

التربية البدنية و الصحية
المستوى الثالث
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

٢٠١٥/هـ١٤٣٦م

المقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

تقوم وكالة التخطيط والتطوير في وزارة التعليم - ممثلةً في الإدارة العامة للمناهج - من خلال مشروع تطوير التعليم الثانوي، بتطوير مناهج المواد الدراسية، ومنها: مادة التربية البدنية، وذلك في ضوء الأهداف التي رسمتها سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية، وحددت الغاية منها في فهم الإسلام فهماً صحيحاً متكاملًا، وغرس العقيدة الإسلامية في نفوس الناشئة، وتزويد الطلاب بالقيم والتعاليم الإسلامية وبالمثل العليا، وإكسابهم المعارف والمهارات المختلفة، وتنمية الاتجاهات السلوكية البناءة وتطوير المجتمع اقتصادياً واجتماعياً وثقافياً، وتهيئة الطلاب ليكونوا أعضاء نافعين في بناء مجتمعهم.

وقد تمَّ تعديل اسم المادة في النظام الفصلي للتعليم الثانوي العام بخطته الدراسية الجديدة ليكون اسمها الجديد هو (التربية البدنية والصحية).

ورُوعي أن تسهم هذه المادة في تعزيز الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني لدى الطلاب، وتعريفهم بالعلاقة بين النشاط البدني من جهة والتغذية والصحة من جهة أخرى، وخصوصاً ما يتعلق بالسمنة وأمراض العصر، وكذلك تعريفهم باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها والمحافظة عليها، إضافة إلى إكسابهم المبادئ الأساسية في الإسعافات الأولية للإصابات والحالات الشائع حدوثها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وقدرًا من الكفاية لأداء بعض مهارات الألعاب الرياضية التي يمكنهم ممارستها مدى حياتهم.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

- 1- يمثل أحد أنواع الكتب المدرسية التي تُعدّ إحدى الأدوات المهمة للمناهج الدراسية.
- 2- يقدّم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية.
- 3- يقدم برنامجاً علمياً وعملياً للنظام الفصلي في التعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية الجديدة في المملكة، بما يعزز القيم والمهارات والاتجاهات التربوية الحديثة، ويهيئ المتعلمين لمتابعة التعلم والحياة والعمل، ويدعم التحول إلى النظام الفصلي المبني على تحسين التقويم من أجل التعلم.
- 4- يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية في التعليم الثانوي العام وفق الخطة الدراسية الجديدة (النظام الفصلي) ويقارب بين ممارستهم وآرائهم.
- 5- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين في التوسع بالبحث عن مصادر علمية أخرى.
- 6- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل: من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ ذاته وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والواجبات المنزلية.
- 7- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية والصحية في النظام الفصلي للتعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية الجديدة وتدريبهم والإشراف عليهم.

الفهرس

مقدمة:

الفهرس:

توجيهات استخدام الدليل:

استراتيجيات التدريس المقترحة في الدليل:

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المرحلة الثانوية:

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في الصف الثاني الثانوي:

أهداف مادة التربية البدنية والصحية للمستوى الدراسي الثالث في الصف الثاني الثانوي:

الوحدات التعليمية

الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية

المادة العلمية

مثال للتطبيقات التدريسية:

الوحدة الثانية: ألعاب القوى

المادة العلمية

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة

مثال للتطبيقات التدريسية

الوحدة الثالثة: كرة القدم

المادة العلمية

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة

مثال للتطبيقات التدريسية

الوحدة الرابعة: الكرة الطائرة

المادة العلمية

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة

مثال للتطبيقات التدريسية

التقويم

المراجع

توجيهات استخدام الدليل

يعتني هذا الدليل بتقديم أربع وحدات تعليمية، تشتمل على نماذج متعددة من الخبرات التعليمية المختلفة تناسب أهداف وحاجات وقدرات طلاب الصف الثاني الثانوي.

وقد ضُمن هذا الدليل على عدد من استراتيجيات التدريس المختلفة يمكن لمعلم التربية البدنية والصحية الاستعانة بها في تقديم الوحدات التعليمية للطلاب، حيث اشتملت على الاستراتيجيات التالية:
(خرائط المفاهيم، لعب الأدوار، الاستقصاء، الاكتشاف الموجه، حل المشكلات، التعلم الذاتي، التعلم التبادلي، التعلم الذاتي المتعدد المستويات، التعلم التعاوني).

وتتكون وحدات هذا الدليل من الوحدات التالية: (الصحة واللياقة البدنية، ألعاب القوى، كرة القدم، الكرة الطائرة)، وتحتوي كل وحدة تعليمية على أهداف الوحدة ومكوناتها، والمواد القانونية المرتبطة بالوحدة، والقيم والاتجاهات المرتبطة بالوحدة، وتوجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة، وإجراءات تنفيذية مقترحة لتنفيذ درس من دروس الوحدة.

وقد روعي عند التأليف التنوع في تقديم الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية في كل وحدة تعليمية، وذلك للفت نظر المعلم إلى أن كل ما يقدم في الدليل ما هو إلا نماذج يحاول أن يسترشد بها المعلم، كما وضع في الاعتبار أن متطلبات بعض الخبرات التعليمية من الأدوات والأجهزة المساعدة قد لا تتوفر في جميع المدارس. وهنا يأتي التحدي من قبل معلم التربية البدنية في إيجاد البدائل واستغلال ما هو متاح في المدرسة قدر الإمكان.

استراتيجيات التدريس المقترح تطبيقها في تدريس الوحدات التعليمية

مفهوم استراتيجيات التدريس:

هي جميع الإجراءات التي يستخدمها المعلم في الموقف التعليمي والمخطط لها مسبقاً، ويكون الطالب مسؤولاً عن تعلمه، حيث يمارس أنشطة التحدث والاستماع والكتابة والقراءة والتأمل والتفكير، وتتم في أشكال متعددة تشمل الفصل كله، أو فرق، أو جماعات صغيرة، أو أزواج، أو عمل فردي وفي أماكن متعددة داخل الفصل وخارجه يكتسب الطالب خلالها المفاهيم والمهارات والاتجاهات والقيم .

فيما يلي بعض من استراتيجيات التدريس المقترحة:

استراتيجية خرائط المفاهيم:

تعتمد على أشكال تخطيطية فاعلة في تمثيل المعرفة عن طريقها تربط المفاهيم بعضها ببعض بخطوط أو أسهم يكتب عليها كلمات تسمى كلمات الربط. ويتم عن طريقها تنظيم وعرض مفردات الدرس أو الأفكار الرئيسية فيه على هيئة مخطط شجري يساعد الطالب على فهم محتواه وسرعة تذكره.
ولها عدة أشكال :

- الخرائط الهرمية.

- الخرائط النجمية.

- الخرائط التسلسلية.

- الخرائط الدائرية.

كيف يعد المعلم أو الطالب خارطة معرفية أو ذهنية:

1. تحديد المساحة الكافية اللازمة لبناء الخارطة.
2. وضع الكلمة الافتتاحية أو الفكرة الرئيسية أو عنوان الدرس في رأس أو في مركز المساحة حسب طبيعة الموضوع الذي سترسم الخارطة محتواه.
3. تحديد العلاقات التي تربط بين أجزاء الموضوع.
4. توظيف الخطوط والأسهم لتوضيح العلاقات.
5. استخدام الألوان للتمييز بين العناصر المختلفة.
6. استخدام الكلمات الدالة دون تلخيص مخل.
7. مراعاة التناسق بين مكونات الخارطة.

استراتيجية لعب الأدوار:

هي إحدى أساليب التعليم والتدريب، التي تمثل سلوكاً واقعياً في موقف مصطنع، ويتقمص كل فرد من المشاركين في النشاط التعليمي أحد الأدوار التي توجد في الموقف الواقعي، ويتفاعل مع الآخرين في حدود علاقة دوره بأدوارهم، وهي محاكاة للموقف التعليمي فيخلق في الفصل تفاعلاً إيجابياً.

وتتم بعده مستويات وهي:

المستوى الأول:

يسأل المعلم الطالب أن يتخيل نفسه إحدى الشخصيات التي يدرسها ويعبر عن هذه الشخصية.

المستوى الثاني:

يقوم الطلاب بتمثيل موقف تاريخي أو اجتماعي يدرسونه حيث توزع الأدوار وتعطى لهم الفرصة للاستعداد ويؤدون المشهد أمام زملائهم.
تفعيل الإستراتيجية:

1. تحديد المدة التي يستغرقها لعب الأدوار.
2. تحديد المواد والخامات لتنفيذ الأدوار.
3. إعطاء الطلاب الوقت الكاف لممارسة لعب الأدوار.
4. يقف المعلم في الخلف أو في مكان أحد الطلاب أثناء لعب الأدوار.
5. يقوم الطلاب بتقويم بعضهم البعض.

استراتيجية الاستقصاء:

يتعامل فيها الطلاب مع خطوات المنهج العلمي المتكامل، حيث يوضع الطالب في مواجهة إحدى المشكلات، فيخطط ويبحث ويعمل بنفسه على حلها عن طريق توليد الفرضيات واختبارها، وتعتمد على استثارة أفكار الطلاب اعتماداً على خلفيتهم العلمية حيث يعمل كل منهم كعامل محفز لأفكار الآخرين.
أهمية الاستراتيجية:

1. تنمية الحول الابتكارية للمشكلات.
2. إثارة اهتمام وتفكير الطلاب وتنمية تأكيد الذات والثقة بالنفس.
3. تحديد مدى فهم الطلاب للمفاهيم.
4. تهيئة الطلاب لتعلم درس لاحق.

أدوار المعلم والطالب في استراتيجية الاستقصاء:

أدوار الطالب	أدوار المعلم
1. يقترح حلول للمشكلة.	1. يثير مشكلة ترتبط بالمنهج وتهم الطلاب .
2. يشارك زملاءه في التفكير.	2. يشجع الطلاب على طرح الأسئلة والحلول.
3. يشارك بأكبر عدد من الأفكار.	3. مشاركة الطلاب في تحسين أفكارهم للوصول للحل النهائي.
4. يبني علي أفكار زملائه.	
5. يطرح حلول وأفكار جديدة.	

اعتبارات يجب مراعاتها عند استخدام استراتيجية الاستقصاء:

1. التهيئة الجيدة للموضوع.
2. طرح الأسئلة المفتوحة والتي لها أكثر من إجابة.
3. الإنصات باهتمام لكل فكره أو إجابة وهي من أهم عوامل التعزيز.
4. جميع الأفكار والأدوار مقبولة ما دامت في موضوع الدرس.

استراتيجية الاكتشاف:

تقوم على التعلم الذي يحدث نتيجةً لمعالجة الطالب للمعلومات، وتركيبها، وتحويلها؛ حتى يصل لمعلومات جديدة تمكنه من تخمين، أو تكوين فرض، أو إيجاد حقيقة. حيث يصل الطالب إلى المعلومة بنفسه معتمداً على نشاطه وتفكيره وهي ليست بمعنى أن الطالب

سوف يكتشف شيء جديد ولكن يعني أنه سوف يكتشف شيء لم يكن يعرفه من قبل ويفتصر دور المعلم على توجيه الطلاب وتحفيزهم على الاكتشاف.
أنواع الاستراتيجية:

أولاً/ الاكتشاف الموجه:

يقوم المعلم بتوجيه الطلاب أثناء الاكتشاف من خلال الأسئلة أو الإرشادات التي تقودهم إلى اكتشاف العلاقة أو القانون أو موضوع الدرس.
ثانياً/ الاكتشاف الحر:

لا يقدم المعلم في هذه الإستراتيجية أي توجيه بل يترك الحرية للطلاب للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه.

مزايا الاستراتيجية:

1. تنقل مركز التعلم من المعلم إلى الطالب وذلك بعد تهيئة الظروف.
2. تؤكد على الطالب لا على المادة، فهو عماد الاكتشاف.
3. تؤكد على الأسئلة وطريقة صياغتها وليس الإجابة عنها لأن فنية السؤال تؤدي إلى الاكتشاف.

4. تعود الطالب الاعتماد على الذات والتوصل للمعرفة من تلقاء نفسه.

إجراءات تطبيق الاستراتيجية:

1. يحدد المعلم ما يريد أن يكتشفه الطالب.
2. يصمم موقفاً تعليمياً يمكن الطالب من الاكتشاف حيث يبدأ هذا الموقف بتهيئة مشوقة تدفع الطالب للرغبة في التفكير والاكتشاف.
3. يوجه المعلم طلابه ويساعدهم حتى يتوصلوا إلى العلاقة بين المعلومات والاستنتاج والاكتشاف المطلوب.
4. يتيح الفرصة للطلاب للتحقق من صحة القاعدة أو العلاقة بالنسبة لحالات أخرى مماثلة.

إستراتيجية حل المشكلات:

هي خطة تتيح للطلاب الفرصة للتفكير العلمي من خلال التعرض لمشكلة معينة فيخططون لمعالجتها وذلك من خلال جمع البيانات ليستخلصوا منها الاستنتاجات وعلى المعلم أن يشجعهم ولا يملئ رأيه عليهم. فهي تعتمد على نشاط الطالب وذلك عن طريق تحديد المشكلة ومحاولة البحث عن حلول لها مستخدماً ما لديه من معلومات ومعارف.
مميزات الاستراتيجية:

1. تجعل الطالب يكتشف المعلومات بنفسه بدلاً من أن يتلقاها فيكون منتجاً للمعرفة لا مستهلكاً لها.
2. يركز على تعليم الطلاب كيف يفكرون وينظمون أفكارهم.
3. تمكن الطلاب من تقويم عملهم.
4. تتلاءم هذه الطريقة مع الحياة حيث أن مواجهة المشكلات وإيجاد حلول لها من أهم الخبرات.

خطوات الإستراتيجية:

تحديد المشكلة:

يصمم المعلم موقف يتضمن مشكلة ما ويطلب من الطلاب تحديد المشكلة بشكل واضح مما يساعدهم على السير في خطوات حلها.

جمع البيانات عن المشكلة:

يتم ذلك من خلال المصادر والمراجع ولا بد من الاعتماد على المصادر الموثوق بها.

اقتراح الحلول:

يقوم الطلاب باقتراح الحلول من خلال المعلومات التي تم جمعها.

مناقشة الحلول:

تتم مناقشة الحلول المقترحة وفحص الاقتراحات بطريقة علمية بهدف الوصول للحل المناسب.

التوصل للحل الأمثل:

بناء على الخطوة السابقة يصل الطلاب للحل الأمثل وغالباً تكون في صورة

استنتاجات يمكن استخدامها في مواقف مشابهة.

تطبيق الاستنتاجات في مواقف جديدة:

قيمة العلم ليست في البحث عن حلول لمشكلة طارئة ولكن الوصول للحقائق

والقوانين والنظريات التي يمكن استخدامها في مواقف جديدة مشابهة.

استراتيجية التعلم الذاتي:

تتيح هذه الإستراتيجية لكل طالب أن يتعلم بذاته وانطلاقاً من قدراته وميوله

واستعداداته وبذلك يصبح الطالب مسؤولاً عن تعلمه وعن تقييم إنجازاته.

وهي من أهم الاستراتيجيات في التعلم النشط حيث تتيح توظيف المهارات بفاعلية

عالية مما يسهم في تطوير الطالب سلوكياً ومعرفياً ووجدانياً، وتزويده بسلاح هام يمكنه من

استيعاب معطيات العصر القادم، وهو نمط من أنماط التعلم الذي نُعلم فيه الطالب كيف يتعلم

ما يريد هو بنفسه أن يتعلمه.

تعريف التعلم الذاتي :

يتفق الجميع على تعريف التعلم الذاتي بأنه النشاط التعليمي الذي يقوم به الطالب

مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته

بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على

نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم والتعلم وفيه نُعلم الطالب كيف يتعلم ومن أين يحصل

على مصادر التعلم.

دور المعلم في التعلم الذاتي:

يبتعد دور المعلم في ظل استراتيجية التعلم الذاتي عن دوره التقليدي في نقل المعرفة

وتلقين الطلبة ويأخذ دور الموجه والمرشد والناصح لطلابه ويظهر دور المعلم في التعلم

الذاتي من خلال:

١. التعرف على قدرات الطلاب وميولهم واتجاهاتهم من خلال الملاحظة المباشرة

والاختبارات التقويمية التشخيصية والبنائية والختامية وتقديم العون لهم في تطويرها.

٢. إعداد المواد التعليمية اللازمة مثل الرزم التعليمية، مصادر التعلم، وتوظيف التقنيات الحديثة كالتلفاز وأفلام الحاسوب في التعلم الذاتي.
٣. توجيه الطلاب لاختيار أهداف تناسبهم مع المستوى الذي حدده الاختبار التشخيصي.
٤. تدريب الطلاب على المهارات المكتتبية وتشمل مهارات الوصول إلى المعلومات والمعارف ومصادر التعلم ومهارات الاستخدام العلمي للمصادر العلمية والتربوية المتوفرة في المكتبات.
٥. وضع الخطط العلاجية التي تمكن الطلاب من سد الثغرات واستكمال الخبرات اللازمة له.
٦. القيام بدور المستشار الطالب مع الطلاب في كل مراحل التعلم في التخطيط والتنفيذ والتقويم.

استراتيجية التعلم التبادلي:

التعلم التبادلي هي إستراتيجية ثنائية (كل طالبين معاً) تستلهم التدريب الميداني الفردي، حيث يشكل طالبان شراكة تعلم يلتزمان فيها بمساعدة بعضهما للوصول إلى هدف تعلم معين، ويؤدي كل طالب في هذه الشراكة دورين: الدور الأول هو دور الطالب، حيث يعمل على استكمال نشاط أو حل مسألة وهو (يفكر بصوت عال)، والثاني هو المعلم حيث يلاحظ عمل الطالب ويصغي إلى تفكيره ويقدم له الثناء والتغذية الراجعة التي تساعده على إتمام النشاط، ولما كان كل طالب يقوم بالدورين في الشراكة، فإن قوة التعلم تتضاعف ويطور الطلاب استعدادات ومهارات يتمتع بها المعلمون من أرفع المستويات مثل الصبر، الاستماع الفعال، التغذية الراجعة البناءة، والقدرة على الثناء وعلى الأداء ونقده.

فوائد الاستراتيجية:

- تساعد المعلم على أن يعرف موقع الطلاب من الدرس، ما المهارات التي تعلموها وما المهارات التي يحتاجون لتطويرها وكيف تلقى الطلاب المحتوى حتى الآن ؟
- تزيد شراكة الطلاب من القوة الأكاديمية دون الحاجة إلى وقت دراسي إضافي.
- تجعل شراكة الطلاب في الفصول الدراسية أكثر إنتاجية وانسيابية فيوجهون أنفسهم ذاتياً، ويقل اعتمادهم على المعلم.
- يحدد إيقاع التعلم وسرعته على امتداد العام الدراسي، فالاستخدام المتسق للتعلم التبادلي يجعل الطلاب يعرفون أن الفصل الدراسي هو مكان للعمل الجماعي، والاحترام المتبادل.
- يدعم تمكن الطلاب من المفاهيم أو مفاتيح المهارات.
- تفضي شركات الطلاب إلى مناقشات صفية أكثر عمقا وجوهرية .

بنية الاستراتيجية:

الإستراتيجية	القرارات	متخذ القرار
التعلم التبادلي	الإعداد	المعلم
	التنفيذ	الطالب
	التقويم	الطالب الملاحظ

استراتيجية التعلم الذاتي متعدد المستويات:

التعلم الذاتي المتعدد المستويات هي إستراتيجية فردية يقوم من خلالها الطالب بالتعلم بمفرده ويسمح فيها لكل طالب أن يختار المستوى الذي يناسب قدراته بناءً على المستويات التي قام بإعدادها المعلم في بطاقة المهام التي تتضمن تقسيم أداء المهمة إلى عدة مستويات من حيث الصعوبة، مع وصف محدد لكل مستوى حيث تشتمل على تجزئة كل مستوى إلى أجزاء متتابعة، كما تشتمل على صور وأشكال توضيحية لطريقة أداء كل مستوى.

فوائد الاستراتيجية:

- تسمح هذه الاستراتيجية بإشراك جميع الطلاب في عملية التعليم والتعلم.
 - تسمح لكل طالب أن يختار المستوى الذي يناسب قدراته.
 - تراعي الفروق الفردية بين الطلاب.
 - تتيح الفرصة للرجوع للمستوى الأدنى عند عدم النجاح في المستوى المختار.
 - يدرك الطالب من خلالها العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه.
- بنية الاستراتيجية:

متخذ القرار	القرارات	الإستراتيجية
المعلم	الإعداد	التعلم الذاتي المتعدد المستويات
الطالب	التنفيذ	
الطالب	التقويم	

خطوات تنفيذ الاستراتيجية:

- 1- توزيع بطاقة المهام على الطلاب قبل الدرس بوقت كافٍ.
- 2- تقديم الإرشادات بوضوح لأداء المهمة والتأكد من استيعاب الطلاب لهذه الإرشادات.
- 3- الإجابة على تساؤلات الطلاب قبل البدء بالتنفيذ.
- 4- إعطاء الطلاب الوقت الكاف لإنجاز المهمة.
- 5- التنقل بين الطلاب في هدوء للمساعدة وللتأكد من سير العمل في الطريق الصحيح.
- 6- تقديم تغذية راجعة محايدة والبعد عن التقويمية.

استراتيجية التعلم التعاوني:

يقسم الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة، وتشجع هذه المجموعات على أن تستخدم كافة أساليب التواصل بينها (هواتف، بريد إلكتروني، رسائل الكترونية...)، وتكف المجموعة في التواصل داخل قاعة الدرس وخارجها في عمل مهمة معينة مثل: وضع أسئلة للمناقشة وإدارتها، تقديم مفاهيم هامة، كتابة تقرير حول بحث قامت به.

أهمية الاستراتيجية:

1. زيادة تساؤلات الطلاب.
2. مناقشة الأفكار.
3. تصحيح الأخطاء.
4. الاستماع باهتمام.
5. تنمية الجوانب الانفعالية.
6. تعلم الإنصات.
7. النقد البناء.
8. مهارة التعبير عن النفس.

أسس الاستراتيجية:

١. الاعتماد الإيجابي المتبادل ” ينجو معاً أو يغرقوا معاً“.
٢. المسؤولية الفردية والجماعية.
٣. التفاعل المباشر بين الطلاب.
٤. المهارات الشخصية والاجتماعية.
٥. تفجير طاقات المجموعة.

خطوات تنفيذ الاستراتيجية:

١. قسم الطلاب الى مجموعات ما بين (٩-٤).
٢. اشرح عليهم المهمة.
٣. قدم الإرشادات بوضوح لأداء المهمة وتأكد من استيعاب الطلاب لهذه الإرشادات.
٤. اسمح للطلاب بتحديد الأدوار فيما بينهم.
٥. أعط الطلاب الوقت الكاف لانجاز المهمة.
٦. تنقل بين المجموعات في هدوء للمساعدة وللتأكد من أن العمل في الطريق الصحيح.
٧. يعرض متحدث كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.
٨. أعط تغذية راجعة وواصل الدرس حسب الخطة المعدة مسبقاً.

دور المعلم في الاستراتيجية:

نهاية التدريس	أثناء التدريس	قبل التدريس
١. فحص الإنتاج.	١. شرح المهام.	١. تحديد الأهداف.
٢. تقويم الأداء.	٢. أهمية التعاون.	٢. تكوين المجموعات.
٣. تطوير الأنشطة.	٣- تحديد المسؤولية الفردية.	٣. إعداد المادة.
٤. عمل ملف لكل طالب.	٤. تقديم المساعدة.	٤. حجم المجموعات.
٥. تقويم ذاتي.	٥. مراقبة السلوك.	٥. تحديد الوقت.
	٦. تقدير درجات الطلاب.	٦. تحديد الأدوار.

استراتيجية التعلم المعتمد على المشروع:

تعمل هذه الإستراتيجية على مشاركة الطلاب في تقصي المشكلات الملحة التي تظهر في بيئة التعلم بشكل واضح. وتتباين المشاريع التي يتم تصميمها لإيجاد فرص تعلم قوية داخل بيئة التعلم من حيث موضوعات البحث والمجال التي تغطيها، ويمكن تقديمها على نطاق واسع في المراحل الصفية المختلفة. وتعمل المشروعات على طرح أسئلة تحدّ تضع الطلاب في دور متخذ القرار والمحلل والباحث. وتخدم المشروعات أهدافاً تعليمية مهمة معينة.

خطوات تنفيذها:

- ١- يقسم موضوعات الوحدة التعليمية إلى مهام.
- ٢- تقدم جميع هذه المهام إلى الطلاب.
- ٣- يتم توضيح أداء كل مهمة والتأكد من استيعاب الطلاب لها.
- ٤- يتم توزيع الطلاب إلى فرق عمل وفق متطلبات كل مهمة.
- ٥- إعطاء الطلاب الوقت الكاف لانجاز المهمة.
- ٦- تقدم كل مهمة من قبل كل فريق وفق البرنامج الزمني المحدد لها.

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المرحلة الثانوية

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- ١- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
- ٢- تتعزز لديه بعض الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.
- ٣- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
- ٤- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- ٥- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يناسب هذه المرحلة.
- ٦- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخطئية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في الصف الثاني الثانوي

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- تتعزز لديه قيمة الأداء بروح الفريق الواحد والانتماء الإيجابي.
- ٣- يتعزز لديه إدراك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.
- ٤- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٥- يتعرف على دور النشاط البدني في التحكم بوزن الجسم، والنسب الموصى بها من الكربوهيدرات والدهون والبروتين.
- ٦- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المقررة له في وحدة الصحة واللياقة البدنية.
- ٧- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة له في هذا الصف.
- ٨- يتعرف على بعض الجوانب القانونية والخطئية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة له في وحدات كرة القدم، وألعاب القوى، والكرة الطائرة وتعزيزها.

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المستوى الثالث بالصف الثاني الثانوي

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا المستوى الدراسي أن :

- ١- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا المستوى.
- ٢- تتعزز لديه قيمة الأداء بروح الفريق الواحد والانتماء الإيجابي.
- ٣- يتعزز لديه إدراك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.
- ٤- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا المستوى.
- ٥- يتعرف على دور النشاط البدني في التحكم بوزن الجسم، والنسب الموصى بها من الكربوهيدرات والدهون والبروتين.
- ٦- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المقررة له في وحدة الصحة واللياقة البدنية.
- ٧- يظهر قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة له في وحدات ألعاب القوى، وكرة القدم، والكرة الطائرة.
- ٨- يتعرف على بعض الجوانب القانونية والخطئية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة له في وحدات ألعاب القوى، وكرة القدم، والكرة الطائرة وتعزيزها.
- ٩- يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي في لعبة (ألعاب القوى، كرة القدم، الكرة الطائرة).

الوحدات التعليمية وأهدافها الخاصة

الوحدة الأولى وحدة الصحة واللياقة البدنية

عدد الحصص: ٢-٤ حصص

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

- يتعرف على النسب الموصى بها من الكربوهيدرات والدهون والبروتين.
- يتعرف على دور النشاط البدني في التحكم في وزن الجسم.
- يصمم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي.
- يتمثل القيم والاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.

مكونات الوحدة:

- النسب الموصى بها من الكربوهيدرات والدهون والبروتين.
- دور النشاط البدني في التحكم في وزن الجسم.
- تصميم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي.
- القيم ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.
- الاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

■ الوسائل التعليمية	■ استراتيجيات التدريس
<ul style="list-style-type: none">■ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.■ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.■ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).■ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.■ جهاز ميزان قياس الوزن.	<ul style="list-style-type: none">■ يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس المدرجة في الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

المادة العلمية:

أولاً/ النسب الموصى بها من الكربوهيدرات والدهون والبروتين.
التغذية:

يُعرّف الغذاء بأنه المادة أو مجموع المواد التي يتناولها الانسان، محتوية على العناصر الغذائية اللازمة للنمو وبناء الأنسجة وتجديدها، تسهم في توليد الطاقة اللازمة للحركة ومقابلة احتياجات العمل وسلامة اكمال سير تفاعلات التمثيل الغذائي في كافة أنسجته والتخلص من نواتج الهدم المتولدة بها.

وللتغذية دور هام في حياة الإنسان فيما يرتبط بنموه أو المحافظة على صحته أو لوقايته من الامراض أو توفير الطاقة اللازمة له وفقاً لاحتياجاته اليومية منها، وقد ورد في القرآن ما يؤكد على ذلك مع مراعاة عدم الإفراط في تناول الغذاء "وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إنه لا يجب المسرفين" سورة الأعراف (٣٦). وحددت المنظمة العالمية للصحة أهمية التغذية فيما يلي:

• يحافظ على الحالة الصحية للجسم.

• يحافظ على الجنس البشري.

• أداء العمل المنتج ويتناول.

وقد قام المتخصصون في مجال التغذية إلى تقسيم الأغذية إلى مجموعات وفقاً لما تحتوي عليه من العناصر الغذائية الرئيسية للجسم وهي:

Carbohydrates	- الكربوهيدرات
Lipids	- الدهون
Proteins	- البروتينات
Vitamins	- الفيتامينات
Minerals	- المعادن
Liquids	- السوائل
Fibers	- الألياف

وفيما يلي توضيح لمفهوم وأهمية كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والاحتياجات اليومية منها:

الكربوهيدرات:

تُعرف الكربوهيدرات بأنها المواد الغذائية التي تحتوي على النشويات والسكريات والتي يتم اختزالها إلى سكريات بسيطة بواسطة التحلل المائي إلا أنه توجد بعض السكريات المتعددة التي لا يمكن للإنسان هضمها، وذلك كالألياف، ومن أهم مصادرها في الغذاء نجد الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والحلوى والعصائر السكرية والدقيق والبسكويت، وتعد الكربوهيدرات من المصادر الرئيسية لتوليد الطاقة والحرارة للجسم.



الأهمية الغذائية للكربوهيدرات:

- تُعد مصدراً رئيسياً لتزويد الجسم بالطاقة حيث يتأكد الجلوكوز لتوليدها، كما تُعد مصدراً هاماً لإنتاج طاقة العضلات. حيث يزودّ الجرام الواحد منها الجسم بما يقرب من (٤) سعرات حرارية.
- يُعد الجلوكوز هو المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجهاز العصبي، وأنسجة الرئتين والمخ.
- الوقاية من استخدام الجسم للبروتينات لإنتاج الطاقة.
- تخزين الجلوكوز في كل من الكبد والعضلات في صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم باستهلاكه عند الحاجة لتعويض نقص الطاقة.
- تنظيم تمثيل الدهون، وذلك لأنها تساعد في عملية أكسدة الدهون.
- ترشيح وإعادة امتصاص بعض مكونات السوائل السامة بالجسم والدم.
- المساعدة في نمو البكتيريا المفيدة أو النافعة للجسم.
- إمداد الجسم بالمواد غير القابلة للهضم والتي تساعد في تنبيه الأمعاء وتسهيل عملية التخلص من الفضلات.

أهمية الكربوهيدرات للرياضيين:

إذا كانت الكربوهيدرات تمثل عنصر غذائي هام للأفراد العاديين، فهي عنصر هام جداً للرياضيين، فهي على رأس قائمة مصادر الطاقة لرياضيي المستويات العالية حيث تعتبر أكبر مصدر للطاقة السريعة، ومن مميزاتا أنها اقتصادية في استهلاك الأوكسجين أثناء عمليات التمثيل الغذائي لها، ولا تقتصر وظيفة الكربوهيدرات في الجسم على أنها المصدر الأول للطاقة، بل أنها عند إتحادها مع أي من الفيتامينات والهرمونات فإنها تؤدي وظائف أخرى ضرورية للحياة.

الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات:

تختلف الآراء حول تحديد الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات في الغذاء لارتباط ذلك بالعديد من المتغيرات، إلا أن هناك اتجاه بأن يكون مقدار الكربوهيدرات (٢٠٠ - ٣٥٠) جراماً في الوجبات الغذائية اليومية، وهناك اتجاه آخر بتحديد (٤-٦) جرامات يومياً من الكربوهيدرات لكل كيلو جرام من وزن الجسم، إذ أن الشخص الذي يزن (٧٠) كيلو جراماً يحتاج يومياً مقداراً من الكربوهيدرات يتراوح ما بين (٢٨٠ - ٤٢٠) جراماً.

وتوصي منظمة الغذاء والتغذية الأمريكية بأنه يجب ألا تقل الكمية المتناولة يومياً من الكربوهيدرات عن (١٠٠) جرام، كما يوصى بان لا تقل نسبة الكربوهيدرات في الوجبة الغذائية عن ما يقرب من (٤٨%) من الاحتياج اليومي من الطاقة الكلية، وبحيث يحصل الجسم على (٣٨%) منها من الكربوهيدرات المتعددة وعلى (١٠%) من السكريات الأحادية.

الدهون:

تُعد الدهون من أهم مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الإنسان، وذلك لأنها تُعد الأكثر تركيزاً في سرعاتها الحرارية عن كل من الكربوهيدرات والبروتينات، ويحصل الإنسان على الدهون في غذائه من مصدرين رئيسيين حيث ان الدهون نوعين وهما: الدهون الحيوانية: يحصل عليها الفرد من المصادر الغذائية الحيوانية، وذلك كالزبدة، القشدة، اللبن، البيض، اللحم والأسماك المحتوية على الدهون. الدهون النباتية: يحصل عليها الفرد من المصادر النباتية، وذلك كزيت الزيتون، وبذرة القطن، والسمن، وعباد الشمس، والذرة، وال فول السوداني وجوز الهند واللب. وبوجه عام فإن الدهون تمد الجسم بما يقرب من (٢٠% - ٢٥%) من احتياجات الإنسان من الطاقة الكلية اليومية، ولذا فهي تعد من أهم مصادر الطاقة للإنسان لما يولده الجرام منها من سرعات حرارية.



الأهمية الغذائية للدهون:

- تُعد مصدراً مركزياً للطاقة إذ أن جرام الدهون ينتج ما يقرب من (٩) سعرات حرارية.
- تزود الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية والتي تؤدي له العديد من الوظائف.
- تحتوي على العديد من الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D,E,K) التي تؤدي وظائف حيوية للجسم.
- تدخل بعض مركبات الدهون كعامل أساسي في تركيب خلايا الجسم.
- تُعد مصدراً هاماً لتخزين الطاقة في الإنسان لإطلاقها وقت الحاجة إليها وذلك كما في حالة الجوع والصيام، كما أنها تعمل على توفير البروتينات لبناء الجسم.
- تعمل الدهون المخزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم من التقلبات المناخية.
- تعمل الدهون المترسبة في الجسم على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية كما في الكليتين والقلب والكبد.

- تعمل على تليين الفضلات الناتجة من عملية هضم الطعام وتسهيل مرورها في الأمعاء.
- للدهون دور هام في امتصاص الكالسيوم في الجسم والوقاية من جفاف الجلد وأمراض الأكرزيماء.

أهمية الدهون للرياضيين:

تعتبر أساسية للحياة لتوليد واختزان قدر كبير من الطاقة التي يحتاجها الرياضيون، ومعظم الدهون المخزنة قادرة على العمل كوقود لتقديم الطاقة اللازمة للتدريب، وكلما استخدمت الدهون أكثر كلما قل اعتماد الجسم على الجليكوجين، كما انها عنصر أساسي لصحة الإنسان على المدى البعيد، مع مراعاة عدم الإفراط في تناولها أو تجاهلها كعنصر هام في التغذية.

الاحتياجات اليومية من الدهون:

يرتبط ذلك بالعديد من المتغيرات كوزن الجسم والسن والجنس ونوع العمل والنشاط والحالة الصحية والعادات الغذائية والظروف المناخية ومقدار ما يحصل عليه الفرد من الكربوهيدرات في غذائه، إلا أن الاحتياجات اليومية من الدهون تتراوح نسبتها من (٢٠% - ٢٥%) من مجموع السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد يومياً، كما أنه توجد اتجاهات أخرى ترى أنه يجب أن تكون الاحتياجات اليومية من الدهون يتراوح مقدارها ما بين (١-٢) جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم.

وبوجه عام يُوصى بأن لا تزيد الدهون في المتوسط عن ما يقرب من (٣٠%) من الاحتياجات اليومية من الطاقة الكلية وعلى أن يكون (١٠%) من تلك الدهون مصادرها الدهون المشبعة، بينما يكون ال(٢٠%) الأخرى مصدرها الدهون غير المشبعة.

البروتينات:

عُرف البروتين منذ أكثر من قرن من الزمان بأنه المادة الحيوية اللازمة لبناء وتجديد جميع الخلايا الحيوانية والنباتية، وبأنه المصدر الوحيد الذي يمد الجسم بالأزوت والنيروجين اللازم لتكوين وتجديد أنسجة الجسم.



وتوجد البروتينات بنسب متفاوتة في كل من المصادر الحيوانية للغذاء، وتتوافر البروتينات الحيوانية بنسب مرتفعة في كل من اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته، كما تتوافر في المصادر النباتية وذلك في كل من الفول والحمص والعدس والقمح والشعير والذرة والأرز والفاصوليا والبطاطا واللوز والبندق والفسق والسنوبر، إلا أن

نسبة البروتين في الأغذية ذات المصدر الحيواني تكون أعلى من مثلتها في المصادر النباتية.

الأهمية الغذائية للبروتينات:

- تزويد الجسم باحتياجاته من الأحماض الأمينية الأساسية للحفاظ على حياته ونموه.
- البناء والاحتفاظ بأنسجة الجسم في حالة جيدة وتعويض الفاقد أو التالف منها.
- يُشكل البروتين ما يقرب من (٢٠%) من وزن جسم الإنسان البالغ، ويوجد ما يقرب من (٥٠%) من هذا الوزن في العضلات، و(٢٠%) في العظام والغضاريف، و(١٠%) في الجلد، والباقي من هذا الوزن يوجد في الأنسجة الأخرى وفي سوائل الجسم.
- الوقاية من أمراض نقص البروتين كتأخر النمو، ومرض الاستسقاء.
- تدخل البروتينات في تكوين الهرمونات وذلك كما في هرمون الأنسولين.
- تساهم في تركيب بروتينات بلازما الدم والهيموجلوبين.
- تزويد الجسم ببعض الفيتامينات من مجموعة (B) وفيتامين (A).
- مد الجسم بالطاقة والحرارة وكذلك تخزين الطاقة لاستخدامها وقت الحاجة إليها في إنتاج الطاقة، حيث يزود كل جرام منها الجسم بما يقرب من (٤) سعرات حرارية

أهمية البروتينات للرياضيين:

يستهلك الشخص الرياضي منها أكثر مما يستهلكه الشخص غير الرياضي البالغ ١٥% من غذائه لأنه يبذل جهداً مضاعفاً، كما أنه يتعرض لتلف نسبة أكبر من الأنسجة بمقارنته بالشخص العادي الذي يتسم عمله بالجلوس وقلة الحركة، حيث يستخدم منها ١٠% في إنتاج الطاقة اللازمة له، والباقي يستخدم في تنمية وإعادة بناء الأنسجة العضلية والإنزيمات التي تستهلك أثناء التدريب والمنافسات.

الاحتياجات اليومية من البروتينات:

يحدد المقدار الأمثل للبروتين في الغذاء اليومي للإنسان بجرام واحد لكل كيلو جرام من وزن الجسم مع الوضع في الاعتبار أن الوزن المثالي للرجل يكون (٧٠) كجم وللمرأة (٥٨) كجم. وتزداد الاحتياجات اليومية من البروتين في حالة الجراحة والإصابة العضلية والحروق لتعويض الفاقد من البروتين. كما يجب التأكيد على أن الغذاء البروتيني المتوازن هو الذي يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية بنسب تلائم الاحتياجات اليومية للفرد، وذلك من حيث النوع والكم.

وخلاصة ما ذكر حول الاحتياجات اليومية من الغذاء، يجب أن يكون وفقاً للنسب المقررة من المصادر الغذائية التالية:

- الكربوهيدرات (٥٨%).
- الدهون (٣٠%).
- البروتين (١٢%).

جدول يوضح نسب الاحتياج اليومي من الغذاء وفقاً لوزن الجسم

نوع الغذاء	النسبة المئوية من السعرات الحرارية الكلية	الاحتياج وفقاً لكل كجم من وزن الجسم
الكربوهيدرات	٥٥% - ٦٥%	(٥ - ٧) جم
الدهون	٢٠% - ٢٥%	(١) جم
البروتين	١٠% - ٢٠%	(١ - ٢) جم

ويوضح الجدول التالي نوع وكم ونسب مكونات الغذاء لتوفير الاحتياجات اليومية للفرد من الطاقة:

نوع الغذاء	النسبة المئوية من السعرات الحرارية الكلية	التمتية الحرارية بالسعرات	الوزن بالجرام
الكربوهيدرات	٦٥%	١٩٥٠	٤٨٧,٥
الدهون	٢٥%	٧٥٠	٨٣,٣
البروتين	١٠%	٣٠٠	٧٥
المجموع	١٠٠%	٣٠٠٠	٦٤٥,٨

ثانياً/ دور النشاط البدني في التحكم بوزن الجسم

يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة ، سواء بغرض المحافظة على وزن طبيعي أو من أجل فقدان شحوم بالجسم، ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن فيما يلي:

- ١- زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة.
- ٢- التقليل من فقدان الكتلة العضلية.
- ٣- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة، من جراء الحمية الغذائية.
- ٤- يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحميه، مقارنة بالحمية فقط.

ويعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط البدني في مكافحة السمنة يكمن في الوقاية منها على المدى الطويل، حيث إن انخفاض النشاط البدني لدى البالغين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيأة للإصابة بالسمنة. ويبدو أن الطاقة الكلية المطلوب صرفها خلال الأسبوع من أجل المحافظة على الوزن وعدم زيادته مع التقدم في العمر تتمثل في ممارسة نشاطاً بدنياً هوائياً يعادل ساعة من الهرولة في الأسبوع أو ٣-٤ ساعات من المشي أسبوعياً، علماً بأن المقصود بالنشاط الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي

السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، وقفز الحبل، وما شابه ذلك .

إرشادات تطبيقية حول النشاط البدني وخفض الوزن :

فيما يلي بعض الإرشادات العملية حول جوانب متفرقة من برامج خفض الوزن المعتمدة أو المتضمنة على نشاط بدني. جاءت صياغتها على هيئة سؤال وجواب إمعاناً في السهولة و الإيجاز:

س ١ : كم نسبة الوزن الذي يتوجب التخلص منه لخفض المخاطر الصحية للسمنة؟
ج ١ : على الرغم من أن الأمر يعتمد إلى حد كبير على معدل السمنة، إلا أن على الأفراد متوسطي السمنة خفض أوزانهم بمقدار يتراوح من ٥-١٥% (أي أن مؤشر كتلة الجسم في حدود ٣٠-٣٥ كجم /م ٢).

س ٢ : كم الوزن المناسب فقده في الأسبوع ؟

ج ٢ : إن فقدان ما يتراوح من نصف كجم إلى كجم واحد في الأسبوع كفيل يجعل معظم ما يفقد من وزن هو من الشحوم، مما يحافظ على العضلات .

س ٣ : ما هو مقدار الطاقة اللازم لخفض ٠,٥-١ كجم في الأسبوع؟

ج ٣ : إن ذلك يعادل ٥٠٠-١٠٠٠ كيلو سعر حراري تقريباً في اليوم، ويمكن صرفها عن طريق كل من الحمية والنشاط البدني . علماً بأن ممارسة المشي السريع لمدة ساعة كل يوم لرجل وزنه ٨٥ كجم تقود إلي صرف ٣٦٠ كيلو سعر حراري يومياً.

س ٤ : هل يمكن زيادة شدة النشاط البدني من أجل صرف طاقة أكبر؟

ج ٤ : يجب البدء بالتدرج وإتباع الإرشادات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدني، ويمكنهم ممارسة النشاط البدني عند شدة تعادل ٦٠% من ضربات القلب القصوى ومن ثم زيادتها بالتدرج لتصل بعد مدة إلى ٧٠ أو ٧٥% من ضربات القلب القصوى . ويمكن تحديد ضربات القلب القصوى من خلال طرح العمر بالسنوات من الرقم ٢٢٠.

ثالثاً/ تصميم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي.

تختلف طرق تحسين الأداء الرياضي باختلاف النشاط الرياضي الممارس سواء من جهة قوته أو تأثيره على العضلات ولكن يبقى هناك أمور أساسية تتبع في كل الحالات منها:

١-تناول مقدار كافي من المواد الغذائية الضرورية للجسم والتنوع في مصادرها واختيار المفيد منها وتناول خليط من البروتين والكربوهيدرات قبل التمرين لتعويض الأنسجة التالفة.

٢-أداء التهيئة اللازمة للجسم عن طريق التسخين والإطالة للعضلات المستخدمة في الحركة مع تمرين الأكتاف أيضاً لأنها تدخل في معظم الحركات الرياضية.

٣-أخذ يوم راحة بعد(٤ أو ٥ أيام) من التمرين ليستطيع الجسم أن يعوض الأنسجة التالفة من العضلات ويعيد التوازن للجسم.

٤-تدريب العضلات المستهدفة بالنشاط الرياضي بالأوزان والآلات الرياضية لتقويتها وزيادة قوة تحملها فترات طويلة.

رابعاً/ القيم ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.
يهدف النشاط البدني إلى إيجاد فرصة مناسبة لتنمية المهارات البدنية واكتساب القدرة على التناسق الحركي والتدريب على ألوان الإيقاع والنظام. كما يسهم في تعزيز القيم الايجابية ومن أهمها:
الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي اهم القيم التي تجعل الممارس يشعر بان لديه قدرات غير محدودة على تذليل الصعوبات والمعوقات التي تواجهه في مختلف المناسبات التي يخوضها وتؤدي به الى قوة الاداء والتصميم والقدرة على اتخاذ القرار.

خامساً/ الاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.
تقدير الذات:

هو بلوغ الفرد لبعض غاياته وأهدافه في الحياة، ولا تعني عدم التمكن من تحقيق كل الأهداف ولكن يكفي السعي الدؤوب إليها وعدم الاستسلام في حالة وجود بعض المعوقات . حيث يمثل مفهوم تقدير الذات أهمية كبيرة لدى كافة المربين وأولياء الأمور، على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين، ولقد أضحت أمراً جلياً أن تقدير الذات المرتفع يقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية.

مثال تطبيقي:

إجراءات مقترحة لتنفيذ دروس الوحدة:

التهيئة:

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة - أخي المعلم - بدرس نظري تشرح فيه المفاهيم ذات العلاقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- فمُ بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانات مدرستك.
- ابدأ باستخدام استمارة جاهزية الفرد لاختبارات اللياقة البدنية، حيث يتم تعبئتها من قبل جميع الطلاب في الصف ومن ثم قراءتها وتوجيه الطلاب حسب المعطيات فيها .
- فمُ بتطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على جميع الطلاب، وضع لكل طالب استمارة خاصة تصف حالته اللياقية والمتوسط الحسابي للمجموعة.
- ساعد الطلاب في وضع أهداف خاصة كلا على حدة وحسب المعطيات الموجودة في استمارته، ويمكن تحقيقها خلال الفصل الدراسي حيث يتوقع منك أن تعيد قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في نهاية الفصل الدراسي، أو تجعل الطلاب يقومون بها بإشراف مباشر منك شخصياً.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس و إضفاء نوع من المرح والسُرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- استخدم جميع الألعاب، وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوّع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانيات المتاحة لديك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارن مستوى الطالب بذاته عند تكرار الأداء.
- نوّع في استخدام الاستراتيجيات التدريسية.

الوحدة الثانية الوحدة التعليمية لألعاب القوى

عدد الحصص: ٢-٤
أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

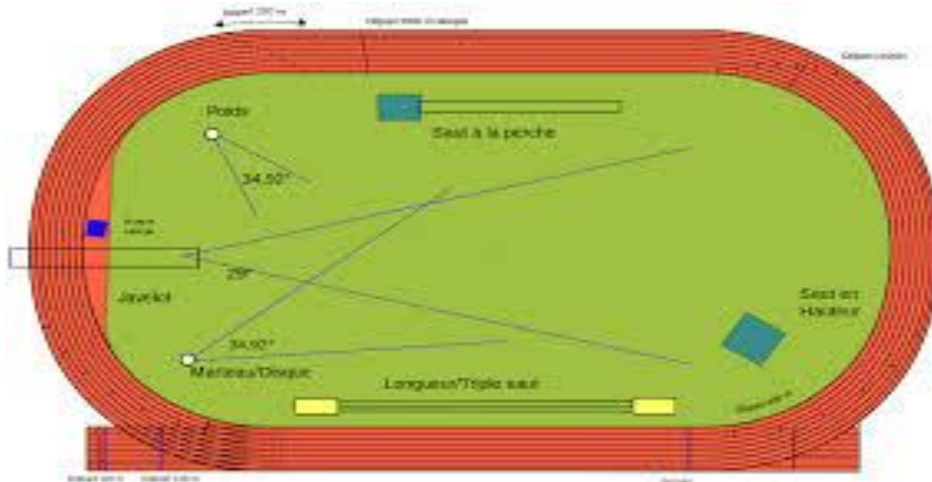
- تتعزز لديه قيمة التواضع عند الفوز.
- تتعزز لديه مهارة دفع الكرة الحديدية.
- يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي لمسابقات المسافات القصيرة والوثب الطويل.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات ألعاب القوى.

مكونات الوحدة:

- تعزيز قيمة التواضع عند الفوز.
- تعزيز مهارة دفع الكرة الحديدية.
- آلية تنظيم نشاط رياضي لمسابقات المسافات القصيرة والوثب الطويل.
- ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات ألعاب القوى.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التدريس
- قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب. - مراتب مناسبة لأداء التمرينات. - كرات طينية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد). - أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.	- يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس التي ذكرت في بداية الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.



المادة العلمية:

أولاً/ تعزيز قيمة التواضع عند الفوز:

التواضع هو انكسار للنفس يمنعها من أن ترى لذاتها مزيةً على الغير وتُلزم المرء أفعالاً وأقوالاً موجبةً لاستعظام الغير وإكرامه، والمواظبة عليها أقوى معالجة لإزالة الكبر، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ((ما نقصت صدقة من مالٍ، وما زاد الله عبداً بعفوٍ إلا عزاً، وما تواضع أحدٌ لله إلا رفعةُ الله)) رواه مسلم.

وتتميز المنافسات الرياضية سواءً الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشر، ويعتبر ترسيخ قيمة التواضع عند الفوز هدفاً أساساً للمعلم تجاه الطالب في هذه المرحلة حيث أنها ترسخ لديه قيمة مهمة جداً.

ثانياً/ تعزيز مهارة دفع الكرة الحديدية.

هناك ثلاث طرق للقبض على الكرة الحديدية هي:

- 1- طريقة أوبراين: يقبض على الكرة الحديدية باليد اليمنى بحيث يضعها على نهاية سلامة الأصبع الوسطى ويسندها بالابهام والبنصر وتكون نقطة ارتكاز الكرة الحديدية على الأصابع الوسطى.
- 2- طريقة فيوكس: يقبض على الكرة الحديدية ويضعها على أطراف الأصابع الخمسة وذلك لتثبيتها بأطراف أصابعه.
- 3- طريقة يندر: يضع الكرة الحديدية على الكف قبل عملية الدفع وعند أداء الزحف وأثناء الوصول إلى وضع منخفض تتدحرج الكرة الحديدية إلى أطراف أصابعه للدفع، وتعتبر أسهل الطرق للقبض على الكرة الحديدية هي وضعها على أول مفاصل الثلاثة أصابع الوسطى ويكون السند بالابهام والبنصر.



الأخطاء الشائعة في دفع الكرة الحديدية:

- الخطأ: في مرحلة الزحف وجود خطأ في حركة رجل المرجحة أو استخدامها بشكل سلبي، فضلاً عن الخطأ في اتجاه دفع الرجل اليمنى.
- التصحيح: تغيير حركة رجل المرجحة بحيث يكون مسارها منبسطةً والدفع بالاتجاه المستقيم والفعال باتجاه دائرة الرمي.
- أداء حركة الزحف جراء مد مركز ثقل الجسم بحيث يصل إلى وسط الدائرة مع مد الرجل اليمنى أثناء البدء بالمساعدة.
- الخطأ: في مرحلة الزحف قصر مسار الزحف.
- التصحيح: يستحسن زيادة دفع الرجل اليمنى للخلف لزيادة مسار الزحف.
- الخطأ: في مرحلة وضع الاستعداد للدفع ضعف نقل مركز ثقل الجسم على الرجل اليمين.
- التصحيح: التدريب على الهبوط الموزون الصحيح والهبوط على كلا الرجلين بعد الزحف في آن واحد.
- الخطأ: في مرحلة حركة الدفع عدم تكملة مد الجسم (الرجلين والجذع والذراعين واليدين).

التصحيح: تكامل وثبات الدفع من الثبات وتقوية المجاميع العضلية.
الخطأ: في مرحلة حركة الدفع رفع الكتف اليمين وخفض الكتف اليسار.
التصحيح: استعمال التمارين الثابتة والقيام بأداء المقصود الحركي الصحيح واستقرار الرجل اليسرى والجهة اليسرى للجسم.
الخطأ: في مرحلة الحركة الكاملة ظهور فترة توقف خلال الانتقال من الزحف إلى الدفع.
التصحيح: الأداء المباشر لحركة الدفع بعد الهبوط في وسط الدائرة والتأكيد على وضع الرجل اليسرى بسرعة على الأرض.
الخطأ: دفع الثقل في مسار غير مستقيم.
التصحيح: استقرار الكتف في بداية الزحف والوصول إلى وضع البدء بالدفع وبقاء انقباض الرجل اليمنى من مفصل الركبة لأداء حركة المد قبل الزحف وانقباض عضلات الرجلين.



ثالثاً/ آلية تنظيم نشاط رياضي لمسابقات المسافات القصيرة والوثب الطويل.
تعتبر مسابقات ألعاب القوى من المسابقات التي تتطلب تخطيطاً متقناً واهتماماً كبيراً من التفاصيل حتى تظهر المسابقة بصورة متكاملة وجيدة.
أولاً/ سباقات المسافات القصيرة:
* يستخدم في هذه السباقات البدء المنخفض ومكعبات البدء إجبارياً.
* تكون كلمات الامر بالبدء في جميع سباقات المسافات القصيرة هي: خذ مكانك - استعد - ثم أمر البدء بالمسدس أو الصافرة.
* أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنذاره وإذا تسبب المتسابق أو المتسابقين ببداية اخرى خاطئة يستبعد من السباق . أما في المسابقات المركبة إذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق .
* يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من اجسامهم (الجذع) بغض النظر عن (الراس - الرقبة - الذراعين - الرجلين - اليدين أو القدين) إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية .
* عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: ٦ او ٨ حارات .
* المسافة بين كل الحارات ١,٢٢ م .

* ترتيب المتنافسين من سباق ١٠٠ م الى سباق ٨٠٠م والتتابعات:

- ١- عمل قرعه للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفيه .
- ٢- بعد اختيار الثمانية المتأهلين للتصفية النهائية اجعل المتسابقين اللذين جاءوا بأفضل أربعة ازمه في الحارات (٣ ٤ ٥ ٦) ، والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول أربعة ازمه في الحارات المتبقية (١ ٢ ٧ ٨) .

* أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابقا اخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .

- * لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة من السباق .
- * لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي في المنحنى دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق اخر لذا لا يجب استبعاده .

الأدوار والتصفيات للمسابقات:

* في سباق / (١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م)				
ملاحظات	الدور التاهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لافضل ازمه	عدد متسابقي كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	٩ - ١٦
	٢	٢	٣	١٧ - ٢٤

* في سباق / (٨٠٠م - ١٠٠م x ٤ - ٤٠٠م x ٤)				
ملاحظات	الدور التاهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لافضل ازمه	عدد متسابقي كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	٩ - ١٦
	٢	٢	٣	١٧ - ٢٤

سباق الـ ٨٠٠ م:

يجري اللاعبون في حاراتهم إلى المنحنى الأول (أي بعد أول ١٠٠ م) ثم يبدوا بالدخول للحارة الأولى من منطقة الدخول الموضحة في شكل المضمار .

ملاحظات	عدد اللفات	المسابقة
من خط البداية	لفه واحده	٤٠٠ م
من خط البداية	لفتين	٨٠٠ م

سباقات التتابع:

- * طول منطقة التسليم والتسلم في سباقات التتابع ٢٠ م .
- * في سباق ٤ x ١٠٠م يجب أن تجرى بالكامل في حارات .
- * يجري اللاعب الأول في سباق التتابع ٤ x ٤٠٠م في حارته أما اللاعب الثاني فيجري أول ١٠٠م ثم يدخل إلى الحارة الأولى من عند خط منطقة الدخول .
- * إذا كان عدد اللاعبين أربعة أو أقل نضع مكعبات البدء على خط سباق الـ ٨٠٠ م ثم يأخذ اللاعبون المنحنى الأول وعند وصولهم لخط الخروج بإمكانهم الدخول للحارة الأولى .
- * كذلك تتابع ٤ x ٤٠٠م فإن اللفة الأولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الأول يجب أن تجرى كاملة في حارات . يعني يجري اللاعب ١٠٠ م وجزء بسيط من اللفة الثانية إلى أن يصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضمار ثم يبدأ الدخول للحارة الأولى .

* في سباق ٤ × ٤٠٠م تتابع ولدى عملية التسليم الأولى والتي يتم تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في حارته لا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من داخل منطقتة أما اللاعب الثالث من كل فريق عليه أن يكون على خط واحد مع المتسابقين القادمين وليس على كل لاعب أن يكون داخل حارته (تعديل جديد ٢٠٠٥م) .

* يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فوراً من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الأول .

العصا:

- إذا سقطت العصا فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها.
- يحق للاعب مغادرة حارته لاستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس آخر.
- لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .
- لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣سم ووزنها لا يقل عن ٥٠جم.
- المساعدة بالدفع أو بأية طريقه أخرى تسبب الاستبعاد .

ثانياً/ الوثب الطويل:

- * يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .
- * إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات إضافيه . عند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية.
- * إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .
- * يفشل اللاعب إذا:
 - ١- لمس الأرض خلف خط الارتقاء .
 - ٢- بعد نهاية الوثبة مشى عائداً للخلف داخل منطقة الهبوط.
 - ٣- استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء.
- * تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء.
- * إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الأولى الذي هو دقيقه واحده إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ او أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى. أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشله .
- * إذا أرتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الاخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة .

المقاسات:

- * يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار.
- * تقاس مسافة اللاعب من اخر أثر تركه أي جزء من جسم اللاعب إلى نهاية خط الارتقاء الأقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

رابعاً/ ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات ألعاب القوى.

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.

توجيهات عامة لإجراءات لتنفيذ دروس الوحدة:

التهيئة:

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة - أخي المعلم - بدرس نظري تشرح فيه مكونات الوحدة ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- نوع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى تطبيق الذاتي إلى التبادل وهكذا.
- اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُم بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانيات مدرستك.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس وإضفاء نوع من المرح والسُرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- استخدم جميع الألعاب، الجماعية منها والفردية (سلة، يد، طائرة، قدم، ألعاب ومسابقات وغيرها) .. وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانيات المتاحة لديك في مدرستك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارن مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهئية:

- قدم تمرينات تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- عود طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.

مثال تطبيقي:

إجراءات مقترحة لتنفيذ درس من دروس الوحدة:

الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجية التعليم بالتوجيه الذاتي:
يقوم المعلم باتخاذ كافة قرارات الإعداد وينتقل للطالب اتخاذ القرارات التالية من قرارات الإعداد " التنظيم، المكان، كيفية الأداء، وقت البدء في الأداء، التوقيت والإيقاع الحركي، الانتهاء من الأداء، الراحة، المظهر، إلقاء أسئلة للتوضيح" إضافة إلى قرارات التقويم "التغذية الراجعة" وفق الإجراءات التالية:

- حضور الطلاب إلى الفناء.
- توجيهات إدارية للطلاب.
- البدء بالإحماء العام.
- إعطاء بعض تمرينات الإطالة.
- البدء بتمرينات عامة وشاملة لأجزاء الجسم.
- البدء بتمرينات خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة المتعلمة.
- استخدام بطاقة المهام التي سبق استخدامها في أسلوب التعلم بالممارسة.
- قراءة الأنشطة التعليمية والتطبيقية.
- وضع بطاقات المهام على الحائط أو استندات على جانبي الملعب.
- قراءة بطاقة المهام والتعليمات الخاصة بها عليهم.
- الإجابة على أي استفسارات يطرح من قبل الطلاب.
- أداء نموذج للخبرة التعليمية من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- إعطاء إشارة البدء لجميع الطلاب للبدء.
- الإشراف على جميع الطلاب دون التدخل في أدائهم.
- عند ملاحظة ابتعاد الأداء عن ما هو مطلوب يتم طرح السؤال التالي على جميع الطلاب:

هل أدائكم متوافق مع ما هو مطلوب أدائه؟ أرجو التأكد.

- في نهاية كل محاولة يقوم الطالب بتقدير مستوى أدائه بنفسه وتسجيله في الاستمارة الخاصة بذلك.
- أداء تمرين إطالة وتهدئة.
- عودة الطلاب إلى الفصل.

المادة العلمية:

أولاً: نبذ التعصب وبث روح التسامح والمحبة .

يطلق التعصب الرياضي على كل حالة تطرف في الآراء لصالح نادي رياضي أو أندية ضد نادي آخر من نفس الدولة أو المنطقة، وعادة ما يكون ذلك مصحوباً بالإساءة والاستهزاء والسخرية والاتهامات والتجريح غير المبرر وبشكل يقضي على جمالية اللعبة الرياضية والتنافس الشريف. وهو الخروج عن المألوف عند هزيمة الفريق الذي يشجعه الشخص ويصدر عن ذلك حركات غير لائقة كسب أو شتم أو اتلاف للممتلكات العامة والخاصة ونحوها بدون وجه حق شرعي. ويمثل الطلاب في المرحلة الثانوية شريحة كبيرة من مرتادي الملاعب الرياضية في جميع الألعاب لذا يجب أن يتم الاهتمام بهذا الأمر وإعطائه جانب كبير من الأهمية ومحاولة البحث عن حلول وتوعية لأبنائنا الطلاب داخل المدرس لينعكس ذلك عليهم خارج المدرسة.

أسباب التعصب الرياضي:

للتعصب الرياضي أسباب تذكى هذا الصراع الدائر بين المشجعين ومن ضمنها:

- ١- الصحافة وما بها من عناوين وكتابات رياضيين وكاريكاتير وكلها ترمي لمحاولة الانتقاص من الأندية الأخرى أو الاستهزاء بها.
- ٢- رؤساء الأندية وأعضاء الشرف والإداريين وتصريحاتهم المسيئة من خلال الإعلام المقروء والمسموع والمرئي.
- ٣- الأخطاء التحكيمية.
- ٤- المننديات الرياضية المتعصبة الخاصة بالأندية وما يطرح في وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٥- روابط المشجعين بالأندية خصوصاً في حالة إطلاق بعض الصيحات المسيئة والمشينة أحياناً.

معالجة ظاهرة التعصب الرياضي:

- ١- ترسيخ مفهوم (رياضة الوطن أولاً) في نفوس الطلاب من خلال الندوات الرياضية في المدرسة واستضافة بعض اللاعبين المعروف عنهم انضباطهم داخل الملعب وخارجه.
- ٢- الإيمان بأن الفوز لا يستمر وتعويد الطلاب على قبول الخسارة بكل روح رياضية.

ثانياً: الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة).

تعتبر كرة القدم من الألعاب ذات الطابع التنافسي والتي أصبحت تختلف كثيراً عما مضى حيث تصبح نتيجة المباراة مرتبطة بمدى استحواذ الفريق على الكرة أغلب أوقات المباراة ولكن أصبحت مرتبطة بمدى فاعلية بعض الأساليب الخطئية المؤثرة مثل الهجوم الخاطف المتقن، حيث أن الهجوم الخاطف يمكن أن يكون سبباً قوياً لتسجيل الأهداف.

ويتمثل في التحركات السريعة إلى الجناحين أو رأس الحربة في المساحات غير الشاغرة بلاعبى الفريق الآخر، مستغلاً في ذلك التمريرات الأمامية للزملاء والمهاجمين عند بدء الهجوم المضاد بمجرد استخلاص الكرة، ويعتمد هذا النوع من الخطط في الهجوم على صلابة الدفاع ومدى ثباته ، وهو يهدف إلى تجنّب الدفاع المركّز للفريق المنافس.

عوامل نجاح الهجوم الخاطف (المرتد أو المضاد)

- سرعة التمريرات ودقتها.
- التقليل من التمريرات قدر الإمكان للوصول إلى مرمي الفريق المنافس.
- اختصار مراحل الهجوم ودمجها، لإنهاء الهجمة بسرعة مع تحقيق التأثير على الفريق المقابل.

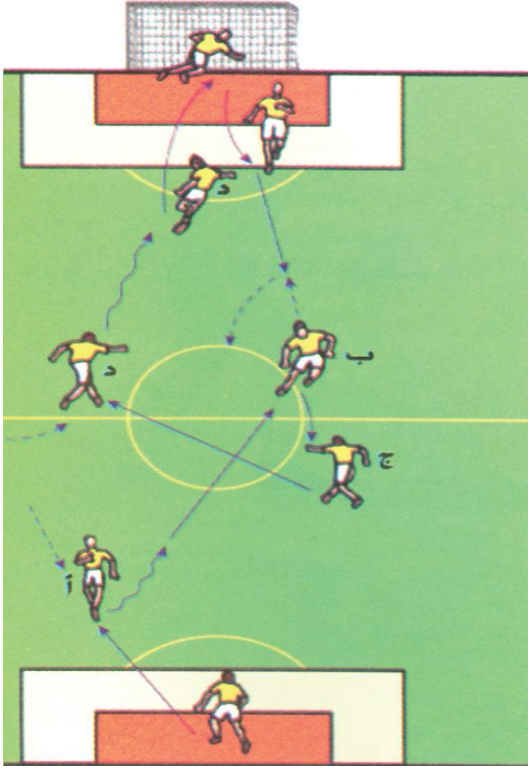
الحالات التي يمكن استغلالها لتنفيذ الهجوم المرتد:

- ضعف المراقبة والتغطية من قِبَل المدافعين في الخطوط الخلفية ولحظة القيام بالهجوم.
- قلة عدد المدافعين نظراً لتقدّمهم للمشاركة في الهجوم.
- اتساع الفراغات الموجودة بين المدافعين وخلفهم.
- قلة و ضعف المراقبة لمناطق الجناحين.

نماذج لبعض خطط الهجوم المرتد :
 ١- الهجوم الخاطف (المرتد) من العمق:

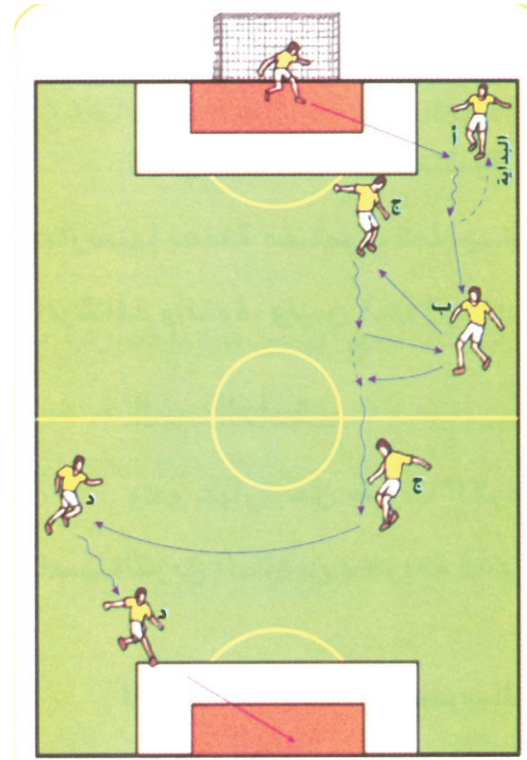
مثال:

يمرر الحارس الكرة إلى اللاعب (أ) ، يسيطر عليها ويلف ثم يمررها قطرية طويلة إلى اللاعب (ب) ، الذي يمررها - بدوره - خلفية قصيرة إلى اللاعب (ج) ، الذي يعكسها إلى اللاعب (د) ، فيسيطر عليها ويجري بها خلال المساحة الخالية في العمق ويصوب على المرمى من حدود منطقة الجزاء كما في الشكل المقابل.



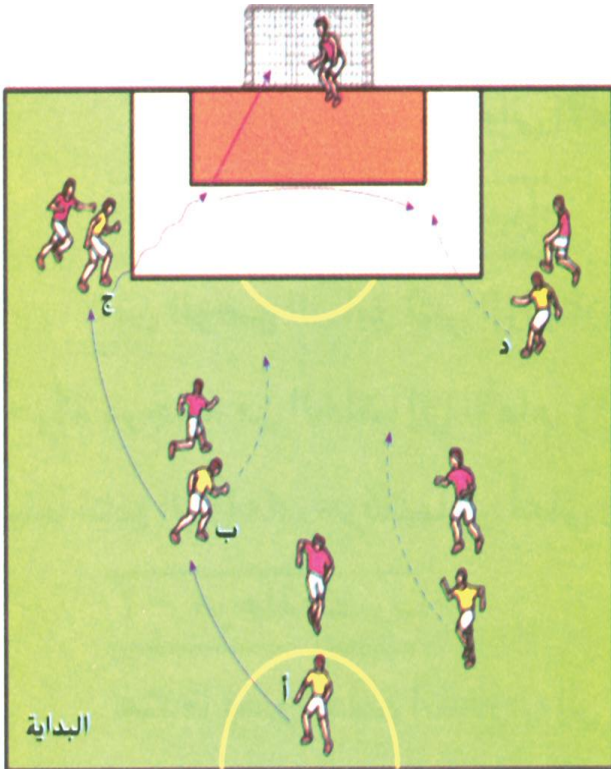
٢- الهجوم الخاطف (المرتد) من الجانب:
 مثال:

يمرر الحارس الكرة إلى الظهر (أ) عقب رجوعه، ويجري بها ثم يمررها أمامية إلى اللاعب (ب) في الجناح الذي يقوم بتمريرها إلى اللاعب (ج) ، فيجري بها إلى الأمام ويؤدي تمريره حائطية مع اللاعب (ب) فيستقبلها (ج) مرة أخرى عقب تقدمه من الخلف ويسيطر عليها ويجري بها متعبياً خط المنتصف في (ج) ، يعكس اللاعب إلى الجهة العكسية مستغلاً تقدم زميله اللاعب (د) في المساحة الخالية، فيمرر له تمريره عرضية طويلة فيسيطر عليها اللاعب (د) ويصوب على المرمى كما في الشكل المقابل.



٣- الهجوم الخاطف (المرتد) من منطقة الوسط:
 مثال:

يمرر لاعب الوسط المتقدم (أ) الكرة إلى رأس الحربة اللاعب (ب) ، الذي يمررها من الجري إلى الجناح الأيسر اللاعب (ج) ، ويستمر في الجري دون كرة ليأخذ مكاناً متقدماً في الهجوم ولاعب الوسط الأيمن والجناح الأيمن، ويسيطر اللاعب (ج) على الكرة ويدخل بها منطقة الجزاء تحت ضغط المدافع ليصوب على المرمى، فإذا أغلق عليه المدافع زاوية التصويب يمررها إلى الجناح الأيمن اللاعب (د) ليسددها على المرمى أو يلعبها لمن تقدم من زملائه في منطقة الجزاء كما في الشكل المقابل.



المنافسة المرتدة (واحد - اثنان):

هي خطة سهلة التنفيذ ومعروفة منذ عهد طويل في كرة القدم، وهذه التمريرة تعرف باسم (٢-١) وتستخدم هذه التمريرة في جميع أرجاء الملعب إلا أن استخدامها في (١-٣) الملعب الهجومي يضيف عليها أهمية خاصة لاختراق الدفاع المتكفل، وتلعب دوراً هاماً في كسر مصيدة التسلل عندما يلجأ إليها المدافعون، وتستخدم عندما يكون الموقف الهجومي المباشر (٢) مهاجم ضد (١) مدافع، كما تستخدم أيضاً عندما يكون الموقف (٢) ضد (٢)، ويعد هذا الأسلوب في اللعب من أهم الأساليب الفعالة ضد دفاع المنافس وخاصة ضد المدافعين الذين لا يتراجعون إلى الخلف ويعتمد هذا الأسلوب على في اللعب على مبدأ بسيط يرتكز على فكرة لعب الكرة المرتدة من الزميل في زاوية معينة.

ثالثاً: كشف التسلل.

أهداف خطة مصيدة التسلل:

- تهدف خطة مصيدة التسلل إلى محاولة وضع المهاجمين المنافسين في موقف تسلل.
- لتنفيذ خطة التسلل بنجاح فإنه لا بد من توافر القيادة الواعية ذات الخبرة التي تنظم تنفيذ خطة مصيدة التسلل.

- تقع على عاتق القيادة الناجحة أي اللاعب المفتاح لتنفيذ الخطة مسئوليتان أساسيتان هامتان هما:

- تحديد اللحظة المناسبة لبدء تنفيذ خطة مصيدة التسلل.

- إعطاء الإشارة المتفق عليها لبدء تنفيذ الخطة.

وفيما يلي بعض النقاط الفنية التي يجب على المعلم أن يراعيها خلال تعليم وتطوير خطة مصيدة التسلل:

- التوقيت الصحيح لبدء تنفيذ الخطة.

- تقدم المدافعين للأمام بأسرع وقت وأقصى سرعة معاً.

- استعداد المدافعين للعودة للدفاع عن مرماهم في حالة عدم احتساب الحكم التسلل.

خطط التغلب على مصيدة التسلل:

هناك طرق متعددة يمكن بواسطتها التغلب على مصيدة التسلل ويعد كل من التمرير والجري بالكرة والمراوغة من أفضل الوسائل التي يمكن بها التغلب على هذه الخطط الدفاعية، وتتم انطلاقاً من الخطط الفرعية الآتية:

- تمرير الكرة إلى لاعب قادم من الخلف.

- اللاعب الأول ينطلق جرياً بالكرة إلى الأمام.

- اللاعب الأول يمرر الكرة لنفسه ثم ينطلق خلفها.

رابعاً: المواد القانونية في كرة القدم:

المادة (١١) التسلل.

التعريفات:

- في تعريف موقف التسلل فإن عبارة أقرب إلى خط مرمى المنافس تعني أن أي جزء من رأسه أو جسمه أو قدميه هي أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني آخر منافس هذا التعريف لا يشمل الذراعين.
- التداخل في اللعب: يعني لعب أو لمس الكرة التي تم تمريرها أو لمسها عن طريق أحد زملاء اللاعب.
- التداخل مع منافس: يعني منع المنافس من اللعب أو القدرة على لعب الكرة باعتراض واضح لخط رؤية المنافس أو التحرك أو عمل إيماه أو حركة تكون وفقاً لرأي الحكم مضللة أو تصرف انتباه المنافس.

- الحصول على الفرصة من وجوده في ذلك الموقف: تعني لعب الكرة التي تترد إليه من قائم المرمى أو العارضة بينما هو في موقف تسلل أو لعب الكرة التي تترد إليه من المنافس وهو في موقف تسلل.

المخالفات:

- عندما تحدث مخالفة التسلل فإن الحكم يعطي ركلة حرة غير مباشرة تنفذ من المكان الذي كان فيه اللاعب المتسلل عندما لعبت له الكرة بواسطة أحد لاعبي فريقه آخر مرة.
- في حالة مغادرة أي لاعب مدافع لأرض الملعب لأي سبب كان بدون إذن الحكم فسيعتبر هذا اللاعب موجوداً على خط مرمى فريقه أو على خط التماس وذلك لغرض التسلل حتى يتوقف اللعب، وإذا كان اللاعب غادر ميدان اللعب متعمداً فيجب أن يقوم الحكم بإذاره عند أول توقف للعب.
- بالنسبة للاعب في موقف تسلل فإن خروجه من ميدان اللعب لا يعتبر مخالفة في حد ذاته إذا كان ذلك ليوضح للحكم أنه غير متداخل في اللعب النشط بالرغم من ذلك فإذا اعتبر الحكم أنه غادر ميدان اللعب لأسباب تكتيكية ثم حصل على فرصة غير عادلة بالعودة للدخول لميدان اللعب فيجب أن ينذر اللاعب لسلوكه الغير رياضي. ويحتاج اللاعب أن يطلب إذن الحكم بالعودة لدخول ميدان اللعب.
- إذا وقف لاعب مهاجم ثابتاً بين قائمي المرمى عندما دخلت الكرة إلى المرمى فيتم احتساب الهدف وبالرغم من ذلك إذا كان المهاجم يشنت انتباه منافسه فيجب إلغاء الهدف وينذر اللاعب المهاجم للسلوك غير الرياضي ويستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت الكرة عند إيقاف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب.

خامساً: ممارسة تحكيم نشاط في كرة القدم.

- إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.

توجيهات عامة لإجراءات لتنفيذ دروس الوحدة:

التهيئة:

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة - أخي المعلم - بدرس نظري تشرح فيه مكونات الوحدة ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- نوع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى تطبيق الذاتي إلى التبادل وهكذا.
- أشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُم بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانات مدرستك.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس وإضفاء نوع من المرح والسُرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- استخدم جميع الألعاب، وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانيات المتاحة لديك في مدرستك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارن مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهنئة:

- قدم تمرينات تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- عود طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.

مثال تطبيقي:

- الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجيات التعليم بالاكشاف الموجه:
- يتخذ المعلم كافة قرارات الإعداد والتقييم ويشترك الطالب في اتخاذ قرارات التنفيذ مع المعلم، وفق الإجراءات التالية:
- حضور الطلاب إلى الفناء.
 - توجيهات إدارية للطلاب.
 - البدء بالإحماء العام.
 - إعطاء بعض تمارينات الإطالة.
 - البدء بتمرينات عامة وشاملة لأجزاء الجسم.
 - البدء بتمرينات خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة التعليمية.
 - تقديم الأسئلة من قبل المعلم للطلاب لاكتشاف إجابة صحيحة على كل من الأسئلة المعروضة إما لفظياً أو عملياً.
 - يتيح المعلم الوقت الكاف للطلاب للتفكير واكتشاف الإجابة الصحيحة.
 - يتحرى المعلم صحة الحلول والتعليق بتغذية راجعة تصحيحية عند الضرورة.
 - يقوم الطالب بممارسة عمليات التفكير لاكتشاف الإجابة الصحيحة شفويًا أو حركياً حسب الموضوع المطروح للتعلم بتوجيه من المعلم بتفعيل التغذية الراجعة التصحيحية أو المحايدة للطلاب ككل ولكل طالب على حدة أحياناً أخرى.
 - إعطاء إشارة البدء لجميع الطلاب بالبدء.
 - الإشراف على جميع الطلاب دون التدخل في أدائهم.
 - إذا تبين للمعلم وجود خطأ ما في طريقة عمل عدة طلاب، فعليه إيقاف الدرس وتكرار شرح المهمة والإجراء والعملية المطلوبة للفصل كافة، ويمكن ان يقتصر حديث المعلم على الطلاب الذين اشتركوا في الخطأ بغرض توضيحه لهم وتقديم الإرشادات اللازمة لأجل استمرار عملية الاكتشاف.
 - أداء تمرين إطالة وتهدئة.
 - عودة الطلاب إلى الفصل.

الوحدة الرابعة الوحدة التعليمية للكرة الطائرة

عدد الحصص: ٢-٤

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

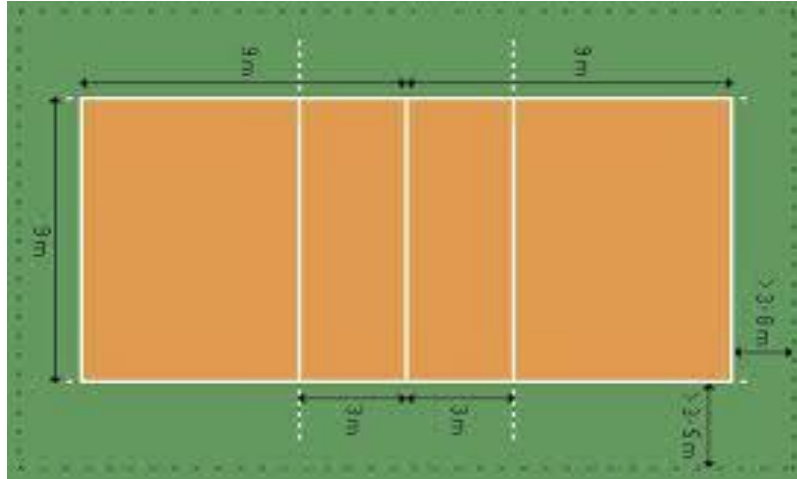
- تتعزز لديه قيمة الثبات الانفعالي.
- يطبق بعض الخطط الدفاعية في الكرة الطائرة.
- تتعزز لديه المهارات السابقة في الكرة الطائرة.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات في الكرة الطائرة.

مكونات الوحدة:

- الثبات الانفعالي .
- الخطط الدفاعية.
- تعزيز المهارات السابقة في الكرة الطائرة.
- المواد القانونية في الكرة الطائرة.
- ممارسة تحكيم نشاط في الكرة الطائرة.

■ استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التدريس
-قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب. -مراتب مناسبة لأداء التمرينات. -كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد). -أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.	يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس المدرجة في هذا الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.



المادة العلمية:

أولاً/ الثبات الانفعالي:

هو قدرة الانسان على التحكم في ردود أفعاله في اقصى الظروف وأصعب المواقف وهي صفة تظهر في الانسان عند التعامل مع الضغوط والأزمات ولها مرادف اخر وهو ضبط النفس ويشير الى المواظبة على تنظيم الفرد لسلوكه ورددود أفعاله.

وتعتبر الحالة النفسية للاعب الكرة الطائرة من النواحي المهمة في إعداده قبل وأثناء المباريات إذ ان المتطلبات النفسية للعبة متعددة، وذات علاقة بالخصائص الفنية للعب الجماعي، ومنها الاستجابات الانفعالية السلبية التي تؤدي إلى خسارة الفريق بسبب خسارة نقطة أو عدم تمكن اللاعب من الأداء بالمستوى المطلوب. على العكس من ذلك فهناك استجابات انفعالية إيجابية تعمل على ثبات مستوى اللاعبين لتحقيق الفوز. وهذه كلها ترتبط ارتباط وثيق بالأداء المهاري عند لاعبي الكرة الطائرة.

ثانياً: الخطط الدفاعية في الكرة الطائرة.

تعد الخطط الدفاعية للعب الفريق بأنها التحركات والجمال الدفاعية التي يقوم بها أفراد الفريق بصورة منظمة بغرض التغلب على خطط اللعب الهجومية للعب الفريق المنافس، وعادة ما يعتبر المهاجمون المتميزون ذوي أهمية لفريق الكرة الطائرة، إلا أن هناك حاجة للاعبين الصدد والمدافعين المتميزين أيضاً.

المبادئ الأساسية في الطرق الدفاعية:

إن الهدف الرئيس من تغطية الهجوم هو الاحتفاظ بالكرة في الملعب، إذا ما تغلب الصدد على المهاجم، كما تكون مسؤولية المهاجم هو التغلب على الصدد بقدر الإمكان، ومع ذلك فإنه يجب على لاعبي الدفاع التفاعل معاً، وهناك مجموعة من المبادئ التي يجب على كل لاعب وضعها في الاعتبار لنجاح خططهم الدفاعية وهي على النحو التالي:

١- في جميع الطرق الدفاعية فإن مسؤولية كل لاعب في الفريق هي التغلب على الضارب المنافس وهذا الأمر يلزم لاعبي الدفاع بأن يكونوا ثابتين قبل القيام بالدفاع العميق للكرة.

٢- يجب على جميع اللاعبين معرفة من هو المسؤول عن الضربة الساقطة.

٣- في حالة عدم وجود موقف صدد، فإنه يجب على لاعبي الصدد الذين كانوا سيقومون به التحرك للخلف بعيداً عن الشبكة للقيام بالتمرير مع باقي أعضاء الفريق.

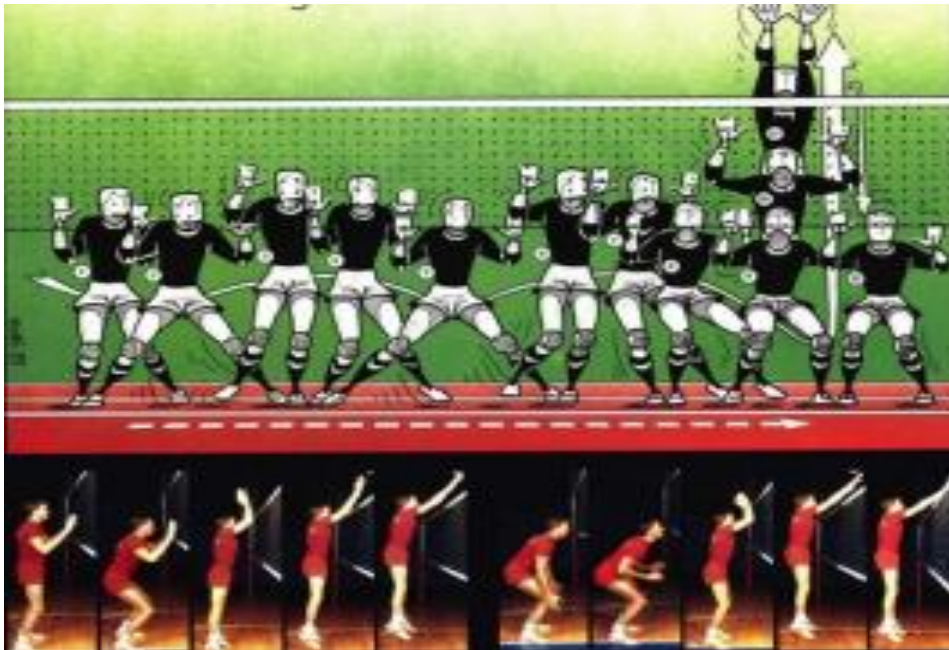
٤- يجب على اللاعب الخلفي الأوسط في مركز (٦) أن يكون قادراً على الوصول إلى الكرة في حدود مسؤوليته عن مساحة كبيرة من أرض الملعب والتي لا تقل عن ١٣,٥ متر مربع.

٥- يكون التخصص مفيداً لدى لاعبي الملعب الخلفي للمساعدة في الاتصال بشأن مناطق المسؤولية:

- اللاعب الخلفي الأيمن مركز (١) عادة يكون المعد.
- اللاعب الخلفي الأوسط مركز (٦) عادة يكون أسرع لاعب مدافع.
- اللاعب الخلفي الأيسر مركز (٥) عادة يتميز بسرعة رد الفعل.

المبادئ الدفاعية في الكرة الطائرة:

- ١- الدفاع عملية تعليمية وفلسفته هي أننا سنلعب أي كرة فلا يوجد أي أعذار لعدم ملاحظة أي كرة ما زالت في اللعب.
- ٢- دائماً أَلعب الكرة وهي أمامك.
- ٣- ميل نحو الهجوم لكن لا تتشغل به.
- ٤- كل دفاع سيكون هو الدفاع الحاسم.
- ٥- استمر في اللعب الجماعي (اللعب المنظم وبالتالي سيكون زملاؤك بجوارك).
- ٦- مدافع الجهة العكسية من الملعب يلعب في مواجهة الخط الجانبي المقابل.
- ٧- عندما يقوم المهاجمون بالوثب يقوم المدافعون بالنزول.
- ٨- تسلسل عملية الدفاع هو:
 - وقفة الاستعداد.
 - قراءة خطة اللعب.
 - تعديل الموضع.
 - وضع اللعب النهائي.
 - وضع الجسم النهائي.
 - الكرة يتم ضربها.
 - استرجاع أو ملاحظة الكرة.
- ٩- كل المدافعين يجب ان يعرفوا مسؤولية اللمسة الثانية.
- ١٠- على الأقل يجب أن يكون هناك لاعبان صد الكرة.
- ١١- إذا قام لاعب الصد أمامك بالاشتراك في الصد عليك بتغطية الكرة المسقطة.
- ١٢- إن وظيفة المدافع هي التضحية بنفسه لإنقاذ الكرة تحت أي ظرف.
- ١٣- لاعبي الصد بالأطراف عليهم التغطية آلياً على الكرات المسقطة في منتصف الملعب.
- ١٤- مدافعي الصف الخلفي يقوموا بتأسيس مراكز الملعب من خلال معرفة حركات القائمين بالصد مع تعديل وضعهم وفقاً لذلك.



ثالثاً: تعزيز المهارات السابقة في الكرة الطائرة.
تم تعلم مهارات الكرة الطائرة الأساسية التالية في مقررات الصفوف الدراسية السابقة وهي:
-استقبال الكرة.
-الإرسال:

- من أسفل المواجه.
-من أعلى المواجه.
-الجانبى من أسفل.

-التمرير:

-من أعلى.
-من أسفل اليدين.
-الإعداد أو التمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس.
-الدفاع أو التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب).
-الضربة الساحقة المستقيمة.
- حائط الصد.

يتم توزيع الطلاب إلى ثلاث مجموعات كل منها تؤدي مجموعة من المهارات الأساسية المذكورة وبصورة تبادلية، وبإشراف مع المعلم.

الأخطاء الشائعة في الضرب الهجومي ومقترحات لتصحيحها:

١- أخذ خطوات الاقتراب في مكان بعيد عن الكرة المعدة، ويرجع هذا الخطأ إلى أخذ خطوات الاقتراب في اتجاه غير صحيح. ويجب ان تؤخذ خطوات الاقتراب بحيث يصل اللاعب إلى مكان اتجاه الكرة فوق كتف الذراع الضاربة.
٢- ضرب الكرة في الشبكة ويرجع ها الخطأ إلى :

- أخذ خطوات اقتراب قصيرة تجعل وصول اللاعب بعيداً خلف الكرة، ويعالج ذلك بالتدريب المستمر مع توجيه سليم من المعلم أو المدرب عن مدى بُعد اللاعب أو قربه من المكان الصحيح في كل مرة لاكتساب الأداء الصحيح.

- وثب ضعيف مع عدم مد الذراع، ويجب دفع قوة الوثب لأعلى بقدر الإمكان لملاقاة الكرة في أعلى نقطة والذراع تشده.

٣- عدم ملاقاة الكرة لضربها ويرجع هذا الخطأ إلى:

- تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب وعدم القدرة على التوقع السليم، ويتم معالجة ذلك بالتدريب المستمر ودوام التصحيح من المعلم او المدرب.

- الاقتراب المبكر قبل ملاحظة الكرة، وينبغي الانتظار لملاحظة رفع الكرة من المعد لتقدير مكانها الصحيح ثم الاقتراب السريع لملاقاتها.

٤- الاندفاع في الشبكة اثناء الضرب أو بعده ويرجع هذا الخطأ إلى عدم قدرة اللاعب على إيقاف حركة اندفاع جسمه للأمام التي قد اكتسبها مع خطوات اقترابه، ولا بد من التأكيد على ثني الكاحلين والركبتين والردفين مع ملامسة العقبين للأرض أولاً ثم المشطين وذلك في نهاية الاقتراب حتى يتم تحويل القوة الدافعة الأمامية إلى قوة دافعة عمودية لأعلى.

٥- الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والارتفاع اللازمين، ويرجع ذلك إلى:

- عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء، وينبغي أخذ الارتقاء مباشرة بمجرد ملامسة العقبين ثم المشطين للأرض بانسياب.

- وضع الذراعين يكون مجاوراً للجسم اثناء الاقتراب ولا بد من مرجحة الذراعين في حركة بندولية لأسفل خفياً في آخر خطوات الاقتراب ثم لأسفل أماماً ولأعلى بقوة وبانسياب.

- وضع البدء للارتقاء بثني اكبر من اللازم في مفاصل الرجلين، وينبغي على اللاعب أن تكون زوايا الرجلين حوالي ٨٠ درجة وعند الكاحلين حوالي ١٠٠ درجة وعند الركبتين ٩٥ درجة.

٦- الارتقاء المبكر، ويرجع هذا الخطأ إلى بدء الاقتراب بمجرد ترك الكرة يدي اللاعب المعد، ويتم معالجة ذلك ببدء الاقتراب عندما تكاد الكرة تصل إلى أعلى نقطة لها أثناء مسارها.

٧- طول مسار الكرة عند ضربها قبل هبوطها نحو الأرض، ويرجع هذا الخطأ إلى:

- ضرب الكرة من سطحها الخلفي بدلاً من قمتها، ويتم معالجة ذلك بإيقاف حركة الذراع غير الضاربة حيث يتمكن اللاعب من رفع كتف الذراع الضاربة لأعلى بقدر الإمكان مع مد الذراع كاملاً لحظة ضرب الكرة لمقابلة سطحها العلوي.

- وثب منخفض وبعيد عن الشبكة مما يؤدي إلى ضرب الكرة من سطحها الخلفي، ويعالج ذلك بتقوية ارتفاع الوثب وإعداد الكرة بما لا يزيد بعدها عن مسافة نصف متر من الشبكة.

٨- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط، ويرجع هذا الخطأ إلى عدم ثبات اللاعب عند أداء الهبوط ويعالج ذلك بثني الرجلين ثنياً بسيطاً مع فتح القدمين باتساع الكتفين تقريباً على الأرض للمساعدة على الاتزان والثبات.

رابعاً/ المواد القانونية في الكرة الطائرة:

المادة (١٣-١) خصائص الضربة الهجومية:

١-١-١٣: تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية.

١-١-١٣: ٢: يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة، لم تمسك أو ترمى.

١-١-١٣: ٣: تعتبر الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعبر فيها الكرة تماماً المستوى العمودي للشبكة أو تلمس بواسطة المنافس.

المادة (١٣-٣) أخطأ الضربة الهجومية:

١-٣-١٣: يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس.

١-٣-٢: يضرب اللاعب الكرة خارجاً.

١-٣-٣: يكمل لاعب الصف الخلفي الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية عندما تكون الكرة عند لحظة الضربة كليةً فوق الحافة العليا للشبكة.

١-٣-٤: يكمل اللاعب الضربة الهجومية على إرسال الفريق المنافس، عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية كليةً فوق الحافة العليا للشبكة.

١-٣-٥: يكمل اللاعب الحر الضربة الهجومية، إذا كانت الكرة عند لحظة الضربة كاملة فوق الحافة العليا للشبكة.

١٣-٣-٦: يكمل اللاعب الضربة الهجومية من أعلى قمة الشبكة، عندما تكون الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.

خامساً/ ممارسة تحكيم نشاط في الكرة الطائرة.

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.

- توجيهات عامة لإجراءات لتنفيذ دروس الوحدة:

التهيئة:

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة - أحي المعلم - بدرس نظري تشرح فيه مكونات الوحدة ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- نوع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى تطبيق الذاتي إلى التبادل وهكذا.
- أشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُم بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانيات مدرستك.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس وإضفاء نوع من المرح والسُرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- استخدم جميع الألعاب، الجماعية منها والفردية (سلة، يد، طائرة، قدم، ألعاب ومسابقات وغيرها) .. وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانيات المتاحة لديك في مدرستك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارن مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهديئة:

- قدم تمرينات تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- عود طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.

مثال تطبيقي:

الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجية التعلم الذاتي متعدد المستويات:
يقوم المعلم باتخاذ كافة قرارات الإعداد وينتقل للطالب اتخاذ القرارات التالية من قرارات الإعداد " التنظيم، المكان، كيفية الأداء، وقت البدء في الأداء، التوقيت والإيقاع الحركي، الانتهاء من الأداء، الراحة، المظهر، إلقاء أسئلة للتوضيح" لإضافة إلى قرارات التقويم "التغذية الراجعة" وفق الإجراءات التالية:

- حضور الطلاب إلى الفناء.
- توجيهات إدارية للطلاب.
- البدء بالإحماء العام.
- إعطاء بعض تمرينات الإطالة، ثم تمرينات عامة وشاملة لأجزاء الجسم، ثم تمرينات خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة التعليمية.
- وضع بطاقات المهام على الحائط أو استندات على جانبي الملعب.
- قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة التعليمية والتعليمات الخاصة بها على الطلاب.
- الإجابة على استفسارات وتساؤلات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام.
- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- البدء بتجريب المستويات المقدمة للطلاب للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.
- يتم اختيار كل طالب للمستوى المناسب له للبدء بتطبيق الخبرة بشكل فردي تحت إشراف غير مباشر من المعلم.
- يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.
- في نهاية كل محاولة يقوم الطالب بتقدير مستوى أدائه بنفسه وتسجيله في الاستمارة الخاصة بذلك.
- عند تحقيق الطالب للتطور المطلوب لكل مستوى يمكنه الانتقال للمستوى الذي يليه.
- يقوم المعلم بالإشراف على جميع الطلاب دون التدخل في أدائهم.
- عند ملاحظة ابتعاد أحد الطلاب عن ما هو مطلوب يتم مناقشته في ذلك على إنفراد.
- أداء تمرين إطالة وتهدئة.
- عودة الطلاب إلى الفصل.

مقرر طلاب الانتساب

ملاحظة:

أخي المعلم... يجب تصوير مقرر طلاب الانتساب وتسليمه للطلاب عند تسجيله في المدرسة بداية الفصل الدراسي للتدريب على المهارات المطلوبة، والمعارف المقررة على الطالب في هذا المستوى.

الوحدة الأولى:

المادة العلمية:

أولاً/ النسب الموصى بها من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.
التغذية:

يُعرّف الغذاء بأنه المادة أو مجموع المواد التي يتناولها الانسان، محتوية على العناصر الغذائية اللازمة للنمو وبناء الأنسجة وتجديدها، تسهم في توليد الطاقة اللازمة للحركة ومقابلة احتياجات العمل وسلامة اكتمال سير تفاعلات التمثيل الغذائي في كافة أنسجته والتخلص من نواتج الهدم المتولدة بها.

وللتغذية دور هام في حياة الانسان فيما يرتبط بنموه أو المحافظة على صحته أو لوقايته من الامراض أو توفير الطاقة اللازمة له وفقاً لاحتياجاته اليومية منها، وقد ورد في القرآن ما يؤكد على ذلك مع مراعاة عدم الإفراط في تناول الغذاء "وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إنه لا يجب المسرفين" سورة الأعراف (٣٦). وحددت المنظمة العالمية للصحة أهمية التغذية فيما يلي:

- يحافظ على الحالة الصحية للجسم.
- يحافظ على الجنس البشري.
- أداء العمل المنتج وبتناول.

وقد قام المتخصصون في مجال التغذية إلى تقسيم الأغذية إلى مجموعات وفقاً لما تحتوي عليه من العناصر الغذائية الرئيسية للجسم وهي:

Carbohydrates	- الكربوهيدرات
Lipids	- الدهون
Proteins	- البروتينات
Vitamins	- الفيتامينات
Minerals	- المعادن
Liquids	- السوائل
Fibers	- الألياف

وفيما يلي توضيح لمفهوم وأهمية كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والاحتياجات اليومية منها:

الكربوهيدرات:

تُعرف الكربوهيدرات بأنها المواد الغذائية التي تحتوي على النشويات والسكريات والتي يتم اختزالها إلى سكريات بسيطة بواسطة التحلل المائي إلا أنه توجد بعض السكريات المتعددة التي لا يمكن للإنسان هضمها، وذلك كالألياف، ومن أهم مصادرها في الغذاء نجد الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والحبوب والعلصات السكرية والدقيق والبسكويت، وتعد الكربوهيدرات من المصادر الرئيسية لتوليد الطاقة والحرارة للجسم.



الأهمية الغذائية للكربوهيدرات:

- تُعد مصدراً رئيسياً لتزويد الجسم بالطاقة حيث يتأكد الجلوكوز لتوليدها، كما تُعد مصدراً هاماً لإنتاج طاقة العضلات. حيث يزودّ الجرام الواحد منها الجسم بما يقرب من (٤) سعرات حرارية.
- يُعد الجلوكوز هو المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجهاز العصبي، وأنسجة الرئتين والمخ.
- الوقاية من استخدام الجسم للبروتينات لإنتاج الطاقة.
- تخزين الجلوكوز في كل من الكبد والعضلات في صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم باستهلاكه عند الحاجة لتعويض نقص الطاقة.
- تنظيم تمثيل الدهون، وذلك لأنها تساعد في عملية أكسدة الدهون.
- ترشيح وإعادة امتصاص بعض مكونات السوائل السامة بالجسم والدم.
- المساعدة في نمو البكتيريا المفيدة أو النافعة للجسم.
- إمداد الجسم بالمواد غير القابلة للهضم والتي تساعد في تنبيه الأمعاء وتسهيل عملية التخلص من الفضلات.

أهمية الكربوهيدرات للرياضيين:

إذا كانت الكربوهيدرات تمثل عنصر غذائي هام للأفراد العاديين، فهي عنصر هام جداً للرياضيين، فهي على رأس قائمة مصادر الطاقة لرياضيي المستويات العالية حيث تعتبر أكبر مصدر للطاقة السريعة، ومن مميزاتا أنها اقتصادية في استهلاك الأوكسجين أثناء عمليات التمثيل الغذائي لها، ولا تقتصر وظيفة الكربوهيدرات في الجسم على أنها المصدر الأول للطاقة، بل أنها عند إتحادها مع أي من الفيتامينات والهرمونات فإنها تؤدي وظائف أخرى ضرورية للحياة.

الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات:

تختلف الآراء حول تحديد الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات في الغذاء لارتباط ذلك بالعديد من المتغيرات، إلا أن هناك اتجاه بأن يكون مقدار الكربوهيدرات (٢٠٠ - ٣٥٠) جراماً في الوجبات الغذائية اليومية، وهناك اتجاه آخر بتحديد (٤-٦) جرامات يومياً من الكربوهيدرات لكل كيلو جرام من وزن الجسم، إذ أن الشخص الذي يزن (٧٠) كيلوجراماً يحتاج يومياً مقداراً من الكربوهيدرات يتراوح ما بين (٢٨٠ - ٤٢٠) جراماً.

وتوصي منظمة الغذاء والتغذية الأمريكية بأنه يجب ألا تقل الكمية المتناولة يومياً من الكربوهيدرات عن (١٠٠) جرام، كما يوصى بان لا تقل نسبة الكربوهيدرات في الوجبة الغذائية عن ما يقرب من (٤٨%) من الاحتياج اليومي من الطاقة الكلية، وبحيث يحصل الجسم على (٣٨%) منها من الكربوهيدرات المتعددة وعلى (١٠%) من السكريات الأحادية.

الدهون:

تُعد الدهون من أهم مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الإنسان، وذلك لأنها تُعد الأكثر تركيزاً في سرعاتها الحرارية عن كل من الكربوهيدرات والبروتينات، ويحصل الإنسان على الدهون في غذائه من مصدرين رئيسيين حيث ان الدهون نوعين وهما: الدهون الحيوانية: يحصل عليها الفرد من المصادر الغذائية الحيوانية، وذلك كالزبدة، القشدة، اللبن، البيض، اللحم والأسماك المحتوية على الدهون. الدهون النباتية: يحصل عليها الفرد من المصادر النباتية، وذلك كزيت الزيتون، وبذرة القطن، والسمن، وعباد الشمس، والذرة، وال فول السوداني وجوز الهند واللب. وبوجه عام فإن الدهون تمد الجسم بما يقرب من (٢٠% - ٢٥%) من احتياجات الإنسان من الطاقة الكلية اليومية، ولذا فهي تعد من أهم مصادر الطاقة للإنسان لما يولده الجرام منها من سرعات حرارية.



الأهمية الغذائية للدهون:

- تُعد مصدراً مركزياً للطاقة إذ أن جرام الدهون ينتج ما يقرب من (٩) سعرات حرارية.
- تزود الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية والتي تؤدي له العديد من الوظائف.
- تحتوي على العديد من الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D,E,K) التي تؤدي وظائف حيوية للجسم.
- تدخل بعض مركبات الدهون كعامل أساسي في تركيب خلايا الجسم.
- تُعد مصدراً هاماً لتخزين الطاقة في الإنسان لإطلاقها وقت الحاجة إليها وذلك كما في حالة الجوع والصيام، كما أنها تعمل على توفير البروتينات لبناء الجسم.
- تعمل الدهون المخزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم من التقلبات المناخية.
- تعمل الدهون المترسبة في الجسم على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية كما في الكليتين والقلب والكبد.

- تعمل على تليين الفضلات الناتجة من عملية هضم الطعام وتسهيل مرورها في الأمعاء.
- للدهون دور هام في امتصاص الكالسيوم في الجسم والوقاية من جفاف الجلد وأمراض الأكرزما.

أهمية الدهون للرياضيين:

تعتبر أساسية للحياة لتوليد واختزان قدر كبير من الطاقة التي يحتاجها الرياضيون، ومعظم الدهون المخزنة قادرة على العمل كوقود لتقديم الطاقة اللازمة للتدريب، وكلما استخدمت الدهون أكثر كلما قل اعتماد الجسم على الجليكوجين، كما انها عنصر أساسي لصحة الإنسان على المدى البعيد، مع مراعاة عدم الإفراط في تناولها أو تجاهلها كعنصر هام في التغذية.

الاحتياجات اليومية من الدهون:

يرتبط ذلك بالعديد من المتغيرات كوزن الجسم والسن والجنس ونوع العمل والنشاط والحالة الصحية والعادات الغذائية والظروف المناخية ومقدار ما يحصل عليه الفرد من الكربوهيدرات في غذائه، إلا أن الاحتياجات اليومية من الدهون تتراوح نسبتها من (٢٠% - ٢٥%) من مجموع السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد يومياً، كما أنه توجد اتجاهات أخرى ترى أنه يجب أن تكون الاحتياجات اليومية من الدهون يتراوح مقدارها ما بين (١-٢) جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم.

وبوجه عام يُوصى بأن لا تزيد الدهون في المتوسط عن ما يقرب من (٣٠%) من الاحتياجات اليومية من الطاقة الكلية وعلى أن يكون (١٠%) من تلك الدهون مصادرها الدهون المشبعة، بينما يكون ال(٢٠%) الأخرى مصدرها الدهون غير المشبعة.

البروتينات:

عُرف البروتين منذ أكثر من قرن من الزمان بأنه المادة الحيوية اللازمة لبناء وتجديد جميع الخلايا الحيوانية والنباتية، وبأنه المصدر الوحيد الذي يمد الجسم بالأزوت والنيروجين اللازم لتكوين وتجديد أنسجة الجسم.



وتوجد البروتينات بنسب متفاوتة في كل من المصادر الحيوانية للغذاء، وتتوافر البروتينات الحيوانية بنسب مرتفعة في كل من اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته، كما تتوافر في المصادر النباتية وذلك في كل من الفول والحمص والعدس والقمح والشعير والذرة والأرز والفاصوليا والبطاطا واللوز والبندق والفسق والصنوبر، إلا أن

نسبة البروتين في الأغذية ذات المصدر الحيواني تكون أعلى من مثلتها في المصادر النباتية.

الأهمية الغذائية للبروتينات:

- تزويد الجسم باحتياجاته من الأحماض الأمينية الأساسية للحفاظ على حياته ونموه.
- البناء والاحتفاظ بأنسجة الجسم في حالة جيدة وتعويض الفاقد أو التالف منها.
- يُشكل البروتين ما يقرب من (٢٠%) من وزن جسم الإنسان البالغ، ويوجد ما يقرب من (٥٠%) من هذا الوزن في العضلات، و(٢٠%) في العظام والغضاريف، و(١٠%) في الجلد، والباقي من هذا الوزن يوجد في الأنسجة الأخرى وفي سوائل الجسم.
- الوقاية من أمراض نقص البروتين كتأخر النمو، ومرض الاستسقاء.
- تدخل البروتينات في تكوين الهرمونات وذلك كما في هرمون الأنسولين.
- تساهم في تركيب بروتينات بلازما الدم والهيموجلوبين.
- تزويد الجسم ببعض الفيتامينات من مجموعة (B) وفيتامين (A).
- مد الجسم بالطاقة والحرارة وكذلك تخزين الطاقة لاستخدامها وقت الحاجة إليها في إنتاج الطاقة، حيث يزود كل جرام منها الجسم بما يقرب من (٤) سعرات حرارية

أهمية البروتينات للرياضيين:

يستهلك الشخص الرياضي منها أكثر مما يستهلكه الشخص غير الرياضي البالغ ١٥% من غذائه لأنه يبذل جهداً مضاعفاً، كما أنه يتعرض لتلف نسبة أكبر من الأنسجة بمقارنته بالشخص العادي الذي يتسم عمله بالجلوس وقلة الحركة، حيث يستخدم منها ١٠% في إنتاج الطاقة اللازمة له، والباقي يستخدم في تنمية وإعادة بناء الأنسجة العضلية والإنزيمات التي تستهلك أثناء التدريب والمنافسات.

الاحتياجات اليومية من البروتينات:

يحدد المقدار الأمثل للبروتين في الغذاء اليومي للإنسان بجرام واحد لكل كيلو جرام من وزن الجسم مع الوضع في الاعتبار أن الوزن المثالي للرجل يكون (٧٠) كجم وللمرأة (٥٨) كجم. وتزداد الاحتياجات اليومية من البروتين في حالة الجراحة والإصابة العضلية والحروق لتعويض الفاقد من البروتين. كما يجب التأكيد على أن الغذاء البروتيني المتوازن هو الذي يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية بنسب تلائم الاحتياجات اليومية للفرد، وذلك من حيث النوع والكم.

وخلاصة ما ذكر حول الاحتياجات اليومية من الغذاء، يجب أن يكون وفقاً للنسب المقررة من المصادر الغذائية التالية:

- الكربوهيدرات (٥٨%).
- الدهون (٣٠%).
- البروتين (١٢%).

جدول يوضح نسب الاحتياج اليومي من الغذاء وفقاً لوزن الجسم

نوع الغذاء	النسبة المئوية من السعرات الحرارية الكلية	الاحتياج وفقاً لكل كجم من وزن الجسم
الكربوهيدرات	٥٥% - ٦٥%	(٥ - ٧) جم
الدهون	٢٠% - ٢٥%	(٢) جم
البروتين	١٠% - ٢٠%	(١ - ٢) جم

ويوضح الجدول التالي نوع وكم ونسب مكونات الغذاء لتوفير الاحتياجات اليومية للفرد من الطاقة:

نوع الغذاء	النسبة المئوية من السعرات الحرارية الكلية	التمتية الحرارية بالسعرات	الوزن بالجرام
الكربوهيدرات	٦٥%	١٩٥٠	٤٨٧,٥
الدهون	٢٥%	٧٥٠	٨٣,٣
البروتين	١٠%	٣٠٠	٧٥
المجموع	١٠٠%	٣٠٠٠	٦٤٥,٨

ثانياً/ دور النشاط البدني في التحكم بوزن الجسم

يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة ، سواء بغرض المحافظة على وزن طبيعي أو من أجل فقدان شحوم بالجسم، ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن فيما يلي:

- ١- زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة.
- ٢- التقليل من فقدان الكتلة العضلية.
- ٣- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة، من جراء الحمية الغذائية.
- ٤- يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحميه، مقارنة بالحمية فقط.

ويعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط البدني في مكافحة السمنة يكمن في الوقاية منها على المدى الطويل، حيث إن انخفاض النشاط البدني لدى البالغين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيأة للإصابة بالسمنة. ويبدو أن الطاقة الكلية المطلوب صرفها خلال الأسبوع من أجل المحافظة على الوزن وعدم زيادته مع التقدم في العمر تتمثل في ممارسة نشاطاً بدنياً هوائياً يعادل ساعة من الهرولة في الأسبوع أو ٣-٤ ساعات من المشي أسبوعياً، علماً بأن المقصود بالنشاط الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي

السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، وقفز الحبل، وما شابه ذلك .

إرشادات تطبيقية حول النشاط البدني وخفض الوزن :

فيما يلي بعض الإرشادات العملية حول جوانب متفرقة من برامج خفض الوزن المعتمدة أو المتضمنة على نشاط بدني. جاءت صياغتها على هيئة سؤال وجواب إمعاناً في السهولة و الإيجاز:

س ١ : كم نسبة الوزن الذي يتوجب التخلص منه لخفض المخاطر الصحية للسمنة؟
ج ١ : على الرغم من أن الأمر يعتمد إلى حد كبير على معدل السمنة، إلا أن على الأفراد متوسطي السمنة خفض أوزانهم بمقدار يتراوح من ٥-١٥% (أي أن مؤشر كتلة الجسم في حدود ٣٠-٣٥ كجم /م ٢).

س ٢ : كم الوزن المناسب فقده في الأسبوع ؟

ج ٢ : إن فقدان ما يتراوح من نصف كجم إلى كجم واحد في الأسبوع كفيل يجعل معظم ما يفقد من وزن هو من الشحوم، مما يحافظ على العضلات .

س ٣ : ما هو مقدار الطاقة اللازم لخفض ٠,٥-١ كجم في الأسبوع؟

ج ٣ : إن ذلك يعادل ٥٠٠-١٠٠٠ كيلو سعر حراري تقريباً في اليوم، ويمكن صرفها عن طريق كل من الحمية والنشاط البدني . علماً بأن ممارسة المشي السريع لمدة ساعة كل يوم لرجل وزنه ٨٥ كجم تقود إلي صرف ٣٦٠ كيلو سعر حراري يومياً.

س ٤ : هل يمكن زيادة شدة النشاط البدني من أجل صرف طاقة أكبر؟

ج ٤ : يجب البدء بالتدرج وإتباع الإرشادات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدني، ويمكنهم ممارسة النشاط البدني عند شدة تعادل ٦٠% من ضربات القلب القصوى ومن ثم زيادتها بالتدرج لتصل بعد مدة إلى ٧٠ أو ٧٥% من ضربات القلب القصوى . ويمكن تحديد ضربات القلب القصوى من خلال طرح العمر بالسنوات من الرقم ٢٢٠.

ثالثاً/ تصميم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي.

تختلف طرق تحسين الأداء الرياضي باختلاف النشاط الرياضي الممارس سواء من جهة قوته أو تأثيره على العضلات ولكن يبقى هناك أمور أساسية تتبع في كل الحالات منها:

١-تناول مقدار كافي من المواد الغذائية الضرورية للجسم والتنوع في مصادرها واختيار المفيد منها وتناول خليط من البروتين والكربوهيدرات قبل التمرين لتعويض الأنسجة التالفة.

٢-أداء التهيئة اللازمة للجسم عن طريق التسخين والإطالة للعضلات المستخدمة في الحركة مع تمرين الأكتاف أيضاً لأنها تدخل في معظم الحركات الرياضية.

٣-أخذ يوم راحة بعد(٤ أو ٥ أيام) من التمرين ليستطيع الجسم أن يعوض الأنسجة التالفة من العضلات ويعيد التوازن للجسم.

٤-تدريب العضلات المستهدفة بالنشاط الرياضي بالأوزان والآلات الرياضية لتقويتها وزيادة قوة تحملها فترات طويلة.

الوحدة الثانية:

المادة العلمية:

أولاً/ تعزيز قيمة التواضع عند الفوز:

التواضع هو انكسار للنفس يمنعها من أن ترى لذاتها مزيةً على الغير وتُلزم المرء أفعالاً وأقوالاً موجبةً لاستعظام الغير وإكرامه، والمواظبة عليها أقوى معالجة لإزالة الكبر، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ((ما نقصت صدقة من مالٍ، وما زاد الله عبداً بعفوٍ إلا عزاً، وما تواضع أحدٌ لله إلا رفعةُ الله)) رواه مسلم.

وتتميز المنافسات الرياضية سواءً الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشر، ويعتبر ترسيخ قيمة التواضع عند الفوز هدف أساس للمعلم تجاه الطالب في هذه المرحلة حيث أنها ترسخ لديه قيمة مهمة جداً.

ثانياً/ تعزيز مهارة دفع الكرة الحديدية.

هناك ثلاث طرق للقبض على الكرة الحديدية هي:

- 1- طريقة أوبراين: يقبض على الكرة الحديدية باليد اليمنى بحيث يضعها على نهاية سلامة الأصبع الوسطى ويسندها بالابهام والبنصر وتكون نقطة ارتكاز الكرة الحديدية على الأصابع الوسطى.
- 2- طريقة فيوكس: يقبض على الكرة الحديدية ويضعها على أطراف الأصابع الخمسة وذلك لتثبيتها بأطراف أصابعه.
- 3- طريقة يندر: يضع الكرة الحديدية على الكف قبل عملية الدفع وعند أداء الزحف وأثناء الوصول إلى وضع منخفض تتدحرج الكرة الحديدية إلى أطراف أصابعه للدفع، وتعتبر أسهل الطرق للقبض على الكرة الحديدية هي وضعها على أول مفاصل الثلاثة أصابع الوسطى ويكون السند بالابهام والبنصر.



الأخطاء الشائعة في دفع الكرة الحديدية:

الخطأ: في مرحلة الزحف وجود خطأ في حركة رجل المرجحة أو استخدامها بشكل سلبي، فضلاً عن الخطأ في اتجاه دفع الرجل اليمنى.

التصحيح: تغيير حركة رجل المرجحة بحيث يكون مسارها منبسطةً والدفع بالاتجاه المستقيم والفعال باتجاه دائرة الرمي.

أداء حركة الزحف جراء مد مركز ثقل الجسم بحيث يصل إلى وسط الدائرة مع مد الرجل اليمنى أثناء البدء بالمساعدة.

الخطأ: في مرحلة الزحف قصر مسار الزحف.

التصحيح: يستحسن زيادة دفع الرجل اليمنى للخلف لزيادة مسار الزحف.

الخطأ: في مرحلة وضع الاستعداد للدفع ضعف نقل مركز ثقل الجسم على الرجل اليمين.

التصحيح: التدريب على الهبوط الموزون الصحيح والهبوط على كلا الرجلين بعد الزحف في آن واحد.

الخطأ: في مرحلة حركة الدفع عدم تكملة مد الجسم (الرجلين والذراعين واليدين).
التصحيح: تكامل وثبات الدفع من الثبات وتقوية المجاميع العضلية.
الخطأ: في مرحلة حركة الدفع رفع الكتف اليمين وخفض الكتف اليسار.
التصحيح: استعمال التمارين الثابتة والقيام بأداء المقصود الحركي الصحيح واستقرار الرجل اليسرى والجهة اليسرى للجسم.
الخطأ: في مرحلة الحركة الكاملة ظهور فترة توقف خلال الانتقال من الزحف إلى الدفع.
التصحيح: الأداء المباشر لحركة الدفع بعد الهبوط في وسط الدائرة والتأكيد على وضع الرجل اليسرى بسرعة على الأرض.
الخطأ: دفع الثقل في مسار غير مستقيم.
التصحيح: استقرار الكتف في بداية الزحف والوصول إلى وضع البدء بالدفع وبقاء انقباض الرجل اليمنى من مفصل الركبة لأداء حركة المد قبل الزحف وانقباض عضلات الرجلين.



ثالثاً/ آلية تنظيم نشاط رياضي لمسابقات المسافات القصيرة والوثب الطويل.
تعتبر مسابقات ألعاب القوى من المسابقات التي تتطلب تخطيطاً متقناً واهتماماً كبيراً من التفاصيل حتى تظهر المسابقة بصورة متكاملة وجيدة.
أولاً/ سباقات المسافات القصيرة:

- * يستخدم في هذه السباقات البدء المنخفض ومكعبات البدء إجبارياً.
- * تكون كلمات الامر بالبدء في جميع سباقات المسافات القصيرة هي: خذ مكانك - استعد - ثم أمر البدء بالمسدس أو الصافرة.
- * أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنذاره وإذا تسبب المتسابق أو المتسابقين ببداية أخرى خاطئة يستبعد من السباق . أما في المسابقات المركبة إذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق .
- * يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من اجسامهم (الذراع) بغض النظر عن (الراس - الرقبة - الذراعين - الرجلين - اليدين أو القدين) إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية .
- * عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: ٦ أو ٨ حارات .

- * المسافة بين كل الحارات ٢٢م .
- * ترتيب المتنافسين من سباق ١٠٠ م الى سباق ٨٠٠م والتتابعات:
- ١- عمل قرعه للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفيه .
- ٢- بعد اختيار الثمانية المتأهلين للتصفية النهائية اجعل المتسابقين اللذين جاءوا بأفضل أربعة ازمته في الحارات (٣ ٤ ٥ ٦) ، والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول أربعة ازمته في الحارات المتبقية (١ ٢ ٧ ٨) .
- * أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابقا اخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .
- * لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة من السباق .
- * لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي في المنحنى دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق اخر لذا لا يجب استبعاده .

الأدوار والتصفيات للمسابقات:

* في سباق / (١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م)				
ملاحظات	الدور التاهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لأفضل ازمته	عدد متسابقى كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	٩ - ١٦
	٢	٢	٣	١٧ - ٢٤

* في سباق / (٨٠٠م - ٤٠٠م x ٤ - ٤٠٠م x ٤)				
ملاحظات	الدور التاهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لأفضل ازمته	عدد متسابقى كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	٩ - ١٦
	٢	٢	٣	١٧ - ٢٤

سباق الـ ٨٠٠ م:

يجري اللاعبون في حاراتهم إلى المنحنى الأول (أي بعد أول ١٠٠ م) ثم يبدوا بالدخول للحارة الأولى من منطقة الدخول الموضحة في شكل المضمار .

ملاحظات	عدد اللفات	المسابقة
من خط البداية	لفه واحده	٤٠٠ م
من خط البداية	لفتين	٨٠٠ م

سباقات التتابع:

- * طول منطقة التسليم والتسلم في سباقات التتابع ٢٠ م .
- * في سباق ٤ x ١٠٠م يجب أن تجرى بالكامل في حارات .
- * يجري اللاعب الأول في سباق التتابع ٤ x ٤٠٠م في حارته أما اللاعب الثاني فيجري أول ١٠٠م ثم يدخل إلى الحارة الأولى من عند خط منطقة الدخول .
- * إذا كان عدد اللاعبين أربعة أو أقل نضع مكعبات البدء على خط سباق الـ ٨٠٠ م ثم يأخذ اللاعبون المنحنى الأول وعند وصولهم لخط الخروج بإمكانهم الدخول للحارة الأولى .

- * كذلك تتابع ٤ × ٤٠٠ م فإن اللفة الأولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الأول يجب أن تجرى كاملة في حارات. يعني يجري اللاعب ١٠٠ م وجزء بسيط من اللفة الثانية إلى أن يصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضمار ثم يبدأ الدخول للحارة الأولى.
- * في سباق ٤ × ٤٠٠ م تتابع ولدى عملية التسليم الأولى والتي يتم تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في حارته لا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من داخل منطقتة أما اللاعب الثالث من كل فريق عليه أن يكون على خط واحد مع المتسابقين القادمين وليس على كل لاعب أن يكون داخل حارته (تعديل جديد ٢٠٠٥ م) .
- * يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فوراً من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الأول .

العصا:

- إذا سقطت العصا فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها.
- يحق للاعب مغادرة حارته لاستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس آخر.
- لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .
- لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم.
- المساعدة بالدفع أو بأية طريقة أخرى تسبب الاستبعاد .

ثانياً/ الوثب الطويل:

- * يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .
- * إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات إضافيه . عند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية.
- * إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .
- * يفشل اللاعب إذا:
 - ١- لمس الأرض خلف خط الارتقاء .
 - ٢- بعد نهاية الوثبة مشى عائداً للخلف داخل منطقة الهبوط.
 - ٣- استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء.
- * تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء.
- * إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الأولى الذي هو دقيقه واحده إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى. أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشله .
- * إذا أرتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الآخر خارج طريق الاقتراب سواءً من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة .

المقاسات:

- * يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار.
- * تقاس مسافة اللاعب من آخر أثر تركه أي جزء من جسم اللاعب إلى نهاية خط الارتقاء الأقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

الوحدة الثالثة:

المادة العلمية:

أولاً: نبذ التعصب وبث روح التسامح والمحبة .

يطلق التعصب الرياضي على كل حالة تطرف في الآراء لصالح نادي رياضي أو أندية ضد نادي آخر من نفس الدولة أو المنطقة، وعادة ما يكون ذلك مصحوباً بالإساءة والاستهزاء والسخرية والاتهامات والتجريح غير المبرر وبشكل يقضي على جمالية اللعبة الرياضية والتنافس الشريف. وهو الخروج عن المألوف عند هزيمة الفريق الذي يشجعه الشخص ويصدر عن ذلك حركات غير لائقة كسب أو شتم أو اتلاف للممتلكات العامة والخاصة ونحوها بدون وجه حق شرعي. ويمثل الطلاب في المرحلة الثانوية شريحة كبيرة من مرتادي الملاعب الرياضية في جميع الألعاب لذا يجب أن يتم الاهتمام بهذا الأمر وإعطائه جانب كبير من الأهمية ومحاولة البحث عن حلول وتوعية لأبنائنا الطلاب داخل المدرس لينعكس ذلك عليهم خارج المدرسة.

أسباب التعصب الرياضي:

للتعصب الرياضي أسباب تذكى هذا الصراع الدائر بين المشجعين ومن ضمنها:

- 1- الصحافة وما بها من عناوين وكتابات رياضية وكاريكاتير وكلها ترمي لمحاولة الانتقاص من الأندية الأخرى أو الاستهزاء بها.
 - 2- رؤساء الأندية وأعضاء الشرف والإداريين وتصريحاتهم المسيئة من خلال الإعلام المقروء والمسموع والمرئي.
 - 3- الأخطاء التحكيمية.
 - 4- المنتديات الرياضية المتعصبة الخاصة بالأندية وما يطرح في وسائل التواصل الاجتماعي.
 - 5- روابط المشجعين بالأندية خصوصاً في حالة إطلاق بعض الصيحات المسيئة والمشينة أحياناً.
- معالجة ظاهرة التعصب الرياضي:

- 1- ترسيخ مفهوم (رياضة الوطن أولاً) في نفوس الطلاب من خلال الندوات الرياضية في المدرسة واستضافة بعض اللاعبين المعروف عنهم انضباطهم داخل الملعب وخارجه.
- 2- الإيمان بأن الفوز لا يستمر وتعويد الطلاب على قبول الخسارة بكل روح رياضية.

ثانياً: الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة).

تعتبر كرة القدم من الألعاب ذات الطابع التنافسي والتي أصبحت تختلف كثيراً عما مضى حيث تصبح نتيجة المباراة مرتبطة بمدى استحواد الفريق على الكرة أغلب أوقات المباراة ولكن أصبحت مرتبطة بمدى فاعلية بعض الأساليب الخطئية المؤثرة مثل الهجوم الخاطف المتقن، حيث أن الهجوم الخاطف يمكن أن يكون سبباً قوياً لتسجيل الأهداف.

ويتمثل في التحركات السريعة إلى الجناحين أو رأس الحربة في المساحات غير الشاغرة بلاعبى الفريق الآخر، مستغلاً في ذلك التمريرات الأمامية للزملاء والمهاجمين عند بدء الهجوم المضاد بمجرد استخلاص الكرة، ويعتمد هذا النوع من الخطط في الهجوم على صلابة الدفاع ومدى ثباته، وهو يهدف إلى تجنب الدفاع المركز للفريق المنافس.

عوامل نجاح الهجوم الخاطف (المرتد أو المضاد)

- سرعة التمريرات ودقتها.
- النقليل من التمريرات قدر الإمكان للوصول إلى مرمي الفريق المنافس.
- اختصار مراحل الهجوم ودمجها، لإنهاء الهجمة بسرعة مع تحقيق التأثير على الفريق المقابل.

الحالات التي يمكن استغلالها لتنفيذ الهجوم المرتد:

- ضعف المراقبة والتغطية من قبل المدافعين في الخطوط الخلفية ولحظة القيام بالهجوم.
- قلة عدد المدافعين نظراً لتقدمهم للمشاركة في الهجوم.
- اتساع الفراغات الموجودة بين المدافعين وخلفهم.

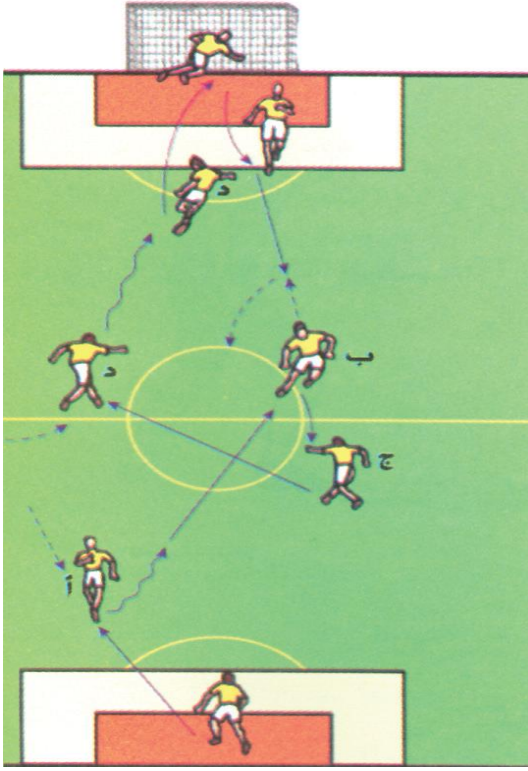
- قلة و ضعف المراقبة لمناطق الجناحين.

نماذج لبعض خطط الهجوم المرتد :

١- الهجوم الخاطف (المرتد) من العمق:

مثال:

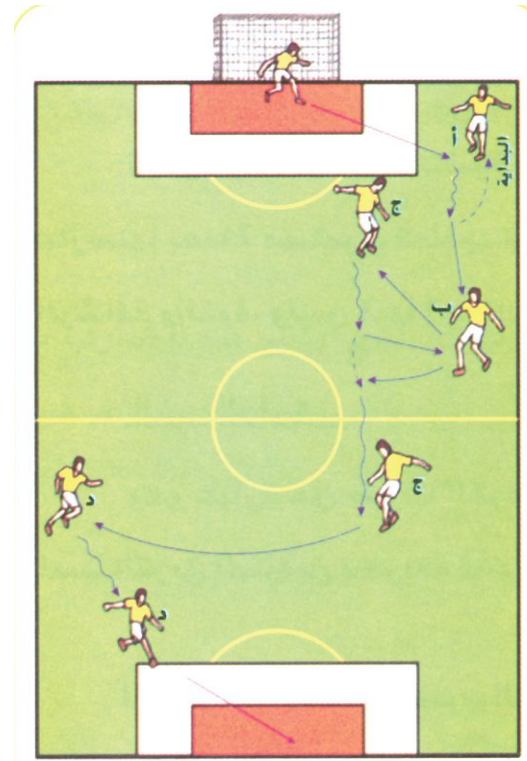
يمرر الحارس الكرة إلى اللاعب (أ) ، يسيطر عليها ويلف ثم يمررها قطرية طويلة إلى اللاعب (ب) ، الذي يمررها - بدوره - خلفية قصيرة إلى اللاعب (ج) ، الذي يعكسها إلى اللاعب (د) ، فيسيطر عليها ويجري بها خلال المساحة الخالية في العمق ويصوب على المرمى من حدود منطقة الجزاء كما في الشكل المقابل.



٢- الهجوم الخاطف (المرتد) من الجانب:

مثال:

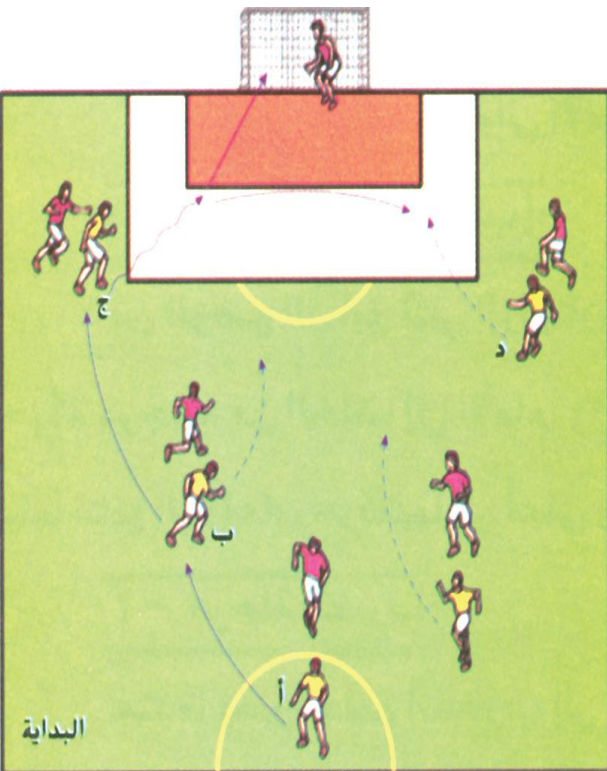
يمرر الحارس الكرة إلى الظهر (أ) عقب رجوعه، ويجري بها ثم يمررها أمامية إلى اللاعب (ب) في الجناح الذي يقوم بتمريرها إلى اللاعب (ج) ، فيجري بها إلى الأمام ويؤدي تمريره حائطية مع اللاعب (ب) فيستقبلها (ج) مرة أخرى عقب تقدمه من الخلف ويسيطر عليها ويجري بها متعدياً خط المنتصف في (ج) ، يعكس اللاعب إلى الجهة العكسية مستغلاً تقدم زميله اللاعب (د) في المساحة الخالية، فيمرر له تمريره عرضية طويلة فيسيطر عليها اللاعب (د) ويصوب على المرمى كما في الشكل المقابل.



٣- الهجوم الخاطف (المرتد) من منطقة الوسط:

مثال:

يمرر لاعب الوسط المتقدم (أ) الكرة إلى رأس الحربة اللاعب (ب) ، الذي يمررها من الجري إلى الجناح الأيسر اللاعب (ج) ، ويستمر في الجري دون كرة ليأخذ مكاناً متقدماً في الهجوم ولاعب الوسط الأيمن والجناح الأيمن، ويسيطر اللاعب (ج) على الكرة ويدخل بها منطقة الجزاء تحت ضغط المدافع ليصوب على المرمى، فإذا أغلق عليه المدافع زاوية التصويب يمررها إلى الجناح الأيمن اللاعب (د) ليسددها على المرمى أو يلعبها لمن تقدم من زملائه في منطقة الجزاء كما في الشكل المقابل.



المنافسة المرتدة (واحد - اثنان):

هي خطة سهلة التنفيذ ومعروفة منذ عهد طويل في كرة القدم، وهذه التمريرة تعرف باسم (٢-١) وتستخدم هذه التمريرة في جميع أرجاء الملعب إلا أن استخدامها في (١-٣) الملعب الهجومي يضيف عليها أهمية خاصة لاختراق الدفاع المتكفل، وتلعب دوراً هاماً في كسر مصيدة التسلل عندما يلجأ إليها المدافعون، وتستخدم عندما يكون الموقف الهجومي المباشر (٢) مهاجم ضد (١) مدافع، كما تستخدم أيضاً عندما يكون الموقف (٢) ضد (٢)، ويعد هذا الأسلوب في اللعب من أهم الأساليب الفعالة ضد دفاع المنافس وخاصة ضد المدافعين الذين لا يتراجعون إلى الخلف ويعتمد هذا الأسلوب على في اللعب على مبدأ بسيط يرتكز على فكرة لعب الكرة المرتدة من الزميل في زاوية معينة.

ثالثاً: كشف التسلل.

أهداف خطة مصيدة التسلل:

- تهدف خطة مصيدة التسلل إلى محاولة وضع المهاجمين المنافسين في موقف تسلل.
- لتنفيذ خطة التسلل بنجاح فإنه لا بد من توافر القيادة الواعية ذات الخبرة التي تنظم تنفيذ خطة مصيدة التسلل.

- تقع على عاتق القيادة الناجحة أي اللاعب المفتاح لتنفيذ الخطة مسئوليتان أساسيتان هامتان هما:

- تحديد اللحظة المناسبة لبدء تنفيذ خطة مصيدة التسلل.

- إعطاء الإشارة المتفق عليها لبدء تنفيذ الخطة.

وفيما يلي بعض النقاط الفنية التي يجب على المعلم أن يراعيها خلال تعليم وتطوير خطة مصيدة التسلل:

- التوقيت الصحيح لبدء تنفيذ الخطة.

- تقدم المدافعين للأمام بأسرع وقت وأقصى سرعة معاً.

- استعداد المدافعين للعودة للدفاع عن مرماهم في حالة عدم احتساب الحكم التسلل.

خطط التغلب على مصيدة التسلل:

هناك طرق متعددة يمكن بواسطتها التغلب على مصيدة التسلل ويعد كل من التمرير والجري بالكرة والمراوغة من أفضل الوسائل التي يمكن بها التغلب على هذه الخطط الدفاعية، وتتم انطلاقاً من الخطط الفرعية الآتية:

- تمرير الكرة إلى لاعب قادم من الخلف.

- اللاعب الأول ينطلق جرياً بالكرة إلى الأمام.

- اللاعب الأول يمرر الكرة لنفسه ثم ينطلق خلفها.

رابعاً: المواد القانونية في كرة القدم:

المادة (١١) التسلل.

التعريفات:

- في تعريف موقف التسلل فإن عبارة أقرب إلى خط مرمى المنافس تعني أن أي جزء من رأسه أو جسمه أو قدميه هي أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني آخر منافس هذا التعريف لا يشمل الذراعين.
- التداخل في اللعب: يعني لعب أو لمس الكرة التي تم تمريرها أو لمسها عن طريق أحد زملاء اللاعب.
- التداخل مع منافس: يعني منع المنافس من اللعب أو القدرة على لعب الكرة باعتراض واضح لخط رؤية المنافس أو التحرك أو عمل إيماه أو حركة تكون وفقاً لرأي الحكم مضللة أو تصرف انتباه المنافس.

- الحصول على الفرصة من وجوده في ذلك الموقف: تعني لعب الكرة التي ترتد إليه من قائم المرمى أو العارضة بينما هو في موقف تسلل أو لعب الكرة التي ترتد إليه من المنافس وهو في موقف تسلل.

المخالفات:

- عندما تحدث مخالفة التسلل فإن الحكم يعطي ركلة حرة غير مباشرة تنفذ من المكان الذي كان فيه اللاعب المتسلل عندما لعبت له الكرة بواسطة أحد لاعبي فريقه آخر مرة.
- في حالة مغادرة أي لاعب مدافع لأرض الملعب لأي سبب كان بدون إذن الحكم فسيعتبر هذا اللاعب موجوداً على خط مرمى فريقه أو على خط التماس وذلك لغرض التسلل حتى يتوقف اللعب، وإذا كان اللاعب غادر ميدان اللعب متعمداً فيجب أن يقوم الحكم بإذاره عند أول توقف للعب.
- بالنسبة للاعب في موقف تسلل فإن خروجه من ميدان اللعب لا يعتبر مخالفة في حد ذاته إذا كان ذلك ليوضح للحكم أنه غير متداخل في اللعب النشط بالرغم من ذلك فإذا اعتبر الحكم أنه غادر ميدان اللعب لأسباب تكتيكية ثم حصل على فرصة غير عادلة بالعودة للدخول لميدان اللعب فيجب أن ينذر اللاعب لسلوكه الغير رياضي. ويحتاج اللاعب أن يطلب إذن الحكم بالعودة لدخول ميدان اللعب.
- إذا وقف لاعب مهاجم ثابتاً بين قائمي المرمى عندما دخلت الكرة إلى المرمى فيتم احتساب الهدف وبالرغم من ذلك إذا كان المهاجم يشنت انتباه منافسه فيجب إلغاء الهدف وينذر اللاعب المهاجم للسلوك غير الرياضي ويستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت الكرة عند إيقاف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب.

الوحدة الرابعة:

المادة العلمية:

أولاً/ الثبات الانفعالي:

هو قدرة الانسان على التحكم في ردود أفعاله في اقصى الظروف وأصعب المواقف وهي صفة تظهر في الانسان عند التعامل مع الضغوط والأزمات ولها مرادف اخر وهو ضبط النفس ويشير الى المواظبة على تنظيم الفرد لسلوكه وردود أفعاله. وتعتبر الحالة النفسية للاعب الكرة الطائرة من النواحي المهمة في إعداده قبل وأثناء المباريات إذ ان المتطلبات النفسية للعبة متعددة، وذات علاقة بالخصائص الفنية للعب الجماعي، ومنها الاستجابات الانفعالية السلبية التي تؤدي إلى خسارة الفريق بسبب خسارة نقطة أو عدم تمكن اللاعب من الأداء بالمستوى المطلوب. على العكس من ذلك فهناك استجابات انفعالية إيجابية تعمل على ثبات مستوى اللاعبين لتحقيق الفوز. وهذه كلها ترتبط ارتباط وثيق بالأداء المهاري عند لاعبي الكرة الطائرة.

ثانياً: الخطط الدفاعية في الكرة الطائرة.

تعد الخطط الدفاعية للعب الفريق بأنها التحركات والجمل الدفاعية التي يقوم بها أفراد الفريق بصورة منظمة بغرض التغلب على خطط اللعب الهجومية للعب الفريق المنافس، وعادة ما يعتبر المهاجمون المتميزون ذوي أهمية لفريق الكرة الطائرة، إلا أن هناك حاجة للاعبين الصدد والمدافعين المتميزين أيضاً.

المبادئ الأساسية في الطرق الدفاعية:

إن الهدف الرئيس من تغطية الهجوم هو الاحتفاظ بالكرة في الملعب، إذا ما تغلب الصدد على المهاجم، كما تكون مسؤولية المهاجم هو التغلب على الصدد بقدر الإمكان، ومع ذلك فإنه يجب على لاعبي الدفاع التفاعل معاً، وهناك مجموعة من المبادئ التي يجب على كل لاعب وضعها في الاعتبار لنجاح خططهم الدفاعية وهي على النحو التالي:

١- في جميع الطرق الدفاعية فإن مسؤولية كل لاعب في الفريق هي التغلب على الضارب المنافس وهذا الأمر يلزم لاعبي الدفاع بأن يكونوا ثابتين قبل القيام بالدفاع العميق للكرة.

٢- يجب على جميع اللاعبين معرفة من هو المسؤول عن الضربة الساقطة.

٣- في حالة عدم وجود موقف صدد، فإنه يجب على لاعبي الصدد الذين كانوا سيقومون به التحرك للخلف بعيداً عن الشبكة للقيام بالتمرير مع باقي أعضاء الفريق.

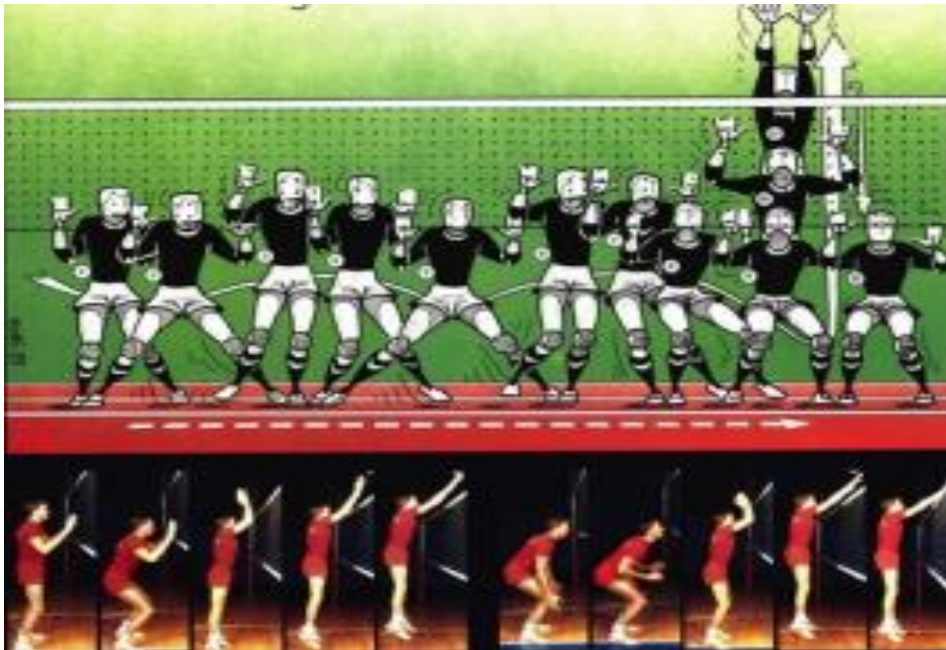
٤- يجب على اللاعب الخلفي الأوسط في مركز (٦) أن يكون قادراً على الوصول إلى الكرة في حدود مسؤوليته عن مساحة كبيرة من أرض الملعب والتي لا تقل عن ١٣,٥ متر مربع.

٥- يكون التخصص مفيداً لدى لاعبي الملعب الخلفي للمساعدة في الاتصال بشأن مناطق المسؤولية:

- اللاعب الخلفي الأيمن مركز (١) عادة يكون المعد.
- اللاعب الخلفي الأوسط مركز (٦) عادة يكون أسرع لاعب مدافع.
- اللاعب الخلفي الأيسر مركز (٥) عادة يتميز بسرعة رد الفعل.

المبادئ الدفاعية في الكرة الطائرة:

- ١- الدفاع عملية تعليمية وفلسفته هي أننا سنلعب أي كرة فلا يوجد أي أعذار لعدم ملاحظة أي كرة ما زالت في اللعب.
- ٢- دائماً أَلعب الكرة وهي أمامك.
- ٣- ميل نحو الهجوم لكن لا تتشغل به.
- ٤- كل دفاع سيكون هو الدفاع الحاسم.
- ٥- استمر في اللعب الجماعي (اللعب المنظم وبالتالي سيكون زملاؤك بجوارك).
- ٦- مدافع الجهة العكسية من الملعب يلعب في مواجهة الخط الجانبي المقابل.
- ٧- عندما يقوم المهاجمون بالوثب يقوم المدافعون بالنزول.
- ٨- تسلسل عملية الدفاع هو:
 - وقفة الاستعداد.
 - قراءة خطة اللعب.
 - تعديل الموضع.
 - وضع اللعب النهائي.
 - وضع الجسم النهائي.
 - الكرة يتم ضربها.
 - استرجاع أو ملاحظة الكرة.
- ٩- كل المدافعين يجب ان يعرفوا مسؤولية اللمسة الثانية.
- ١٠- على الأقل يجب أن يكون هناك لاعبان صد الكرة.
- ١١- إذا قام لاعب الصد أمامك بالاشتراك في الصد عليك بتغطية الكرة المسقطة.
- ١٢- إن وظيفة المدافع هي التضحية بنفسه لإنقاذ الكرة تحت أي ظرف.
- ١٣- لاعبي الصد بالأطراف عليهم التغطية ألياً على الكرات المسقطة في منتصف الملعب.
- ١٤- مدافعي الصف الخلفي يقوموا بتأسيس مراكز الملعب من خلال معرفة حركات القائمين بالصد مع تعديل وضعهم وفقاً لذلك.



ثالثاً: تعزيز المهارات السابقة في الكرة الطائرة.
تم تعلم مهارات الكرة الطائرة الأساسية التالية في مقررات الصفوف الدراسية السابقة وهي:
-استقبال الكرة.
-الإرسال:

- من أسفل المواجه.
-من أعلى المواجه.
-الجانبى من أسفل.

-التمرير:

-من أعلى.
-من أسفل اليدين.
-الإعداد أو التمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس.
-الدفاع أو التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب).
-الضربة الساحقة المستقيمة.
- حائط الصد.

يتم توزيع الطلاب إلى ثلاث مجموعات كل منها تؤدي مجموعة من المهارات الأساسية المذكورة وبصورة تبادلية، وبإشراف مع المعلم.

الأخطاء الشائعة في الضرب الهجومي ومقترحات لتصحيحها:

١- أخذ خطوات الاقتراب في مكان بعيد عن الكرة المعدة، ويرجع هذا الخطأ إلى أخذ خطوات الاقتراب في اتجاه غير صحيح. ويجب ان تؤخذ خطوات الاقتراب بحيث يصل اللاعب إلى مكان اتجاه الكرة فوق كتف الذراع الضاربة.
٢- ضرب الكرة في الشبكة ويرجع ها الخطأ إلى :

- أخذ خطوات اقتراب قصيرة تجعل وصول اللاعب بعيداً خلف الكرة، ويعالج ذلك بالتدريب المستمر مع توجيه سليم من المعلم أو المدرب عن مدى بُعد اللاعب أو قربه من المكان الصحيح في كل مرة لاكتساب الأداء الصحيح.

- وثب ضعيف مع عدم مد الذراع، ويجب دفع قوة الوثب لأعلى بقدر الإمكان لملاقاة الكرة في أعلى نقطة والذراع تشده.

٣- عدم ملاقاة الكرة لضربها ويرجع هذا الخطأ إلى:

- تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب وعدم القدرة على التوقع السليم، ويتم معالجة ذلك بالتدريب المستمر ودوام التصحيح من المعلم او المدرب.

- الاقتراب المبكر قبل ملاحظة الكرة، وينبغي الانتظار لملاحظة رفع الكرة من المعد لتقدير مكانها الصحيح ثم الاقتراب السريع لملاقاتها.

٤- الاندفاع في الشبكة اثناء الضرب أو بعده ويرجع هذا الخطأ إلى عدم قدرة اللاعب على إيقاف حركة اندفاع جسمه للأمام التي قد اكتسبها مع خطوات اقترابه، ولا بد من التأكيد على ثني الكاحلين والركبتين والردفين مع ملامسة العقبين للأرض أولاً ثم المشطين وذلك في نهاية الاقتراب حتى يتم تحويل القوة الدافعة الأمامية إلى قوة دافعة عمودية لأعلى.

٥- الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والارتفاع اللازمين، ويرجع ذلك إلى:

- عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء، وينبغي أخذ الارتقاء مباشرة بمجرد ملامسة العقبين ثم المشطين للأرض بانسياب.

- وضع الذراعين يكون مجاوراً للجسم اثناء الاقتراب ولا بد من مرجحة الذراعين في حركة بندولية لأسفل خفياً في آخر خطوات الاقتراب ثم لأسفل أماماً ولأعلى بقوة وبانسياب.

- وضع البدء للارتقاء بثني اكبر من اللازم في مفاصل الرجلين، وينبغي على اللاعب أن تكون زوايا الرجلين حوالي ٨٠ درجة وعند الكاحلين حوالي ١٠٠ درجة وعند الركبتين ٩٥ درجة.

٦- الارتقاء المبكر، ويرجع هذا الخطأ إلى بدء الاقتراب بمجرد ترك الكرة يدي اللاعب المعد، ويتم معالجة ذلك ببدء الاقتراب عندما تكاد الكرة تصل إلى أعلى نقطة لها أثناء مسارها.

٧- طول مسار الكرة عند ضربها قبل هبوطها نحو الأرض، ويرجع هذا الخطأ إلى:

- ضرب الكرة من سطحها الخلفي بدلاً من قمتها، ويتم معالجة ذلك بإيقاف حركة الذراع غير الضاربة حيث يتمكن اللاعب من رفع كتف الذراع الضاربة لأعلى بقدر الإمكان مع مد الذراع كاملاً لحظة ضرب الكرة لمقابلة سطحها العلوي.

- وثب منخفض وبعيد عن الشبكة مما يؤدي إلى ضرب الكرة من سطحها الخلفي، ويعالج ذلك بتقوية ارتفاع الوثب وإعداد الكرة بما لا يزيد بعدها عن مسافة نصف متر من الشبكة.

٨- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط، ويرجع هذا الخطأ إلى عدم ثبات اللاعب عند أداء الهبوط ويعالج ذلك بثني الرجلين ثنياً بسيطاً مع فتح القدمين باتساع الكتفين تقريباً على الأرض للمساعدة على الاتزان والثبات.

رابعاً/ المواد القانونية في الكرة الطائرة:

المادة (١٣-١) خصائص الضربة الهجومية:

١-١-١٣: تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية.

١-١-١٣: ٢: يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة، لم تمسك أو ترمى.

١-١-١٣: ٣: تعتبر الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعبر فيها الكرة تماماً المستوى العمودي للشبكة أو تلمس بواسطة المنافس.

المادة (١٣-٣) أخطأ الضربة الهجومية:

١-٣-١٣: يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس.

١-٣-٢: يضرب اللاعب الكرة خارجاً.

١-٣-٣: يكمل لاعب الصف الخلفي الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية عندما تكون الكرة عند لحظة الضربة كليةً فوق الحافة العليا للشبكة.

١-٣-٤: يكمل اللاعب الضربة الهجومية على إرسال الفريق المنافس، عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية كليةً فوق الحافة العليا للشبكة.

١-٣-٥: يكمل اللاعب الحر الضربة الهجومية، إذا كانت الكرة عند لحظة الضربة كاملة فوق الحافة العليا للشبكة.

١٣-٣-٦: يكمل اللاعب الضربة الهجومية من أعلى قمة الشبكة، عندما تكون الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.

التقويم

(أ) محددات عامة:

- تتضمن الملامح العامة لتقويم مقرر التربية البدنية والصحية للفصل الدراسي الثاني للصف الثاني الثانوي (المستوى الثالث) ، ما يلي:
- 1- يتم تقويم تعلم الطلاب للمقرر الدراسي نهاية الفصل الدراسي.
 - 2- تنوع أساليب التقويم بما يحقق فعالية أعلى وقياس أدق ومجالات مستهدفة متعددة.
 - 3- التركيز على توظيف نتائج التقويم في تحسين تعلم الطلاب.
 - 4- التركيز على توظيف نتائج التقويم في تحسين أساليب التدريس.
 - 5- الدرجة القصوى للمقرر الدراسي (١٠٠ درجة).
 - 6- تقسم الدرجة القصوى وفق الآتي:

المجموع	المهارات البدنية والحركية	الخبرات المعرفية (اختبارات قصيرة)	اللياقة الصحية والبدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	الحضور	مجال التقويم
١٠٠ درجة	٥٠ درجة	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات	٥ درجات	الدرجة
تقويم مستمر						نوع التقويم

(ب) توجيهات تطبيق التقويم:

- يتم تقويم الخبرات التعليمية المحددة لهذا المقرر وفق الإجراءات التالية:
- 1- تيسير تفعيل اختيار المقرر على الطلاب، وعلى المعلم القيام بعملية الإشراف والمتابعة.
 - 2- التركيز على إتقان المهارات من أجل تفعيل المشاركة في الأنشطة البدنية التي يتم تنظيمها في المجتمع وذلك من خلال التركيز على ما يلي:
 - تنوع التطبيقات لكل وحدة دراسية.
 - تحقيق مستويات عالية من تطوير المهارة.
 - الممارسة المستمرة للأنشطة البدنية.
 - 3- تدريب الطلاب على كيفية المحافظة على الصحة واللياقة مدى الحياة.
 - 4- توظيف نماذج مختلفة لإشراك الطلاب في الأنشطة البدنية حتى بعد إنهاء المقرر، وقد يشمل ذلك:
 - تنظيم دروس خاصة عن طريق المشرفين التربويين والمدربين في أندية الأحياء.
 - مشاركة المشرفين التربويين في الأنشطة الصحية وأنشطة اللياقة البدنية في أندية الأحياء.
 - توظيف أساليب ترويحوية للمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية.
 - 5- آلية وضع الدرجات:

يتم تقويم الطالب باستخدام أسلوب التقويم التكويني والنهائي، حيث يحدد المعلم مستوى تحقق أهداف المادة المعرفية والمهارية والوجدانية لدى الطالب بوصف كفي وكمي، ويتم

ذلك باستخدام مختلف أدوات التقويم المتاحة (الملاحظة المقننة لمستوى الأداء المهاري أو مستوى الجانب الوجداني أو المعرفي المرتبط بالأداء)، من خلال بطاقات معدة لذلك يتم تعبئتها بعد نهاية كل وحدة تعليمية، ويزود ولي أمر الطالب بصورة منه، وتقسم الدرجة وفق التقسيم التالي:

- تحديد درجة لكل وحدة تعليمية وفق نوعها ومكوناتها.
- تقويم مفردات كل وحدة تعليمية في المجالات (المهارية، والمعرفية، والوجدانية).
- تحديد درجة للأعمال الفصلية.
- الدرجة النهائية للفصل الدراسي هي مجموع الدرجات التي حصل عليها الطالب مقابل كل وحدة تعليمية تمت دراستها خلال الفصل الدراسي مضافاً إليها درجة أعمال السنة.

ج) في الدور الثاني:
يحتفظ الطالب بدرجات أعمال المستوى للمجالات التقويمية التالية (الحضور، تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية، اللياقة الصحية والبدنية، الخبرات المعرفية، الاختبارات القصيرة) ومجموعها من (٥٠) درجة، وتوزع باقي الدرجة ومقدارها (٥٠) درجة وفق ما يلي:

- (٢٠) درجة لاختبار أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (١).
- (٢٠) درجة لاختبار أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (٢).
- (١٠) درجات لاختبار أداء المهارة البدنية الحركية الفردية (١).

كما يتضح من الجدول التالي:

اختبار الدور الثاني			الدرجات التي يُحتفظ بها للطالب				الحضور	التقويم	الدرجة
المجموع	أداء المهارة البدنية الحركية الفردية	أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (٢)	أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (١)	الخبرات المعرفية (الاختبارات القصيرة)	اللياقة الصحية والبدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية			
(١٠٠) درجة	١٠ درجات	٢٠ درجة	٢٠ درجة	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات	٥ درجات		
	درجة (٥٠)			درجة (٥٠)					

(د) الطلاب المنتسبون:
توزع درجات الاختبار في مادة التربية البدنية والصحية للطلاب المنتسبين وفق التوزيع التالي:

المجموع	اختبار الطلاب المنتسبين			مجال التقويم
	أداء المهارة البدنية الحركية الفردية	أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (٢)	أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (١)	
١٠٠ درجة	١٠ درجات	٣٠ درجة	٣٠ درجة	٣٠ درجة

- يقوم معلم التربية البدنية بتصوير الجزء الخاص بطلاب الانتساب في هذا الدليل وتوزع على الطلاب المنتسبين في المدرسة للاستعداد للاختبار والتدريب على المهارات المطلوبة منه.

الخاتمة:

في الختام وبعد أن استعرضنا بالتفصيل الوحدات التي يتكون منها هذا الدليل، والتي نأمل من خلالها أن تكون لبنة أساسية لمعلم التربية البدنية والصحية للانطلاق والابتكار في مجال تصميم وتنفيذ الوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الثاني الثانوي، نؤكد على أن استفادة معلم التربية البدنية والصحية من الأفكار التي تضمنها الدليل في تصميم وتنفيذ الوحدات التدريسية، لا يقتضي منه التقيد بها، بل يجب عليه البحث والابتكار، لأن الهدف من إعداد الدليل هو أن يكون مرجعاً لمعلم التربية البدنية والصحية عند تصميمه وتنفيذه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الثاني الثانوي وفقاً لفلسفة المنهج، وقدرات الطلاب وحاجاتهم، والإمكانات المتاحة في المدرسة.

المراجع:

- ١- وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير الإداري (١٤٢٦هـ). وثيقة منهج التربية البدنية في التعليم العام. المملكة العربية السعودية: الرياض.
- ٢- الاتحاد العربي السعودي لألعاب القوى للهواة (١٩٩٦م). القانون الدولي لألعاب القوى للهواة - الجزء الثاني - القسم الفني. ط٥. مطابع الجمعية الالكترونية. الرياض.
- ٣- أحمد، بسطويسي (١٩٩٧م). سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٤- الاتحاد الدولي لكرة القدم (٢٠١٢م). قانون كرة القدم. الاتحاد السعودي لكرة القدم. الرياض.
- ٥- الاتحاد الدولي لكرة الطائرة (٢٠١٢م). القواعد الرسمية لكرة الطائرة. الاتحاد السعودي لكرة الطائرة. الرياض.
- ٦- البداح، رشيد بن عبدالله (١٤٢٨هـ). تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري والانفعالي لدى طلاب الصف السادس الابتدائي (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم التربية البدنية وعلوم الحركة. كلية التربية. جامعة الملك سعود.
- ٧- المسعود، عبد الحميد بن أحمد (١٤٢١هـ). تأثير استخدام أسلوب التعليم التبادلي في دروس التربية البدنية على بعض جوانب التطور لدى طلاب الصف الثالث متوسط بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم التربية البدنية وعلوم الحركة. كلية التربية. جامعة الملك سعود.
- ٨- المسعود، عبد الحميد بن أحمد (١٤٢٨هـ). تأثير استخدام أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي ومتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على بعض جوانب التطور لدى طلاب الصف الأول متوسط بمدينة الرياض (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية البدنية والرياضة. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- ٩- عويضة، عصام بن حسن (١٤٢٢هـ). تغذية الرياضيين. مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- ١٠- الحماحي، محمد محمد (٢٠٠٠م). التغذية والصحة للحياة والرياضة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١١- حسن، زكي محمد (٢٠٠٤م). آراء وحقائق هامة في تغذية الرياضيين. المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الأسكندرية، مصر.
- ١٢- السيد، عائشة عبد المولى (٢٠٠٠م). الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين. الدار العربية للنشر والتوزيع، الأسكندرية، مصر.
- ١٣- زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠١١م). موسوعة فسيولوجيا الرياضة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٤- الهزاع. هزاع بن محمد (٢٠٠٥م). السمنة والنشاط البدني. جامعة الملك سعود. الرياض.
- ١٥- مجيد، ريسان خريبط، والأنصاري، عبد الرحمن مصطفى (٢٠٠٢م). ألعاب القوى. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- ١٦- حسين، قاسم حسن، ويوسف، فتحي المهشيش (٢٠٠٣م). الأسس الوظيفية والميكانيكية لفن الأداء الحركي في فعاليات الرمي والدفع. دار الكتب الوطنية. بنغازي. ليبيا.
- ١٧- ذيابات، ناجح محمد، والجبور، نايف مفضي (٢٠١٣م). كرة القدم (مهارات / تدريب / إصابات). مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٨- إبراهيم، مفتي (٢٠١١م). المرجع الشامل في كرة القدم. دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- ١٩- محمود، محمد حميدو (٢٠٠٥م). برنامج تدريبي لتنمية القدرة على التفكير الخططي لفاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم (رسالة دكتوراه غير منشورة). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير. جامعة الإسكندرية. مصر.
- ٢٠- وزارة التربية والتعليم، وكالة التطوير التربوي (١٤٣٢هـ). التربية البدنية والصحية، التعليم الثانوي، نظام المقررات - دليل المعلم. الرياض.
- ٢١- البوريني، أحمد عيسى، وقبلان، صبحي أحمد (٢٠١٢م). كرة الطائرة (مهارات - تدريبات - إصابات). مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٢- فرج، إبلين وديع (٢٠١١م). الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٢٣- الجميلي، سعد حماد (٢٠١٢م) كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. دار دجلة، عمان، الأردن.