الوثب العالي .</li> <li>– مكعبات للبدء المنخفض في العدو .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة :</li> <li>– الأمر</li> <li>– الممارسة</li> <li>– الاكتشاف الموجه</li> </ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

١- البدء المنخفض.

٢- العدو.

٣- الوثب العالي بالطريقة المقصية.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : البدء المنخفض :

تتم هذه الخبرة على ثلاث مراحل ، وفيما يلي وصف لكل منها :

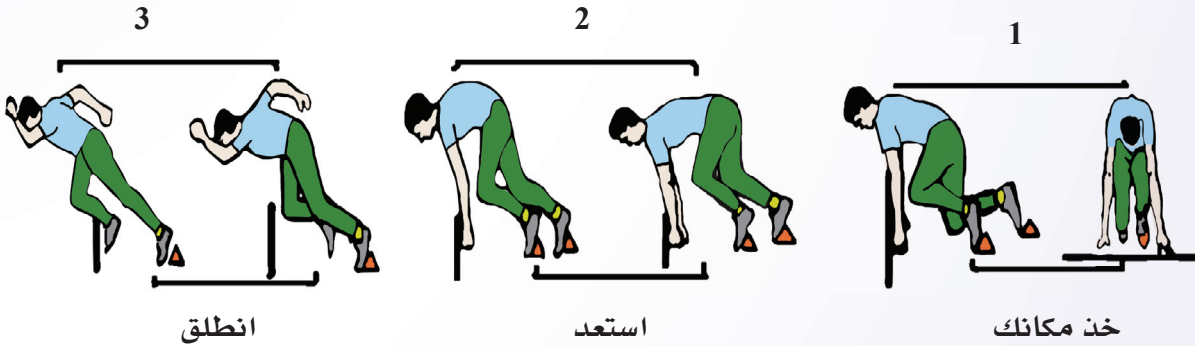
#### المرحلة الأولى : خذ مكانك

يقوم الطالب بأخذ وضع الجثو فترتكز القدمان خلف خط البدء مع ارتكاز إحدى الركبتين على الأرض وبقاء الأخرى مرتفعة وتشير أصابع اليدين باتجاه الجانبين بوضعها على الأرض خلف خط البدء باتساع الصدر.

#### المرحلة الثانية : استعد

ترتفع ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والساق للرجل الأمامية ٩٠ درجة تقريباً، وللرجل البعيدة تكون الزاوية ١٣٠ درجة تقريباً، وترتفع المقعدة قليلاً بحيث تكون أعلى من مستوى الكتفين والذراعان ممدودتان بالكامل مع المحافظة على وضع اليدين على الأرض ويكون النظر متجه لأسفل.

#### المرحلة الثالثة : انطلق



أوضاع الجسم في البدء المنخفض



### ثانياً : العدو:

يتكون العدو من ثلاث مكونات أساسية هي :

١- مرحلة الارتكاز .

٢- مرحلة الطيران .

٣- حركة الذراعين .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه المكونات :

#### ١- مرحلة الارتكاز:

تبدأ من الارتكاز على إحدى الرجلين يقابله عمل عكسي للرجل الأخرى وفق الآلية التالية :

- مرحلة الارتكاز الأمامي يكون فيها الجسم مرتكزاً على الرجل الأمامية، وتعتبر نهاية لمرحلة مرجحة الرجل الخلفية .

- مرحلة الارتكاز الخلفي ويكون فيها الجسم مرتكزاً على الرجل الخلفية، وتعتبر نهاية لمرحلة مرجحة الرجل الأمامية .

#### ٢- مرحلة الطيران:

- تبدأ مرحلة الطيران من بداية انتقال الرجل الخلفية للأمام ونهاية لمرحلة الرجل الأمامية .

- ليس هناك فعالية حركية في لحظة الطيران، حيث يكون الجسم في الهواء وواقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية .

- تتكون الحركة التي تحدث خلال مرحلة الطيران من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار

قوة الدفع ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض نتيجة لارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة .



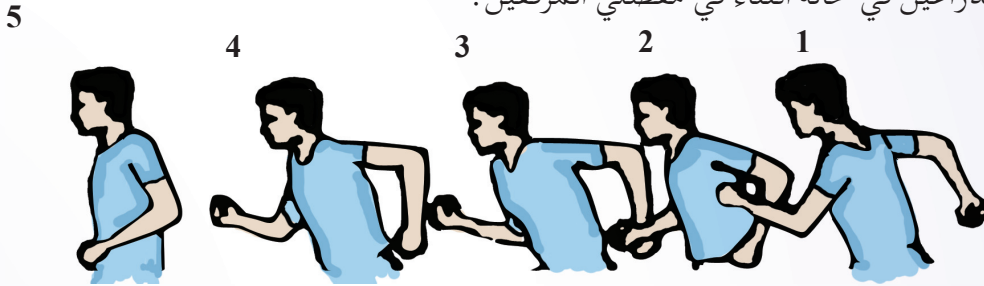
آلية العدو

### ٣- حركة الذراعين:

- تكون حركة الذراعين مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت إلا أنها حركة عكسية الاتجاه لحركة الرجل، وهذا يعني أن الذراع اليمنى تتحرك أماماً مع الرجل اليسرى، في حين تكون حركة الذراع اليسرى مع الرجل اليمنى خلف الجسم.

- تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه العدو.

- وضع الذراعين في حالة انثناء في مفصلي المرفقين.



حركة الذراعين أثناء العدو

### ثالثاً: الوثب العالي بالطريقة المقصية:

يتكون الوثب العالي بالطريقة المقصية من أربع مراحل:

أ - الاقتراب .

ب - الارتقاء .

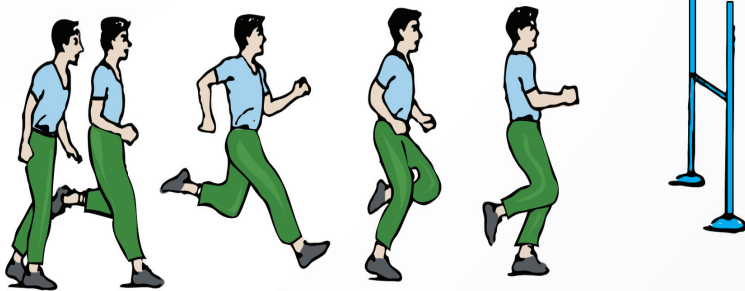
ج - التعديّة .

د - الهبوط .

وفيما يلي وصف لكل مرحلة من هذه المراحل:

### أ/ الاقتراب

يبدأ الاقتراب من على بعد ( ٧ إلى ٩ ) خطوات تؤدي بسرعة متدرجة وفي اتجاه يكون بزواوية مقدارها بين ( ٣٥ - ٤٠ ) درجة مع عارضة الوثب.



الاقتراب

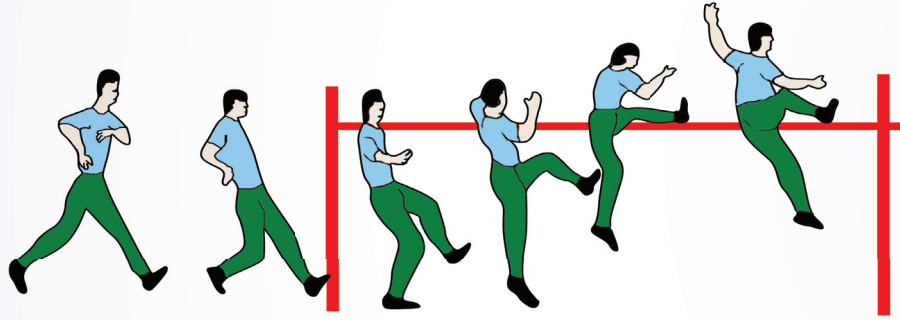


### ب/ الارتقاء

- يتم دفع الجسم لأعلى بقدم الارتقاء بالارتكاز على الكعب .
- تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفاً .
- مرجحة الرجل الحرة لأعلى مع ثني قليل في مفصل الركبة .
- عند وصول مركز ثقل الجسم فوق الخط العمودي للارتكاز يتم أخذ الارتقاء عمودياً مع دفع الذراعين أماماً عالياً .

### ج/ التعدية

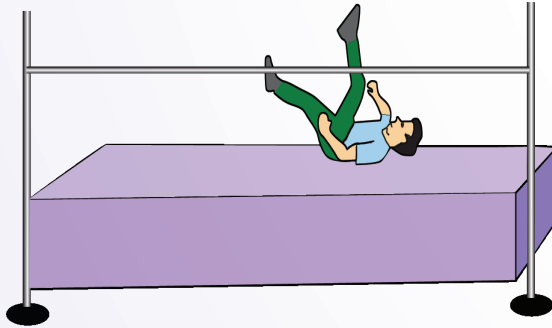
- عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية يتم تبديل الرجلين بحركة مشابهة للمقص بغرض تعدية العارضة .
- لف الكتفين باتجاه الرجل الحرة مع دوران الحوض باتجاه قدم الارتقاء .



الوثب العالي بالطريقة المقصية

### د/ الهبوط

- بعد اجتياز العارضة ودوران الحوض باتجاه قدم الارتقاء .
- يتم الهبوط على الكتفين .



الهبوط

## مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى :

فيما يلي المواصفات القانونية للخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى، كما وردت في القانون الدولي للهواة :

### أولاً : البدء المنخفض

- يتم باستخدام المكعبات في سباقات المسافات القصيرة مثل: ( ١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م )  
- في جميع اللقاءات الدولية تكون كلمات الأمر بالبدء أو أي جهاز بداية في السباقات القصيرة : « خذ مكانك » ، « أستعد » ، وعندما يصبح جميع المتسابقين في وضع « أستعد » يطلق أمر البدء المسدس أو جهاز البدء المعتمد ( قاعدة ١٦٢ - بند ٣ ) .  
- عند الأمر بوضع « أستعد » على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير، اتخاذ وضع الاستعداد الكامل . إن التردد في الإذعان لأوامر أمر البدء بعد الوقت المناسب يعتبر بداية خاطئة، وإذا أزعج المتنافس بعد الأمر « خذ مكانك » المتنافسين الآخرين في السباق بالصوت أو بأي شيء آخر يمكن اعتبارها بداية خاطئة ( قاعدة ١٦٢ - بند ٥ ) .  
- إذا بدرت من المتنافس أي حركة بعد أن يأخذ الوضع النهائي الكامل، وقبل طلقة المسدس أو جهاز البدء المعتمد فإنها تعتبر بداية خاطئة ( قاعدة ١٦٢ - بند ٦ ) .

### ثانياً : الوثب العالي

- يفشل اللاعب إذا:  
أ) لم تستقر العارضة فوق الحاملين بعد الوثب بسبب حركة المتنافس أثناء الوثب أو نتيجة لحركة المتنافس أثناء الوثب.  
ب) لمس الأرض بما فيها منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواءً بينهما أو خارجهما بأي جزء من جسمه دون تعديده العارضة أولاً ( قاعدة ١٧١ - بند ٦ ) .





## مثال لخبرة تعليمية

عدد الدروس  
درس واحد

اسم الخبرة : البدء المنخفض

المتطلبات السابقة للخبرة : البدء العالي

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

المجال	الهدف
مهاري	- يكون قادراً على أداء البدء المنخفض وفقاً لمواصفات الأداء الصحيح .
معرفي	يدرك أنه إذا بدر من المتسابق إحدى التصرفات التالية فإن بدايته تعتبر بداية خاطئة : - التردد في الإذعان لأوامر البدء بعد الوقت المناسب . - إزعاج المتنافسين الآخرين في السباق بعد الأمر « خذ مكانك » بالصوت أو بأي شيء آخر . - أي حركة بعد أن يأخذ الوضع النهائي الكامل، وقبل طلاقة المسدس أو جهاز البدء المعتمد فإنها تعتبر بداية خاطئة .
انفعالي	- يظهر حماساً عند أخذ مكانه لبدء السباق

### 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 ، وصافرة، 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 البدء المنخفض.

## أسلوب التعليم المتبع

أسلوب الممارسة .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- 👉 ركلة الرجل الأمامية خلف خط البداية مباشرة .
- 👉 مشط القدم الخلفية خلف عقب القدم الأمامية وللخارج باتساع الحوض .
- 👉 المسافة بين مشطي القدمين قدم واحدة تقريبا .
- 👉 الذراعين عموديتين خلف خط البداية والارتكاز على الأصابع وهي مضمومة باتجاه الجانبين .
- 👉 الرأس مثني لأسفل والنظر إلى خط البدء .

## 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 .
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن خبرة البدء العالي كمتطلب سابق للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب له قبل البدء بتعليم خبرة البدء المنخفض .
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف قبل تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مشاركة الطلاب في العديد من الأنشطة التي يقوم المعلم بتصميمها وتنفيذها .



### التقدم بالخبرة

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

■ أداء البدء المنخفض والانطلاق في خط مستقيم.

■ أداء البدء المنخفض والانطلاق في المنحنى.

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

■ أداء كل مرحلة من مراحل البدء المنخفض على حدة.

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

### الاستفادة من المواقف التعليمية

للاستفادة من المواقف التعليمية في المجالات الثلاثة: المهارية، والمعرفية، والانفعالية أثناء تعليم خبرة

البدء المنخفض فإنه يمكن أن يقوم المعلم بما يلي:

■ حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح.

■ القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل لأداء كل مرحلة من مراحل البدء المنخفض،

وحث الطلاب على متابعة النموذج.

■ لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم والقيام بتعزيزها.

### 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 البدء المنخفض

والانطلاق للجري لمسافة قصيرة.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

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

\* رسم توضيحي للمضمار مع تحديد مكان البدء المنخفض لكل سباق من سباقات العدو.

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: ألعاب القوى

الموضوع: البدء المنخفض

تاريخ الدرس:

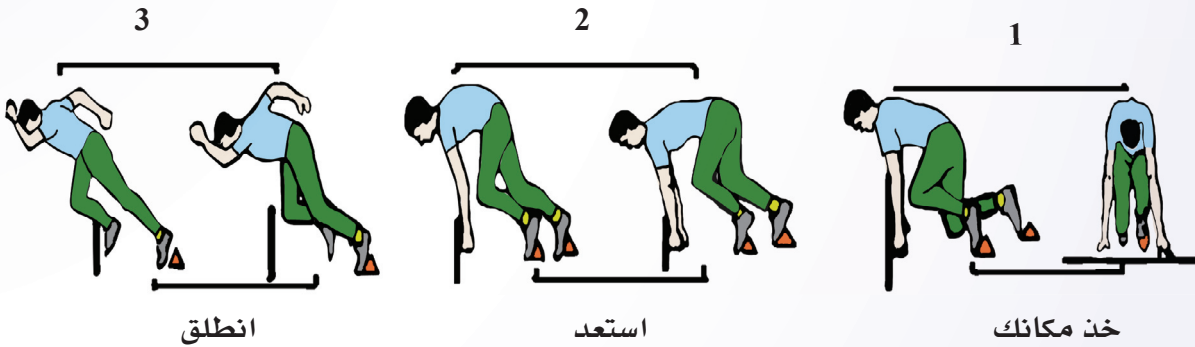
أسلوب التعليم المتبع: الممارسة

تعليمات:

- ١- قراءة تسلسل المهارة .  
٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

م	تسلسل المهارة
١	قف خلف خط البداية.
٢	ضع ركبة الرجل الأمامية خلف خط البداية مباشرة.
٣	ضع مشط القدم الخلفية خلف عقب القدم الأمامية وللخارج باتساع الحوض.
٤	ينبغي أن تكون المسافة بين مشطي القدمين قدم واحدة تقريبا.
٥	ضع ذراعيك عموديتين خلف خط البداية والارتكاز على الأصابع وهي مضمومة باتجاه الجانبين.
٦	يكون الرأس مثني لأسفل والنظر إلى خط البدء.

الرسوم التوضيحية:



أوضاع الجسم في البدء المنخفض



## تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة وذلك بالتأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

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

### أولاً: التقويم المهاري

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة البدء المنخفض

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ ( ١-٤ )
١	الوقوف خلف خط البداية .	
٢	وضع ركبة الرجل الأمامية خلف خط البداية مباشرة .	
٣	وضع مشط القدم الخلفية خلف عقب القدم الأمامية وللخارج باتساع الحوض .	
٤	المسافة بين مشطي القدمين قدم واحدة تقريباً .	
٥	الذراعين عموديتين خلف خط البداية والارتكاز على الأصابع مضمومة وهي باتجاه الجانبين .	
٦	الرأس مثني لأسفل والنظر إلى خط البدء .	
	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 = جميع التقديرات / ٦

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

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



يتم التقويم المعرفي لخبرات وحدة ألعاب القوى من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء الفني والقانوني لكل خبرة من خبرات الوحدة.

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

س١/ يتم الأمر في السباقات التي تبدأ بالبدء المنخفض وفقاً لما يلي :

\* «خذ مكانك»، «أستعد»، وعندما يصبح جميع المتسابقين في وضع «الاستعداد» يطلق أمر البدء المسدس أو جهاز البدء المعتمد. ( )

س٢/ من الحالات التي تعتبر فيها بداية المتسابق أثناء البدء المنخفض خاطئة ما يلي :

\* إذا أزعج المتنافس المتنافسين الآخرين في السباق بالصوت أو بأي شيء آخر بعد الأمر «خذ مكانك» يمكن اعتبارها بداية خاطئة. ( )

\* إن التردد في الإذعان لأوامر أمر البدء بعد الوقت المناسب يعتبر بداية خاطئة. ( )

\* إن أي حركة بعد أن يأخذ المتسابق الوضع النهائي الكامل، وقبل طلقة المسدس . أو جهاز البدء المعتمد تعتبر بداية خاطئة. ( )

س٣/ تعتبر السباقات التالية من سباقات العدو :

\* «١٠٠م، ٢٠٠م، ٣٠٠م، ٤٠٠م». ( )

س٤/ من الحالات التي تعتبر المحاولة فيها فاشلة أثناء المشاركة في مسابقة الوثب العالي :

\* لم تستقر العارضة فوق الحاملين بعد الوثب بسبب حركة المتنافس أثناء الوثب. ( )

\* لم تستقر العارضة فوق الحاملين بعد الوثب نتيجة لحركة المتنافس أثناء الوثب. ( )

\* لمس الأرض بما فيها منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواءً بينهما أو خارجهما بأي جزء من جسمه دون تعديده العارضة أولاً. ( )

## ثالثاً : التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي لخبرة البدء المنخفض من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة من خلال الاستمارة التالية :

استمارة ملاحظة سمة الحماس

أثناء أداء خبرة البدء المنخفض

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		عدم التردد عند النداء « خذ مكانك » .
		ظهور سلوك الثقة بالنفس أثناء وضع « الاستعداد » .
		عدم الوقوع في بداية خاطئة عند النداء « انطلق » .

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

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





الوحدة التعليمية الثالثة

# الجمباز التربوي



## الوحدة التعليمية الثالثة

# الجمباز التربوي

### مكونات الوحدة :

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

### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف .
- اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف .
- الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط .
- القفز فتحة على المهر عرضاً .

### المواصفات الميكانيكية المرتبطة بالخبرات التعليمية:

- المفهوم الميكانيكي الخاص بالدرجة الأمامية .
- المفهوم الميكانيكي لللف حول المحور الطولي .
- المفهوم الميكانيكي للدرجة الخلفية المنحنية .

### مثال لخبرة تعليمية :

- الدرجة الخلفية المنحنية من الوقوف .

# الجمباز التريوي

عدد الدروس

٦-٨ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"> <li>– يؤدي الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف .</li> <li>– يثب لأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم يؤدي الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف .</li> <li>– يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط .</li> <li>– يؤدي القفز فتحاً على المهر عرضاً .</li> </ul>
معرفي	– يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الوحدة .
انفعالي	– يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني .

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li> <li>– أسئلة شفوية حول المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الوحدة .</li> <li>– ملاحظة الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء أداء الخبرات التعليمية لهذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li> <li>– صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li> <li>– مراتب مناسبة لأداء الخبرات التعليمية في هذه الوحدة .</li> <li>– سلم ارتقاء لاستخدامه أثناء الارتقاء .</li> <li>– بطاقات مهام موضوعه على قوائم على جانبي ساحة اللعب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة :</li> <li>– الأمر</li> <li>– الممارسة</li> <li>– الاكتشاف الموجه</li> </ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الجمباز التربوي :

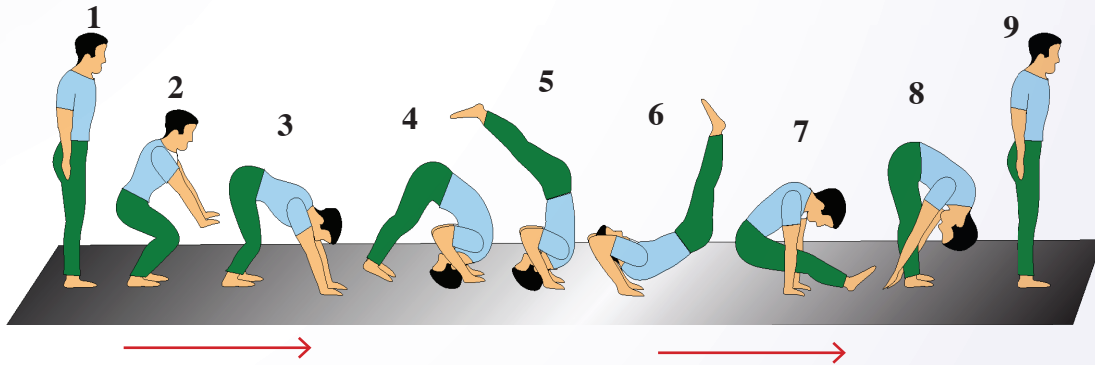
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف .
- ٢- نصف لفة حول المحور الطولي من الوثب ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف .
- ٣- الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط .
- ٤- القفز فتحاً على المهر عرضاً .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

### أولاً: الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف:

- ١ من وضع الوقوف الذراعين بجانب الجسم .
- ٢ ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين أماماً .
- ٣ دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض .
- ٤ دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض .
- ٥ استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء .
- ٦ تحريك الذراعان للأمام كي تتجه اليدان نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين .
- ٧ دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء .
- ٨ مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعين بجانب الجسم .



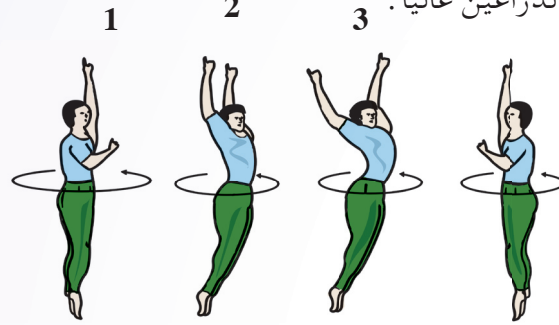
الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف



ثانياً: نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف:

### أ / نصف لفة حول المحور الطولي

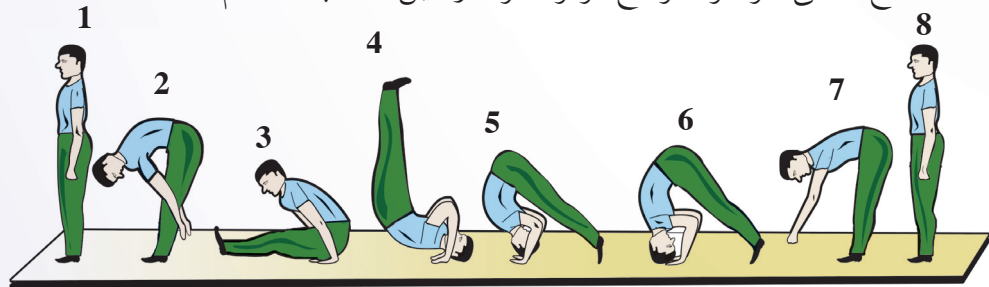
- ١- من وضع الوقوف ذراع بجانب الجسم والأخرى عالياً.
- ٢- الوثب لأعلى لفة نصف لفة حول المحور الطولي لإحدى الجهتين (اليمنى أو اليسرى).
- ٣- الهبوط في وضع الوقوف الذراعين عالياً.



نصف لفة حول المحور الطولي

### ب / الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف

- ١- من وضع الوقوف الذراعين بجانب الجسم.
- ٢- ثني مفصل الفخذ والرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الفخذين.
- ٣- نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض.
- ٤- دفع الرجلين عالياً وملامسة الظهر للأرض وثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس.
- ٥- دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفاً.
- ٦- ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين الأرض.
- ٧- دفع الأرض باليدين لرفع الجذع لأعلى.
- ٨- مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعين بجانب الجسم.

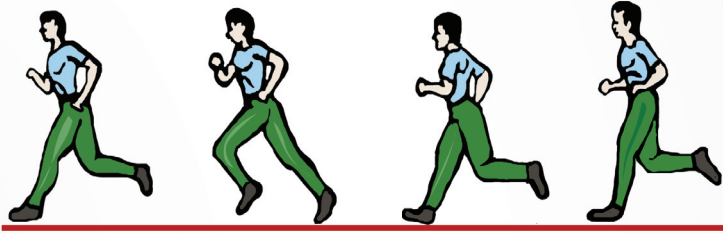


الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف

## ثالثاً: الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط:

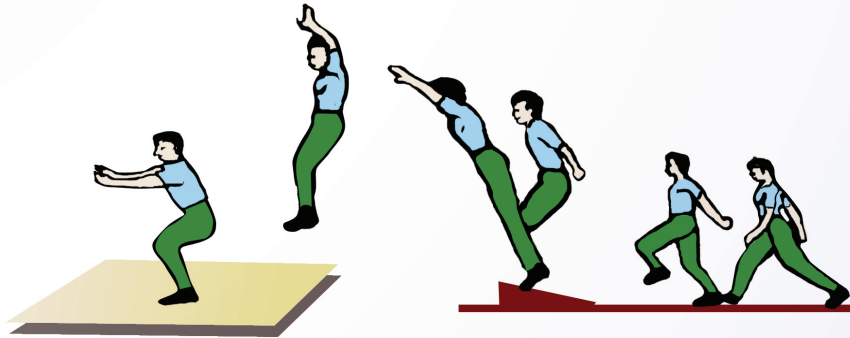
### أولاً: الاقتراب:

- ١- يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي ( ٢٠ م ) عن سلم الارتقاء.
- ٢- يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً والمرفقان منشيتان قليلاً.
- ٣- يكون الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء حتى تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء



### ثانياً: الارتقاء

- ١- يبدأ الارتقاء مع الخطوة الأخيرة من الاقتراب بضم قدم الرجل الخلفية لقدم الرجل الأمامية، واستعداد القدمين معاً للهبوط على سلم الارتقاء مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام.
- ٢- يتم الارتقاء بدفع السلم بالقدمين معاً على الثلث الأخير منه، ومد مفصلي الركبتين، ورفع الجذع والذراعين لأعلى.
- ٣- تستمر حركة دفع سلم الارتقاء بالقدمين لأعلى والذراعين عالياً مع ميل الجسم للأمام.
- ٤- يتم الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن سلم الارتقاء مع ثني مفصلي الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام لامتناس قوة الهبوط والمحافظة على توازن الجسم.

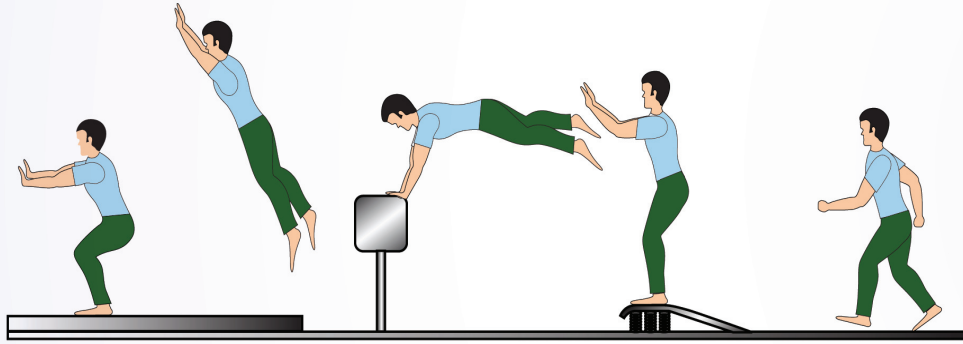


الارتقاء



### رابعاً: القفز فتحاً على المهر عرضاً:

- ١- الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين ١٠-١٥م نحو سلم الارتقاء.
- ٢- عند وصول الطالب إلى سلم الارتقاء يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بقوة.
- ٣- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا.
- ٤- مرجحة الرجلان خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر.
- ٥- تحريك الذراعان للأمام ولأعلى، ووضع اليدين قريباً من طرفي الجهاز اليمين واليسار.
- ٦- دفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.
- ٧- فتح الرجلان مع رفع الذراعان مائلاً عاليا وعبور الرجلين للمهر والوصول إلى مرحلة الطيران الثاني.
- ٨- مد الجذع وضم الرجلين والهبوط على المشطين.



القفز فتحاً على المهر عرضاً

## المواصفات الميكانيكية للخبرات التعليمية للوحدة

### أولاً: الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف

هي شكل من أشكال الدوران حول المحور العرضي للجسم بالاتجاه إلى الأمام وهو المفهوم الميكانيكي الذي يستند عليه أداء الدرجة الأمامية والذي يتم وفق ما يلي :

- يبدأ دوران الجسم حول المحور العرضي بالاتجاه إلى الأمام عند وضع اليدين على الأرض مع ثني المرفقين وانحناء الرأس في اتجاه الصدر ثم خفض الكتفين .
- يسهم اندفاع الجسم للأمام ومد الرجلين والجذع باكتمال دوران الجسم حول المحور العرضي باتجاه الأمام .

### ثانياً: اللف حول المحور الطولي

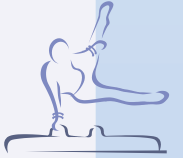
يعتبر اللف حول المحور الطولي للجسم هو المفهوم الميكانيكي الذي يستند عليه أداء جميع حركات اللف والذي يتم وفق ما يلي :

- يبدأ لف الجسم حول المحور الطولي عند دفع الأرض بالقدمين لأعلى مع ثني إحدى الذراعين على الصدر ورفع الأخرى عالياً .
- يسهم ثني إحدى الذراعين على الصدر ودفع الجسم لإحدى الاتجاهين باكتمال لف الجسم .

### ثالثاً: الدرجة الخلفية المنحنية من الوقوف

يعتبر الدوران حول المحور العرضي للجسم بالاتجاه إلى الخلف هو المفهوم الميكانيكي الذي يستند عليه أداء الدرجة الخلفية والذي يتم وفق ما يلي :

- ميل الجسم خلفاً لإبعاد الجسم خارج قاعدة الارتكاز وتسهيل عملية أداء الدرجة الخلفية .
- ينتج عن هذا التحرك إنتاج قوة تعمل في اتجاه تحرك الجسم للخلف وتساعد في دورانه حول المحور العرضي باتجاه الخلف .





### مثال لخبرة تعليمية

عدد الدروس

٢-١ درس

اسم الخبرة : الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف

المتطلبات السابقة للخبرة : الدرجة الخلفية المتكورة من الوقوف.

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

المجال	الهدف
مهاري	- يؤدي الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف وفق مواصفات الأداء الصحيح.
معرفي	- يدرك المفهوم الميكانيكي الذي تستند عليه الدرجة الخلفية المنحنية.
انفعالي	- يظهر ثقة في نفسه أثناء أداء الدرجة الخلفية المنحنية

### 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

( ١٠ مراتب ) أسفنجية خفيفة ذات أبعاد ( ٢م × ١م × ٥ سم )، وحوالي ( ٤ مراتب ) ذات أبعاد ( ٤م × ١م × ١٠ سم )، 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 الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف .

### أسلوب التعليم المتبع

أسلوب الممارسة .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة

- ١- ثني مفصل الفخذ مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الفخذ .
- ٢- نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض .
- ٣- دفع الرجلين عالياً وملامسة الظهر للأرض وضم الرأس للصدر ونقل اليدين بجانب الرأس .
- ٤- دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفاً .
- ٥- ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين الأرض .
- ٦- دفع الأرض باليدين لرفع الجذع لأعلى للوصول لوقوف الذراعين بجانب الجسم .

## 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 .

- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن خبرة الدرجة الخلفية المتكورة كمتطلب سابق للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة الدرجة الخلفية المنحنية .
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف قبل تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مشاركة الطلاب في العديد من الأنشطة التي يقوم المعلم بتصميمها وتنفيذها .

## التقدم بالخبرة

- في حال إتقان مراحل أداء الخبرة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
- \* أداء الدرجة الخلفية المنحنية للمرور بوضع الوقوف على اليدين .
  - وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
  - \* إعادة أداء الدرجة الخلفية المتكورة من الوقوف .
  - \* التدرج حتى أدائها من وضع الانحناء .



### الاستفادة من المواقف التعليمية

للاستفادة من المواقف التعليمية في المجالات الثلاثة: المهارية، والمعرفية، والانفعالية فإنه يمكن أن يقوم المعلم بما يلي:

- مساعدة الطلاب للتعرف على وضع الانحناء.
- حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح.
- القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة، وحث الطلاب على متابعة النموذج.
- لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم والقيام بتعزيزها.
- القيام بتشجيع الطلاب جميعاً، وحثهم على إبراز الحماس أثناء الأداء.

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة في الجدول المدرسي اليومي من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الدرجة الخلفية المنحنية.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

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

- رسم مراحل أداء الدرجة الخلفية المنحنية من الوقوف.

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: الجمباز التربوي .

الموضوع: : الدحرجة الخلفية المنحنية من الوقوف

تاريخ الدرس:

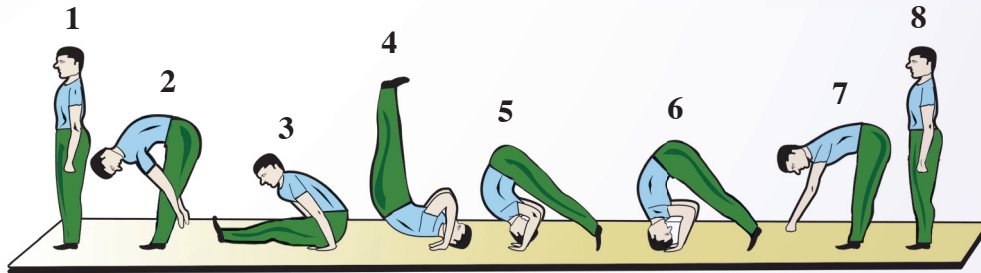
أسلوب التعليم المتبع: : الممارسة

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة . ٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

٣	تسلسل المهارة
١	قف وذراعاك بجانب جسمك .
٢	اثنى مفصل الفخذ مع إرجاع يديك للخلف وبقرّب الفخذين .
٣	أنزل المقعدة على الأرض مع الاستناد بيديك على الأرض .
٤	ادفع رجليك لأعلى مع ملامسة ظهرك للأرض واثنى رأسك على صدرك وانقل يديك بجانب رأسك .
٥	ادفع الأرض بيديك لدخول رأسك بينهما مع دفع رجليك للخلف
٦	اثنى جذعك كاملاً لتقابل قدميك الأرض .
٧	ادفع الأرض بيديك لرفع جذعك لأعلى .
٨	مد جذعك لأعلى للوصول للوقوف الذراعين بجانب الجسم .

الرسوم التوضيحية



الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف



### 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 الدرجة الخلفية المنحنية

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (١-٤)
١	الوقوف والذراعين بجانب الجسم .	
٢	ثني مفصل الفخذ وضم الرأس للصدر مع إرجاع اليدين للخلف وبقرب الفخذين .	
٣	نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض .	
٤	دفع الرجلين لأعلى مع ملامسة الظهر للأرض وثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس .	
٥	ضمّ الرجلين وملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع الإقعاء .	
٦	ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين الأرض	
٧	دفع الأرض باليدين لرفع الجذع لأعلى	
٨	مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف الذراعين بجانب الجسم .	
	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 = جميع التقديرات / ٦

تعليمات ينبغي مراعاتها:

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



يتم التقويم المعرفي لخبرات وحدة الجمباز من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء الصحيح والمفاهيم الميكانيكية .

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

س ١ : أثناء أدائك لخبرة الدرجة الخلفية المنحنية فإن من مواصفات الأداء الصحيح ما يلي :

- ثني مفصل الفخذ وضم الرأس للصدر مع إرجاع اليدين للخلف وبقرب الفخذ . ( )
- نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض . ( )
- دفع الرجلين لأعلى وللخلف مع ملامسة الظهر للأرض ونقل اليدين بجانب الرأس . ( )

س ٢ : يعتبر الدوران حول المحور العرضي للجسم باتجاه الخلف هو المفهوم الميكانيكي الذي تستند عليه الدرجة الخلفية .

( )

س ٣ : أثناء أدائك لخبرة الدرجة الأمامية المنحنية فإن من مواصفات الأداء الصحيح ما يلي :

- دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض . ( )
- ثني الرأس لملامسة الذقن للصدر ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض . ( )
- استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء . ( )

س ٤ : يعتبر الدوران حول المحور العرضي للجسم باتجاه الأمام هو المفهوم الميكانيكي الذي تستند عليه الدرجة الأمامية .

( )

س ٥ : يعتبر الدوران حول المحور الطولي للجسم هو المفهوم الميكانيكي الذي يستند عليه اللف الطولي للجسم .

( )

س ٦ : أثناء أدائك لخبرة القفز فتحاً من على المهر فإنك تمر بالمراحل التالية :

- «الاقتراب، الارتقاء، الطيران الأول، الارتكاز، الطيران الثاني، الهبوط» ( )
- «الاقتراب، الارتقاء، الارتكاز، الطيران الثاني، الهبوط» ( )
- «الاقتراب، الارتقاء، الطيران الأول، الارتكاز، الهبوط» ( )

## ثالثاً : التقويم الانفعالي

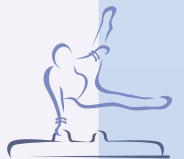
يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة وباستخدام الاستمارة التالية :

### استمارة ملاحظة سمة الثقة في النفس أثناء أداء خبرة الدحرجة الخلفية المنحنية

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		عدم التردد عند الهبوط على المقعدة ودفع الجسم للخلف .
		إظهار الثقة بقدرته عند دفع الأرض باليدين بقوة ومرور الرأس بين الذراعين .
		إبداء شعور بالرضا بعد الانتهاء من أداء الخبرة .

#### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ خبرة الدحرجة الخلفية المنحنية.
- 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



## الوحدة التعليمية الرابعة

# كرة القدم للصغار

### مكونات الوحدة :

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

### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- كتم الكرة بباطن القدم .
- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .
- تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي .
- تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي .

### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية وتتضمن مواد القانون :

- القرعة ، وركلة البداية (مادة ٨) .
- بعض من الأخطاء وسوء السلوك (مادة ١٢) .

### مثال لخبرة تعليمية :

- تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي .

# كرة القدم للصغار

عدد الدروس

٦-٤ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمرر الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة .</li> <li>- يجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة .</li> <li>- يكتم الكرة بباطن القدم بطريقة صحيحة .</li> <li>- يصوب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة .</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على بعض ضوابط اللباس الشرعي</li> <li>- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المنافسة .</li> </ul>

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية:</li> <li>التمرير والجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي، كتم الكرة بباطن القدم الأمامي، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها.</li> <li>- أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.</li> <li>- ملاحظة ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة.</li> <li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية.</li> <li>- كرات بلاستيكية بمواصفات كرات القدم.</li> <li>- كرات قدم.</li> <li>- بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمر.</li> <li>- الممارسة.</li> <li>- الاكتشاف الموجه.</li> </ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الجمباز التربوي :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي .
- ٢- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .
- ٣- كتم الكرة بباطن القدم .
- ٤- تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً: تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي:

تستخدم هذه الخبرة أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة.

#### مواصفات الأداء الصحيح :

- ١- يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
- ٢- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية .
- ٣- وضع هذه القدم سوف يحدد مسار الكرة في الهواء بحيث :
  - إذا كانت قريبة من الكرة فإن الركلة تكون أرضية .
  - إذا كانت خلف الكرة وبعيدة قليلاً فإن الكرة ترتفع في الهواء .
- ٤- ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز ثقل الجسم .
- ٥- مرجحة الرجل المؤدية للمهارة خلفاً أماماً لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى أسفل واستدارة مفصل القدم للداخل وتثبيته بقوة أثناء ركل الكرة .
- ٦- ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام .



تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي

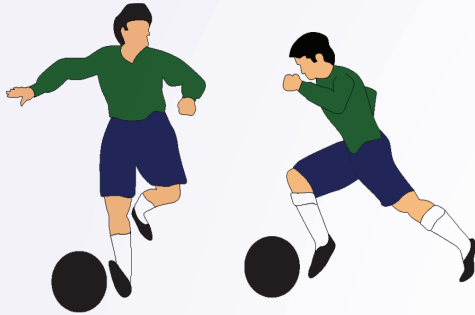


### ثانياً: الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي :

تستخدم هذه المهارة في حالة الهجوم الفردي .

#### مواصفات الأداء الصحيح :

- 1- عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيراً، وإن أمكن لمس الكرة مع كل خطوة .
- 2- يوزع نظر المؤدي للمهارة بين الكرة والأمام لرؤية الملعب .
- 3- عند الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل ( اليمنى، واليسرى) .



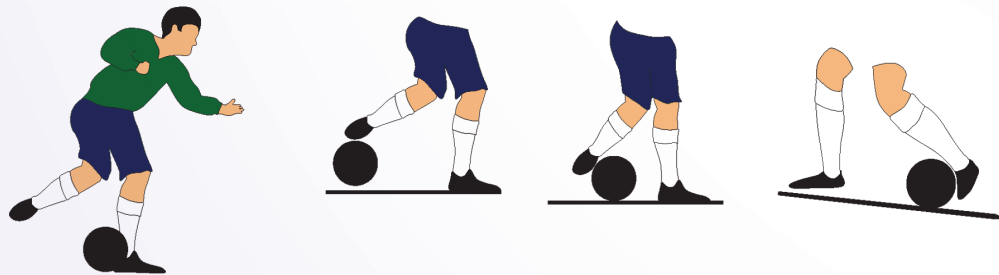
الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

### ثالثاً: كتم الكرة بباطن القدم :

يتم فيها استخدام الأرض مع القدم .

#### مواصفات الأداء الصحيح :

- 1- تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة .
- 2- ثني رجل الارتكاز قليلاً بحيث تسحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها .
- 3- تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج، مع ثني الركبة قليلاً .
- 4- رفع القدم المؤدية للمهارة لأعلى لتصنع فراغاً بينها وبين الأرض بحجم الكرة تقريباً، مع ثني الجذع للأمام قليلاً .
- 5- بمجرد لمس القدم للكرة أثناء ارتدادها من الأرض ترفع القدم قليلاً لأعلى لامتصاص هذا الارتداد .



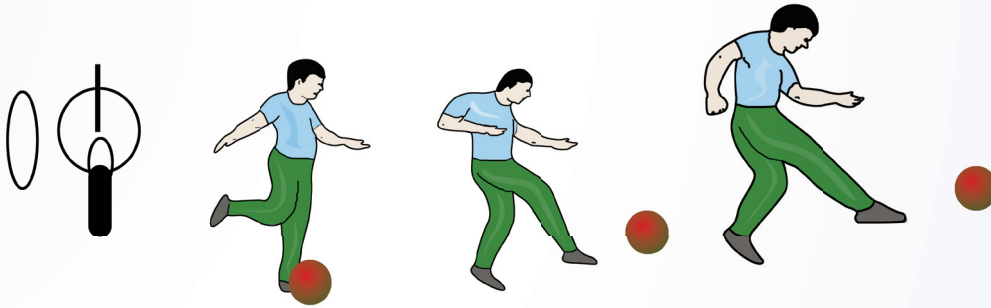
كتم الكرة بباطن القدم

## رابعاً: تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي:

تستخدم هذه المهارة أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة.

### مواصفات الأداء الصحيح:

- ١- الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- ٢- توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، مع توجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- ٣- ثني رجل الارتكاز قليلاً لنقل مركز ثقل الجسم إليها.
- ٤- مرجحة الرجل المؤدية للمهارة خلفاً أماماً لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة.
- ٥- ميل الجذع قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً قليلاً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.



تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي



### بعض مواد القانون التي تحكم أنشطة كرة القدم

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة القدم:

#### \* بدء واستئناف اللعب:

##### – القرعة:

يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية، والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمى الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول من المباراة ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة. ويقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة. في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير الاتجاهات ويهاجمان المرميين المعاكسين.

##### – ركلة البداية:

تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه في الحالات التالية:

- عند بدء المباراة.
  - بعد تسجيل هدف.
  - عند بدء الشوط الثاني من المباراة.
  - عند بدء كل شوط من شوطي الوقت الإضافي عند تطبيقه.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية ( مادة ٨ ).

#### \* الأخطاء وسوء السلوك:

- تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الآخر: إذا ارتكب أحد اللاعبين أي من الأخطاء التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو قهوراً أو إفراطاً في استعمال القوة:
- القفز على أحد أعضاء الفريق الآخر.
  - مكاتفة أحد أعضاء الفريق الآخر.
  - ضرب أو محاولة ضرب أحد أعضاء الفريق الآخر.
  - دفع أحد أعضاء الفريق الآخر.
- كما تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الآخر إذا ارتكب أحد اللاعبين أي من الأخطاء التالية:
- مهاجمة المنافس من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك به قبل لمس الكرة.
  - البصق على أحد أعضاء الفريق الآخر ( مادة ١٢ ).

## مثال لخبرة تعليمية

مدة التنفيذ

٢-٣ دروس

اسم الخبرة : تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي

المتطلبات السابقة للخبرة : الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .  
وتصويب الكرة بوجه القدم الداخلي.

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

المجال	الهدف
مهاري	- يكون قادراً على تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة .
معرفي	- يعرف أن ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه في الحالات التالية : - عند بدء المباراة . - بعد تسجيل هدف . - عند بدء الشوط الثاني من المباراة . - عند بدء كل شوط من شوطي الوقت الإضافي عند تطبيقه . - يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية .
انفعالي	- يتعرف على ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم . - يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم .





### أسلوب التعليم المتبع:

– أسلوب الممارسة .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة:

- ١- الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- ٢- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، مع توجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- ٣- ثني رجل الارتكاز قليلاً لنقل مركز ثقل الجسم إليها.
- ٤- مرجحة الرجل المؤدية للمهارة خلفاً أماماً لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة.
- ٥- ميل الجذع قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً قليلاً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.

### 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 .
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن خبرتي الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي، وتصويب الكرة بوجه القدم الداخلي، كمتطلبات سابقة للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة التصويب بوجه القدم الأمامي .
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف قبل تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مشاركة الطلاب في العديد من الأنشطة التي يقوم المعلم بتصميمها .

### التقدم بالخبرة:

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- \* ربط خبرتي الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في خط مستقيم ثم التصويب بوجه القدم الأمامي .
  - \* ربط خبرتي الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في خط متعرج بين الأقماع ثم التصويب بوجه القدم الأمامي .

- وفي حال ضعف أداء بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- \* أداء تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي على الحائط من مسافة ٢ م.
  - \* تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي من الجري باتجاه الحائط من مسافة ٦ م.

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية:
- أداء تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء.
  - القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لخبرة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي الموضح في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم.
  - التأكيد على الالتزام بارتداء ملابس تتوافق مع ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم.
  - التأكيد على التحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم.
  - التأكيد على ضبط النفس والتعامل بإيجابية مع زملاء أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم.

### أنشطة إضافية معززة للخبرات التعليمية

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية مثل:
- تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يمكن المشاركة فيها بشكل اختياري.
  - تنظيم مسابقات جماعية لأداء خبرة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الأداء فيها جماعياً لكل فريق مع بعض والمشاركة فيها اختياري.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:
- ربط خبرة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي بخبرات سابقة وأخرى لاحقة في جملة حركية اختيارية.
  - عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي.



### بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة القدم للصغار .

الموضوع: تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي .

تاريخ الدرس:

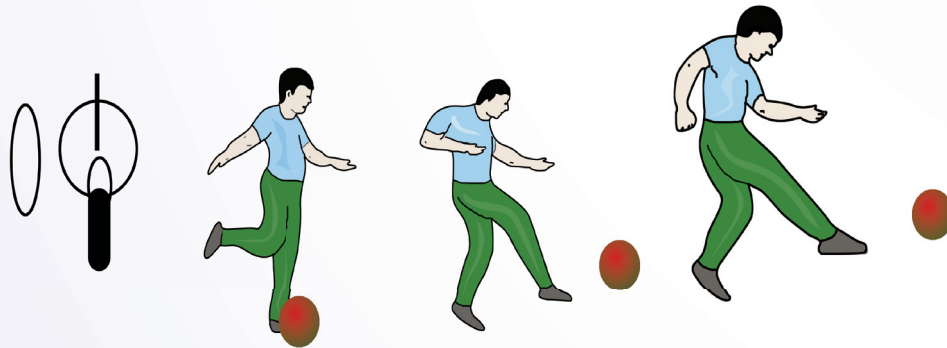
أسلوب التعليم المتبع : الممارسة

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة . ٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

م	تسلسل المهارة
١	اجري للاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
٢	ضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، مع توجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
٣	اثنى رجل الارتكاز قليلاً لنقل مركز ثقل الجسم إليها .
٤	مرجح الرجل المؤدية للمهارة خلفاً أماماً لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة .
٥	مل بجذعك قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً قليلاً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام .

الرسوم التوضيحية



تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي

## 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  
تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي.

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ ( ١-٤ )
١	الجري للاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .	
٢	وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، وتوجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .	
٣	ثني رجل الارتكاز قليلاً لنقل مركز ثقل الجسم إليها .	
٤	مرجحة الرجل المؤدية للمهارة خلفاً أماماً لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة .	
٥	ميل الجذع قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً قليلاً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		



### يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١ .  
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .  
يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .  
لم يحقق الهدف = ٤ .  
\* المتوسط = جميع التقديرات / ٥

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تطبيقه لأنشطة خبرة الجري بالكرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقتننة لممارسة الطالب لأنشطة خبرة الجري بالكرة.

### ثانياً: التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة كرة القدم من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون التي تحكم المشاركة في نشاط لكرة القدم.  
يشار بعلامة (✓) أو علامة (X) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

س١: تستخدم ركلة البداية في الحالات التالية:

– عند بدء المباراة. ( )

– عند بدء كل شوط من شوطي الوقت الإضافي عند تطبيقه. ( )

س٢: يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية. ( )

س٣: من الحالات التي تحتسب فيها ركلة حرة مباشرة للفريق الآخر إذا ارتكب فيها أحد اللاعبين أي من الأخطاء التالية:

– مكاتفة أحد أعضاء الفريق الآخر. ( )

– ضرب أو محاولة ضرب أحد أعضاء الفريق الآخر. ( )

س٤: يحتسب الحكم ركلة حرة مباشرة إذا لاحظ أن هناك إهمالاً أو قهوراً أو إفراط في استعمال القوة تجاه المستحوذ على الكرة. ( )

### ثالثاً: التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة منافسات كرة القدم من خلال الاستمارة التالية:

#### استمارة ملاحظة الالتزام بضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يعرف ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.
		يلتزم بارتداء ملابس وفق ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.

#### استمارة ملاحظة سمة ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يستخدم ألفاظاً إيجابية أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.
		يشجع زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.

#### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.
- يتم التقويم من خلال ملاحظة سلوك الطالب المشارك في نشاط لكرة القدم.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - (✓) حقق الهدف.
  - (×) لم يحقق الهدف.



الوحدة التعليمية الخامسة

# كرة الطائرة للصغار



## كرة الطائرة للصغار

### مكونات الوحدة :

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

### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- الإرسال الجانبي من الأسفل .
- تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى .
- تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى .

### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية:

- ضربات الفريق ( مادة ١٠-١) .
- ( مادة ١٠-١-١) .
- الاجتياز أسفل الشبكة (١٢-٢) .
- ( مادة ١٢-٢-١) .
- ( مادة ١٢-٢-٢-١) .
- ( مادة ١٢-٢-٢-٢) .
- ( مادة ١٣-٦-٢-١) .
- ( مادة ١٣-٦-٢-٢) .

### مثال لخبرة تعليمية :

تمرير الكرة بالساعدين من الأسفل إلى الأمام .



# كرة الطائرة للصغار

مدة التنفيذ

٦-٤ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمرر الكرة بالأصابع للأمام ولأعلى بطريقة صحيحة .</li><li>- يمرر الكرة من أسفل بالساعدين للأمام ولأعلى بطريقة صحيحة .</li><li>- يؤدي الإرسال الجانبي من الأسفل بطريقة صحيحة .</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على ضوابط اللباس الشرعي .</li><li>- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المنافسة .</li></ul>

## أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"><li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية: تمرير الكرة بالأصابع للأمام والأعلى، وتمرير الكرة بالساعدين للأمام ولأعلى والإرسال الجانبي من أسفل، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li><li>- أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li><li>- ملاحظة: ضبط النفس والتحكم في الإنفعالات أثناء المنافسة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li><li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li><li>- كرات بلاستيكية بمواصفات الكرة الطائرة .</li><li>- كرات طائرة .</li><li>- بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li><li>- الأمر .</li><li>- الممارسة .</li><li>- الاكتشاف الموجه .</li></ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الكرة الطائرة :

- تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :
- ١- تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى .
  - ٢- تمرير الكرة بالساعدين من الأسفل للأمام وللأعلى .
  - ٣- الإرسال الجانبي من الأسفل .
- وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

### أولاً: تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى:

#### أ) تمرير الكرة بالأصابع للأمام:

- ١- وقوف الوضع أماماً أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة .
- ٢- ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً .
- ٣- وضع اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدها حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتان ويكونان بشكل المثلث .
- ٤- تكون راحتا اليدين مقعرتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتان .
- ٥- يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام .
- ٦- يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين لأعلى ومد الذراعين للأمام .

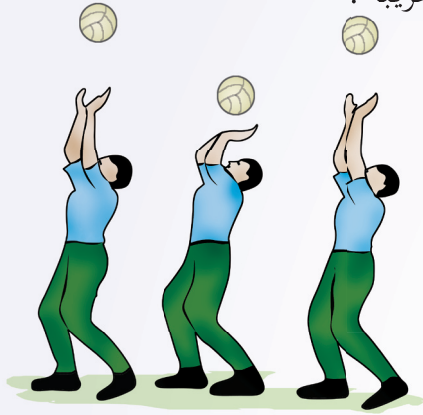


تمرير الكرة بالأصابع إلى الأمام



ب ( تمرير الكرة بالأصابع للأعلى .

- ١- وقوف الوضع أماماً قدم متقدمة على الأخرى باتساع الحوض مع توزيع ثقل الجسم على القدمين .
- ٢- يكون وضع مشط القدم الخلفية في محاذاة عقب القدم الأمامية تقريبا .
- ٣- ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع قليلا للأمام .
- ٤- يكون المرفقان قريبان من الجسم واليدين في وضع أمام الجبهة .
- ٥- تكون اليدين متجاورتان والأصابع متباعدة .
- ٦- ثني الذراعين ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلا .
- ٧- يتم تمرير الكرة بأطراف الأصابع وفي وضع أمام الجبهة تقريبا .
- ٨- يتم فرد الجسم أثناء التمرير .
- ٩- يتم متابعة الكرة بمد الذراعين للأعلى وللأمام مع فرد الركبتين للأعلى .



تمرير الكرة بالأصابع إلى أعلى

ثانياً : تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام وللأعلى:

أ ( تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام :

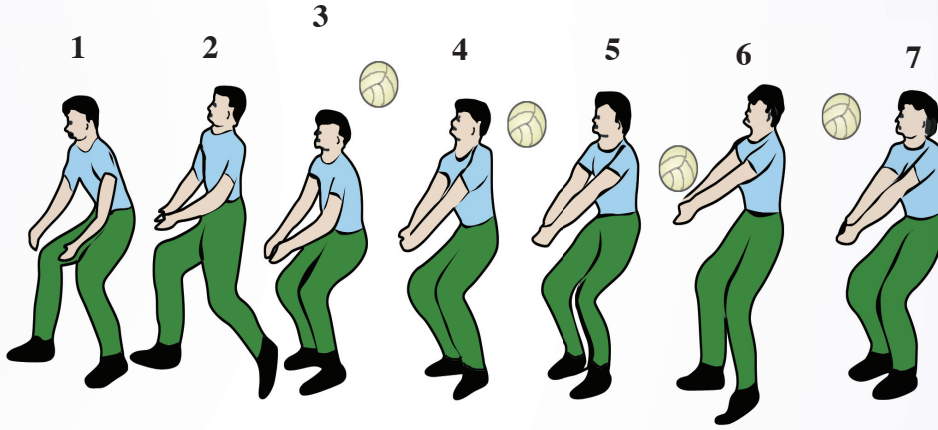
- ١- الوقوف فتحا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا وتوزيع ثقل الجسم على القدمين .
- ٢- يوضع الكفان على بعضهما ويشير الإبهامان للخارج ويكونا متوازيان ومتعامدان على الكفين، وتكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل .
- ٣- يتم تمرير الكرة بالساعدين من الداخل .
- ٤- يتم مد الجسم لأعلى حتى يصل إلى حالة الوقوف على الأمشاط في حركة متابعة تمرير الكرة .



تمرير الكرة بالساعدين من الأسفل للأمام

## ب) تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأعلى :

- ١- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام وتوزيع ثقل الجسم على القدمين .
- ٢- تكون الذراعان ممتدان للأمام ولأسفل باتساع الصدر .
- ٣- يوضع الكفان على بعضهما ويكون باطن اليدين متجهان لأعلى .
- ٤- تمد الركبتين للوصول للوقوف مع مد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر مع تقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى لالتقاء الساعدين بالكرة .
- ٥- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير مع الاستمرار في مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين .

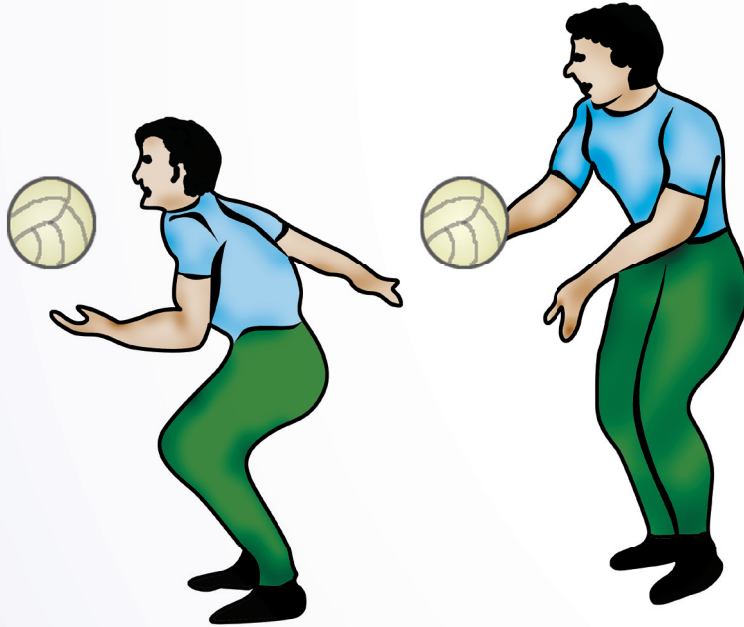


تمرير الكرة بالساعدين من أسفل لأعلى



### ثالثاً: الإرسال الجانبي من الأسفل:

- ١- الوقوف خلف الخط النهائي للملعب مواجهاً الشبكة بأحد الجانبين وتقدم إحدى القدمين للأمام عن الأخرى.
- ٢- تكون الركبتان مثنيتان قليلاً.
- ٣- تكون اليد الحاملة للكرة أمام منتصف الجسم.
- ٤- رمي الكرة لأعلى بارتفاع الكتف تقريباً.
- ٥- مرجحة ذراع اليد الضاربة للخلف وللأمام لضرب الكرة أثناء سقوطها لأسفل مع انثناء بسيط في الجسم وفرد الذراع الضاربة للأمام ومد الركبتين والجسم لأعلى.
- ٦- يكون إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد.
- ٧- نقل القدم الخلفية للأمام في حركة متابعة لضرب الكرة وللدخول إلى الملعب.



الإرسال الجانبي من أسفل

## بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في الكرة الطائرة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة الطائرة:

- ضربات الفريق ( مادة ١٠-١):

- يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإعادة الكرة، وإذا استخدم أكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ « أربع ضربات»، وتشتمل ضربات الفريق المتعمدة بواسطة اللاعبين وغير المتعمدة للكرة ( مادة ١٠-١).

- لا يجوز للاعب أن يضرب الكرة مرتين متتاليتين ( مادة ١٠-١-١).

- الاجتياز أسفل الشبكة (١٢-٢):

- يسمح بالاجتياز إلى داخل مجال الفريق الآخر تحت الشبكة بشرط ألا يتدخل ذلك مع اللعب ( مادة ١٢-٢-١).

- يسمح بلمس ملعب الفريق الآخر بالقدم «القدمين» أو باليد «الأيدي» بشرط أن يبقى جزء من القدم العابرة «القدمين» أو اليد «الأيدي» إما ملامساً لخط المنتصف أو فوقه مباشرة ( مادة ١٢-٢-٢-١).

- يمنع لمس ملعب الفريق الآخر بأي جزء من الجسم ( مادة ١٢-٢-٢-٢).

- يصبح الإرسال خطأ بعد أن تضرب الكرة بصورة صحيحة إذا:

- لمست لاعباً من فريقه أو فشلت في عبور المستوى العمودي للشبكة كلياً من خلال مجال العبور ( مادة ١٣-٢-٦-١).

- ذهبت الكرة خارج حدود الملعب ( مادة ١٣-٢-٦-٢).



### مثال لخبرة تعليمية

مدة التنفيذ  
١-٢ دروس

اسم الخبرة التعليمية : تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام.

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية :

استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين، والإرسال المواجه من الأسفل.

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

المجال	الهدف
مهاري	- يمرر الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام بطريقة صحيحة .
معرفي	- يعرف عدد الضربات المسموح بها للفريق لإعادة الكرة والأخطاء المتعلقة بذلك .
انفعالي	- يلتزم بضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في منافسات الكرة الطائرة . - يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في منافسات الكرة الطائرة .

### 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

(٣٠ علامة) ملوّنة، وحوالي (٣٠ كرة) بلاستيكية بمواصفات الكرة الطائرة، وحوالي (١٥ كرة طائرة)، 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 تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام.

## أسلوب التعليم المتبع

الممارسة .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١- الوقوف فتحًا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً وتوزيع ثقل الجسم على القدمين.
- ٢- يوضع الكفان على بعضهما ويشير الإبهامان للخارج ويكونا متوازيان ومتعامدان على الكفين، وتكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل.
- ٣- يتم تمرير الكرة بالساعدين من الداخل.
- ٤- يتم مد الجسم لأعلى حتى يصل إلى حالة الوقوف على المشاط في حركة متابعة تمرير الكرة.

## 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.
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين، والإرسال المواجه من الأسفل، كمتطلبات سابقة للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لهما قبل البدء بتعليم خبرة تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام.





## كرة الطائرة للصغار

– يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف قبل تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مشاركة الطلاب في العديد من الأنشطة التي يقوم المعلم بتصميمها.

### التقدم بالخبرة

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- \* ربط خبرتي استقبال الكرة من أسفل بالساعدين للأمام، والتمرير من أعلى بالأصابع لأعلى.
  - وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
  - \* أداء استقبال الكرة من أسفل بالساعدين للأمام على الحائط من مسافة ٢ م.
  - \* أداء استقبال الكرة من أسفل بالساعدين للأمام على الحائط من مسافة ٤ م.

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية:
- مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة أمامهم.
  - التأكيد على الالتزام بارتداء ملابس تتوافق مع ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في أنشطة للكرة الطائرة.
  - التأكيد على التحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في أنشطة للكرة الطائرة.
  - التأكيد على ضبط النفس والتعامل بإيجابية مع الزملاء أثناء المشاركة في أنشطة للكرة الطائرة.

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية كتنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام.

## بطاقة المهام

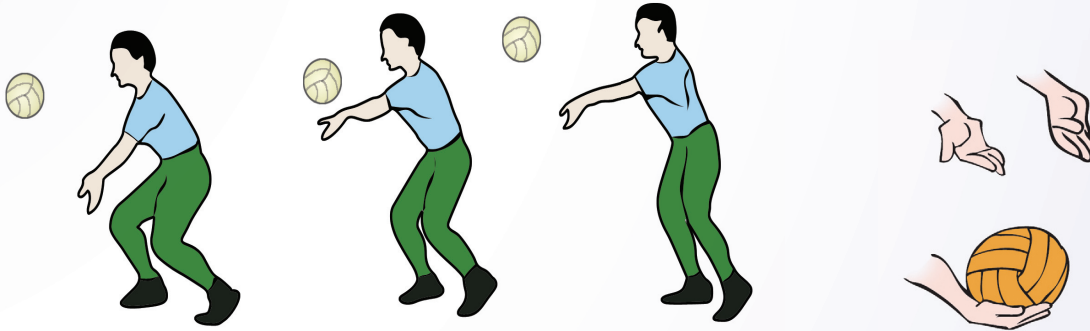
اسم الوحدة: الكرة الطائرة للصغار .

الموضوع: تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام .

تاريخ الدرس:

تعليمات: ١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية . ٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية .

م	تسلسل المهارة
١	قف فتحا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا وتوزيع ثقل الجسم على القدمين .
٢	ضع كفاك على بعضهما ويشير إبهامك للخارج ويكونا متوازيان ومتعامدان على الكفين، وتكون ذراعاك ممدودتان للأمام ولأسفل .
٣	مرر الكرة بالساعدين من الداخل .
٤	مد جسمك لأعلى حتى يصل إلى حالة الوقوف على الأمشاط في حركة متابعة تمرير الكرة .



تمرير الكرة بالساعدين من أسفل للأمام



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

تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (١-٤)
١	الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً وتوزيع ثقل الجسم على القدمين.	
٢	وضع الكفان على بعضهما ويشير الإبهامان للخارج ويكونا متوازيان ومتعامدان على الكفين، وتكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل .	
٣	تمرير الكرة بالساعدين من الداخل .	
٤	مد الجسم لأعلى حتى يصل إلى حالة الوقوف على المشاط في حركة متابعة تمرير الكرة .	
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 للخبرة التعليمية
- يتم التقويم من خلال ملاحظة ممارسة الطالب لأنشطة الخبرة التعليمية .

### ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة كرة الطائرة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون التي تحكم المشاركة في منافسة لكرة الطائرة.

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

- س ١ : يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإعادة الكرة. ( )
- س ٢ : إذا استخدم الفريق أكثر من ثلاث ضربات يرتكب خطأ « أربع ضربات ». ( )
- س ٣ : تشمل ضربات الفريق على الضربات المتعمدة بواسطة اللاعبين وغير المتعمدة للكرة. ( )
- س ٤ : لا يجوز للاعب أن يضرب الكرة مرتين متتاليتين. ( )
- س ٥ : يسمح بالاجتياز إلى داخل ملعب الفريق الآخر تحت الشبكة بشرط ألا يتدخل ذلك مع اللعب. ( )
- س ٦ : يسمح بلمس ملعب الفريق الآخر بالقدم « القدمين » أو باليد « باليدين » بشرط أن يبقى جزء من القدم العابرة « القدمين » أو اليد « اليدين » إما ملامساً لخط المنتصف أو فوقه مباشرة. ( )
- س ٧ : يمنع لمس ملعب الفريق الآخر بأي جزء من الجسم. ( )
- س ٨ : يصبح الإرسال خطأ بعد أن تضرب الكرة بصورة صحيحة إذا:
- لمست لاعباً من فريقه أو فشلت في عبور المستوى العمودي للشبكة كلياً من خلال مجال العبور ( )
  - ذهبت الكرة خارج حدود الملعب. ( )



### ثالثاً : التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة كرة الطائرة ومن خلال الاستمارة التالية:

#### استمارة ملاحظة الالتزام بضوابط اللباس الشرعي

##### أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يعرف ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.
		يلتزم بارتداء ملابس وفق ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.

#### استمارة ملاحظة سمة ضبط الانفعالات

##### أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يمثل سلوكاً إيجابياً مع زملائه أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.
		يتقبل ملاحظات زميله أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.

#### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في نشاط للكرة الطائرة.
- يتم التقويم من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في أنشطة الكرة الطائرة.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - (✓) حقق الهدف.
  - (×) لم يحقق الهدف.





الوحدة التعليمية السادسة

# كرة السلة للصغار



## الوحدة التعليمية السادسة

# كرة السلة للصغار

### مكونات الوحدة :

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

### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- التميريرة الصدرية .
- التميريرة بيد واحدة من مستوى الكتف .
- تنطيط الكرات العالية والمنخفضة .
- تصويب الكرة باليدين من الأسفل .

### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية وتتضمن مواد القانون التالية:

- وقت اللعب ( مادة ١٧-١) .
- حالة التصويب ( مادة ٢٤-١) .
- المشي بالكرة ( مادة ٣٥-١-١) .
- قاعدة الثلاث ثوان ( مادة ٣٦-١-١) .

### مثال لخبرة تعليمية :

- تنطيط الكرة المنخفضة والعالية .



# كرة السلة للصغار

مدة التنفيذ

٦-٤ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي التمريرة الصدرية بطريقة صحيحة .</li> <li>- يؤدي التمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف بطريقة صحيحة .</li> <li>- يتمكن من تنطيط الكرات العالية والمنخفضة بطريقة صحيحة .</li> <li>- يصوب الكرة باليدين من الأسفل بطريقة صحيحة .</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على ضوابط اللباس الشرعي .</li> <li>- يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المنافسة .</li> </ul>

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية التمريرة الصدرية، وتمريرة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف، وتنطيط الكرات العالية، والمنخفضة، والتصويب باليدين وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li> <li>- أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li> <li>- ملاحظة ضبط النفس أثناء المنافسة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li> <li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li> <li>- بطاقات مهام موضوعية على قوائم على جانبي ساحة اللعب .</li> <li>- كرات بلاستيكية بمواصفات كرة السلة .</li> <li>- كرات سلة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة :</li> <li>- الأمر .</li> <li>- الممارسة .</li> <li>- الاكتشاف الموجه .</li> </ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة السلة :

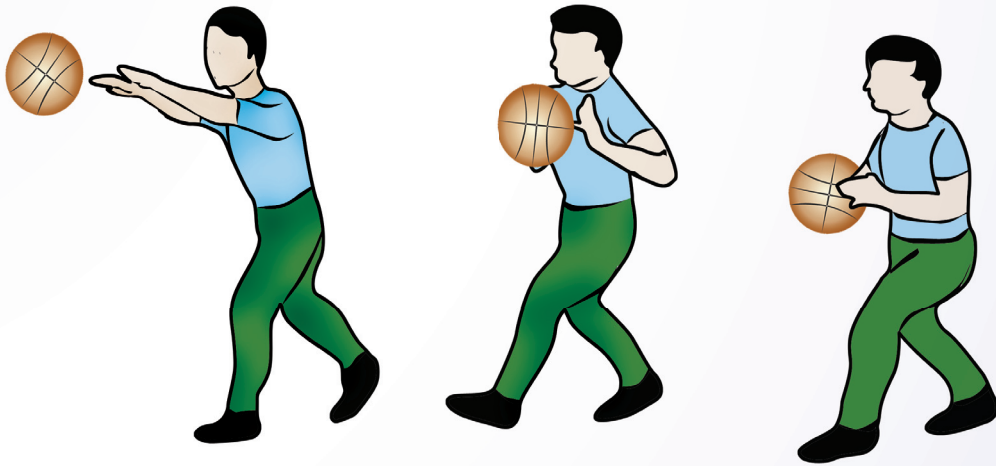
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- التمريرة الصدرية .
- ٢- التمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف .
- ٣- تنطيط الكرات العالية والمنخفضة .
- ٤- تصويب الكرة باليدين من الأسفل .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً: التمريرة الصدرية :

- ١- تمسك الكرة باليدين في وضع يكونا على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين وتكون الذراعان منثنيتان قليلاً وتكون الكرة قريبة من الصدر .
- ٢- يكون المرفقان متجهان إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلاً وتباعداً القدمين قليلاً .
- ٣- مد الذراعان للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين و تقدم أحد القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع .
- ٤- يكون النظر باتجاه الكرة .



التمريرة الصدرية



### ثانياً : تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف :

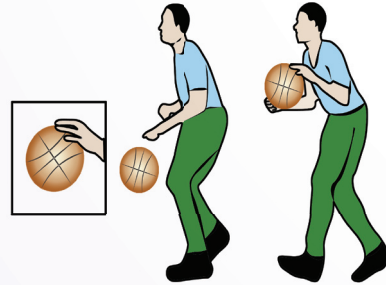


التمرير من مستوى الكتف

- ١- من وضع الوقوف الوضع أماماً وثني الركبتين قليلاً مسك الكرة باليدين بجانب الجسم .
- ٢- رفع الكرة لأعلى حتى مستوى الكتف مع فرد الركبتين وثني الرسغان قليلاً إلى الخلف .
- ٣- دفع الكرة بأصابع اليد الممررة ومد ذراعها في اتجاه الزميل المستلم ومتابعتها بحركة كرباجيه من الأصابع والرسغ .
- ٤- تقدم إحدى القدمين أماماً ونقل ثقل الجسم عليها .

### ثالثاً : تنطيط الكرة العالية والمنخفضة:

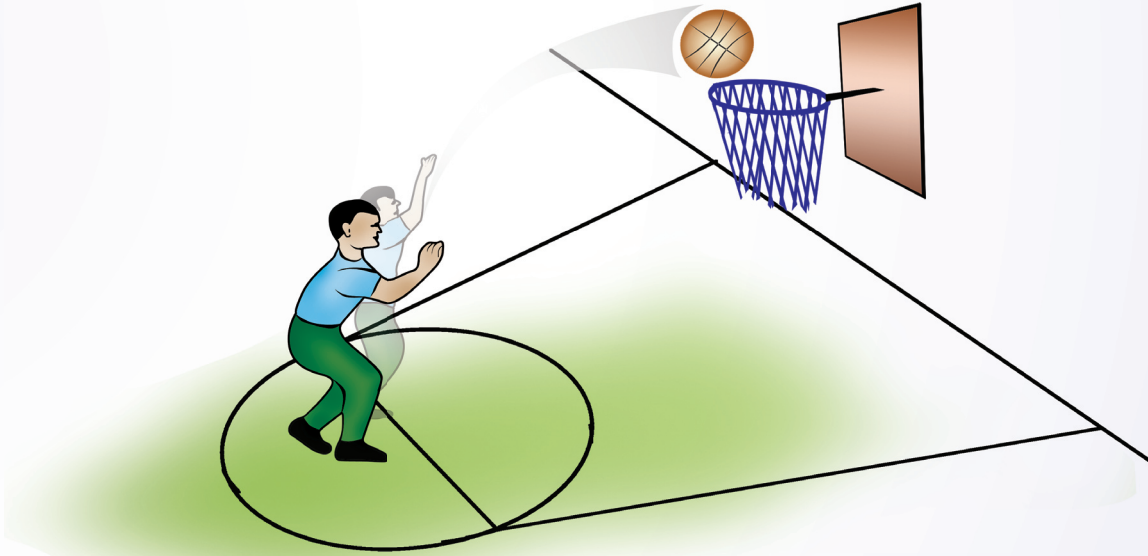
- يتم التنطيط بالتبادل بين اليدين من الثبات أو الحركة وفقاً لمواصفات الأداء التالي :
- ١- من وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .
  - ٢- يتم دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة .
  - ٣- يكون وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة .
  - ٤- يكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام والأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة .
  - ٥- عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراع من المرفق .
  - ٦- عند تنطيط الكرة توضع الذراع الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلاً وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى .
  - ٧- يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد لأعلى قليلاً .
  - ٨- يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة المنخفضة منثني قليلاً .
  - ٩- يكون النظر للأمام .



تنطيط الكرة العالية والمنخفضة

## رابعاً : تصويب الكرة باليدين من الأسفل :

- ١- يقف الطالب مواجهاً للسلة مع تقدم إحدى القدمين واليد المصوبة المناظرة للأمام (اليمنى مع اليمنى) مع مسك الكرة باليدين .
- ٢- وضع الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد موازي للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد المتجهة إلى الأمام .
- ٣- تقوم اليد الأخرى بسند الكرة من الأسفل حتى لا تعيق هذه اليد النظر إلى السلة .
- ٤- يجب أن تكون الزوايا بين الساعد والعضد ، والعضد والكتف زوايا قائمة تقريباً .



تصويب الكرة باليدين من الأسفل



### بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في كرة السلة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة السلة:

وقت اللعب:

- تتكون المباراة من أربعة « ٤ » « أشواط » زمن كل « شوط » منها « ١٠ » ق ( مادة ١٧-١ ).

حالة التصويب:

- تبدأ حالة التصويب عندما يبدأ اللاعب بالحركة بشكل اعتيادي متقدماً لكي يصوب الكرة وفي تقدير الحكم، يكون بدأ محاولته لإصابة هدف في سلة الفريق الآخر إما برمي أو ضرب الكرة باتجاه سلة الفريق الآخر، وتستمر حالة التصويب حتى تترك الكرة يد أو يدي اللاعب المصوب ( مادة ٢٤-١ ).

المشي بالكرة:

- يحدث المشي بالكرة عندما يقوم اللاعب بتحريك إحدى قدميه أو كليهما بأي اتجاه وهو لا يزال ممسكاً بالكرة داخل الملعب ( مادة ٣٥-١-١ ).

قاعدة الثلاث ثوان:

- لا يجوز للاعب أن يبقى لأكثر من « ٣ » ث متتالية في المنطقة المحرمة (منطقة الرمية الحرة) للفريق الآخر عندما تكون الكرة في حيازة فريقه على أرض الملعب وساعة توقيت المباراة تعمل ( مادة ٣٦-١-١ ).

## مثال لخبرة تعليمية

مدة التنفيذ

١-٢ درس

اسم الخبرة : تنطيط الكرة العالية والمنخفضة

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية :

تنطيط الكرة من (الوقوف ، والمشي ، والجري) .

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

المجال	الهدف
مهاري	- يتمكن من تنطيط الكرة العالية والمنخفضة بطريقة صحيحة .
معرفي	- يعرف أن المشي بالكرة يحدث عندما يقوم المستحوذ على الكرة بتحريك إحدى قدميه أو كلاتهما بأي اتجاه وهو لا يزال ممسكاً بالكرة داخل الملعب .
انفعالي	- يلتزم بارتداء الملابس المتفقة مع الضوابط الشرعية أثناء مشاركته في أنشطة كرة السلة . - يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة السلة .

### التنظيم

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

### الأدوات والأجهزة

(٣٠ علامة) ملونة، و(٣٠ كرة بلاستيكية بمواصفات كرة السلة)، و(١٥ كرة سلة)، و(٤ بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم X ٧٠ سم) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة .



الممارسة .

#### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

- ١- من وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .
- ٢- يتم دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة .
- ٣- يكون وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة .
- ٤- يكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام والأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة .
- ٥- عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراع من المرفق .
- ٦- عند تنطيط الكرة توضع الذراع الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلاً وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى .
- ٧- يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد لأعلى قليلاً .
- ٨- يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة المنخفضة منثني قليلاً .
- ٩- يكون النظر للأمام .

#### 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 .

- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن تنطيط الكرة من (الوقوف، والمشي، والجري) كمتطلبات سابقة للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة .
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف قبل تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مشاركة الطلاب في العديد من الأنشطة التي يقوم المعلم بتصميمها .

## التقدم بالخبرة

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
- \* أداء خبرة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة من الجري في خط مستقيم ثم في خط متعرج بين الأقماع
  - وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
  - \* أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة من الوقوف .
  - \* أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة من المشي في خط مستقيم .

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية :
- \* مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم .
  - \* التأكيد على الالتزام بارتداء ملابس تتوافق مع ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في أنشطة كرة السلة .
  - \* التأكيد على التحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في أنشطة كرة السلة .
  - \* التأكيد على ضبط النفس والتعامل بإيجابية مع الزملاء أثناء المشاركة في أنشطة كرة السلة .

## أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة ( الفسح ) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية كتنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة ، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري .

## مهام منزلية يكلف بها الطالب

يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة .





### بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السلة للصغار .

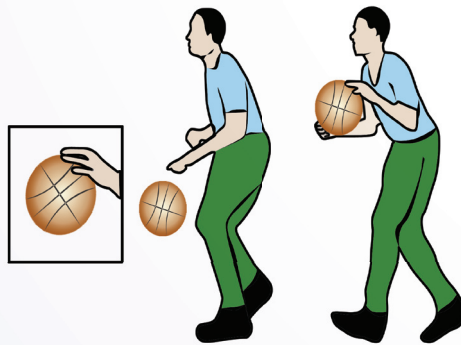
الموضوع: تنطيط الكرة العالية والمنخفضة .

تاريخ الدرس:

تعليمات: ١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية . ٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية .

م	التسلسل الصحيح لأداء الخبرة التعليمية
١	قف مع تقدم إحدى قدميك على الأخرى وثقل جسمك موزع بين قدميك .
٢	أدفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع يديك المؤدية للتنطيط .
٣	يكون وضع أصابع يديك المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة .
٤	يكون اتجاه حركة رسغ يديك للأمام والأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة .
٥	عند دفعك للكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني رسغك ومد ذراعك من المرفق .
٦	عند تنطيطك للكرة ضع ذراعك الحرة أمام جسمك مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني ركبتيك قليلاً وتباعد قدميك وتقدم قدم عن الأخرى .
٧	يكون وضع جذعك عند تنطيط الكرة العالية ممتد لأعلى قليلاً .
٨	يكون وضع جذعك عند تنطيط الكرة المنخفضة منثني قليلاً .
٩	يكون نظرك للأمام .

الرسوم التوضيحية :



تنطيط الكرة العالية والمنخفضة

## 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 تنطيط الكرة العالية والمنخفضة

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ ( ١-٤ )
١	وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .	
٢	دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة .	
٣	وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة .	
٤	اتجاه حركة راس اليد للأمام والأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة .	
٥	عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراع من المرفق	
٦	عند تنطيط الكرة توضع الذراع الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلاً وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى .	
٧	وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد لأعلى قليلاً .	
٨	وضع الجذع عند تنطيط الكرة المنخفضة منثني قليلاً .	
٩	النظر للأمام .	
مجموع التقديرات		
❖❖ المتوسط		



### يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١ .
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .
- لم يحقق الهدف = ٤ .
- ❖ المتوسط = مجموع التقديرات / ٩ .

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذه للخبرة التعليمية.
- يتم التقويم بملاحظة أداء الطالب للخبرة التعليمية أثناء أنشطة الخبرة التعليمية.

### ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة كرة السلة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون التي تحكم المشاركة في منافسة لكرة السلة.

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

- ( ) س١: تتكون المباراة من أربعة «٤» «أشواط» زمن كل «شوط» منها «١٠» ق .
- ( ) س٢: تبدأ حالة التصويب عندما يبدأ اللاعب بالحركة بشكل اعتيادي متقدماً لكي يصوب الكرة وفي تقدير الحكم، يكون بدأ محاولته لإصابة هدف في سلة الفريق الآخر إما برمي أو ضرب الكرة باتجاه سلة الفريق الآخر، وتستمر حالة التصويب حتى تترك الكرة يد أو يدي اللاعب المصوب.
- ( ) س٣: يحدث المشي بالكرة عندما يقوم اللاعب بتحريك إحدى قدميه أو كليهما بأي اتجاه وهو لا يزال ممسكاً بالكرة داخل الملعب.
- ( ) س٤: لا يجوز للاعب أن يبقى لأكثر من «٣» ث متتالية في المنطقة المحرمة للفريق الآخر عندما تكون الكرة في حيازة فريقه على أرض الملعب وساعة توقيت المباراة تعمل.

### ثالثاً : التقويم الانفعالي

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

#### استمارة ملاحظة الالتزام بضوابط اللباس الشرعي

##### أثناء المشاركة في نشاط الكرة السلة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يعرف ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .
		يلتزم بارتداء ملابس وفق ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .

#### استمارة ملاحظة سمة ضبط الانفعالات

##### أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يمثل الطالب سلوكاً إيجابياً مع زملائه أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .
		يتقبل الطالب ملاحظات زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .

#### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في نشاط لكرة السلة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء مشاركته في نشاط لكرة السلة.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - (√) حقق الهدف.
  - (×) لم يحقق الهدف.



الوحدة التعليمية السابعة

# كرة اليد للصغار



## الوحدة التعليمية السابعة

### كرة اليد للصغار

#### مكونات الوحدة :

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

#### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- يمرر الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس .
- تنطيط الكرة العالية و المنخفضة .
- تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز .

#### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية متضمنة مواد القانون التالية:

- زمن اللعب ( مادة ٢-١) .
- لعب الكرة (مادة ٧)
- (٥-٧) .
- (٦-٧) .
- (١٠-٧) .
- (١١-٧) .
- منطقة المرمى ( مادة ٦-١) .

#### مثال لخبرة تعليمية :

- تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز .

# كرة اليد للصغار

عدد الدروس  
٦-٤ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمرر الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس بطريقة صحيحة .</li><li>- يتمكن من تنطيط الكرة العالية و المنخفضة بطريقة صحيحة .</li><li>- يصوب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز بطريقة صحيحة .</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على بعض مواد القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على ضوابط اللباس الشرعي .</li><li>- يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المنافسة .</li></ul>

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"><li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية: للتمرير، والتنطيط، والتصويب وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li><li>- أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li><li>- ملاحظة الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li><li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li><li>- كرات بلاستيكية بمواصفات كرة اليد .</li><li>- كرات يد صغيرة الحجم .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li><li>- الأمر .</li><li>- الممارسة .</li><li>- الاكتشاف الموجه .</li></ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة اليد :

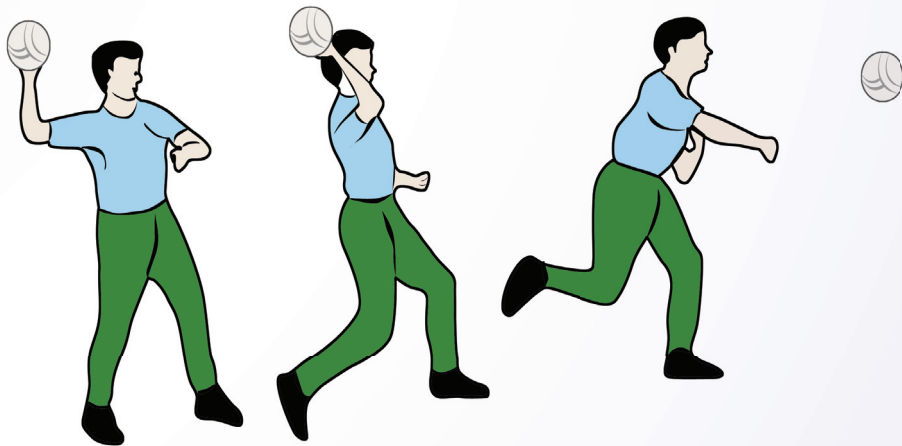
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس .
- ٢- تنطيط الكرة العالية والمنخفضة .
- ٣- تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس :

- ١- من وضع الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة باليد المؤدية للخبرة وثني مرفق اليد الحرة مع رفعها أمام الصدر .
- ٢- رفع اليد الممررة إلى مستوى الرأس وثنيها من مفصل المرفق .
- ٣- تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأمام ولأعلى .
- ٤- تحريك اليد الرامية باتجاه الرمي مع أخذ خطوة للأمام مع تنفيذ الرمي .
- ٥- لف الجذع حتى وصول الكتف بالتقاطع مع محور الحوض تقريباً .
- ٦- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة .



تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس





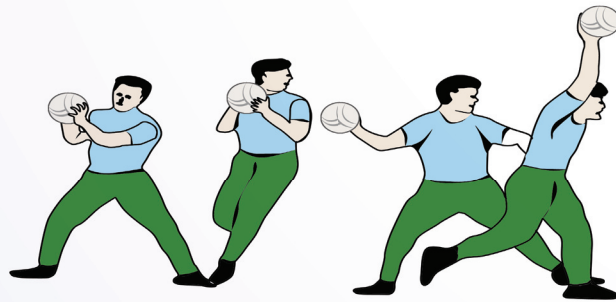
### ثانياً : تنطيط الكرة العالية والمنخفضة :

- ١- من وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .
- ٢- يتم دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المؤدية للتنطيط .
- ٣- يكون وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة .
- ٤- يكون اتجاه حركة رسع اليد للأمام والأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة .
- ٥- عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراع من المرفق .
- ٦- عند تنطيط الكرة توضع الذراع الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلاً وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى .
- ٧- يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد لأعلى قليلاً .
- ٨- يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة المنخفضة منثني قليلاً .
- ٩- يكون النظر للأمام .



### ثالثاً : تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز :

- ١- من وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .
- ٢- حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة .
- ٣- وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع منثني .
- ٤- ميل الجذع قليلاً للخلف مع تقدم قدم الارتقاء للأمام قليلاً .
- ٥- مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً عالياً فوق مستوى الرأس للتصويب .
- ٦- تحريك الرجل الحرة خطوة للأمام لإعطاء عملية التصويب قوة أكثر .



## بعض مواد القانون التي تحكم نشاط لكرة اليد

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد:

### زمن اللعب ( مادة ٢-١).

- يكون زمن اللعب الاعتيادي لفرق الناشئين « ٢٥×٢٠ ق » لأعمار من (١٢-١٦) سنة، و« ٢٠×٢٠ ق » لأعمار من (٨-١٢) سنة وفترة الراحة الاعتيادية لمدة « ١٠ ق » ( مادة ٢-١).

### لعب الكرة ( مادة ٧ ) :

يسمح بالتالي :

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

لا يسمح بـ :

- للفريق بالاحتفاظ بالكرة بدون أية محاولة واضحة للهجوم أو التصويب على المرمى ويعد ذلك استحواذ سلبى ويعاقب عليه برمية حرة تلعب من النقطة التي كانت فيه الكرة عندما أوقف اللعب (٧-١٠).
- عندما يتم ملاحظة ميل الفريق إلى اللعب السلبى 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 (٧-١١).

### منطقة المرمى ( مادة ٦-١).

- يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى والتي تشمل خط منطقة المرمى، حيث يعتبر لاعب الملعب داخلها عندما يلمسها بأي جزء من الجسم ( مادة ٦-١).



### مثال لخبرة تعليمية

مدة التنفيذ

٢-١ درس

اسم الخبرة : تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز.

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية :  
تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف .

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

المجال	الهدف
مهاري	- يصوب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز بطريقة صحيحة
معرفي	- يدرك بأنه لا يسمح بدخول منطقة المرمى إلا لحارس المرمى فقط .
انفعالي	- يلتزم بارتداء الملابس المتفقة مع الضوابط الشرعية أثناء مشاركته في أنشطة كرة اليد . - يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة اليد .

### 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

( ٣٠ علامة ) ملونه، ( ٣٠ كرة ) بلاستيكية بمواصفات كرة اليد، و ( ١٥ كرة يد )، 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 فوق الرأس مع الارتكاز.

## أسلوب التعليم المتبع

الممارسة .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١- من وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .
- ٢- حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة .
- ٣- وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع منثني .
- ٤- ميل الجذع قليلاً للخلف مع تقدم قدم الارتقاء للأمام قليلاً .
- ٥- مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً عالياً فوق مستوى الرأس للتصويب .
- ٦- تحريك الرجل الحرة خطوة للأمام لإعطاء عملية التصويب قوة أكثر .

## 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 .
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف، وتمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى، كمتطلبات سابقة للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لهما قبل البدء بتعليم خبرة التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز .
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف قبل تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مشاركة الطلاب في العديد من الأنشطة التي يقوم المعلم بتصميمها .



### التقدم بالخبرة

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
- \* الجري في خط مستقيم مع الارتكاز ثم أداء خبرة التصويب من مستوى الرأس .
  - \* الجري في خط متعرج بين الأقماع مع الارتكاز ثم أداء خبرة التصويب من مستوى الرأس .
  - وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
  - \* أداء التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز من الوقوف .
  - \* أداء التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز من المشي في خط مستقيم .

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية :
- \* مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم .
  - \* التأكيد على الالتزام بارتداء ملابس تتوافق مع ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في أنشطة كرة اليد .
  - \* التأكيد على التحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في أنشطة كرة اليد .
  - \* التأكيد على ضبط النفس والتعامل بإيجابية مع الزملاء أثناء المشاركة في أنشطة كرة اليد .

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة ( الفسح ) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية كتنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري .

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز .

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة اليد للصغار .

الموضوع: تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز.

تاريخ الدرس:

تعليمات: ١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية. ٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية.

م	التسلسل الصحيح لأداء الخبرة التعليمية
١	قف وإحدى قدميك متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .
٢	احمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
٣	ضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع منثني .
٤	مل بجذعك قليلاً للخلف مع تقدم قدم الارتقاء للأمام قليلاً .
٥	مرجح اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً عالياً فوق مستوى الرأس للتصويب .
٦	حرك الرجل الحرة خطوة للأمام لإعطاء عملية التصويب قوة أكثر.

الرسوم التوضيحية :



تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز



## 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  
تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ ( ١-٤ )
١	من وضع الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين .	
٢	حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة .	
٣	وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع منثني .	
٤	ميل الجذع قليلاً للخلف مع تقدم قدم الارتقاء للأمام قليلاً .	
٥	مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً عالياً فوق مستوى الرأس للتصويب .	
٦	تحريك الرجل الحرة خطوة للأمام لإعطاء عملية التصويب قوة أكثر .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		

### يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية

- حقق الهدف = ١ .
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .
- لم يحقق الهدف = ٤ .
- ❖❖ المتوسط = مجموع التقديرات / ٦ .

## تعليمات ينبغي مراعاتها:

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

## ثانياً: التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة كرة اليد من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون التي تحكم المشاركة في نشاط لكرة اليد.  
يشار بعلامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

- س ١: يكون زمن اللعب الاعتيادي لفرق الناشئين «٢×٢٥ق» لأعمار من ( ١٢-١٦ ) سنة،  
و«٢×٢٠ق» لأعمار من ( ٨-١٢ ) سنة وفترة الراحة الاعتيادية لمدة «١٠ق».
- ( )
- س ٢: يسمح أثناء ممارسة نشاط في كرة اليد بالتالي:
- ( ) - نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى.
- ( ) - لعب الكرة أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض.
- س ٣: لا يسمح أثناء ممارسة نشاط في كرة اليد بالتالي:
- ( ) - للفريق بالاحتفاظ بالكرة بدون أية محاولة واضحة للهجوم أو التصويب على المرمى  
ويعد ذلك استحواذ سلمي ويعاقب عليه برمية حرة تلعب من النقطة التي كانت فيه  
الكرة عندما أوقف اللعب.
- ( ) - عندما يتم ملاحظة ميل الفريق إلى اللعب السلمي 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.
- ( )
- س ٤: يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى والتي تشمل خط منطقة المرمى،  
حيث يعتبر لاعب الملعب داخلها عندما يلمسها بأي جزء من الجسم.
- ( )





يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة من خلال الاستمارة التالية :

#### استمارة ملاحظة الالتزام بضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يعرف ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .
		يلتزم بارتداء ملابس وفق ضوابط اللباس الشرعي أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .

#### استمارة ملاحظة سمة ضبط الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يمثل سلوكاً إيجابياً مع زملائه أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .
		يتقبل ملاحظات زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .

#### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال المشاركة في نشاط لكرة اليد .
- يتم التقويم من خلال ملاحظة سلوك الطالب المشارك في نشاط لكرة اليد .
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية :
  - ( ✓ ) حقق الهدف .
  - ( × ) لم يحقق الهدف .



الوحدة التعليمية الثامنة

# الريشة الطائرة



## الوحدة التعليمية الثامنة

### الريشة الطائرة

#### مكونات الوحدة :

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

#### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- مسك المضرب بطريقة صحيحة .
- وقفة الاستعداد .
- الإرسال المنخفض .
- الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب .
- الضربة الأمامية من فوق الرأس .

#### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية متضمنة مواد القانون التالية:

- الملعب ( مادة ١ - أ).
- الشبكة ( مادة ٣).
- اللاعبون ( مادة ٥).
- القرعة ( مادة ٦):
- ( مادة ٦ - أ).
- ( مادة ٦ - ب).
- ( مادة ٦ - ج).
- تسجيل النقاط ( مادة ٧ - أ).
- الفوز بالمباراة ( مادة ٨).

#### مثال لخبرة تعليمية :

- الإرسال المنخفض .

# الريشة الطائرة

عدد الدروس

٤-٦ دروس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمسك المضرب بطريقة صحيحة .</li> <li>- يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة .</li> <li>- يؤدي الإرسال المنخفض بطريقة صحيحة .</li> <li>- يؤدي الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة .</li> <li>- يؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس بطريقة صحيحة .</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعزز لديه المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين .</li> </ul>

- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية:</li> <li>مسك المضرب، ووقفة الاستعداد، والإرسال المنخفض، والضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب، ومن فوق الرأس وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li> <li>- أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .</li> <li>- ملاحظة شعور الطالب بالمتعة أثناء المش اركة مع الآخرين وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج (CD) يحتوي على تسجيل لأداء المهارات المقررة لهذه الوحدة .</li> <li>- صور توضيحية لكل مهارة .</li> <li>- بطاقات مهام موضوعية على قوائم على جانبي ساحة اللعب .</li> <li>- مضارب بلاستيكية بمواصفات قانونية .</li> <li>- الريشة الطائرة .</li> <li>- مضارب الريشة الطائرة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمر .</li> <li>- الممارسة .</li> <li>- الاكتشاف الموجه .</li> </ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الريشة الطائرة :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- مسك المضرب بطريقة صحيحة .
- ٢- وقفة الاستعداد .
- ٣- الإرسال المنخفض .
- ٤- الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب .
- ٥- الضربة الأمامية من فوق الرأس .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : مسك المضرب بطريقة صحيحة :

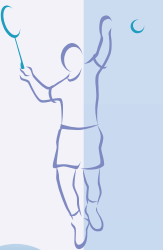
#### المسكة الأمامية:

تستخدم هذه المسكة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد المسكة للمضرب، ويشتمل مواصفات الأداء الصحيح على التالي :

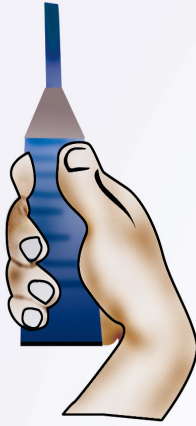
- ١- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض .
- ٢- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع .
- ٣- لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر .
- ٤- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة .



المسكة الأمامية



### المسكة الخلفية:



المسكة الخلفية

تستخدم هذه المسكة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المضادة لليد المسكة للمضرب، ويشتمل مواصفات الأداء الصحيح لها على التالي:

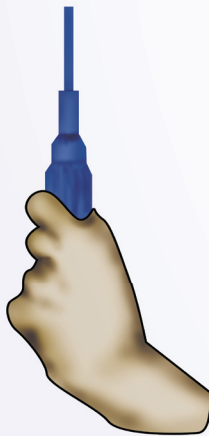
١- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.

- ٢- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- ٣- لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ٤- لف المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب في اتجاه عقارب الساعة حتى يصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد.
- ٥- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

### المسكة الرافعة:

تستخدم هذه المسكة لضرب الكرات التي تكون قريبة من الشبكة، ويشتمل مواصفات الأداء الصحيح لها على التالي:

- ١- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- ٢- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- ٣- لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ٤- ثني مرفق اليد القابضة للأمام للاستعداد لأداء الضربة.
- ٥- ترك الإبهام على نفس الجانب للمضرب المسوك.
- ٦- وجود ما يشبه شكل (٧) على جانب المضرب بين السبابة والإبهام.
- ٧- ينبغي عدم مسك المضرب بقوة.
- ٨- يمكن القبض بقوة فقط في حالة أداء الضربة الساحقة.

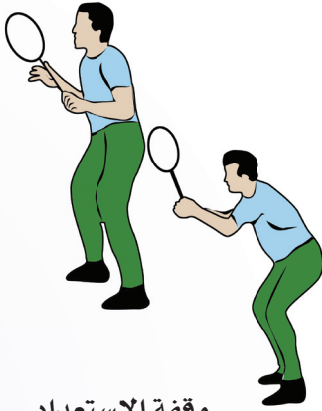


المسكة الرافعة

## ثانياً: وقفة الاستعداد:

مواصفات الأداء الصحيح:

- 1- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- 2- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى الأمام.
- 3- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- 4- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب بدون تصلب، والرأس لأعلى.



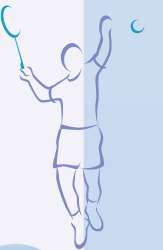
وقفة الاستعداد

## ثالثاً: الإرسال المنخفض:

- هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة، وله عدة قواعد منها:
- 1- من وضع الوقوف أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى.
  - 2- أن يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.
  - 3- استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداهما الكامل بعد الضرب.
  - 4- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
  - 5- عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان.
  - 6- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.
  - 7- أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.



الإرسال المنخفض





### رابعاً: الضربات الأمامية بوجه والمضرب :



أ - الضربة الأمامية بوجه المضرب :

هي ضربة أمامية هجومية ، وتتصف بمواصفات الأداء التالي :

١- من الوقوف الوضع أماماً ثني ركبة الرجل الأمامية وتتجه قدمها باتجاه الريشة .

٢- ثني الرجل الحرة « الخلفية » قليلاً لتعطي دعم لارتكاز الجسم .

٣- نقل رأس المضرب خلف رأس اللاعب مع ثني مرفق اليد الضاربة ويكون في مستوى الكتف .

٤- ثني الذراع الحرة وقربة من الجسم مع ارتخائه .

٥- يكون وضع الجذع وكتف الذراع الضاربة خلفاً قليلاً .

٦- نقل ثقل الجسم للأمام لحظة ضرب الريشة مع تحريك الكتف للأمام، وتحريك الذراع الحرة للخلف لإيجاد توازن .

الضربة الأمامية بوجه المضرب

ب- الضربة الأمامية بظهر المضرب :

تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الخلفية وهي إحدى الضربات الهجومية، وتتصف بمواصفات الأداء التالي :

١- من الوقوف الوضع أماماً ثني ركبة الرجل الأمامية وتتجه قدمها باتجاه الريشة .

٢- ثني الرجل الحرة « الخلفية » قليلاً لتعطي دعم لارتكاز الجسم .

٣- نقل رأس المضرب في اتجاه الريشة وتكون الذراع متقاطعة مع الجسم .

٤- لف المضرب من الرسغ لضرب الريشة بالوجه الخارجي له .

٥- ضرب الريشة لحظة مد الذراع الضاربة في مستوى الكتف .



الضربة الأمامية بظهر المضرب

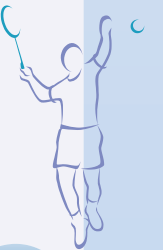
## خامساً: الضربة الأمامية من فوق الرأس:

### مواصفات الأداء الصحيح:

- 1- من الوقوف الوضع أماماً مسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.
- 2- نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازياً لعضد الذراع الضاربة.
- 3- تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة.
- 4- نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية.
- 5- مد الذراع الممسك بالمضرب لأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس، مع نقل الكتف للأمام.
- 6- متابعة الذراع مساره الحركي بعد الضرب ونقل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية.



الضربة الأمامية من فوق الرأس



### مواد القانون التي تحكم المنافسة في الريشة الطائرة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي للريشة الطائرة:

#### الملعب:

- يبلغ طول ملعب الريشة الطائرة (١٣,٤٠ × ٥,١٨ م) مقسم إلى قسمين أبعادهما (٦,٧٠ × ٥,١٨ م)، ويرسم خط للإرسال يبعد عن الشبكة مسافة (٥,٩٤ م) بعرض الملعب للفرد، ومسافة (١,٩٨ م) للزوجي، ويرسم خط ينصفه إلى منطقتين للإرسال (اليميني، واليسرى) (مادة ١- أ).

#### الشبكة:

- تنصب شبكة ذات أبعاد ما بين (١,٥٥ م عند طرفي منتصف الملعب، و١,٥٣ م في المنتصف) يقسم الملعب إلى قسمين (مادة ٣).

#### اللاعبون:

- تلعب المباراة الزوجية بحيث يتواجد كل زميلين في أحد قسمي الملعب، وتلعب المباراة الفردية بحيث يتواجد لاعب واحد في أحد نصفي الملعب (مادة ٥).

#### القرعة:

- تتم القرعة قبل بدء اللعب والفريق الذي يفوز بالقرعة يكون له الحق في اختيار أحد الامتيازات التالية (مادة ٦).

- الإرسال أولاً (مادة ٦-أ).

- عدم الإرسال أولاً (مادة ٦-ب).

- اختيار أحد نصفي الملعب (مادة ٦-ج).

#### تسجيل النقاط:

- يتكون شوط اللعب الزوجي والفرد من «١٥» نقطة أو «٢١» نقطة حسب الاتفاق الذي يتم قبل المباراة (مادة ٧-أ).

#### الفوز بالمباراة:

- يتنافس كلا الطرفين على الفوز باللعب ثلاثة أشواط في المباراة ما لم يتم الاتفاق على ذلك ويكسب المباراة من يفوز بشوطين (مادة ٨).

## مثال لخبرة تعليمية

مدة التنفيذ

درس واحد

اسم الخبرة : الإرسال المنخفض .

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية : مسك المضرب ، وقفة الاستعداد .

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

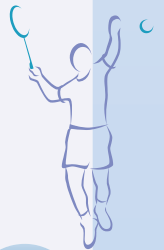
المجال	الهدف
مهاري	- يؤدي الإرسال المنخفض بطريقة صحيحة .
معرفي	- يعرف أن طول ملعب الريشة الطائرة يبلغ ( ١٣,٤٠م × ٥,١٨ م ) مقسم إلى قسمين بعديهما ( ٦,٧٠م × ٥,١٨م )، ويرسم خط للإرسال يبعد عن الشبكة مسافة ( ٥,٩٤م ) بعرض الملعب للفردى، ومسافة ( ١,٩٨م ) للزوجى، ويرسم خط ينصفه إلى منطقتين للإرسال ( اليمينى، واليسرى). تنصب شبكة ذات أبعاد ما بين ( ١,٥٥م عند طرفى منتصف الملعب، و ١,٥٣م فى المنتصف) تقسمه إلى قسمين.
انفعالي	- يشعر بالمتعة أثناء مشاركته زملائه فى نشاط للريشة الطائرة .

### التنظيم

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيم الساحة. ويكون أداء الطلاب بشكل زوجي .

### الأدوات والأجهزة

علامات ملوّنة، وخطوط مستقيمة ملوّنة، وكرات بلاستيكية صغيرة الحجم، ومضارب بلاستيكية، و( ٤ بطاقات مهام) ذات مقاس ( ٥٠سم X ٧٠سم ) يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية للخبرات التعليمية، وأجهزة عرض ( فيديو، تلفزيون ).



### أسلوب التعليم المتبع

الممارسة .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة

- ١- من وضع الوقوف أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى .
- ٢- أن يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب .
- ٣- استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداهما الكامل بعد ضرب الريشة .
- ٤- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة .
- ٥- عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان .
- ٦- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل .
- ٧- أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك .

### 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 .
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن مسك المضرب، ووقفه الاستعداد كمتطلبات سابقة للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لهما قبل البدء بتعليم خبرة الإرسال المنخفض .
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والأهداف قبل تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال مشاركة الطلاب في العديد من الأنشطة التي يقوم المعلم بتصميمها .

## التقدم بالخبرة

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
- \* يرسم أربعة مربعات على أرض الملعب الآخر. ثم يكون التقدم وفق التالي :
  - \* أداء خبرة الإرسال المنخفض باتجاه مربع رقم ( ١ ) الأمامي الأيمن .
  - \* أداء خبرة الإرسال المنخفض باتجاه مربع رقم ( ٢ ) الأمامي الأيسر .
- وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
- \* أداء الإرسال المنخفض أمام حائط من مسافة ٤ م .
  - \* أداء الإرسال المنخفض أمام حائط من مسافة ٧ م .

## الاستفادة من المواقف التعليمية

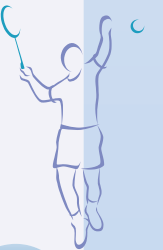
- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية :
- \* مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم .
  - \* امتثال السلوك الإيجابي أثناء المشاركة في أنشطة الريشة الطائرة .

## أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة ( الفسح ) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية كتنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الإرسال المنخفض ، يمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري .

## مهام منزلية يكلف بها الطالب

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة الإرسال المنخفض .



### بطاقة المهام

اسم الوحدة: الريشة الطائرة الموضوع: الإرسال المنخفض .

تاريخ الدرس:

تعليمات:

١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية . ٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية .

م	تسلسل المهارة
١	قف وإحدى قدميك متقدمة على الأخرى وأحمل المضرب بإحدى يديك وحمل الريشة باليد الأخرى .
٢	أن يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب .
٣	استمر بمرجحة الذراع للأمام بمداهما الكامل بعد الضرب .
٤	لامس كلتا قدميك أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة .
٥	عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان .
٦	عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل .
٧	أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك .



الإرسال المنخفض

## تقويم الخبرة

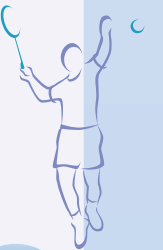
يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

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

### أولاً: التقويم المهاري

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الإرسال المنخفض

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (١-٤)
١	من وضع الوقوف أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى .	
٢	أن يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب .	
٣	استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداهما الكامل بعد الضرب .	
٤	ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة .	
٥	عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المنافسان مستعدان .	
٦	عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل .	
٧	أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		





❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١ .

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .

لم يحقق الهدف = ٤ .

❖ المتوسط = مجموع التقديرات / ٧ .

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

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

## ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة الريشة الطائرة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون التي تحكم المشاركة في نشاط الريشة الطائرة.

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

س١: يبلغ طول ملعب الريشة الطائرة (١٣,٤٠ × ٥,١٨ م). ( )

س٢: يقسم الملعب إلى قسمين أبعادهما (٦,٧٠ × ٥,١٨ م). ( )

س٣: يرسم خط للإرسال يبعد عن الشبكة مسافة (٥,٩٤ م) بعرض الملعب للفردى، ومسافة

(١,٩٨ م) للزوجى. ( )

س٤: يرسم خط ينصفه إلى منطقتين للإرسال ( اليمنى، واليسرى). ( )

س٥: تنصب شبكة ذات أبعاد ما بين (١,٥٥ م عند طرفي منتصف الملعب، و١,٥٣ م في المنتصف ) تقسم الملعب

إلى قسمين. ( )

س٦: تلعب المباراة الزوجية بحيث يتواجد كل زميلين في أحد نصفي الملعب، وتلعب المباراة

الفردية بحيث يتواجد ل لاعب واحد في أحد نصفي الملعب. ( )

س٧: تتم القرعة قبل بدء اللعب والفريق الذي يفوز بالقرعة يكون له الحق في اختيار أحد

الامتيازات التالية:

( ) - الإرسال أولاً

( ) - عدم الإرسال أولاً

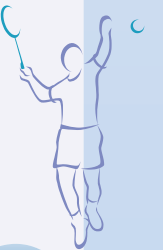
( ) - اختيار أحد نصفي الملعب

س٨: يتكون شوط اللعب الزوجى والفردى من «١٥» نقطة أو «٢١» نقطة حسب الاتفاق الذي

يتم قبل المباراة. ( )

س٩: يتنافس كلا الطرفين على الفوز باللعب ثلاثة أشواط في المباراة ما لم يتم الاتفاق

على ذلك ويكسب المباراة من يفوز بشوطين. ( )



يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة ومن خلال الاستمارة التالية :

#### استمارة ملاحظة تمتع الطالب أثناء المشاركة في أنشطة الريشة الطائرة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		الشعور بالرضا أثناء المشاركة في نشاط للريشة الطائرة .
		الشعور بالسعادة أثناء المشاركة في نشاط للريشة الطائرة .
		الشعور بالمتعة أثناء المشاركة في نشاط للريشة الطائرة .

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذه الخبرة.
- يتم التقويم من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء ممارسته لأنشطة الخبرة.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:

(√) حقق الهدف.

(×) لم يحقق الهدف.

## الخاتمة

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 الخامس 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 مرجعاً لمعلم التربية البدنية عند تصميمه وتنفيذه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الخامس الابتدائي وفقاً لفلسفة المنهج، وقدرات الطلاب وحاجاتهم.

تم بحمد الله...

- الاتحاد الدولي للجيمباز. (٢٠٠٦م). القانون الدولي لتقييم جيمباز الرجال ٢٠٠٦-٢٠٠٩م. لوزان . ط ١ .
- الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم. (٢٠٠٣م). مواد قانون كرة القدم ٢٠٠٣م. مطابع جاد: الرياض.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة الطائرة. (٢٠٠١م). القواعد الرسمية لكرة الطائرة ٢٠٠١-٢٠٠٤م.
- اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة السلة، واللجنة التنظيمية لكرة السلة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية. (٢٠٠٠م). القانون الدولي لكرة السلة لعام ٢٠٠٠ - ٢٠٠٤م.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة اليد. (٢٠٠١م). القانون الدولي لكرة اليد.
- الاتحاد السعودي لألعاب القوى للهواة، (١٩٩٦م). القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، الجزء الثاني - القسم الفني. مطابع الجمعية الالكترونية، الرياض. ط ٥ .
- الخولي، أمين أنور. (١٩٩٤م). الريشة الطائرة "التاريخ الدولي - المهارات والخطط - قواعد اللعب". القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل. (١٩٨٢م). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل. (٢٠٠٧م). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (١٩٩٩). النمو الحركي "مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق". القاهرة: دار الفكر العربي.
- زهران، ليلى. (١٩٩١م). الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية. ط ١٢، القاهرة: دار زهران للنشر والتوزيع.
- عبد الكريم، عفاف. (١٩٩٥م). البرامج الحركية والتدريس للصغار. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- عويس، خير الدين علي، وعفيفي، محمد كامل. (١٩٨٣م). علم الميدان والمضمار. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مجلس التعاون لدول الخليج العربية. (٢٠٠٢م). الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون الخليجي للفئات العمرية من ٧-١٨ سنة، ط ١. الرياض: الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية.
- النجار، عبد الوهاب محمد. (١٩٩٨م). المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضة، العدد (٦). الرياض: الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة.
- النجار، عبد الوهاب محمد. (٢٠٠٧م). المشي رياضة آمنة وأكيدة لاكتساب اللياقة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ٢، ٤، ٩٧-٩٩.
- وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير التربوي، الإدارة العامة للمناهج (١٤٢٧هـ). وثيقة منهج مادة التربية البدنية في التعليم العام. المملكة العربية السعودية: الرياض.

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.



