



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

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

٢٠١٦ هـ / ١٤٣٧ م

## 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 - ممثلة 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 تمّ 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 الرابع في الصف الثاني الثانوي:  
الوحدات التعليمية

الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية

المادة العلمية

مثال للتطبيقات التدريسية:

الوحدة الثانية: كرة الطاولة

المادة العلمية

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة

مثال للتطبيقات التدريسية

الوحدة الثالثة: كرة السلة

المادة العلمية

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة

مثال للتطبيقات التدريسية

الوحدة الرابعة: كرة اليد

المادة العلمية

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة

مثال للتطبيقات التدريسية

مقرر طلاب الانتساب

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، كرة الطاولة، كرة السلة، كرة اليد)، 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:

١. تحديد المدة التي يستغرقها لعب الأدوار.
٢. تحديد المواد والخامات لتنفيذ الأدوار.
٣. إعطاء الطلاب الوقت الكاف لممارسة لعب الأدوار.
٤. يقف المعلم في الخلف أو في مكان أحد الطلاب أثناء لعب الأدوار.
٥. 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:

١. تنمية الحلول الابتكارية للمشكلات.
٢. إثارة اهتمام وتفكير الطلاب وتنمية تأكيد الذات والثقة بالنفس.
٣. تحديد مدى فهم الطلاب للمفاهيم.
٤. تهيئة الطلاب لتعلم درس لاحق.

أدوار المعلم والطالب في استراتيجية الاستقصاء:

أدوار الطالب	أدوار المعلم
١. يقترح حلول للمشكلة.	١. يثير مشكلة ترتبط بالمنهج وتهم الطلاب .
٢. يشارك زملاءه في التفكير.	٢. يشجع الطلاب على طرح الأسئلة والحلول.
٣. يشارك بأكبر عدد من الأفكار.	٣. مشاركة الطلاب في تحسين أفكارهم للوصول للحل النهائي.
٤. يبني على أفكار زملائه.	
٥. يطرح حلول وأفكار جديدة.	

اعتبارات يجب مراعاتها عند استخدام استراتيجية الاستقصاء:

١. التهيئة الجيدة للموضوع.
٢. طرح الأسئلة المفتوحة والتي لها أكثر من إجابة.
٣. الإنصات باهتمام لكل فكرة أو إجابة وهي من أهم عوامل التعزيز.
٤. 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 ويقتصر دور المعلم على توجيه الطلاب وتحفيزهم على الاكتشاف.

أنواع الاستراتيجيات:

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 الاستراتيجية أي توجيه بل يترك الحرية للطلاب للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه.

مزايا الاستراتيجية:

١. تنقل مركز التعلم من المعلم إلى الطالب وذلك بعد تهيئة الظروف.
٢. تؤكد على الطالب لا على المادة، فهو عماد الاكتشاف.
٣. تؤكد على الأسئلة وطريقة صياغتها وليس الإجابة عنها لأن فنية السؤال تؤدي إلى الاكتشاف.
٤. تعود الطالب الاعتماد على الذات والتوصل للمعرفة من تلقاء نفسه.

إجراءات تطبيق الاستراتيجية:

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

استراتيجية 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:

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

خطوات الاستراتيجية:

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.

اقترح 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 الاستراتيجية 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 استراتيجيات 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 المكتبية 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 والتقييم.

استراتيجية التعلم التبادلي:

التعلم التبادلي هي استراتيجية ثنائية ( كل طالبين معاً) تستلهم التدريب الميداني الفردي، حيث يشكل كل 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 تساعد 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 شراكات الطلاب إلى مناقشات صافية أكثر عمقاً وجوهرياً .

## بنية الاستراتيجية:

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

استراتيجية التعلم الذاتي متعدد المستويات:

التعلم الذاتي المتعدد المستويات هي استراتيجية 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:

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

خطوات تنفيذ الاستراتيجية:

- ١- توزيع بطاقة المهام على الطلاب قبل الدرس بوقت كافٍ.
- ٢- تقديم الإرشادات بوضوح لأداء المهمة والتأكد من استيعاب الطلاب لهذه الإرشادات.
- ٣- الإجابة على تساؤلات الطلاب قبل البدء بالتنفيذ.
- ٤- إعطاء الطلاب الوقت الكاف لإنجاز المهمة.
- ٥- التنقل بين الطلاب في هدوء للمساعدة وللتأكد من سير العمل في الطريق الصحيح.
- ٦- 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 إلكترونية...)، وتكلف 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:

١. زيادة تساؤلات الطلاب.
٢. مناقشة الأفكار.
٣. تصحيح الأخطاء.

٤. الاستماع باهتمام.
- ٥- تنمية الجوانب الانفعالية.
- ٦- تعلم الإنصات.
- ٧- النقد البناء.
- ٨- 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 إلى مجموعات ما بين (٤-٩).
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:

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

استراتيجية التعلم المعتمد على المشروع:

تعمل هذه الاستراتيجية 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 تغطيه، 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 لمهمة 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 قدرًا 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 الطاولة، وكرة السلة، وكرة اليد وتعزيزها.

## أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المستوى الرابع 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- يعرف الطريقة المثلى لتحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.
- ٦- يتعرف على الأماكن والأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني.
- ٧- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المقررة له في وحدة الصحة واللياقة البدنية.
- ٨- يظهر قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة له في وحدات كرة الطاولة، وكرة السلة، وكرة اليد.
- ٩- يتعرف على بعض الجوانب القانونية والخطئية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة له في وحدات كرة الطاولة، وكرة السلة، وكرة اليد وتعزيزها.
- ١٠- يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي في لعبة (كرة الطاولة، كرة السلة، كرة اليد).

## 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 الأماكن الملائمة لممارسة النشاط البدني.
- يتعرف على الأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني.
- يتعرف على الطريقة المثلى لتحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.
- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية.
- يتمثل القيم والاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.

مكونات الوحدة:

- الأماكن الملائمة لممارسة النشاط البدني.
- الأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني.
- الطريقة المثلى لتحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.
- بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية.
- 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"><li>- قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.</li><li>- مراتب مناسبة لأداء التمرينات.</li><li>- كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات ( سلة، قدم، طائرة، يد).</li><li>- أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.</li><li>- جهاز ميزان قياس الوزن.</li></ul>	<p>يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس المدرجة في الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.</p>



المادة العلمية:

أولاً/ الأماكن الملائمة لممارسة النشاط البدني.  
يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض ليننة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.

ثانياً/ الأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني.  
ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين، مع الابتعاد عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات.

ثالثاً/ تحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.  
تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها:

"قدرة الجهازين - القلبي الدوري والتنفسي - على أخذ الأكسجين من الرئتين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني والتخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة"،

أ/ كيفية تحديد شدة التدريب اللازمة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:

تحدد الشدة عند ( ٦٥ - ٩٠ % ) من ضربات القلب القصوى أو ( ٥٠ - ٨٥ % ) من احتياطي ضربات القلب القصوى، أي ( ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في الراحة )، أو احتياطي الاستهلاك الأقصى، ( أي الاستهلاك الأقصى للأكسجين استهلاك الأكسجين في الراحة ) ، أما الأفراد ذوي اللياقة البدنية المنخفضة فيمكنهم البدء بشدة عند ( ٥٥ % من ضربات القلب القصوى ) أو ( ٤٠ % من احتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأكسجين )، وهي الشدة المعتدلة وتحقق الفوائد الصحية واللياقة البدنية العامة لغير الرياضيين.

ب/ كيفية تحديد مدة التدريب اللازمة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:

لتحقيق اللياقة القلبية التنفسية فإنه يجب ممارسة النشاط البدني لمدة ( ٦٠ دقيقة / ٥ مرات في الأسبوع، وبعدها ٣ مرات )، يجب ان يكون التدريب البدني هوائياً وتكون مدته ( ١٥ دقيقة )، حيث يمكن ممارسة النشاط البدني لفترة مستمرة ( مثلاً ٢٠ دقيقة أو أكثر )، أو تقسيمها على فترات قصيرة ( لا تقل عن ١٠ دقائق كل منها ) يكون مجموعها ٢٠ دقيقة أو أكثر.

ج/ كيفية تحديد تكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:

للمحافظة على الفوائد التدريبية فإن ممارسة النشاط البدني يجب أن تستمر بشكل منتظم، وتنمية اللياقة القلبية التنفسية لا بد للنشاط البدني أن يكون هوائياً ( مشي، هرولة، ركوب دراجة، سباحة، نط الحبل، الخ ... )، وتكون مدته من ٢٠ - ٦٠ دقيقة في كل مرة، وأن يتم تكراره ٣ - ٥ أيام في الأسبوع.

رابعاً/ بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية.  
الصحة العامة:

هي: حالة التكامل الجماعي والعقلي والاجتماعي للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض أو العجز. فسيولوجياً:

هو علم وظائف الأعضاء أو الفسيولوجيا (بالإنجليزية physiology) وهو يدرس: وظائف الأعضاء والأجهزة الحيوية ويتضمن ذلك كيف تقوم الأجهزة العضوية، والخلايا، والجزيئات الحيوية بالعمليات الكيميائية والفيزيائية في الكائنات الحية .

خامساً/ 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.

سادساً/ 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 إمكانيات 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 والسرور 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.
- نوع 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.
- نوع في استخدام الاستراتيجيات التدريسية.

## الوحدة الثانية الوحدة التعليمية كرة الطاولة

عدد الحصص:

٤-٢

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

- تتعزز لديه قيمة الأداء بثقة.
- تتعزز لديه أهمية استثمار الوقت الحر.
- يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي في كرة الطاولة.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات كرة الطاولة.

مكونات الوحدة:

- تعزيز قيمة الأداء بثقة.
- تعزيز أهمية استثمار الوقت الحر.
- آلية تنظيم نشاط رياضي في كرة الطاولة.
- ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات كرة الطاولة.

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 طيبة 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 الأداء بثقة.

تعرف الثقة بأنها: " حسن اعتماد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور. الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. ومن الآثار الايجابية للثقة بالنفس:

- الارتياح والطمأنينة والسعادة.
- النجاح في مجالات الحياة، العلمية والمهنية والاجتماعية.
- تجعلك مدركاً لقدراتك ومهاراتك ومن ثم، القدرة على تطوير الذات وتنمية المهارات.
- القدرة على التعامل مع الأزمات والمشكلات والصعاب.
- توضح لك هدفك : لأنها مصدر طاقتك.
- تمدك بالطموح والأمل، وتشدك بقوة لتحقيق هدفك.

## ثانياً: تعزيز أهمية استثمار الوقت الحر.

يعرف الوقت الحر بأنه: " الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي الذي يعتمد عليه في معيشتة، وتكون اختيارية ومن محض إرادته الحرة وتكون منطبقة مع أحواله المعاشية والاجتماعية ومع أذواقه وقيمه ومواقفه وفننه العمرية وحاجاته. وهو الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم والأكل ويكون الإحساس والشعور بالمسئولية أدناه ويعرف الفراغ بأنه كمية من الوقت، أي يمتى يتوافر، ولا يعرف بكيفية قضائه. ومن الأمور الثابتة أن الاستثمار الوقت الحر يسهم في تنمية الشخصية المتكاملة التي تتعدد اهتماماتها وقدراتها وتعرف كيف توازن بين متطلبات العمل، وبين الحاجة إلى الترويح، والاستفادة من الوقت بما يعود عليها بالنفع من النواحي الجسمية، والعقلية، والنفسية، والتعبيرية، والجمالية.

## ثالثاً: آلية تنظيم نشاط رياضي في كرة الطاولة.

ينبغي التدريب على تطبيق المواد الأساسية وهي:

- نظام اللعب :
- احتساب النقطة:
- المباراة:
- أخطاء اللعب:

## رابعاً/ ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات كرة الطاولة.

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 والسرور 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 جذابة.
- 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:

إجراءات مقترحة لتنفيذ درس من دروس الوحدة:

الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجيات 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.

## الوحدة الثالثة الوحدة التعليمية لكرة السلة

عدد الحصص:

٤-٢

أهداف الوحدة

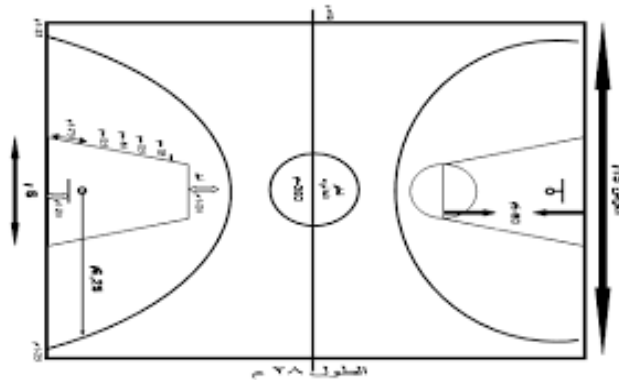
- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- تتغرز لديه قيمة الثبات الانفعالي أثناء المنافسات.
- يطبق الطريقة المثلى لدفاع رجل لرجل في كرة السلة.
- يتعرف على تطبيق الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة السلة.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات في كرة السلة.

مكونات الوحدة:

- الثبات الانفعالي أثناء المنافسات .
- دفاع رجل لرجل في كرة السلة.
- الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة السلة.
- المواد القانونية في كرة السلة.
- ممارسة تحكيم نشاط في كرة السلة.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

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





المادة العلمية:

أولاً: الثبات الانفعالي أثناء المنافسات .

تسهم العوامل التالية في الثبات الانفعالي:

- ١- التدليك : يسهم في تخفيف الشد العضلي وإزالة التوتر .
- ٢- الإعداد النفسي الطويل المدى : لإكسابه الثقة بالنفس.
- ٣- التغذية الجيدة: تسهم في الشعور بالراحة وزيادة التحفيز على التدريب .
- ٤- الإحماء الزائد والارتخاء العضلي: يزول الانفعال مع الوقت وعند ارتفاع مستوى الانفعال قبل المنافسة فإن الإحماء الزائد سوف يخفف من درجة التوتر والشد العضلي .

ثانياً: دفاع رجل لرجل في كرة السلة.

يعتبر الدفاع أكثر العوامل أهمية في نجاح أي مباراة في كرة السلة، لذا يجب ان يمتلك الدفاع سواء

الفردى أم الجماعي مجموعة من المتطلبات وهي:

- ١- فهم كلي للمسؤوليات الدفاعية.
- ٢- فهم كلي لأسلوب الأداء الدفاعي الصحيح.
- ٣- تجهيز عقلي كامل.
- ٤- تجهيز وجهه بدني كامل.
- ٥- الحدة في الأداء الدفاعي.
- ٦- الفعالية الدفاعية.
- ٧- الاستحواذ على الكرات المرتدة.
- ٨- التحول السريع من الهجوم للدفاع.
- ٩- الحد من الأخطاء.

أ/ الأنماط الرئيسية لدفاع الفريق:

هناك أربع أنماط رئيسية لدفاع الفريق وهي:

- ١- دفاع رجل لرجل.
- ٢- دفاع المنطقة.
- ٣- الدفاع المختلط.
- ٤- الدفاع الضاغط.

بعد فاع رجل لرجل أساس كل الدفاعات المختلفة، فإجادة الفريق للعب دفاع رجل لرجل يمكنه من تطبيق الأنواع الأخرى من الدفاعات كدفاعات المنطقة، لدفاعات الضاغطة، والدفاعات المختلطة، بأشكالها وأنواعها المتعددة، وتعتمد عليه كثير من الفرق ذات المستويات العالية في الوقت الراهن. وتعتمد فلسفة هذا الدفاع على أن يتولى كل مدافع مسؤولية حراسة ومراقبة والتعامل مع مهاجم محدد طبقاً لمعايير خاصة وهي التقارب في المستوى والمهارة والطول والنواحي البدنية كالسرعة والرشاقة وغيره.

ويتطلب هذا النوع من الدفاع يقظة تامة وسرعة فائقة من المدافعين، فأقل تهاون أو تراخي من مدافع تجاه المهاجم الذي يتولى حراسته قد يؤدي إلى إصابة سهلة للسلة أو ارتكاب اخطاء على باقي أعضاء الفريق نتيجة تغطية هذا الخطاء من المدافع.

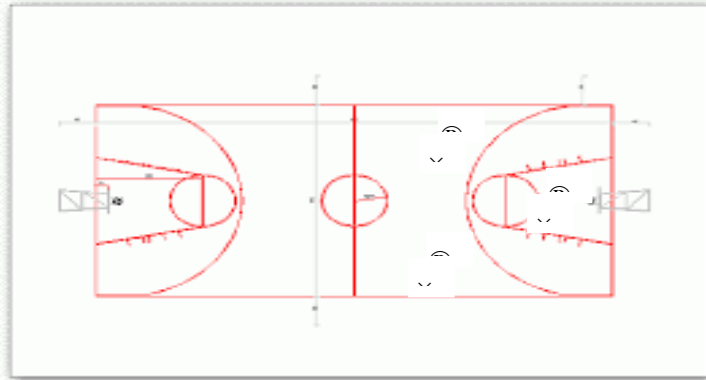
ب/ استخدامات دفاع رجل لرجل:

يستخدم دفاع رجل لرجل في الحالات التالية:

- ١- إذا تميز المدافعون بسرعة ورشاقة الحركة.
  - ٢- إذا كان المهاجمون بطيء الحركة وقليلي الخبرة.
  - ٣- إذا ما نجح المهاجمين في كسر الأنواع الأخرى من الدفاعات كدفاع المنطقة.
  - ٤- إذا كان المهاجمون مصوبين مهرة سواء من المسافات المتوسطة او البعيدة.
  - ٥- في حالة افتقار الفريق الخصم للمهارة ضد اللعب الذي يتميز بالضغط الدفاعي.
- ج/ أشكال استخدامات دفاع رجل لرجل:

يستخدم دفاع رجل لرجل بالأشكال التالية:

- ١- دفاع رجل لرجل في كل الملعب.
- ٢- دفاع رجل لرجل من منتصف الملعب.
- ٣- دفاع رجل لرجل من الثلث الأخير للملعب.



#### د/ طرق وأساليب دفاع رجل لرجل:

يؤدي دفاع رجل لرجل بعدة طرق وهي:

-دفاع رجل لرجل العادي:

في حالة دفاع رجل لرجل العادي تكون المسافة الدفاعية ما بين المدافع واللاعب المستحوذ على الكرة ٣ قدم، والمدافع عليه واجبين أساسيين وهما حراسة اللاعب المكلف بالدفاع عنه والتعاون مع باقي أعضاء الفريق لحماية البناء الدفاعي الضعيف.

كل لاعب في حالة دفاع رجل لرجل العادي عليه مسؤوليات دفاعية وهي:

- ١- إجبار المحاور بالكرة على سلوك اتجاه بعيداً عن الاتجاه المحدد من قبل اللاعب (الاتجاه إلى خطوط الجانب أو خط المنتصف أو أركان الملعب).
- ٢- إجبار المحاور بالكرة على الحركة تجاه القوة الدفاعية.
- ٣- إجبار المحاور بالكرة على اللعب أو المحاورة باليد الضعيفة وذلك بتكثيف اللعب الدفاعي على اليد القوية.

٤- إبعاد المحاور بالكرة عن المصوبين المهرة.

٥- أن يكون المدافع متيقظاً لحالات الإطباق المزدوج.

٦- أن يكون المدافع متيقظاً بدنياً وعقلياً لتفادي أي محاولات تسجل للخصوم.

٧- معرفة نقاط القوة والضعف للخصم المكلف بحراسته والتعامل معه بناءً على تلك المعرفة.

#### هـ/ نموذج دفاع رجل لرجل عادي ضد هجوم ٣-٢:

١ - صانع ألعاب معه كرة، يلعب معه مدافع دفاع عادي ضاغطاً عليه في خط ما بينه وبين السلة.

- يدافع المدافع ٣ عن اللاعب ٣ لأعلى قليلاً تجاه الكرة غالباً عليه.

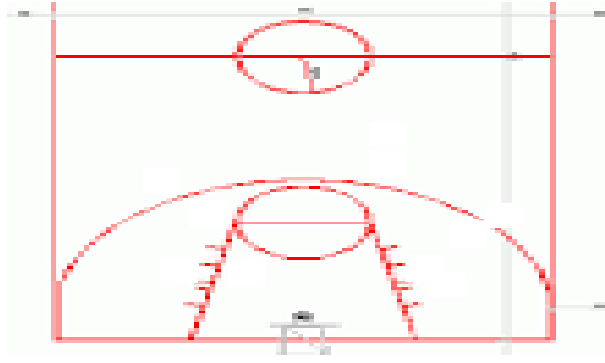
- المدافع ٢ يدافع عن ٢ ويخطو بعيداً في اتجاه الكرة وفي خط واحد مع اللاعب ٢.

- المدافع ٤ والمكلف بحراسة لاعب الارتكاز ٤ يأخذ خطوة تجاه الكرة.

- المدافع ٥ المكلف بحراسة المهاجم ٥ يلعب بطريقة عادية ويتحرك أمام اللاعب ٥ ليمنعه من القطع إلى

منطقة الارتكاز العلوية لاستلام التمريرة، وهذا المكان الدفاعي يسمح له بالمساعدة الدفاعية ضد ٤ إذا

مرت الكرة إلى اللاعب الركن ٣.



### و/ مميزات دفاع رجل لرجل:

- ١- توزيع المسؤولية الدفاعية لكل لاعب بالفريق.
- ٢- إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية.
- ٣- إيقاف أو تعطيل التصويبات المتوسطة والبعيدة.
- ٤- إجبار المهاجمين على اللعب بحرص أكثر وبالتالي استنفاد وقت أطول في الإعداد للهجمة.
- ٥- إحداث ضغط دفاعي على المهاجم مما يقلل من فرص التسجيل وإصابة الهدف.
- ٦- تشتيت انتباه المهاجمين ما بين محاولات الهجوم ومحاولات حماية الكرة من المدافعين.
- ٧- يسمح بالحصول على فرص جيدة للهجوم الخاطف.
- ٨- تساعد على الاستفادة من ألعاب الدفاع الفردي للاعبين المتميزين.

### ز/ عيوب دفاع رجل لرجل:

- ١- يتطلب إمكانيات فردية دفاعية قوية.
- ٢- يتطلب إمكانيات بدنية وذهنية عالية.
- ٣- يصعب فيه تغطية الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع فقير في قدراته الدفاعية.
- ٤- طريقة غير فعالة في حالة إجادة المهاجمين لمناورات القطع والحجز الهجومي.
- ٥- يسفر عن وقوع العديد من اللاعبين في ارتكاب الأخطاء الشخصية.
- ٦- يسبب ارباك للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسؤوليات الدفاعية الفردية والجماعية.

### ثالثاً: الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة السلة.

يوجد نوعان أساسيان لبدء الهجوم في كرة السلة:

- ١- الهجوم الخاطف.
- ٢- هجوم نصف الملعب.

### أ/ الهجوم الخاطف:

هو أسلوب هجومي يهدف إلى إصابة سلة الخصم في أقصر وقت قبل أن يتمكن الفريق المدافع من اتخاذ التشكيل الدفاعي أو تنظيم أماكنهم الدفاعية.

الضغط الهجومي يجب ان يؤدي بصفة مستمرة معتمداً على الدفاع المقابل، وعند استخدام الهجوم الخاطف يجب على اللاعبين إدخال الكرة إلى اللعب بأقصى سرعة ممكنة للحصول على نسبة جيدة للتصويب، وهذا الهجوم يضعف من قدرات هجوم الخصوم في بناء المتابعة الهجومية، حيث يفكر الخصم في التراجع للدفاع.

ويعتبر الهجوم الخاطف إثارة كرة السلة وهو شيق للاعبين وممتع للمشاهدين والإداريين وغيرهم، ويساعد الهجوم الخاطف على زيادة رتم المباراة ويخلق فرصاً عديدة من أخطاء الفريق المضاد، كذلك يجعل الهجوم الخاطف مباراة كرة السلة نابضة بالحياة مشوقة وسريعة الحركة. وهو سلاح هجومي أساسي، فالهجوم الخاطف الفعال يضع ضغوطاً محددة على الخصوم حيث يؤثر على رتم الهجوم الخاص بالخصم فيتسم ذلك الهجوم بالبطء تقادياً للمزيد من الإصابات.

### ب/ بداية الهجوم الخاطف:

يوجد حالات عديدة لبدء الهجوم الخاطف:

- يبدأ الهجوم الخاطف بعد الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة ونجاح الهجوم الخاطف من هذه الحالة يعتمد على الاستحواذ السريع للكرة والإخراج السريع للتمرير للاعب البادئ في الهجوم الخاطف.  
- الهجوم الخاطف يمكن أن يتم أيضاً من توقع أحد الأخطاء (التمرير - المحاورة وغيره).  
- بدء الهجوم الخاطف من ألعاب خارج الحدود (بعد إصابة الهدف) ويجب على المدرب تحديد لاعب محدد لإدخال الكرة من خارج الحدود (للاعبين طوال القامة) بأسرع ما يمكن.  
- يمكن أداء الهجوم الخاطف بعد أداء رمية حرة، كرة خاطئة (مفقودة السيطرة)، تمريرة سيئة، كرة قفز. وتعتمد فلسفة ذلك الهجوم على:

- ١- الانطلاق السريع.
  - ٢- استغلال جانبي الملعب في الانطلاق لتوسيع الجهة الدفاعية للخصوم.
  - ٣- تغيير الأماكن والحركة المستمرة لإرباك المدافعين.
  - ٤- الاستفادة من الزيادة العددية في أحد الجوانب لإنهاء الجيد للهجمة.
  - ٥- السرعة والدقة في أداء المحاورة - التمرير - والتصويب.
  - ٦- الاستخدام الجيد للرؤية المحيطة.
- ونجاح الهجوم الخاطف يساعد اللاعبين على لعب الدفاع بقوة وعنق وكفاح، وهو من شأنه أن يعمل على تقبل نسبة فقد الكرة والأخطاء، ويساعد التسجيل من الهجوم الخاطف على زيادة دافعية اللاعبين من أجل تركيز أفضل وبمجهود مع استعداد لأداء الدفاع الفردي والجماعي، ويساعد نجاح الهجوم الخاطف أيضاً على زيادة الكفاح للاستحواذ على الكرات المرتدة.  
ويعتبر الاستعداد للمبادأة وسرعة رد الفعل الحركية عاملاً هاماً في أداء الهجوم الخاطف أثناء الاستحواذ على الكرات المرتدة دفاعياً، والسرعة في إخراج الكرة بعد الاستحواذ تحدد نجاح الهجوم الخاطف.  
ويجب أن يحقق الهجوم الخاطف زيادة عددية للاعبين واحداً أو اثنين قبل أن يصل اللاعبين إلى أماكنهم الدفاعية ويمكن أن يتخذ الهجوم الخاطف أشكال لعب ١\*٢، ٢\*٣.

رابعاً: المواد القانونية في كرة السلة.

-نظام اللعب :

-احتساب النقاط:

-المباراة:

-أخطاء اللعب:

خامساً: ممارسة تحكيم نشاط في كرة السلة.

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.
- فم 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 والسرور 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 وقرّن 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 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 حركيًا 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 لكرة اليد

عدد الحصص:

٢-٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

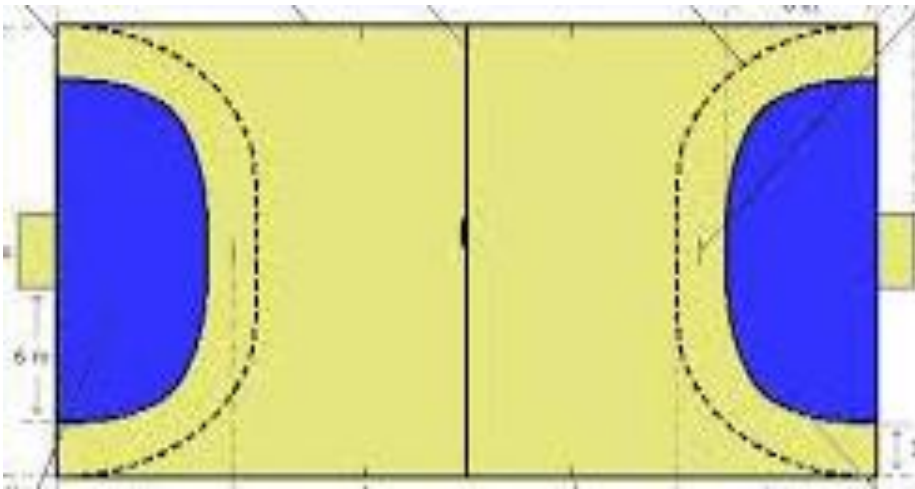
- تتعزز لديه قيمة الانتماء الايجابي.
- يطبق الطريقة المثلى لدفاع رجل لرجل في كرة اليد.
- يتعرف على تطبيق الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة اليد.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات في كرة اليد.

مكونات الوحدة:

- الانتماء الايجابي أثناء المنافسات .
- دفاع رجل لرجل في كرة اليد.
- الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة اليد.
- المواد القانونية في كرة اليد.
- ممارسة تحكيم نشاط في كرة اليد.

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.



ثانياً: دفاع رجل لرجل في كرة اليد.

تتنوع طرق الدفع المستخدمة في كرة اليد، حيث يمكن إجمالها فيما يلي:

-دفاع رجل لرجل.

-دفاع المنطقة.

-الدفاع المركب.

أ/ دفاع رجل لرجل:

في طريقة الدفاع رجل لرجل يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بضرورة مراقبة لاعب مهاجم معين سواء داخل الملعب بأكمله أو في منتصف ملعبه فقط، حيث يمكن تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل بأقل إيجابية ابتداء من مرمى الفريق المنافس، وبإيجابية كاملة ابتداء من منتصف ملعب الفريق المدافع أو قرب دائرة المرمى، وتستخدم الفرق طريقة الدفاع للفريق في الحالات التالية:

-منع أو تعطيل لاعبي الفريق المنافس من القيام بعمليات الهجوم الخاطف سواء السريع (المباشر)، أو الموسع (المرحلي) حتى يعود لاعبي الدفاع بسرعة إلى مراكزهم وأماكنهم الدفاعية.

- تستخدمها بعض الفرق عند التفوق الواضح للاعبين عن لاعبي الفريق المنافس وخاصة في الجوانب البدنية والفسولوجية، حتى يستطيع لاعبي الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة والقيام بأكبر عدد ممكن من الهجمات التي قد تسفر عن تسجيل الأهداف.

- تفضل بعض الفرق استخدام طريقة رجل لرجل خاصة في حالات نقص العدد للاعبي الفريق المنافس.

- تستخدمها بعض الفرق لفترة قصيرة كما يحدث في حالات الرمية الحرة عند ركن الملعب، أو لفترة أطول نسبياً لإمكان مفاجأة لاعبي الفريق المنافس خاصة عند بدء الهجوم كما يحدث عند استحواذ لاعبي الفريق المنافس على الكرة عند منطقة مرماه وبدأ عملية الهجوم، أو يلعب رمية البداية عقب تسجيل الأهداف، مما قد يحدث إرباك في صفوف الفريق المنافس.

- تستخدمها بعض الفرق في حالة هزيمة الفريق بعدد قليل نسبياً من الأهداف (1-3 أهداف) مع بقاء دقائق معدودة لانتهاء المباراة، حتى يمكن الاستحواذ على الكرة بسرعة والقيام بالهجوم وتسجيل الأهداف.

وتعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل من أفضل الطرق التي يمكن للمدربين تعليم اللاعبين المبتدئين أو الناشئين الأسس والواجبات الدفاعية بطريقة سليمة، كما يمكن استخدامها ضد الطرق الهجومية المختلفة التي قد تستخدمها الفرق المنافسة، بالإضافة إلى أنها تسهم في إعداد اللاعبين بدنياً وفسولوجياً من خلال أداء المتطلبات والواجبات الدفاعية لهذه الطريقة، حيث تحتاج طريقة الدفاع رجل لرجل للياقة بدنية عالية جداً، ولكن عند قيام لاعبي الفريق باستخدامها يجب اتخاذ الحذر من قيام لاعبي الفريق المنافس بعمليات القطع أو الحجز أو تبادل المراكز، بالإضافة إلى ضرورة الالتزام بدقة تمرير الكرة عند الاستحواذ عليها والقيام بالهجوم الخاطف، حيث يصعب قيام اللاعبين بالهجوم الخاطف عند استخدام الفريق لطريقة الدفاع رجل لرجل.

وتتضمن خطة دفاع رجل لرجل حالتين يجب على لاعبي الفريق المدافع ضرورة الاهتمام بهما

وهما:

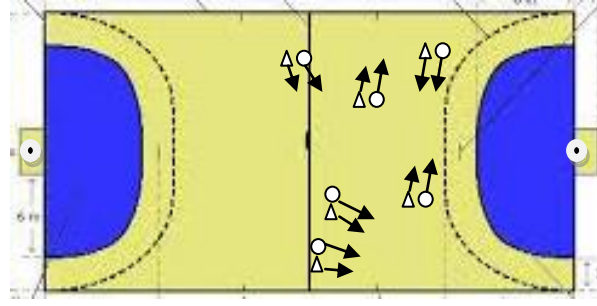
-الدفاع رجل لرجل مع عدم تغيير المهاجم المنافس.

-الدفاع رجل لرجل مع تغيير المهاجم المنافس.

**الدفاع رجل لرجل مع عدم تغيير المهاجم المنافس.**

في هذه الحالة يقوم كل مدافع بمراقبة لاعب مهاجم في حيزه الدفاعي مع ملازمته والانتقال معه في الأماكن والمناطق والمراكز الدفاعية الخاوية، وفي هذه الحالة من الممكن تبادل المراكز بين لاعبي الدفاع مع ملازمة كل منهم للاعب الهجوم المنافس المسئول عنه دفاعياً.

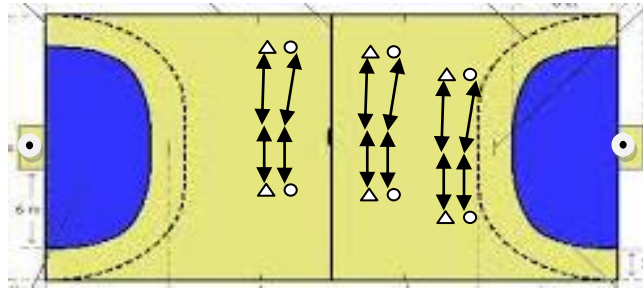




### الدفاع رجل لرجل مع تغيير المهاجم المنافس.

عندما يقوم لاعبي الفريق المهاجم بالجري وتبادل المراكز بهدف فتح الثغرات الدفاعية في خطوط الدفاع للفريق، يجب على كل لاعب من لاعبي الدفاع القيام بواجباته الدفاعية في مركزه الدفاعي أو منطقتيه أو المساحة الدفاعية المسئول عنها، بحيث يراقب كل مدافع لاعب مهاجم ويلتزمه لأقرب زميل مجاور ويسلمه له، وفي نفس اللحظة يقوم بتسليم المهاجم الآخر الذي يراقبه الزميل وينتقل معه إلى حيزه الدفاعي، أي أن هذه العملية تتم دون تبادل لاعبي الدفاع لأماكنهم الدفاعية ولكي تتم هذه العملية بنجاح يجب ان تتم وفقاً للتسلسل الآتي:

-استلام المهاجم من الزميل - ملازمته - تسليم المهاجم للزميل - تسلم المهاجم من الزميل.



### ب/ مزايا نظام الدفاع رجل لرجل:

-تعتبر ضرورية لتعلم واتقان الطرق الدفاعية الأخرى حيث أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أية طريقة أخرى للدفاع بسهولة.

-يحدد مسئولية كل لاعب مدافع بشكل واضح يمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة بالنسبة لبقية اللاعبين.

-يمكن أن تستخدم ضد أية طريقة هجومية.

### ج/ عيوب نظام الدفاع رجل لرجل:

-يصعب من هذه الطريقة بدء هجوم خاطف نظراً لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.

-غير فعالة ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.

-تحتاج إلى مجهود كبير لذا لا يمكن استخدامها لفترات طويلة خلال المباراة خاصة للناشئين.

### د/ أوقات استخدام نظام دفاع رجل لرجل:

-في الدقائق الأخيرة من المباراة وذلك للضغط على الفريق المهاجم والحصول على الكرة الذي يرغب هو الاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة تفوقه بفارق قليل من الأهداف.

-عند تفوق الفريق بفارق قليل من الأهداف.

-لمفاجأة الفريق المهاجم ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.

-عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم بدنياً ومهارياً.

ثالثاً: الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة اليد.

تمر عملية الهجوم في كرة اليد بثلاث مراحل لا يشترط أن تتم بأكملها فقد ينتهي الهجوم في المرحلة الأولى او في نهاية المرحلة الثانية أو في نهاية المرحلة الثالثة أو بعد اتمام المرحلة الثالثة إذ أن أي من هذه المراحل تتم بالتصويب على المرمى أو بفقدان الفريق للكرة لأي ظرف من الظروف، وعليه فمراحل الهجوم في كرة اليد هي:

-مرحلة الهجوم الخاطف السريع.

-مرحلة الهجوم الخاطف الموسع.

-مرحلة بناء وإنهاء الهجمات.

أ/ مرحلة الهجوم الخاطف السريع:

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انقلاب الفريق المدافع إلى فريق مهاجم وذلك إما لنجاح حارس مرمى الفريق في صد الكرة أو لخروج الكرة خارج المرمى أو لاصطدامها بالعارضة أو أحد القائمين، أو لنجاح الفريق في قطع الكرة خلال أداءه للعمليات الدفاعية أو لوقع الفريق المهاجم بخطأ قانوني يفقد بسببه الكرة.

ب/ مميزات الهجوم الخاطف السريع:

-يتم في أقصر زمن وبأقل مجهود إذ قد يؤدي من تمريرة أو تمرين على الأكثر وبلاعب أو لاعبين على الأكثر قبل التصويب.

- الفريق الذي يؤدي أكبر عدد من الهجمات الخاطفة السريعة بنجاح في كرة اليد الحديثة هو الفريق الذي يفوز غالباً بالمباراة.

يمر الهجوم الخاطف بالمراحل التالية:

أ - **مرحلة التوقع والبدء:** وفيها يتحرك أحد اللاعبين متقدماً للأمام عندما يتوقع أو تلوح له أو لأحد من زملائه فرصة الاستحواذ على الكرة فيترك موقعه الدفاعي بعد أن يتأكد من عدم حدوث ثغرة دفاعية وينطلق للأمام سريعاً مؤدياً مهارة هجومية فردية بدون كرة وهي البدء.

ب - **مرحلة التقدم بالكرة:** وهذا يتطلب انسجام دقيق بين هذا اللاعب المؤدي للهجوم الخاطف وبين من يمرر له الكرة ليستلم الكرة بتوقيت دقيق ويتبادل مع زميله التميرير حتى الوصول لمنطقة مرمى الفريق المنافس، وهذه المرحلة تتطلب توافق سريع بين الممرر والمستقبل وسرعة رد الفعل علاوة على إحساس دقيق بالتوقع الزمني والمكاني في الملعب.

ج - **مرحلة التصويب:** وفيها يقوم لاعب الهجوم الخاطف السريع بتعديل وضع اقترابه وجسمه لضمان التصويب والنجاح في إحراز الهدف، وهنا يجب على هذا اللاعب ألا يقترب كثيراً من حارس المرمى أثناء تصويبه حتى لا يقع في مجال صد الحارس.

أهم الأخطاء الشائعة عند أداء الهجوم الخاطف:

١-ضعف التوقيت بين سرعة عدو اللاعب المستقبل وسرعة التميريرة الممررة إليه من الخلف.

٢-المغلاة في أداء مهارة تنطيط الكرة أثناء التقدم أماماً.

٣-تركيز النظر على الكرة دون الإحساس بمكان ووضع حارس المرمى.

٤-الإصرار على أداء الهجمة وإنهائها رغم ارتداد المنافسين.

٥-الإقتراب أكثر من اللازم من حارس المرمى أثناء التصويب.

رابعاً: المواد القانونية في كرة اليد.

-نظام اللعب :

-احتساب النقاط:

-المباراة:

-أخطاء اللعب:

خامساً: ممارسة تحكيم نشاط في كرة اليد.  
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 إمكانيات مدرستك.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس وإضفاء نوع من المرح والسرور 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/ الأماكن الملائمة لممارسة النشاط البدني.  
يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.

ثانياً/ الأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني.  
ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين، مع الابتعاد عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات.

ثالثاً/ تحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.  
تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها:

"قدرة الجهازين - القلبي الدوري والتنفسي - على أخذ الأكسجين من الرئتين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني والتخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة"،

أ/ كيفية تحديد شدة التدريب اللازمة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:  
تحدد الشدة عند ( ٦٥ - ٩٠ % ) من ضربات القلب القصوى أو ( ٥٠ - ٨٥ % ) من احتياطي ضربات القلب القصوى، أي ( ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في الراحة )، أو احتياطي الاستهلاك الأقصى، ( أي الاستهلاك الأقصى للأكسجين استهلاك الأكسجين في الراحة ) ، أما الأفراد ذوي اللياقة البدنية المنخفضة فيمكنهم البدء بشدة عند ( ٥٥ % من ضربات القلب القصوى ) أو ( ٤٠ % من احتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأكسجين )، وهي الشدة المعتدلة وتحقق الفوائد الصحية واللياقة البدنية العامة لغير الرياضيين.

ب/ كيفية تحديد مدة التدريب اللازمة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:  
لتحقيق اللياقة القلبية التنفسية فإنه يجب ممارسة النشاط البدني لمدة ( ٦٠ دقيقة / ٥ مرات في الأسبوع، وبعده أدنى / ٣ مرات )، يجب ان يكون التدريب البدني هوائياً وتكون مدته ( ١٥ دقيقة )، حيث يمكن ممارسة النشاط البدني لفترة مستمرة ( مثلاً ٢٠ دقيقة أو أكثر )، أو تقسيمها على فترات قصيرة ( لا تقل عن ١٠ دقائق كل منها ) يكون مجموعها ٢٠ دقيقة أو أكثر.

ج/ كيفية تحديد تكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:  
للمحافظة على الفوائد التدريبية فإن ممارسة النشاط البدني يجب أن تستمر بشكل منتظم، ولتنمية اللياقة القلبية التنفسية لا بد للنشاط البدني أن يكون هوائياً ( مشي، هرولة، ركوب دراجة، سباحة، نط الحبل، الخ ... )، وتكون مدته من ٢٠ - ٦٠ دقيقة في كل مرة، وأن يتم تكراره ٣ - ٥ أيام في الأسبوع .

رابعاً/ بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية.

الصحة العامة:

هي: حالة التكامل الجماعي والعقلي والاجتماعي للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض أو العجز. فسيولوجيا:

هو علم وظائف الأعضاء أو الفسيولوجيا (بالإنجليزية physiology) وهو يدرس: وظائف الأعضاء والأجهزة الحيوية ويتضمن ذلك كيف تقوم الأجهزة العضوية، والخلايا، والجزيئات الحيوية بالعمليات الكيميائية والفيزيائية في الكائنات الحية .

## الوحدة الثانية:

أولاً/ تعزيز قيمة الأداء بثقة.

تعرف الثقة بأنها: " حسن اعتماد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور. الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. ومن الآثار الايجابية للثقة بالنفس:

- الارتياح والطمأنينة والسعادة.
- النجاح في مجالات الحياة، العلمية والمهنية والاجتماعية.
- تجعلك مدركاً لقدراتك ومهاراتك ومن ثم، القدرة على تطوير الذات وتنمية المهارات.
- القدرة على التعامل مع الأزمات والمشكلات والصعاب.
- توضح لك هدفك : لأنها مصدر طاقتك.
- تمدك بالطموح والأمل، وتشدك بقوة لتحقيق هدفك.

ثانياً: تعزيز أهمية استثمار الوقت الحر.

يعرف الوقت الحر بأنه: " الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي الذي يعتمد عليه في معيشته، وتكون اختيارية ومن محض إرادته الحرة وتكون منطبقة مع أحواله المعاشية والاجتماعية ومع أذواقه وقيمه ومواقفه وفننه العمرية وحاجاته.

وهو الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم والأكل ويكون الإحساس والشعور بالمسؤولية أدناه ويعرف الفراغ بأنه كمية من الوقت، أي يمتد يتوافر، ولا يعرف بكيفية قضائه. ومن الأمور الثابتة أن الاستثمار الوقت الحر يسهم في تنمية الشخصية المتكاملة التي تتعدد اهتماماتها وقدراتها وتعرف كيف توازن بين متطلبات العمل، وبين الحاجة إلى الترويح، والاستفادة من الوقت بما يعود عليها بالنفع من النواحي الجسمية، والعقلية، والنفسية، والتعبيرية، والجمالية.

ثالثاً: آلية تنظيم نشاط رياضي في كرة الطاولة.

ينبغي التدريب على تطبيق المواد الأساسية وهي:

-نظام اللعب :

-احتساب النقطة:

-المباراة:

-أخطاء اللعب:

رابعاً/ ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات كرة الطاولة.

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



## الوحدة الثالثة:

- أولاً: الثبات الانفعالي أثناء المنافسات .  
تسهم العوامل التالية في الثبات الانفعالي:  
١- التدليك : يسهم في تخفيف الشد العضلي وإزالة التوتر .  
٢- الإعداد النفسي الطويل المدى : لإكسابه الثقة بالنفس.  
٣- التغذية الجيدة: تسهم في الشعور بالراحة وزيادة التحفيز على التدريب .  
٤- الإحماء الزائد والارتخاء العضلي: يزول الانفعال مع الوقت وعند ارتفاع مستوى الانفعال قبل المنافسة فإن الإحماء الزائد سوف يخفف من درجة التوتر والشد العضلي .

- ثانياً: دفاع رجل لرجل في كرة السلة.  
يعتبر الدفاع أكثر العوامل أهمية في نجاح أي مباراة في كرة السلة، لذا يجب ان يمتلك الدفاع سواء الفردي أم الجماعي مجموعة من المتطلبات وهي:  
١- فهم كلي للمسؤوليات الدفاعية.  
٢- فهم كلي لأسلوب الأداء الدفاعي الصحيح.  
٣- تجهيز عقلي كامل.  
٤- تجهيز وجهه بدني كامل.  
٥- الحدة في الأداء الدفاعي.  
٦- الفعالية الدفاعية.  
٧- الاستحواذ على الكرات المرتدة.  
٨- التحول السريع من الهجوم للدفاع.  
٩- الحد من الأخطاء.

- أ/ الأنماط الرئيسية لدفاع الفريق:  
هناك أربع أنماط رئيسية لدفاع الفريق وهي:  
١- دفاع رجل لرجل.  
٢- دفاع المنطقة.  
٣- الدفاع المختلط.  
٤- الدفاع الضاغط.

يعد دفاع رجل لرجل أساس كل الدفاعات المختلفة، فإجادة الفريق للعب دفاع رجل لرجل يمكنه من تطبيق الأنواع الأخرى من الدفاعات كدفاعات المنطقة، لدفاعات الضاغطة، والدفاعات المختلطة، بأشكالها وأنواعها المتعددة، وتعتمد عليه كثير من الفرق ذات المستويات العالية في الوقت الراهن. وتعتمد فلسفة هذا الدفاع على أن يتولى كل مدافع مسؤولية حراسة ومراقبة والتعامل مع مهاجم محدد طبقاً لمعايير خاصة وهي التقارب في المستوى والمهارة والطول والنواحي البدنية كالسرعة والرشاقة وغيره.

ويتطلب هذا النوع من الدفاع يقظة تامة وسرعة فائقة من المدافعين، فأقل تهاون أو تراخي من مدافع تجاه المهاجم الذي يتولى حراسته قد يؤدي إلى إصابة سهلة للسلة أو ارتكاب اخطاء على باقي أعضاء الفريق نتيجة تغطية هذا الخطاء من المدافع.

ب/ استخدامات دفاع رجل لرجل:

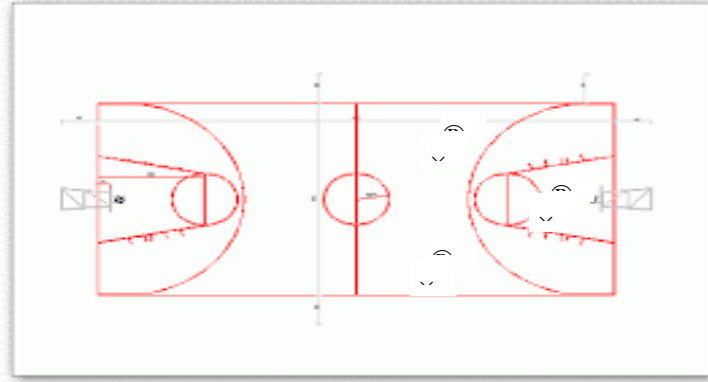
يستخدم دفاع رجل لرجل في الحالات التالية:

- ١- إذا تميز المدافعون بسرعة ورشاقة الحركة.

- ٢- إذا كان المهاجمون بطيء الحركة وقليلي الخبرة.
- ٣- إذا ما نجح المهاجمين في كسر الأنواع الأخرى من الدفاعات كدفاع المنطقة.
- ٤- إذا كان المهاجمون مصوبين مهرة سواء من المسافات المتوسطة او البعيدة.
- ٥- في حالة افتقار الفريق الخصم للمهارة ضد اللعب الذي يتميز بالضغط الدفاعي.

ج/ أشكال استخدامات دفاع رجل لرجل:  
يستخدم دفاع رجل لرجل بالأشكال التالية:

- ١- دفاع رجل لرجل في كل الملعب.
- ٢- دفاع رجل لرجل من منتصف الملعب.
- ٣- دفاع رجل لرجل من الثلث الأخير للملعب.



#### د/ طرق وأساليب دفاع رجل لرجل:

يؤدي دفاع رجل لرجل بعدة طرق وهي:

-دفاع رجل لرجل العادي:

في حالة دفاع رجل لرجل العادي تكون المسافة الدفاعية ما بين المدافع واللاعب المستحوذ على الكرة ٣ قدم، والمدافع عليه واجبين أساسيين وهما حراسة اللاعب المكلف بالدفاع عنه والتعاون مع باقي أعضاء الفريق لحماية البناء الدفاعي الضعيف.

كل لاعب في حالة دفاع رجل لرجل العادي عليه مسؤوليات دفاعية وهي:

- ١- إجبار المحاور بالكرة على سلوك اتجاه بعيداً عن الاتجاه المحدد من قبل اللاعب (الاتجاه إلى خطوط الجانب او خط المنتصف أو أركان الملعب).
- ٢- إجبار المحاور بالكرة على الحركة تجاه القوة الدفاعية.
- ٣- إجبار المحاور بالكرة على اللعب او المحاورة باليد الضعيفة وذلك بتكثيف اللعب الدفاعي على اليد القوية.

٤- إبعاد المحاور بالكرة عن المصوبين المهرة.

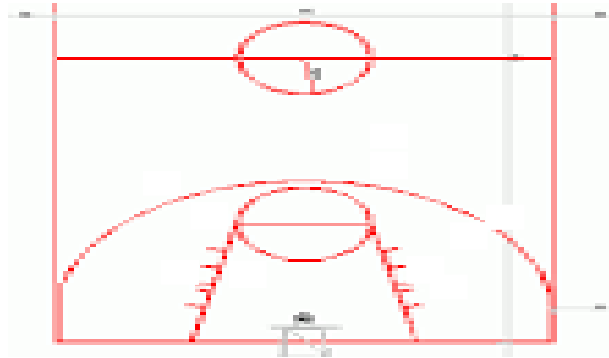
٥- أن يكون المدافع متيقظ لحالات الإطباق المزدوج.

٦- أن يكون المدافع متيقظاً بدنياً وعقلياً لتفادي أي محاولات تسجل للخصوم.

٧- معرفة نقاط القوة والضعف للخصم المكلف بحراسته والتعامل معه بناءً على تلك المعرفة.

#### هـ/ نموذج دفاع رجل لرجل عادي ضد هجوم ٣-٢:

- ١ - صانع ألعاب معه كرة، يلعب معه مدافع دفاع عادي ضاغطاً عليه في خط ما بينه وبين السلة.
- يدافع المدافع ٣ عن اللاعب ٣ لأعلى قليلاً تجاه الكرة غالباً عليه.
- المدافع ٢ يدافع عن ٢ ويخطو بعيداً في اتجاه الكرة وفي خط واحد مع اللاعب ٢.
- المدافع ٤ والمكلف بحراسة لاعب الارتكاز ٤ يأخذ خطوة تجاه الكرة.
- المدافع ٥ المكلف بحراسة المهاجم ٥ يلعب بطريقة عادية ويتحرك أمام اللاعب ٥ ليمنعه من القطع إلى منطقة الارتكاز العلوية لاستلام التمريرة، وهذا المكان الدفاعي يسمح له بالمساعدة الدفاعية ضد ٤ إذا مرتت الكرة إلى اللاعب الركن ٣.



### و/ مميزات دفاع رجل لرجل:

- ١- توزيع المسؤولية الدفاعية لكل لاعب بالفريق.
- ٢- إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية.
- ٣- إيقاف أو تعطيل التصويبات المتوسطة والبعيدة.
- ٤- إجبار المهاجمين على اللعب بحرص أكثر وبالتالي استنفاد وقت أطول في الإعداد للهجمة.
- ٥- إحداث ضغط دفاعي على المهاجم مما يقلل من فرص التسجيل وإصابة الهدف.
- ٦- تشتيت انتباه المهاجمين ما بين محاولات الهجوم ومحاولات حماية الكرة من المدافعين.
- ٧- يسمح بالحصول على فرص جيدة للهجوم الخاطف.
- ٨- تساعد على الاستفادة من ألعاب الدفاع الفردي للاعبين المتميزين.

### ز/ عيوب دفاع رجل لرجل:

- ١- يتطلب إمكانيات فردية دفاعية قوية.
- ٢- يتطلب إمكانيات بدنية وذهنية عالية.
- ٣- يصعب فيه تغطية الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع فقير في قدراته الدفاعية.
- ٤- طريقة غير فعالة في حالة إجادة المهاجمين لمناورات القطع والحجز الهجومي.
- ٥- يسفر عن وقوع العديد من اللاعبين في ارتكاب الأخطاء الشخصية.
- ٦- يسبب أرباك للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسؤوليات الدفاعية الفردية والجماعية.

### ثالثاً: الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة السلة.

يوجد نوعان أساسيان لبدء الهجوم في كرة السلة:

- ١- الهجوم الخاطف.
- ٢- هجوم نصف الملعب.

#### أ/ الهجوم الخاطف:

هو أسلوب هجومي يهدف إلى إصابة سلة الخصم في أقصر وقت قبل أن يتمكن الفريق المدافع من اتخاذ التشكيل الدفاعي أو تنظيم أماكنهم الدفاعية.

الضغط الهجومي يجب ان يؤدي بصفة مستمرة معتمداً على الدفاع المقابل، وعند استخدام الهجوم الخاطف يجب على اللاعبين إدخال الكرة إلى اللعب بأقصى سرعة ممكنة للحصول على نسبة جيدة للتصويب، وهذا الهجوم يضعف من قدرات هجوم الخصوم في بناء المتابعة الهجومية، حيث يفكر الخصم في التراجع للدفاع.

ويعتبر الهجوم الخاطف إثارة كرة السلة وهو شيق للاعبين وممتع للمشاهدين والإداريين وغيرهم، ويساعد الهجوم الخاطف على زيادة رتم المباراة ويخلق فرصاً عديدة من أخطاء الفريق

المضاد، كذلك يجعل الهجوم الخاطف مباراة كرة السلة نابضة بالحياة مشوقة وسريعة الحركة. وهو سلاح هجومي أساسي، فالهجوم الخاطف الفعال يضع ضغوطاً محددة على الخصوم حيث يؤثر على رتم الهجوم الخاص بالخصم فيتسم ذلك الهجوم بالبطء تفادياً للمزيد من الإصابات.  
ب/ بداية الهجوم الخاطف:

يوجد حالات عديدة لبدء الهجوم الخاطف:

- يبدأ الهجوم الخاطف بعد الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة ونجاح الهجوم الخاطف من هذه الحالة يعتمد على الاستحواذ السريع للكرة والإخراج السريع للتمرير للاعب البادئ في الهجوم الخاطف.
- الهجوم الخاطف يمكن أن يتم أيضاً من توقع أحد الأخطاء (التمرير - المحاورة وغيره).
- بدء الهجوم الخاطف من ألعاب خارج الحدود (بعد إصابة الهدف) ويجب على المدرب تحديد لاعب محدد لإدخال الكرة من خارج الحدود (للاعبين طوال القامة) بأسرع ما يمكن.
- يمكن أداء الهجوم الخاطف بعد أداء رمية حرة، كرة خاطئة (مفقودة السيطرة)، تمريرة سيئة، كرة قفز. وتعتمد فلسفة ذلك الهجوم على:

- ١- الانطلاق السريع.
- ٢- استغلال جانبي الملعب في الانطلاق لتوسيع الجهة الدفاعية للخصوم.
- ٣- تغيير الأماكن والحركة المستمرة لإرباك المدافعين.
- ٤- الاستفادة من الزيادة العددية في أحد الجوانب للإنتهاء الجيد للهجمة.
- ٥- السرعة والدقة في أداء المحاورة - التمرير - والتصويب.
- ٦- الاستخدام الجيد للرؤية المحيطة.

ونجاح الهجوم الخاطف يساعد اللاعبين على لعب الدفاع بقوة وعنق وكفاح، وهو من شأنه أن يعمل على تقبل نسبة فقد الكرة والأخطاء، ويساعد التسجيل من الهجوم الخاطف على زيادة دافعية اللاعبين من أجل تركيز أفضل وبمجهود مع استعداد لأداء الدفاع الفردي والجماعي، ويساعد نجاح الهجوم الخاطف أيضاً على زيادة الكفاح للاستحواذ على الكرات المرتدة.  
ويعتبر الاستعداد للمبادأة وسرعة رد الفعل الحركية عاملاً هاماً في أداء الهجوم الخاطف أثناء الاستحواذ على الكرات المرتدة دفاعياً، والسرعة في إخراج الكرة بعد الاستحواذ تحدد نجاح الهجوم الخاطف.  
ويجب أن يحقق الهجوم الخاطف زيادة عددية للاعبين واحداً أو اثنين قبل أن يصل اللاعبين إلى أماكنهم الدفاعية ويمكن أن يتخذ الهجوم الخاطف أشكال لعب ١\*٢، ٢\*٣.

رابعاً: المواد القانونية في كرة السلة.

- نظام اللعب :
- احتساب النقاط:
- المباراة:
- أخطاء اللعب:

## الوحدة الرابعة:

المادة العلمية:

أولاً: الانتماء الايجابي أثناء المنافسات .

ثانياً: دفاع رجل لرجل في كرة اليد.

تتنوع طرق الدفع المستخدمة في كرة اليد، حيث يمكن إجمالها فيما يلي:

-دفاع رجل لرجل.

-دفاع المنطقة.

-الدفاع المركب.

أ/ دفاع رجل لرجل:

في طريقة الدفاع رجل لرجل يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بضرورة مراقبة لاعب مهاجم معين سواء داخل الملعب بأكمله أو في منتصف ملعبه فقط، حيث يمكن تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل بأقل إيجابية ابتداء من مرمى الفريق المنافس، وبإيجابية كاملة ابتداء من منتصف ملعب الفريق المدافع أو قرب دائرة المرمى، وتستخدم الفرق طريقة الدفاع للفريق في الحالات التالية:

-منع أو تعطيل لاعبي الفريق المنافس من القيام بعمليات الهجوم الخاطف سواء السريع (المباشر)، أو الموسع (المرحلي) حتى يعود لاعبي الدفاع بسرعة إلى مراكزهم وأماكنهم الدفاعية.

- تستخدمها بعض الفرق عند التفوق الواضح للاعبين عن لاعبي الفريق المنافس وخاصة في الجوانب البدنية والفسولوجية، حتى يستطيع لاعبي الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة والقيام بأكثر عدد ممكن من الهجمات التي قد تسفر عن تسجيل الأهداف.

- تفضل بعض الفرق استخدام طريقة رجل لرجل خاصة في حالات نقص العدد للاعبي الفريق المنافس.  
- تستخدمها بعض الفرق لفترة قصيرة كما يحدث في حالات الرمية الحرة عند ركن الملعب، أو لفترة أطول نسبياً لإمكان مفاجأة لاعبي الفريق المنافس خاصة عند بدء الهجوم كما يحدث عند استحواذ لاعبي الفريق المنافس على الكرة عند منطقة مرماه وبدأ عملية الهجوم، أو يلعب رمية البداية عقب تسجيل الأهداف، مما قد يحدث إرباك في صفوف الفريق المنافس.

- تستخدمها بعض الفرق في حالة هزيمة الفريق بعدد قليل نسبياً من الأهداف (1-3 أهداف) مع بقاء دقائق معدودة لانتهاء المباراة، حتى يمكن الاستحواذ على الكرة بسرعة والقيام بالهجوم وتسجيل الأهداف.

وتعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل من أفضل الطرق التي يمكن للمدربين تعليم اللاعبين المبتدئين أو الناشئين الأسس والواجبات الدفاعية بطريقة سليمة، كما يمكن استخدامها ضد الطرق الهجومية المختلفة التي قد تستخدمها الفرق المنافسة، بالإضافة إلى أنها تسهم في إعداد اللاعبين بدنياً وفسولوجياً من خلال أداء المتطلبات والواجبات الدفاعية لهذه الطريقة، حيث تحتاج طريقة الدفاع رجل لرجل للياقة بدنية عالية جداً، ولكن عند قيام لاعبي الفريق باستخدامها يجب اتخاذ الحذر من قيام لاعبي الفريق المنافس بعمليات القطع أو الحجز أو تبادل المراكز، بالإضافة إلى ضرورة الالتزام بدقة تمرير الكرة عند الاستحواذ عليها والقيام بالهجوم الخاطف، حيث يصعب قيام اللاعبين بالهجوم الخاطف عند استخدام الفريق لطريقة الدفاع رجل لرجل.

وتتضمن خطة دفاع رجل لرجل حالتين يجب على لاعبي الفريق المدافع ضرورة الاهتمام بهما

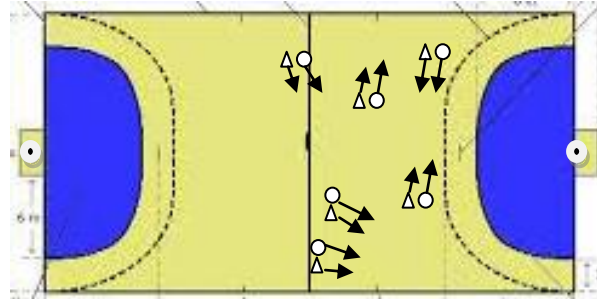
وهما:

-الدفاع رجل لرجل مع عدم تغيير المهاجم المنافس.

-الدفاع رجل لرجل مع تغيير المهاجم المنافس.

### الدفاع رجل لرجل مع عدم تغيير المهاجم المنافس.

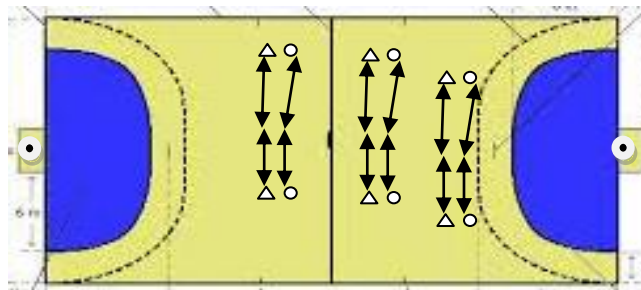
في هذه الحالة يقوم كل مدافع بمراقبة لاعب مهاجم في حيزه الدفاعي مع ملازمته والانتقال معه في الأماكن والمناطق والمراكز الدفاعية الخاوية، وفي هذه الحالة من الممكن تبادل المراكز بين لاعبي الدفاع مع ملازمة كل منهم للاعب الهجوم المنافس المسئول عنه دفاعياً.



### الدفاع رجل لرجل مع تغيير المهاجم المنافس.

عندما يقوم لاعبي الفريق المهاجم بالجري وتبادل المراكز بهدف فتح الثغرات الدفاعية في خطوط الدفاع للفريق، يجب على كل لاعب من لاعبي الدفاع القيام بواجباته الدفاعية في مركزه الدفاعي أو منطقتة أو المساحة الدفاعية المسئول عنها، بحيث يراقب كل لاعب مدافع لاعب مهاجم ويلزمه لأقرب زميل مجاور ويسلمه له، وفي نفس اللحظة يقوم بتسليم المهاجم الآخر الذي يراقبه الزميل وينتقل معه إلى حيزه الدفاعي، أي أن هذه العملية تتم دون تبادل لاعبي الدفاع لأماكنهم الدفاعية ولكي تتم هذه العملية بنجاح يجب ان تتم وفقاً للتسلسل الآتي:

-استلام المهاجم من الزميل - ملازمته - تسليم المهاجم للزميل - تسلم المهاجم من الزميل.



### ب/ مزايا نظام الدفاع رجل لرجل:

-تعتبر ضرورية لتعلم واتقان الطرق الدفاعية الأخرى حيث أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أية طريقة أخرى للدفاع بسهولة.

-يحدد مسئولية كل لاعب مدافع بشكل واضح يمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة بالنسبة لبقية اللاعبين.

-يمكن أن تستخدم ضد أية طريقة هجومية.

### ج/ عيوب نظام الدفاع رجل لرجل:

-يصعب من هذه الطريقة بدء هجوم خاطف نظراً لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.

-غير فعالة ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.

-تحتاج إلى مجهود كبير لذا لا يمكن استخدامها لفترات طويلة خلال المباراة خاصة للناشئين.

#### د/ أوقات استخدام نظام دفاع رجل لرجل:

- في الدقائق الأخيرة من المباراة وذلك للضغط على الفريق المهاجم والحصول على الكرة الذي يرغب هو الاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة تفوقه بفارق قليل من الأهداف.
- عند تفوق الفريق بفارق قليل من الأهداف.
- لمفاجأة الفريق المهاجم ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.
- عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم بدنياً ومهارياً.

#### ثالثاً: الهجوم الخاطف من لاعبين في كرة اليد.

- تمر عملية الهجوم في كرة اليد بثلاث مراحل لا يشترط أن تتم بأكملها فقد ينتهي الهجوم في المرحلة الأولى او في نهاية المرحلة الثانية أو في نهاية المرحلة الثالثة إذ أن أي من هذه المراحل تتم بالتصويب على المرمى او بفقدان الفريق للكرة لأي ظرف من الظروف، وعليه فمراحل الهجوم في كرة اليد هي:
- مرحلة الهجوم الخاطف السريع.
- مرحلة الهجوم الخاطف الموسع.
- مرحلة بناء وإنهاء الهجمات.

#### أ/ مرحلة الهجوم الخاطف السريع:

- تبدأ هذه المرحلة بمجرد انقلاب الفريق المدافع إلى فريق مهاجم وذلك إما لنجاح حارس مرمى الفريق في صد الكرة أو لخروج الكرة خارج المرمى أو لاصطدامها بالعارضة أو أحد القائمين، أو لنجاح الفريق في قطع الكرة خلال أداءه للعمليات الدفاعية أو لوقع الفريق المهاجم بخطأ قانوني يفقد بسببه الكرة.

#### ب/ مميزات الهجوم الخاطف السريع:

- يتم في أقصر زمن وبأقل مجهود إذ قد يؤدي من تمريرة أو تمرين على الأكثر وبلاعب أو لاعبين على الأكثر قبل التصويب.
- الفريق الذي يؤدي أكبر عدد من الهجمات الخاطفة السريعة بنجاح في كرة اليد الحديثة هو الفريق الذي يفوز غالباً بالمباراة.

#### يمر الهجوم الخاطف بالمرحل التالية:

- أ - **مرحلة التوقع والبدء:** وفيها يتحرك أحد اللاعبين متقدماً للأمام عندما يتوقع او تلوح له أو لأحد من زملائه فرصة الاستحواذ على الكرة فيترك موقعه الدفاعي بعد أن يتأكد من عدم حدوث ثغرة دفاعية وينطلق للأمام سريعاً مؤدياً مهارة هجومية فردية بدون كرة وهي البدء.
- ب - **مرحلة التقدم بالكرة:** وهذ تتطلب انسجام دقيق بين هذا اللاعب المؤدي للهجوم الخاطف وبين من يمرر له الكرة ليستلم الكرة بتوقيت دقيق ويتبادل مع زميله التميرير حتى الوصول لمنطقة مرمى الفريق المنافس، وهذه المرحلة تتطلب توافق سريع بين الممرر والمستقبل وسرعة رد الفعل علاوة على إحساس دقيق بالتوقع الزماني والمكاني في الملعب.
- ج - **مرحلة التصويب:** وفيها يقوم لاعب الهجوم الخاطف السريع بتعديل وضع اقترابه وجسمه لضمان التصويب والنجاح في إحراز الهدف، وهنا يجب على هذا اللاعب ألا يقترب كثيراً من حارس المرمى أثناء تصويبه حتى لا يقع في مجال صد الحارس.

#### أهم الأخطاء الشائعة عند أداء الهجوم الخاطف:

- ١-ضعف التوقيت بين سرعة عدو اللاعب المستقبل وسرعة التميريرة الممررة إليه من الخلف.
- ٢-المغلاة في أداء مهارة تنطيط الكرة أثناء التقدم أماماً.
- ٣-تركيز النظر على الكرة دون الإحساس بمكان ووضع حارس المرمى.
- ٤-الإصرار على أداء الهجمة وإنهائها رغم ارتداد المنافسين.
- ٥-الإقتراب أكثر من اللازم من حارس المرمى أثناء التصويب.

رابعاً: المواد القانونية في كرة اليد.

-نظام اللعب :

-احتساب النقاط:

-المباراة:

-أخطاء اللعب:



## التقويم

(أ) محددات عامة:

- تتضمن الملامح العامة لتقويم مقرر التربية البدنية والصحية للفصل الدراسي الثاني للصف الثاني الثانوي (المستوى الرابع) ، ما يلي:
- ١- يتم تقويم تعلم الطلاب للمقرر الدراسي نهاية الفصل الدراسي.
  - ٢- تنوع أساليب التقويم بما يحقق فعالية أعلى وقياس أدق ومجالات مستهدفة متعددة.
  - ٣- التركيز على توظيف نتائج التقويم في تحسين تعلم الطلاب.
  - ٤- التركيز على توظيف نتائج التقويم في تحسين أساليب التدريس.
  - ٥- الدرجة القصوى للمقرر الدراسي ( ١٠٠ درجة).
  - ٦- 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:
- ١- تيسير تفعيل اختيار المقرر على الطلاب، وعلى المعلم القيام بعملية الإشراف والمتابعة.
  - ٢- 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.
  - ٣- تدريب الطلاب على كيفية المحافظة على الصحة واللياقة مدى الحياة.
  - ٤- توظيف نماذج مختلفة لإشراك الطلاب في الأنشطة البدنية حتى بعد إنهاء المقرر، وقد يشمل ذلك:
    - تنظيم دروس خاصة عن طريق المشرفين التربويين والمدرسين في أندية الأحياء.
    - مشاركة المشرفين التربويين في الأنشطة الصحية وأنشطة اللياقة البدنية في أندية الأحياء.
    - توظيف أساليب تروحية للمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية.

٥- آلية وضع الدرجات:

- يتم تقويم الطالب باستخدام أسلوب التقويم التكويني والنهائي، حيث يحدد المعلم مستوى تحقق أهداف المادة المعرفية والمهارية والوجدانية لدى الطالب بوصف كمي 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، وتقسّم 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:

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

### د) الطلاب المنتسبون:

توزع درجات الاختبار في مادة التربية البدنية والصحية للطلاب المنتسبين وفق التوزيع التالي:

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

## 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:

- الاتحاد السعودي لكرة السلة . القانون الدولي لكرة السلة. المملكة العربية السعودية: الرياض.
- الاتحاد السعودي لكرة اليد . القانون الدولي لكرة اليد. المملكة العربية السعودية: الرياض.
- وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير الإداري (١٤٢٦هـ). وثيقة منهج التربية البدنية في التعليم العام. المملكة العربية السعودية: الرياض
- 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.
- 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.
- 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.
- زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠١١م). موسوعة فسيولوجيا الرياضة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- وزارة التربية والتعليم، وكالة التطوير التربوي (١٤٣٢هـ). التربية البدنية والصحية، التعليم الثانوي، نظام المقررات - دليل المعلم. الرياض.
- أرمور، جيمس جاكسون، ألين جي ديسك، بي مود ، ديي . *القياس والتقويم في الأداء الإنساني* ( ١٤٢٢ هـ ) ، ترجمة : الرفاعي، سعيد بن أحمد مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض.
- حسانيين، محمد صبحي . عبد الدايم، محمد محمود، (١٩٩٩م) . *الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية* . دار الفكر العربي، مصر القاهرة.
- رضوان محمد نصر الدين. ( ١٩٩٨م ) ، *طرق قياس الجهد البدني في الرياضة* ، مركز الكتاب للنشر مصر، القاهرة.
- زيدان، مصطفى (١٩٨٦م) . *مبادئ التدريب في كرة السلة*، الاتحاد السعودي لكرة السلة. المملكة العربية السعودية. الرياض.
- عبدالكريم، محمود. (٢٠٠٦م) . *ديناميكية تدريب التربية الرياضية* ، مركز الكتاب للنشر. مصر . القاهرة .
- درويش، كمال الدين عبدالرحمن وأبوزيد، عماد الدين عباس وعلي، سامي محمد. (١٩٩٩م) . *الدفاع في كرة اليد* ، مركز الكتاب للنشر. مصر . القاهرة .
- الدرعة، شاکر فرهود. (١٩٩٨م) . *علم التدريب الرياضي* ، ذات السلاسل للنشر. الكويت.

- إبراهيم، أحمد محمود وبو عباس، يوسف. (٢٠٠١م) . الأسس العلمية والتطبيقية لنظريات الرياضي ، ذات السلاسل للنشر. الكويت.
- إسماعيل، محمد عبدالرحيم. (٢٠١٠م) . كرة السلة تطبيقات عملية الهجوم ، منشأة المعارف. مصر . الأسكندرية .
- إسماعيل، محمد عبدالرحيم. (٢٠١٠م) . كرة السلة تطبيقات عملية الدفاع ، منشأة المعارف. مصر . الأسكندرية .
- حمودة، خالد وسالم، جلال كمال. (٢٠٠٨م) . الهجوم والدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر. مصر . الأسكندرية .
- مجيد، ريسان خريبط. (٢٠٠١م) . تخطيط وتقييم التدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع. الأردن . عمان .
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (١٤٢١هـ)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، مصر، القاهرة.
- علاوي ، محمد ، كمال عبدالحميد. (١٩٩٧م) . الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، مصر. القاهرة.
- عوده، أحمد . (١٩٩٨م) . كرة اليد وعناصرها الأساسية . جامعة الفاتح.
- ماكاي، مانيو. اترك فانيج (٢٠١٣م). تقدير الذات . مكتبة جرير . المملكة العربية السعودية . الرياض. ط٣
- مشروع الملك عبد الله لتطوير التعليم ، (٢٠٠٨م) . دليل تحسين فاعلية تعلم منهج مادة التربية البدنية في المرحلة الثانوية . ط١ المملكة العربية السعودية : الرياض.
- نوريس، كريستوفر ، تمارين المرونة واللياقة (٢٠٠٢م) ترجمة : العامري خالد، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.

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

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