

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

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

٢٠١٦م / ١٤٣٧هـ

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 بخبطه 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:

١- يمثل أحد أنواع الكتب المدرسية التي تُعدّ إحدى الأدوات المهمة للمناهج الدراسية.

٢- يقدّم أنموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية.

٣- 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.

٤- يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية في التعليم الثانوي العام وفق الخطة الدراسية الجديدة (النظام الفصلي) ويقارب بين ممارستهم وآرائهم.

٥- 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.

٦- 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.

٧- 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 الثالث الثانوي:

أهداف مادة التربية البدنية والصحية للمستوى الدراسي الخامس.

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

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 الثالث 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:

١. تحديد المساحة الكافية اللازمة لبناء الخارطة.
٢. وضع الكلمة الافتتاحية أو الفكرة الرئيسية أو عنوان الدرس في رأس أو في مركز المساحة حسب طبيعة الموضوع الذي سترسم الخارطة محتواه.
٣. تحديد العلاقات التي تربط بين أجزاء الموضوع.
٤. توظيف الخطوط والأسهم لتوضيح العلاقات.
٥. استخدام الألوان للتمييز بين العناصر المختلفة.
٦. استخدام الكلمات الدالة دون تلخيص مغل.
٧. 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 الحلول 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 المعلم	أدوار الطالب
1. يثير مشكلة ترتبط بالمنهج وتهم الطلاب .	1. يقترح حلول للمشكلة.
2. يشجع الطلاب على طرح الأسئلة والحلول.	2. يشارك زملاءه في التفكير.
3. مشاركة الطلاب في تحسين أفكارهم للوصول للحل النهائي.	3. يشارك بأكبر عدد من الأفكار.
	4. يبني على 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 فكرة 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 ويقتصر 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 الاستراتيجية 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.

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:

1. 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 التعلّم 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 التعلّم الذي نعلم 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 عمليه التعليم والتعلم وفيه نُعلم الطالب كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر التعلم.

دور المعلم في التعلم الذاتي:

1. يتعد 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:
1. التعرف على قدرات الطلاب وميولهم واتجاهاتهم من خلال الملاحظة المباشرة والاختبارات التقويمية التشخيصية والبنائية والختمية وتقديم العون لهم في تطويرها.
2. إعداد المواد التعليمية اللازمة مثل الرزم التعليمية، مصادر التعلم، وتوظيف التقنيات الحديثة كالتلفاز وأفلام الحاسوب في التعلم الذاتي.
3. توجيه الطلاب لاختيار أهداف تناسبهم مع المستوى الذي حدده الاختبار التشخيصي.
4. تدريب الطلاب على المهارات المكتبية وتشمل مهارات الوصول إلى المعلومات والمعارف ومصادر التعلم ومهارات الاستخدام العلمي للمصادر العلمية والتربوية المتوفرة في المكتبات.
5. وضع الخطط العلاجية التي تمكن الطلاب من سد الثغرات واستكمال الخبرات اللازمة له.
6. القيام بدور المستشار الطالب مع الطلاب في كل مراحل التعلم في التخطيط والتنفيذ والتقويم.

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:

- 1- توزيع بطاقة المهام على الطلاب قبل الدرس بوقت كاف.
- 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 لانجاز 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 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. اطرِح 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 لإنجاز 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 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 لإنجاز 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 والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في الصف الثالث 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 المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.
- ٣- يكتسب قيمة المثابرة والتنافس مع الذات لدى الطالب.
- ٤- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٥- يتعرف على مضار المنشطات المحظورة على أعضاء الجسم، إضافة إلى معرفة الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس.
- ٦- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المقررة له في وحدة الصحة والنشاط البدني.
- 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 وألعاب القوى، وكرة القدم ، والكرة الطائرة وتعزيزها.

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المستوى الخامس

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 المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.
- ٣- يكتسب قيمة المثابرة والتنافس مع الذات لدى الطالب.
- ٤- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا المستوى.
- ٥- يتعرف على مضار المنشطات المحظورة على أعضاء الجسم، إضافة إلى معرفة الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس..
- ٦- يتعرف على آلية حساب السرعات الحرارية لأنشطة بدنية مختلفة، وكذلك معرفة المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة (الأتقال).
- ٧- يظهر قدراً 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 مضار المنشطات المحظورة على أعضاء الجسم.
- يتعرف على الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس.
- يتعرف على آلية حساب السرعات الحرارية لأنشطة بدنية مختلفة.
- يتعرف على المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة (الأثقال).

مكونات الوحدة:

- مضار المنشطات المحظورة على أعضاء الجسم.
- الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس.
- آلية حساب السرعات الحرارية لأنشطة بدنية مختلفة.
- المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة (الأثقال).

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.

أولاً/ مضار المنشطات المحظورة على أعضاء الجسم.



المنشطات في الرياضة هي استخدام مواد غير غذائية أو مواد بقصد تحسين بطريقة صناعية للأداء البدني والعقلي للرياضي واستخدام العقاقير وغيرها من المواد تعرف بالمنشطات وهي نوع من الغش، ولا يعتبر هذا الاستخدام في مجال الرياضة نوع من السب للمنافسين الآخرين ولكنه في الواقع خطر على مستخدميهِ حيث أنه قد يدمر الجسم على مستوى التعاطي لمدة قصيرة أو طويلة.

والواقع أن اللجوء إلى استعمال المنشطات يعد ظاهرة قديمة قدم الإنسان ذاته، فقد كان الصينيون منذ ما يزيد على عشرة قرون يمضغون أثناء سيرهم مسافات طويلة قليلاً من نبات الـ(Ephedra)، وهو نبات منشط، كما كانوا يتعاطون الـ(Emphedrine) ومشتقاته حتى يكونوا في حالة يقظة دائمة للدفاع عن الوطن.

تعريف المنشطات:

وافقت مجموعة العمل في يناير ١٩٦٣م والتي تضم خبراء في الطب ينتمون إلى عشر دول على التعريف التالي للمنشطات:

تعني أن يقدم إلى شخص سليم أو أن يستعمل هذا الشخص بنفسه وبأية وسيلة كانت مادة غريبة عن الجسم ويكون الغرض الوحيد من ذلك عمل زيادة مصطنعة وخادعة تساعد هذا الشخص على الفوز في مسابقة رياضية.

أنواع المنشطات المحظورة رياضياً ومضارها:

التقسيمات العامة للمنشطات المحظورة رياضياً يمكن إيجازها فيما يلي:

أ) : العقاقير المنبهة للجهاز العصبي.

ومن أشهر هذه العقاقير (الامفيتامين) ومشتقاته، واستخدامه يسبب العديد من الأخطار الصحية في المجال الرياضي وقد تصل في بعض الحالات إلى:

١- مضاعفات طبية بالجهاز الدوري والقلب.

٢- الأرق العصبي المستمر.

٣- الأمراض النفسية والعصبية (الهوس).

- ٤- اضطرابات وأمراض الجهاز الهضمي المختلفة.
- ٥- الإدمان على تلك العقاقير.
- ٦- تغيير سلبي في الرغبة الجنسية.

(ب) : العقاقير المثبطة للألم والمهدئة للجهاز العصبي.

ومن أشهر هذه العقاقير (الباربيتورات، الفينوتيازين)، كما يدخل في تلك المنشطات المحظورة المخدرات كالكوكايين والحشيش والأفيون مع أخطارهم الصحية والنفسية الأكيدة التي تحرمها الشريعة الإسلامية ويؤدي استخدامها إلى مضاعفات جانبية منها:

- ١- ضعف وهبوط وظائف التنفس ويظهر على شكل صعوبة في التنفس.
- ٢- الإغماء وفقدان الوعي.

(ج) : العقاقير التي ترفع الكفاءة الوظيفية للدورة الدموية.

ومن أشهر تلك العقاقير (البيتاالكرز ومشتقاته) والمستخدمه طبيياً في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات في ضربات القلب، وهي تستخدم للاسف في المجال الرياضي كمنشطات للرياضات قصيرة المدى ولها آثار جانبية خطيرة جداً.



(د) : العقاقير الهرمونية.

ومن أشهر تلك العقاقير مشتقات هرمون الذكورة (التستوستيرون)، ولاستخدام المنشطات الهرمونية آثاراً جانبية خطيرة مثل:

- ١- ظهور حب الشباب بجلد الوجه.
- ٢- سقوط الشعر.
- ٣- نزيف الأنف.
- ٤- اضطرابات وأمراض بالمعدة.
- ٥- الضعف والعجز الجنسي(نقص في عدد الخلايا المنوية).
- ٦- أمراض سرطان بالكبد.
- ٧- ظهور بعض التغيرات النفسية.
- ٨- آثار سلبية على الجهاز الدوري والقلب.

(هـ) : العقاقير المدرة للبول.

تم حديثاً إدراج كافة العقاقير المدرة للبول في قائمة المنشطات المحظورة رياضياً حيث يستخدمها الرياضيين لسببين رئيسيين هما:

- ١- إنقاص الوزن بصورة مفاجئة في الرياضات المحتاجة لأوزان محددة مثل المصارعة، ورفع الأثقال.
- ٢- تقليل نسب العقاقير المستخدمة كمنشطات محظورة وسحبها من الجسم للهروب من العقوبة المتوقعة لهذا الاستخدام المحظور.

(و) : عقاقير لها تحفظات دوائية عند الاستخدام.

ومن أشهر تلك العقاقير المخدرات الموضعية ولاستخدامها يلزم مراعاة منع استخدام الكوكايين وله بدائل مثل البروكايين، ومن العقاقير الهرمونات الكورتيزونية والتي قد تستخدم طبيياً وقد تستخدم لغير ذلك.

(ز) : وسائل صناعية أخرى مثل نقل الدم.

وقد استخدم نقل الدم كنوع من أنواع المنشطات لأول مرة في المجال التنافسي في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية بمونتريال بكندا عام ١٩٧٣م، وهناك أخطار طبية جانبية لنقل الدم منها:

- ١- أخطار مناعية (ظهور التهاب الكبد الوبائي، مرض نقص المناعة المكتسبة، وحمى حساسية الإغماء... الخ).
- ٢- أخطار العدوى (مثل التهاب الكبد الوبائي، مرض نقص المناعة المكتسبة والمسمى بالإيدز، الملاريا،... الخ).

التأثير الفسيولوجي للمنشطات على الرياضيين:

هناك العديد من الدراسات التي أوضحت التأثير الفسيولوجي للعقاقير المنبهة وخاصة (الامفيتامين) على اللياقة البدنية للاعب، وتكمن مضارها فيما يلي:

- ١- المنشطات تستنفذ كل جهد وطاقت اللاعب أثناء المنافسة الرياضية، كما تسبب زيادة توسيع الأوعية مما يؤدي إلى زيادة سريان الدم وبالتالي إرهاق القلب والجهاز الدوري.
- ٢- بعض أنواع المنشطات لها تأثير سام على جسم الرياضي سواء على المدى القريب أو البعيد.
- ٣- العقاقير المنشطة ترفع اللياقة البدنية لفترة ثم يحدث بعدها هبوط سريع ومفاجئ في الكفاءة البدنية للرياضي.
- ٤- استخدام المنشطات قد يؤدي باللاعب إلى إهمال التدريب وعدم الاستعداد للمنافسة.
- ٥- زيادة فترة الراحة اللازمة بعد أداء الجهد بصورة كبيرة.
- ٦- يتعود جسم الرياضي على المنشطات في كل مرة وعلى زيادة الكمية وقد يصل إلى مرحلة الإدمان.

- ٧- تحدث إضرابات في عمل الجهازين الهضمي والتناسلي.
- ٨- تترك المنشطات آثار صحية سيئة على الجسم وارتفاع الضغط وشحوب الوجه وزيادة التقلص العضلي.
- ٩- تظهر أيضاً بعض الظواهر الخلقية والاجتماعية السيئة على اللاعب عندما يقع تحت تأثير المنشطات.
- ١٠- تحدث المنشطات أيضاً رد فعل سلبي في الأجهزة الداخلية للجسم نتيجة تعاطيها.

ثانياً: الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس.



لقد اكتسبت التغذية أهمية خاصة بالنسبة للإنسان، لما أظهرته من ارتباط فيما بين الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة، وما للتغذية من أهمية خاصة للرياضيين، في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق فيما بين التغذية وكل من الصحة العامة ومكونات اللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات الحركية والمهارات الخطئية.

ويجب أن يكون للطعام حجم معين وسهل الهضم ومتنوع وذو قيمة غذائية عالية، وأن يتم الاعتماد على الكميات التي تتوفر فيها المتطلبات الصحية مع مراعاة القواعد الصحية في جميع مراحل إعداد الطعام.

إنه لمن الأهمية بمكان بالنسبة لطيب التغذية للرياضيين معرفة بقاء الأنواع المختلفة من الأطعمة في المعدة بما يحقق الشعور بالشبع في الفترات التي تقع بين الوجبات الغذائية الأساسية، وإن المواد الغذائية بالإضافة إلى اللبن ومنتجاته تمر من المعدة بشكل سريع حيث لا تبقى في المعدة إلا فترة قصيرة.

ويرتبط بنظام الغذاء ما يلي:

- إختيار نوع الغذاء بحيث يمكن ان يهضم بسهولة ويمتص بسهولة.
- لا يتسبب في إمتلاء المعدة.

- يجب أن لا يتناول اللاعب كمية كبيرة من الخبز والبقول واللبين حيث يؤدي إلى انتفاخ البطن وكذلك الدهون واللحوم غير جيدة الطهي وكذلك المواد الغذائية المدخنة والمملحة.

وينصح في الإفطار قبل التدريب بما يلي:

- إضافة مواد غذائية مثل منتجات الألبان (الزبادي، الجبن) بيض، طبق لحم خفيف.
- تناول قهوة، كاكاو، شاي.
- تناول لحوم وأسماك وفواكه.

وينصح في العشاء قبل التدريب ما يلي:

- طبق من منتجات الألبان والسّمك واللحم والزبادي مع شاي خفيف.



ما هي مواصفات المشروبات او الغذاء الرياضي المثالي؟

في الحقيقة لا يوجد دليل على أن شراباً واحداً بعينه يتفوق على غيره، لكن هناك شروطاً يجب توفرها في أي شراب مثل: الأزمولية، أي تركيز جزئيات المحلول التي تزيد مع الجفاف وتقل مع فرص الإماهة، أي زيادة مياه الجسم، والشراب الرياضي يجب أن:

- ١- يحتوي على ٢٥٠ إلى ٣٧٠ مل أزمول لكل كيلو جرام.
- ٢- تركيز الكربوهيدرات، ويجب ألا تقل عن ٧%.
- ٣- نوع الكربوهيدرات، مثال مالتوديكسترين، وفروكتوز، وبوليميرات الجلوكوز.
- ٤- الشوارد، وهي مهمة للمحافظة على درجة الحموضة PH ومنع التشنج العضلي، ثم المعاجين الرياضية وأنواعها عديدة، وهي إلى جانب الكربوهيدرات تحتوي على الكافئين وتزيد قدرة الأداء الرياضي، ومع ذلك يجب التذكر أن الكافئين مدر بولي ويفضي بدوره إلى الجفاف.

متى يمكن تناول الوجبات الغذائية؟

- هناك عدة دراسات وأبحاث، بينت الفوائد والمميزات الايجابية لتناول وجبات غذائية خلال فترات التمارين الرياضية، التي تمتد لأكثر من ثلاثين دقيقة، عندما يصبح مخزون الجليكوجين مستنفداً.
- ومن المسلم به أن الكربوهيدرات السائلة تعمل بشكل أفضل من الصلبة، لأن امتصاصها سريع، بل أسرع من امتصاص الأطعمة الصلبة، إلى جانب أنها تزود الجسم بجرعة سريعة من الجلوكوز أما السوائل فإنها يمكن أن تزيد قليلاً من احتمالية الإصابة باضطرابات معوية أكثر من الأطعمة الصلبة خلال إجراء التمارين الرياضية.
- في حالة اختيار الأطعمة الصلبة والمساحيق (البودرات)، أو الهلام (الجل Gel) اثناء إجراء التمارين الرياضية الأيروبيك فإن من الحكمة شرب الماء مع هذه الأطعمة لتجنب حدوث الجفاف في الجسم نتيجة عملية الامتصاص، في حين أن التمارين الرياضية التي تستمر لأكثر من ثلاثين دقيقة لا تتطلب تناول الشراب الرياضي، أو أي منتجات غذائية أخرى لأن مخزون الجليكوجين كاف لإبقاء الطاقة لهذه الفترة من الوقت، وبالتالي يمكن تناول ٢ إلى ١٦ أونصة من الماء خلال التمارين الرياضية التي تستمر لأقل من ثلاثين دقيقة.

ثالثاً: آلية حساب السرعات الحرارية لأنشطة بدنية مختلفة.



إن تحقيق التوازن بين الطاقة التي تحصل عليها من الطعام وبين الطاقة التي يحرقها الجسم مسألة مهمة لفهم كيفية فقدان الوزن، وللاستفادة من نظام عد السرعات الحرارية.

السعر الحراري الواحد مقياس يعبر عن قدر ضئيل جداً من الطاقة، لذلك يستخدم العلماء وأخصائيو التغذية مصطلح (كيلو كالوري) أو كيلو سعر حراري بدلاً من كالوري أو سعر حراري، ويمثل الكيلو كالوري الواحد مقدراً الطاقة

المطلوب توافره لرفع درجة حرارة كمية ثابتة من المياه بمقدرا درجة مئوية واحدة، وغالباً ما نشاهد كلمة كيلو كالوري على عبوات الأطعمة والمشروبات أكثر من استخدامها في حياتنا اليومية.

وعملية حساب السعرات الحرارية هي عملية حسابية تقوم على حساب عدد السعرات الحرارية المستهلكة يوميا للشخص (ذكر / أنثى) بناء على عدة عوامل مثل الطول، الوزن، العمر، النوع، ونوعية النشاط اليومي البدني حيث أن بعض الأشخاص أصحاب المهن الشاقه مثلاً أو الرياضيون يستهلكون سعرات أكثر، وتعتبر معرفة السعرات الحرارية المستهلكة يوميا هي معلومة مفيدة جدا لمن يريد الالتزام بنظام غذائي محدد السعرات.

وحساب السعرات الحرارية اليوميه حسب نشاطك، وهي كمية السعرات الحرارية المحروقه يوميا أي بمعنى إذا تناولت نفس كمية هذه السعرات الحرارية ستحافظ على وزنك دون زيادة أو نقصان، إذا استهلكت أقل ستخسر وزن، وطبيعياً إذا أكلت أكثر ستكتسب الوزن.

ولحساب السعرات الحرارية التي نحتاجها نتبع المعادلة التالية:

$$10 \times (\text{الوزن بالكيلو غرام}) + (6,25 \times \text{الطول بالسلم}) - (5 \times \text{العمر}) + 5$$
 ولكن هذه الطريقة لحساب الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية لا تؤخذ بعين الاعتبار عند القيام بالأنشطة اليومية، فعلى سبيل المثال إن الرياضيين وممارسي الرياضة يحتاجون إلى سعرات حرارية أعلى من الأشخاص الذين يعملون وراء المكاتب.

رابعاً: المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة (الأثقال).



إن تمارين وتدريبات القوة العضلية الآن لا تعني القوة البدنية فقط، وبواسطة ربطها بتمارين القوة الوظيفية (FST) يمكنك تحسين الوضع الصحي والبدني العام ويمكنك استخدام الحركة القصوى في الميدان أثناء اللعب.

يوجد عدداً من النقاط والنصائح للمدربين في تدريب الأثقال وهي كما يلي:

- أخذ وقت كفاية من النوم.
- تنسيق الوجبات الغذائية قبل وبعد التمرين.
- تسخين شامل للجسم عن طريق تمارين الدائرية.
- تحديد العضلة المراد تنميتها ولا تزيد عن عضلتين أساسيتين.
- اتباع جداول التمارين الصحية وعدم التكرار بالتمرين.

المبادئ الأساسية لتمرين الأثقال:

- ١- يعاني المبتدئ من بعض الآلام في العضلات المستخدمة لبضعة أيام لحين تأقلم العضلات على الجهد الجديد ، وتساعد تمارين المرونة على تخفيف الألم.
- ٢- تطوير الجهاز العضلي يجب أن يقترن بتمارين المقاومة مثل الأثقال والأجهزة المختلفة.
- ٣- في البداية يحتاج الرياضي إلى أيام عدة للتعرف على طبيعة التمارين والقوة القصوى لكل تمرين ، بحيث يختار النسبة المئوية المناسبة والتكرار المناسب لكل تمرين.
- ٤- يقسم كل تمرين إلى جزأين ، الجزء الصعب ويسمى الجزء الإيجابي ويؤدي ضد الجاذبية ويكون مصحوباً بالتقلص العضلي (المركزي)، والجزء السهل ويسمى الجزء السلبي ويكون مع الجاذبية.

- ٥- عند أداء التمرين يجب أن تكون المقاومة مستمرة من بداية الحركة إلى نهايتها.
- ٦- ليس للعمر أي تأثير على مدى الاستفادة من التدريب الرياضي، وإنما تتحدد الفائدة على نوعية التمارين واستمراريتها.
- ٧- التطوير العضلي الناتج عن تدريب الأثقال يتمركز في المناطق التي يشملها التدريب.

الوحدة الثانية الوحدة التعليمية لألعاب القوى

عدد الحصص: ٢-٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

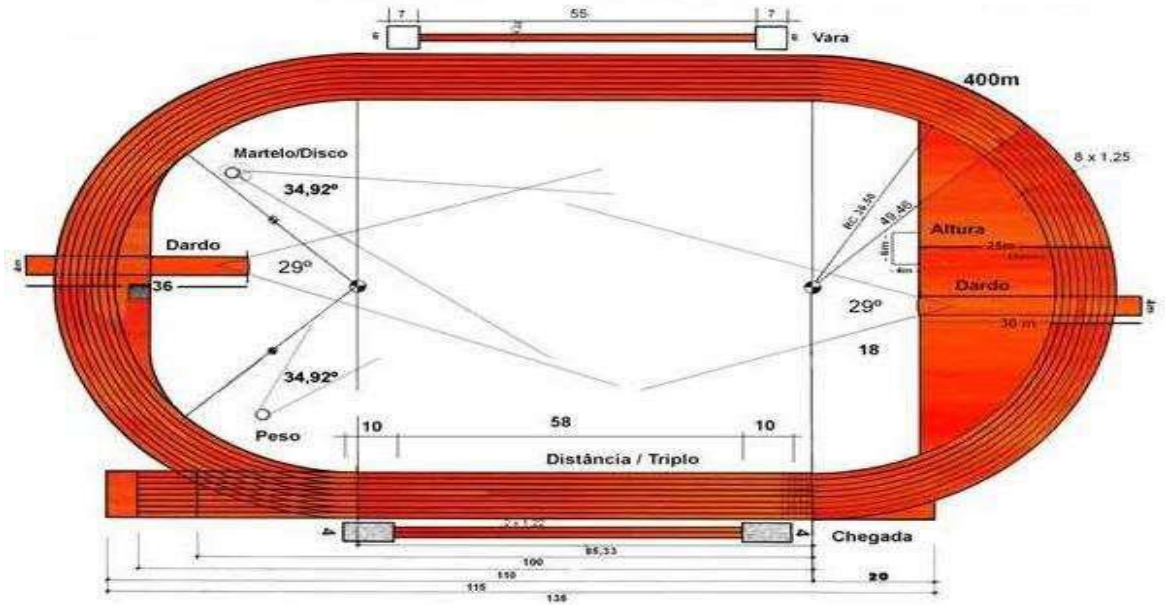
- تتعزز لديه قيمة الأداء بثقة أثناء النشاط البدني.
- تتعزز لديه قيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.
- يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي في مسابقة دفع الكرة الحديدية.
- يتعرف على كيفية تنظيم نشاط رياضي لمسابقة مضمار وأخرى ميدان.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات ألعاب القوى.

مكونات الوحدة:

- تعزيز قيمة الأداء بثقة أثناء النشاط البدني.
- تعزيز قيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.
- آلية تنظيم نشاط رياضي في مسابقة دفع الكرة الحديدية.
- كيفية تنظيم نشاط رياضي لمسابقة مضمار وأخرى ميدان.
- 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 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/ قيمة الأداء بثقة أثناء النشاط البدني:

مفهوم الثقة:

أساس الثقة هو الاحترام، احترامك لذاتك. فكلما كان احترامك لذاتك اكبر كلما كانت ثقتك أكثر. ومن السهل ان تستدرجك مشاعرك لتشعر بالقلق وعدم أهمية نفسك وبهذا تقلل أو تفقد احترامك لذاتك.

الثقة والأداء:

تشير فيلي ١٩٨٦م إلى ارتباط الأداء بالثقة حيث تصف بأنها: "اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في أدائه، حيث يقدم الفرد على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في أدائه والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة بالأداء التي يبدو عليها الفرد اثناء المنافسة"

مظاهر الأداء بثقة:

- الاحساس بالقدرة على مواجهة متطلبات الحياة ، واتخاذ القرارات ، وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات ، والشعور بتقبل الآخرين، والرغبة في الاتقان .
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم ، والثقة بهم.
- الشعور بالأمن من الاقران والمشاركات الخاصة.
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة مقابل الشعور بالخوف.

أهمية الأداء بثقة:

- تثير الانفعالات الايجابية.
- تساعد على تركيز الانتباه.
- تؤثر ايجاباً في بناء الاهداف.
- تزيد المثابرة وبذل الجهد.

ثانياً/ قيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني:

تعتبر المبادرة من أهم مبادئ وأسس الحياة الفعالة وصناعة النجاح، ومن أهم ما يجب أن يتعلمه ويتربى عليه المرء منذ نعومة أظفاره، فهي تشعرك بأنك على قيد الحياة، وتتنفس نسمات التغيير والتجديد.

وممارسة النشاط البدني تُحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (٦٠ - ٩٠) دقيقة من انتهاء النشاط البدني مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة مما تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب.

ثالثاً/ آلية تنظيم نشاط رياضي في مسابقة دفع الكرة الحديدية.

تعتبر مسابقات ألعاب القوى من المسابقات التي تتطلب تخطيطاً متقناً واهتماماً كبيراً من التفاصيل حتى تظهر المسابقة بصورة متكاملة وجيدة.

آلية تنفيذ النشاط:

- * يتم ترتيب المتنافسين في مسابقة دفع الكرة الحديدية بالقرعة.
- * إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية الأوائل الذين حصلوا على أفضل المستويات بثلاث محاولات إضافية، وعند حدوث حالة تعادل على المركز الثامن (أي أنه تم تسجيل نفس المسافة) يمنح اي

- متنافس مشترك في التعادل المحاولات الثلاث الإضافية .
- * إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات.
 - * عند بدء المسابقة لا يسمح للمتنافسين استخدام دائرة الرمي لغرض التمرين.
 - * تحتسب لكل متنافس أفضل رمية من بين رمياته.
 - * لا يحق للاعب ربط أصبعين معاً أو أكثر برباط من شأنه مساندة المتنافس على الدفع.



* تفشل محاولة اللاعب إذا:

- ١-لمس بقدمه فوق لوحة الارتقاء، أو خارج دائرة الرمي أثناء عملية الرمي .
 - ٢-خرج من دائرة الرمي قبل نزول الأداة على الأرض.
 - ٣-وضع مادة غير مناسبة على يديه دون إذن الحكم.
 - ٤- عند خروج الأداة خارج قطاع الرمي المحدد.
- * تقاس جميع الرميات من أقرب اثر تتركه الأداة حتى الحد الداخلي للدائرة.
 - * لا يسمح باستخدام القفزات أثناء أداء دفع الكرة الحديدية.

المقاسات:

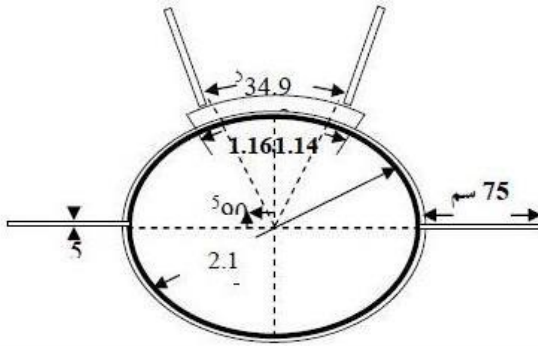
* يجب أن يكون الرمي داخل دائرة الرمي والتي يبلغ قطرها 2,135م ويسمح بالزيادة أو النقص 5ملم، وسمك إطار الدائرة لا يقل عن 6ملم ويدهن باللون الأبيض.

* تقاس مسافة جميع الرميات من أقرب اثر تتركه الأداة جهة اللاعب حتى الحد الداخلي للدائرة.

* يبلغ وزن الكرة الحديدية 7,260 كجم.

* تصنع لوحة الارتقاء من الخشب أو أية مادة أخرى على شكل قوس.

* الطول الداخلي للوحة الارتقاء من 1,21م إلى 1,23م او العرض من 1,2م إلى 1,6م سم والارتفاع من 9,8م إلى 10,2م بالنسبة لمستوى الدائرة داخلها.



رابعاً/ كيفية تنظيم نشاط رياضي لمسابقة مضمار وأخرى ميدان .

العاب القوى رياضة يتنافس فيها اللاعبون في نوعين من المسابقات هما: مسابقات المضمار، ومسابقات الميدان. ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات، وتعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعاً في العالم.

سباقات المضمار:

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة متنوعة من السباقات، مثل سباقات المسافات القصيرة، وتدعى العدو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة، في حين أن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل أكبر. وفي سباقات جري معينة، مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع، يتوجب على العدائين أن يقفوا فوق العوائق. أما السباقات الأخرى، وتدعى سباقات التتابع فإن فرقاً من العدائين تشترك فيها.

سباقات الميدان:

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصاً لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضاوي الشكل. تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسابقات في الوثب وأربع مسابقات في الرمي. ومسابقات الوثب هي: الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالعصا. أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص وإطاحة المطرقة ورمي الرمح ودفع الكرة الحديدية.. ولكل من هذه المسابقات قانونها الخاص في التنظيم والنتيجة.

خامساً/ ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات العاب القوى.

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة تحكيم مسابقة دفع الكرة الحديدية، وأي مسابقات أخرى يتم تنفيذها في 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.
- اشرح 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 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 وقرّن 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 تمارينات الإطالة.
- البدء بتمارين عامة وشاملة لأجزاء الجسم.
- البدء بتمارين 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 القدم

عدد الحصص: ٢-٤
أهداف الوحدة

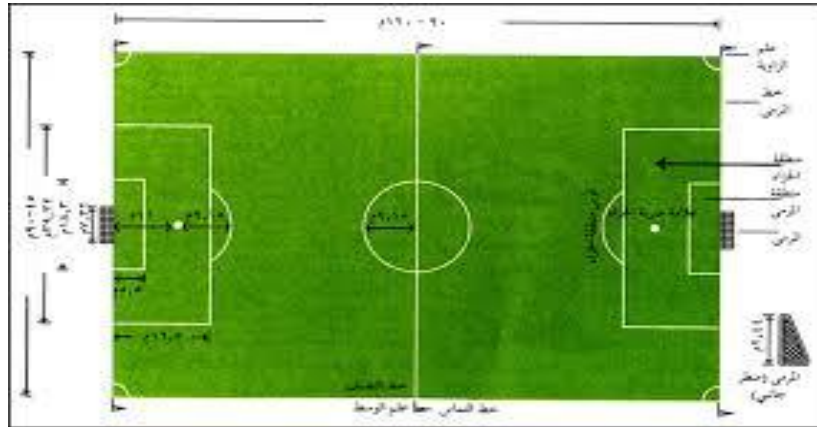
- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- تتعزز لديه قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الايجابية أثناء النشاط البدني.
 - يطبق الطريقة المثلى لدفاع رجل لرجل في كرة القدم.
 - يطبق الهجوم من الأطراف في كرة القدم.
 - يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات في كرة القدم.

مكونات الوحدة:

- الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الايجابية أثناء النشاط البدني.
- الطريقة المثلى لدفاع رجل لرجل في كرة القدم.
- الهجوم من الأطراف في كرة القدم.
- المواد القانونية في كرة القدم.
- ممارسة تحكيم نشاط في كرة القدم.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	استراتيجيات 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 التي ذكرت في بداية الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.



المادة العلمية:

أولاً: الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الايجابية أثناء النشاط البدني. الأداء بروح الفريق:

من خلال العمل بروح الفريق يتجلى التلاحم بين الإدارة والطلاب والمعلمين، وبين الطلاب ومعلميهم، وبين الطلاب أنفسهم، والإدارة الناجحة هي التي تستطيع أن تجعل منسوبيها يعملون بروح الفريق الواحد، وتبث فيهم روح المحبة، والنظام، والتفاعل الإيجابي، كما تشجع التنافس الشريف والإبداع، وتستفيد دائماً من اقتراحاتهم، وتُصغي إلى طلباتهم، وتلبي احتياجاتهم.

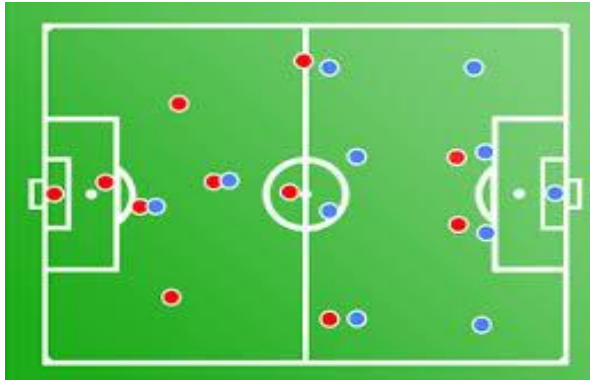
المبادرة الايجابية أثناء النشاط البدني .

إن ممارسة النشاط البدني تحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيميائية والهرمونية والكهربائية حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (٦٠ - ٩٠) دقيقة من انتهاء النشاط البدني مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، كما يساعد على نمو وتجديد خلايا المخ، وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة " الإندروفينات، والسيرتونين " مما تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب. كما يزيد الثقة في النفس، حيث أن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل : الجهد، العمل الجاد، المثابرة، الانضباط، الانجاز، تقدير الفوز والخسارة واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعد على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها إلى المجالات الحياتية الأخرى.

ثانياً: الطريقة المثلى لدفاع رجل لرجل في كرة القدم.

يعتبر جميع اللاعبين الأحد عشر على أرضية الملعب لديهم أدوار دفاعية هذه الأدوار تختلف حسب موقع اللاعب في الملعب وحسب الأسلوب التكتيكي المتبع أيضاً وبشكل عام هناك طريقتين لتنفيذ التكتيكات الدفاعية وهما: دفاع المنطقة والدفاع رجل لرجل.
في دفاع المنطقة لاعبي الدفاع يتحركون بالتنسيق فيما بينهم، أما الدفاع رجل لرجل لاعبي الدفاع يتحركون طبقاً لتحركات لاعبي الفريق المنافس. وتستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل بكرة القدم للحد من خطورة اللاعب المهاجم، والذي يمتاز بمواصفات ومؤهلات تمكنه من اختراق الدفاع أو إرباكه، ويستطيع تمرير الكرات إلى المكان المناسب المتواجد فيه اللاعب الزميل، فيعمل الفريق من أجل الحد من خطورة هذا اللاعب وغيره في مضايقته، وتقييد حركته عن طريق تكليف أحد اللاعبين بمراقبته باستخدام طريقة الدفاع رجل لرجل، أو يكون كل لاعب في الدفاع مكلفاً بمراقبة لاعب من الفريق الخصم، وعليه الحصول على الكرة منه أو قطعها وتشتيتها.

ويتطلب ذلك من المدافعين لياقة بدنية عالية، وخبرة ميدانية وسرعة أداء، وبما أن كرة القدم تنتهي بحالة واحدة، وهي لاعب ضد لاعب، هذا يتطلب مطابقة اللاعبين المدافعين مع المهاجمين عن طريق التمرينات التي تساعد اللعب على إتقان وفهم هذا النوع من الدفاع.



أنواع الدفاع رجل لرجل:

- ١- مراقبة رجل لرجل المحكمة: ملازمة شخصية للاعب الخصم في أي مكان يتحرك به في الملعب.
- ٢- مراقبة رجل لرجل المرنة: وهنا يعمل المدافع على مراقبة المهاجم على بعد ٣-٤م.

مزايا الدفاع رجل لرجل:

- ١- بالإمكان مطابقة مواصفات المدافعين مع مواصفات المهاجمين على ضوء ما يمتلكه المهاجم ومثال ذلك عند وجود لاعب مهاجم في الفريق الخصم يمتاز بالسرعة والخداع وطول القامة على المدرب اختيار لاعب مدافع يمتلك المواصفات الجيدة ليلعب معه.
- ٢- واجبات المدافعين واضحة ومحدودة.
- ٣- أن الدفاع رجل لرجل يعطي الحماس والقوة للمدافع المكلف بمراقبة لاعب مهاجم لأنه يعتبر ذلك تحدي شخصي لذا عليه أن يستعد ويهيئ نفسه للتفوق على المهاجم.
- ٤- في هذا النوع من الدفاع يمكن تشخيص الأخطاء بسهولة، وذلك لأن كل لاعب مكلف بواجب معين (مراقبة لاعب مهاجم).

عيوب الدفاع رجل لرجل:

- ١- ليس في كل الأوقات يمكن تحقيق تطابق في المواصفات بين المدافعين والمهاجمين، وذلك لتفوق المهاجمين على المدافعين وامتلاكهم مؤهلات وإمكانيات أعلى منهم.
- ٢- أن تطبيق الدفاع رجل لرجل يفقد الفريق مبدأ الموازنة في الدفاع، وكذلك تتعدم التغطية بين اللاعبين وتغطية المناطق الخطرة كون كل لاعب مكلف بمراقبة لاعب مهاجم.
- ٣- يتطلب الدفاع رجل لرجل تركيزاً ذهنياً وعقلياً لكون المراقبة تكون للاعب المهاجم والكرة، وهذا يؤدي إلى تعب وإرهاق المدافع.
- ٤- يفقد الفريق أسلوب اللعب الجماعي لتحول أسلوب الدفاع رجل لرجل إلى تحدي شخصي.
- ٥- يتطلب توفر لاعب متأخر (قشاش) وذلك لعدم إمكانية تحقيق التغطية مع المراقبة.
- ٦- هذا الأسلوب يقلل من قوة الفرق الهجومية لأن كل لاعب مدافع يرافقه الخوف من الصعود للمساهمة في الهجوم وترك الخصم.

دفاع رجل لرجل في المنطقة:

تحدد لكل مدافع منطقة يقوم بتغطيتها ويكون مسؤولاً عنها وعليه مراقبة أي لاعب من الفريق الآخر الدخول إليها، وبهذه الطريقة يمكن التغلب على بعض عيوب ومساوئ الدفاع رجل لرجل المطلقة، إذ أنها تعمل على تأمين المدافعين دون سحبهم إلى مكان آخر في الملعب لغرض فتح الثغرات تضمن بقاء اللاعبين المهاجمين تحت المراقبة الدائمة، في كل جزء من أجزاء الملعب الدفاعي، مع التأكيد على وجود استخدام التغطية حتى لو كانت خارج المنطقة المحددة للاعب.

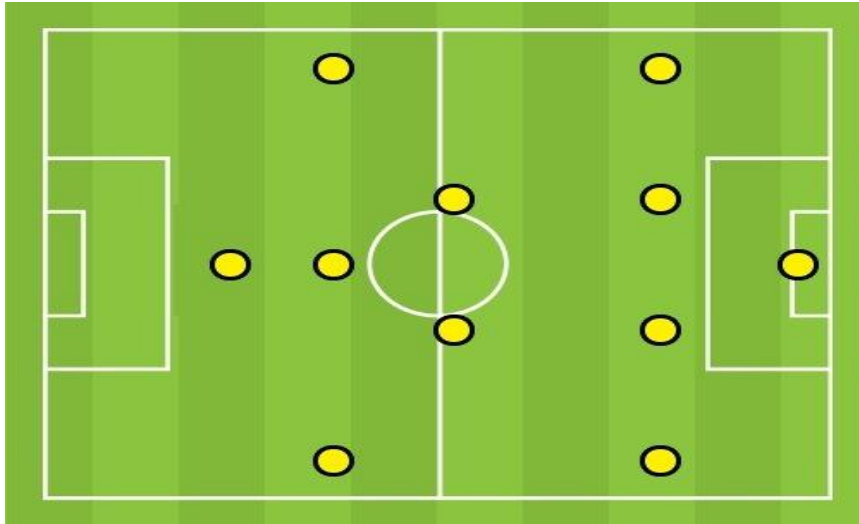
المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية في الدفاع:

- ١- التغطية الجيدة وسرعة الضغط على اللاعب الخصم.
- ٢- العمل على تأخير بدء الهجوم للفريق المضاد.
- ٣- عودة اللاعبين بسرعة إلى مناطق الدفاع لغرض التنظيم.
- ٤- المتابعة والمراقبة المستمرة لتحركات الخصم، وإيجاد الحلو التكتيكية في المواقع الخطرة.
- ٥- التأكيد على الزيادة العددية في المناطق الدفاعية، إذا ما استوجب ذلك حسب ظروف ومجريات اللعب.
- ٦- العمق الدفاعي الجيد.
- ٧- الانسجام والتفاهم والتعاون بين اللاعبين وعمل التغطية الجيدة.

- ٨- تشخيص نقاط الضعف وتحديد الثغرات والعمل على إيقاف الخصم والحد من خطورته.
 ٩- العمل الجماعي المشترك لكل لاعبي الفريق في الدفاع.
 ١٠- استخدام الأسلوب والطريقة المناسبة لكل حالة خلال المباراة عن طريق استخدام أسس اللعب الدفاعي.

ثالثاً: الهجوم من الأطراف في كرة القدم.

- من الأساليب التكتيكية الهجومية، وهي الاعتماد على الأطراف، وروح الأطراف هم الظهيرين والجناحين، وفيما يلي توضيح لبعض المحددات التي تفيد في هذا الأسلوب، منها:
 -توكل هذه المهمة لكل من الظهيرين والجناحين، توزيع الكرات لرأسي الحربة.
 - يقوم لاعبي الارتكاز بمهمة صنع اللعب.
 -من مهام لاعبي الارتكاز، أحدهما مساندة الدفاع، واللاعب الحر مواجهة خط وسط المنافس، أما الثالث فمهمته صناعة اللعب للفريق.
 - يجب أن يتميز الأجنحة بالسرعة والمهارة.
 -يجب أن يتميز لاعبي الأجنحة بالقدرة على اختراق دفاعات المنافس.
 -يجب على لاعبي الجناح أن تكون لديهم السرعة الكافية من أجل الهجمة المرتدة



رابعاً: المواد القانونية في كرة القدم:

المادة (٥) الحكم:

سلطته:

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بالمباراة التي يتم تعيينه فيها.

الصلاحيات والواجبات:

يقوم الحكم بالآتي:

-ينفذ مواد قانون اللعبة.

-يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حيث يتطلب الأمر ذلك.

- يتأكد من أن جميع الكرات المستخدمة تلي المتطلبات الواردة في المادة رقم ٢ .

- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلي المتطلبات الواردة في المادة رقم ٤ .

- يعمل كمقياتي ويسجل أحداث المباراة.

- يوقف اللعب أو يدلي بتعليقات أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون.

- يوقف أو يدلي بتعليقات أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع .
- يوقف المباراة إذا رأى أن لاعبا أصيب إصابة جسيمة، ويتأكد من إخراجه من ميدان اللعب.
- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعبا أصيب إصابة طفيفة فقط.
- يتأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب . يجوز للاعب العودة فقط عند تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف.
- يسمح باستمرار اللعب حين يري أن الفريق الذي تم ارتكاب إحدى المخالفات ضده سوف يستفيد من إتاحة الفرصة هذه، والقيام بمعاقبة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت.
- يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت.
- يتخذ الأجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار وطرده. ولا يعتبر الحكم مضطراً للقيام بهذا الإجراء مباشرة، بل يجب عليه القيام بذلك لدى أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.
- يتخذ إجراءات ضد إداريي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بسلوك مسؤول، ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقته المحيطة به مباشرة.
- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه.
- يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب و يستأنف المباراة بعد توقفها.
- يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن الإجراءات التأديبية التي تم اتخاذها ضد اللاعبين أو إداريي الفريق ، وأية أحداث أخرى وقعت قبل أو ثناء أو بعد المباراة.

قراراته:

- قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية.
- يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد أو أنهى المباراة.

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 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 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.
- עוד طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.

مثال تطبيقي:

الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجية التعليم بالاكشاف
الموجه:

- يتخذ المعلم كافة قرارات الإعداد والتقويم 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 أن 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 الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.

○ يطبق بعض الخطط الهجومية في الكرة الطائرة.

○ تتعزز لديه المهارات السابقة في الكرة الطائرة.

○ يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات في الكرة الطائرة.

مكونات الوحدة:

○ قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.

○ الخطط الهجومية في الكرة الطائرة.

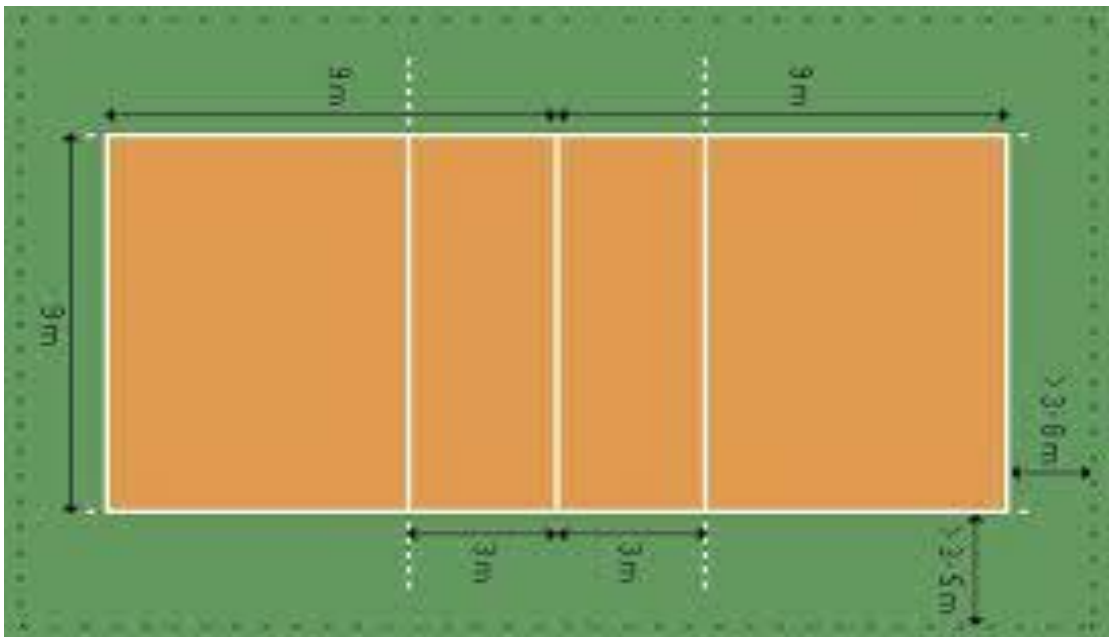
○ تعزيز المهارات السابقة في الكرة الطائرة.

○ 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 طيبة 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/ الأداء بروح الفريق:

من خلال العمل بروح الفريق يتجلى التلاحم بين الإدارة والطلاب والمعلمين، وبين الطلاب ومعلميهم، وبين الطلاب أنفسهم، والإدارة الناجحة هي التي تستطيع أن تجعل منسوبيها يعملون بروح الفريق الواحد، وتبث فيهم روح المحبة، والنظام، والتفاعل الإيجابي، كما تشجع التنافس الشريف والإبداع، وتستفيد دائماً من اقتراحاتهم، وتُصغي إلى طلباتهم، وتلبي احتياجاتهم.

ثانياً/ المبادرة الايجابية أثناء النشاط البدني .

تعتبر المبادرة من أهم مبادئ وأسس الحياة الفعالة وصناعة النجاح، ومن أهم ما يجب أن يتعلمه ويتربى عليه المرء منذ نعومة أظفاره، فهي تشعرك بأنك على قيد الحياة، وتتنفس نسمات التغيير والتجديد.

وممارسة النشاط البدني تُحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (٦٠ - ٩٠) دقيقة من انتهاء النشاط البدني مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة مما تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب.

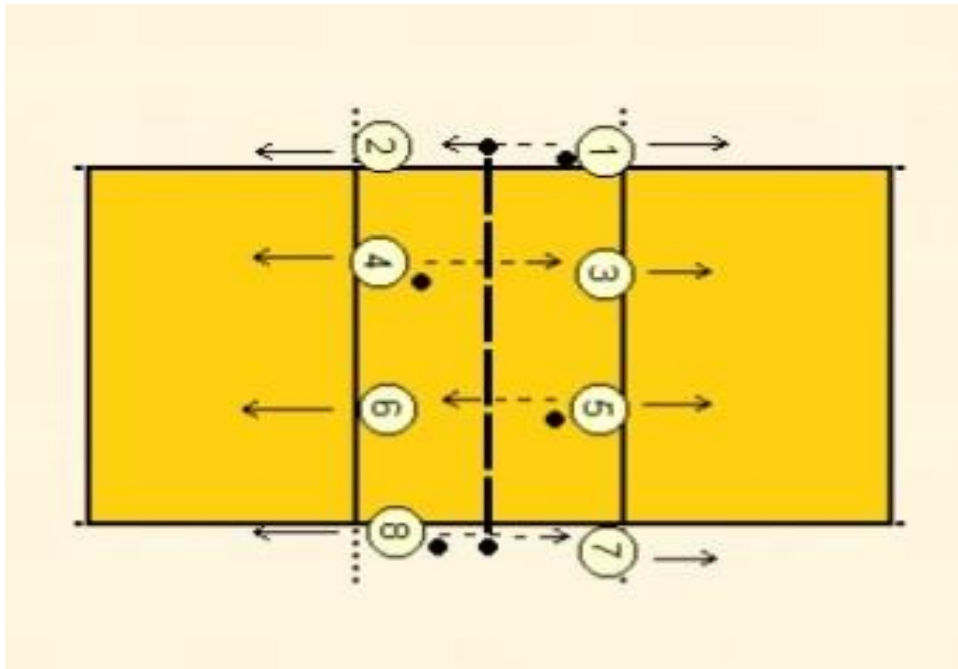
ثالثاً: الخطط الهجومية في الكرة الطائرة.

الخطط الهجومية يقصد بها غالباً كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته، وتنقسم الخطط الهجومية إلى خطط فردية وأخرى جماعية.

المبادئ الأساسية في الطرق الهجومية:

من أهم مميزات طريقة اللعب الهجومية الجيدة ما يلي:

- سهولة تنفيذها.
- مرونتها.
- ضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع.
- التوزيع العادل لقوة الفريق.
- إمكانية سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس.



صفات اللاعب المهاجم:

- ١- على اللاعب المهاجم ملاحظة العوامل الآتية لتحقيق نجاح عملية الهجوم الساحق:
 - قدرته وتحكمه في أداء الحركة المناسبة مع مركزه في الهجوم.
 - نوع إعداد الكرات المناسبة.
 - الأماكن الخالية في ملعب الخصم.
 - عدد اللاعبين المكونين لحائط الصد ومدى فاعليتهم.
 - موقف لاعبي دفاع الفريق المنافس مع مراعاة قوته وضعفه وتكيفه مع المواقف القائمة.
 - معرفته حالة اللعب وتفهم فريقه والفريق المنافس ومواقف اللعب الثابتة.
- ٢- يجب أن يأخذ المهاجم مكانه بسرعة استعداداً لأداء عملية الضرب وذلك بمجرد دفاع فريقه عن الإرسال او عن الضربات الهجومية للفريق المنافس.
- ٣- عندما يستعد المهاجم للضرب عليه مراقبة مواقف أفراد الفريق المنافس بدقة، وكذلك مواقف أفراد فريقه وخاصة موقف المُعدّ محددًا كيف وأين يحصل على الكرة.
- ٤- يبدأ المهاجم بالركض بعد إعداد الكرة من المُعدّ أو وصولها في أعلى نقطة لطيرانها.

خط الهجوم الساحق (التكتيك):

الهجوم هو موقف خططي يكون فيه الفريق في حالة استحوازه على الكرة مما يجعله قادراً على تحديد مسار اللعب بشكل كبير، وهو يبدأ أولاً بالاستحواذ على الكرة ثم ينتهي بفقدانها وتعد جميع لاعبي الفريق مشتركين في مسار اللعب في هذا الموقف، والهجوم هو عملية يتم فيها إشراك جميع المهارات للتغلب على دفاع الفريق المنافس ومن ثم محالة الحصول على نقطة، ويبدأ بالسيطرة على الكرة من خلال العديد من الطرق المبينة في المحاور التالية:

المحور الأول: الهجوم السريع الفردي:

يستعمل هذا النوع من الهجوم في الكرات المرتدة والتي تكون فوق الشبكة أو فوق المنطقة الأمامية ومن اللمسة الأولى، وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق مفاجئات للفريق المنافس وذلك لأنها لا تعطي الفرصة الكافية للفريق المدافع لتنظيم صفوفه الدفاعية.



المحور الثاني: الهجوم السريع الجماعي:

يكون بعدة حالات الحالة الأولى منها زيادة عدد المهاجمين على المدافعين في حائط الصد والمفروض هنا أن يكون الهجوم بسرعة مع ملاحظة المعد لحائط الصد الفردي في الفريق المنافس ومكانه وتحركه لكي يقوم بإعداد الكرة بعيداً عنه حتى يقوم بالهجوم الناجح، أما الحالة الثانية منها تساوي عدد المهاجمين مع لاعبي حائط الصد وفي هذه الحالة يستخدم المهاجمون سلاح التركيبات الهجومية السريعة وتغير المراكز للتخلص من الرقابة للمدافعين، والحالة الثالثة منها نقص عدد المهاجمين عن المدافعين في حائط الصد وفي هذه الحالة إما أن يستخدم المهاجم السريع الخاطف بحيث تكون حركته أسرع من المدافعين أو يستخدم الهجوم من الجنحة قريباً من العصا الهوائية حتى لا يسمح بعمل حائط الصد لإنجاح الهجوم.

ملاحظات عن الهجوم السريع:

- ١- يجب أن يكون دقيق وسريعاً ومحاولة الحصول على أكثر عدد من النقاط.
- ٢- الابتعاد عن الحركات الزائدة والاستعراضية.
- ٣- الهبوط السريع والاستعداد التام للمواضع الدفاعية.

المحور الثالث: الهجوم من المراكز الأمامية:

هذا الهجوم هو استمرار للهجوم السريع الجماعي ولكن الاختلاف هنا أن ينفذ المهاجمون الهجوم الاعتيادي من المراكز الأمامية وعلى اللاعبين احتلال مراكزهم حسب خطة الهجوم الموضوع مسبقاً، وتستخدم هذه الطريقة في الفرق المتوسطة والضعيفة، ويكون الإعداد هنا إما استخدام النوع العالي أو السريع مع حائط الصد.

المحور الرابع: الهجوم من الخط الخلفي:

وهو امتداد للهجوم من المراكز الأمامية وبعد اكتمال خطوط الدفاع وحائط الصد للفريق المنافس يصعب على المهاجمين اختراقه يلجأ الفريق المهاجم في تنفيذ خطة للتعاون بين المدافعين والمهاجمين إذ يتحرك المهاجمين في الخط الأمامي في تنفيذ التركيبات الهجومية والتقاطعات لخداع الفريق المنافس في الوقت الذي يكون فيه الإعداد إلى لاعبي الخط الخلفي ليقوموا بالهجوم.

رابعاً: 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.

- الجانبي 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.

آلية التنفيذ:

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

الأخطاء الشائعة في الضربة الهجومية ومقترحات لتصحيحها:

١- أخذ خطوات الاقتراب في مكان بعيد عن الكرة المعدة، وسببه أخذ خطوات الاقتراب في اتجاه غير صحيح. ويجب ان تؤخذ بحيث يصل اللاعب إلى مكان اتجاه الكرة فوق كتف الذراع الضاربة.

٢- ضرب الكرة في الشبكة ويرجع هذا الخطأ إلى:

- أخذ خطوات اقتراب قصيرة تجعل وصول اللاعب بعيداً خلف الكرة، ويعالج ذلك

بالتمرين المستمر مع توجيه سليم عن مدى بُعد اللاعب أو قربته 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 ملاقاته الكرة لضربها ويرجع هذا الخطأ إلى:

- تقدير غير صحيح لزوايا الاقتراب وعدم القدرة على التوقع السليم، ويتم معالجة ذلك بالتمرين المستمر ودوام التصحيح من المعلم أو 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 خلفاً 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- تعديّة 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.

خامساً/ المواد القانونية في الكرة الطائرة:

المادة (١٣-٢) قيود الضربة الهجومية:

١-٢-١٣ : يجوز للاعب الصف الأمامي أن يكمل الضربة الهجومية عند أي ارتفاع

بشرط أن يكون لمس الكرة قد تم داخل مجال لعبه.

٢-٢-١٣ : يحق للاعب الصف الخلفي أن يكمل الضربة الهجومية عند أي ارتفاع من

خلف المنطقة الأمامية:

١-٢-٢-١٣ : يجب أن لا تلمس قدم اللاعب (قدماه) عند ارتقائه خط الهجوم أو تتعداه.

٢-٢-٢-١٣ : يحق للاعب بعد ضربته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية.

٣-٢-١٣ : يحق للاعب الصف الخلفي أيضاً أن يكمل الضربة الهجومية من المنطقة

الأمامية إذا كان جزء من الكرة أسفل من قمة الشبكة عند لحظة اللمسة.

٤-٢-١٣ : لا يسمح لأي لاعب أن يكمل الضربة الهجومية على إرسال المنافس عندما

تكون الكرة في المنطقة الأمامية وأعلى كلياً من الحافة العليا للشبكة.

سادساً/ 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 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، 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.

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 استراتيجية التعلم الذاتي متعدد المستويات:
يقوم المعلم باتخاذ كافة قرارات الإعداد وينتقل للطلاب 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 (المادة العلمية في جميع الوحدات التعليمية) وتسليمه للطالب عند تسجيله في المدرسة بداية الفصل الدراسي للتدريب على المهارات المطلوبة، والمعارف المقررة على الطالب في هذا المستوى.

التقويم

أ) محددات عامة:

- تتضمن الملامح العامة لتقويم مقرر التربية البدنية والصحية للفصل الدراسي الأول للصف الثالث الثانوي (المستوى الخامس) ، 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.

٥- آلية وضع الدرجات:

يتم تقويم الطالب باستخدام أسلوب التقييم التكويني والنهائي، حيث يحدد المعلم مستوى تحقق أهداف المادة المعرفية والمهارية والوجدانية لدى الطالب بوصف كفي وكمي، ويتم ذلك باستخدام مختلف أدوات التقييم 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 التقييمية 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				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		الحضور
(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)	المعارف واللياقة البدنية	
١٠٠ درجة	١٠ درجات	٣٠ درجة	٣٠ درجة	٣٠ درجة	الدرجة

- يقوم معلم التربية البدنية بتصوير الجزء الخاص بطلاب الانتساب في هذا الدليل وتوزع على الطلاب المنتسبين في المدرسة للاستعداد للاختبار والتدرب 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 التدريبية، 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 الجمعة 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- مجيد، ريسان خريبط، والأنصاري، عبد الرحمن مصطفى (٢٠٠٢م). ألعاب القوى. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٠- حسين، قاسم حسن، ويوسف، فتحي المهشيش (٢٠٠٣م). الأسس الوظيفية والميكانيكية لفن الأداء الحركي في فعاليات الرمي والدفع. دار الكتب الوطنية. بنغازي. ليبيا.
- ١١- ذيابات، ناجح محمد، والجبور، نايف مفضي (٢٠١٣م). كرة القدم (مهارات / تدريب / إصابات). مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٢- إبراهيم، مفتي (٢٠١١م). المرجع الشامل في كرة القدم. دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- ١٣- 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.
- ١٤- وزارة التربية والتعليم، وكالة التطوير التربوي (١٤٣٢هـ). التربية البدنية والصحية، التعليم الثانوي، نظام المقررات - دليل المعلم. الرياض.
- ١٥- البوريني، أحمد عيسى، وقبلان، صبحي أحمد (٢٠١٢م). كرة الطائرة (مهارات - تدريبات - إصابات). مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٦- فرج، إيلين وديع (٢٠١١م). الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ١٧- الجميلي، سعد حماد (٢٠١٢م) كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. دار دجلة، عمان، الأردن.
- ١٨- إسماعيل، كمال عبد الحميد، وعبدالفتاح، أبو العلاء أحمد، والأمين، محمد السيد (١٩٩٩م) التغذية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٩- نايل، إبراهيم عيد (١٩٩٦م) المنشطات الرياضية والقانون الجنائي (المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية). دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- ٢٠- آيان، توماس، وباروكا، لازار (٢٠١١م) رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات. ترجمة (وديع التكريتي، وصادق الجنابي)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- ٢١- عليوة، علاء الدين محمد (٢٠٠٢م) الصحة في المجال الرياضي. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٢٢- تحتاج أن تعرف عد السرعات الحرارية (٢٠١٠م). مكتبة جرير، الرياض، السعودية.
- ٢٣- شحادة، أحمد عبدالله (٢٠١٣م) رياضة رفع الأثقال. مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.
- ٢٤- حسن، زكي محمد (٢٠٠٤م) المنشطات في المجال الرياضي. المكتبة المصرية، الإسكندرية، مصر.
- ٢٥- الحشوش، خالد محمد (٢٠١٠م) عالم الرياضة والصحة. دار الإعصار العلمي، عمان، الأردن.

٢٦- حسن، هاشم ياسر (٢٠٠٩م) تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة لكرة القدم. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

٢٧- صالح، محمد فاروق يوسف (٢٠١١م) فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الإنجاز في المباريات. دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

٢٨- الهبتي، موفق أسعد (٢٠٠٧م) الاختبارات والتكتيك لكرة القدم. دار جلة، عمان، الأردن.

٢٩- حسن، زكي محمد (٢٠١١م) الكرة الطائرة (الاستراتيجيات والخطوط الإرشادية الحديثة لإعداد وتدريب اللاعبين). دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

٣٠- عويس، خير الدين، وأنور، أحمد ماهر، وعفيفي، محمد كامل (١٩٩٨م) ألعاب القوى (الميدان والمضمار). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

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

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