

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

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

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

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

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

الفهرس

مقدمة:

الفهرس:

توجيهات استخدام الدليل:

استراتيجيات التدريس المقترحة في الدليل:

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المرحلة الثانوية:

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في الصف الثالث الثانوي:

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

الوحدات التعليمية

الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية

المادة العلمية

مثال للتطبيقات التدريسية:

الوحدة الثانية: كرة المضرب

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 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، كرة المضرب، 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 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 عملية التعليم والتعلم وفيه نعلم الطالب كيف يتعلم ومن أين يحصل

على مصادر التعلم.

دور المعلم في التعلم الذاتي:

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

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

الذاتي من خلال:

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

والاختبارات التقويمية التشخيصية والبنائية والختامية وتقديم العون لهم في تطويرها.

٢. إعداد المواد التعليمية اللازمة مثل الرزم التعليمية، مصادر التعلم، وتوظيف التقنيات

الحديثة كالتلفاز وأفلام الحاسوب في التعلم الذاتي.

٣. توجيه الطلاب لاختيار أهداف تناسبهم مع المستوى الذي حدده الاختبار التشخيصي.

٤. تدريب الطلاب على المهارات 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:

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

خطوات تنفيذ الاستراتيجية:

- ١- توزيع بطاقة المهام على الطلاب قبل الدرس بوقت كاف.
- 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 لانجاز 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:

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 تغطيها، ويمكن تقديمها على نطاق واسع في المراحل الصفية المختلفة. وتعمل المشروعات على طرح أسئلة تحدّ تضع الطلاب في دور متخذ القرار والمحلل والباحث. وتخدم المشروعات أهدافاً تعليمية 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 للمقرر 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 للمقرر في هذا الصف أن:

- ١- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٢- تتعزز لديه قيمة الأداء بثقة، وإدراك أهمية استثمار الوقت الحر.
- ٣- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٤- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المقررة له في وحدة الصحة والنشاط البدني.
- ٥- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة له في هذا الصف.
- ٦- يتعرف على بعض الجوانب القانونية والخطئية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة له في وحدات كرة المضرب، وكرة السلة ، وكرة اليد وتعزيزها.

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المستوى السادس بالصف الثالث 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 بثقة، وإدراك أهمية استثمار الوقت الحر.
- ٣- يتقبل العقوبات الصادرة في حقه أثناء مشاركته في نشاط رياضي.
- ٤- تتعزز لديه قيمة تجنب الشد العصبي أثناء النشاط الرياضي.
- ٥- يتعرف على الطريقة المثلى لتحديد نوع وشدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة العضلية.
- ٦- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا المستوى.
- ٧- يتعرف على طريقة تصميم برنامج نشاط بدني لغرض تحسين الصحة العامة والمحافظة عليها وتقويمه.
- ٨- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة له في وحدات كرة المضرب، وكرة السلة، والكرة اليد.
- ٩- يتعرف على بعض الجوانب القانونية والخطئية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة له في وحدات كرة المضرب، وكرة السلة، وكرة اليد وتعزيزها.
- ١٠- يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي في لعبة (كرة المضرب، 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 الطريقة المثلى لتحديد نوع وشدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة العضلية.
 - يتعرف على طريقة تصميم برنامج نشاط بدني لغرض تحسين الصحة العامة والمحافظة عليها وتقويمه.
 - يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية.
 - يتمثل القيم والاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.
- مكونات الوحدة:
- الطريقة المثلى لتحديد نوع وشدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة العضلية.
 - طريقة تصميم برنامج نشاط بدني لغرض تحسين الصحة العامة والمحافظة عليها وتقويمه.
 - 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">- 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.	<p>يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس المدرجة في الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.</p>

المادة العلمية:

أولاً: تحديد نوع وشدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة العضلية.

تعرف اللياقة العضلية بأنها:

قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما. وهي مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة وتعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية وتسمى لياقة القوة و تقاس عادة بتمارين الضغط.

وهي أحد أنواع اللياقة البدنية التي تتجه نحو الاهتمام بعضلات معينة من الجسم بهدف رفع قدرات استخدامها وإنمائها لتستطيع أداء أنواع شتى من النشاطات الحركية أو التمارين البدنية بكفاءة عالية، وتحقيق ذلك يؤدي إلى تقليل كمية الشحوم في الجسم وزيادة حجم الكتلة العضلية الخالية من الشحوم ويزيد من حرق الطاقة، كما أن بناء عضلات قوية يحمي المفاصل من الإصابات ويعزز من قدرات الجسم على التحمل. وفيما يلي التوضيح:

أولاً/ القوة العضلية:

وتعرف بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، وتعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية فالقوة العضلية هي إمكانية العضلة على الانقباض الأقصى لمرة واحدة مثل رفع وزن ثقيل للأعلى لمرة واحدة.

ومنذ مرحلة الطفولة وحتى سن البلوغ يكون الأولاد والبنات متساوون في حجم العضلات وفي القوة العضلية. ولكن بعد سن البلوغ يفرز جسم الأولاد الهرمون الذكري والذي يساعد في النمو العضلي السريع وبالتالي تزداد القوة عند الأولاد بشكل كبير مقارنة بالبنات.

ثانياً/ التحمل العضلي:

يعرف على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات، أو العمل لفترة طويلة بوزن خفيف أو بدون وزن، مثل أداء تمارين الضغط الأمامي، ولهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأوكسجينية اللازمة للانقباض العضلي.

تنمية القوة العضلية وتحملها:

هناك نوعان من الانقباض العضلي، الانقباض العضلي المتغير والانقباض العضلي الثابت. ففي الأول يتغير طول العضلة أثناء الانقباض والانبساط فتقصر العضلة وتقل الزاوية وتتجه الألياف العضلية نحو المركز أثناء الانقباض أما أثناء انبساط العضلة فيحصل العكس.

أما الانقباض العضلي الثابت فهو الانقباض الذي لا يتغير فيه طول العضلة ولا الزاوية والألياف العضلية ويحدث هذا النوع من الانقباض عندما يحاول الإنسان تحريك شيء ثابت مثل ضغط اليدين باتجاه بعضهما البعض، وكلا النوعين يستخدمان لتنمية القوة العضلية وكذلك للتحمل العضلي والذي يحدد ذلك هو عدد مرات التكرار وزمن التدريب والشدة، وينبغي مراعاة ما يلي لتنمية القوة والتحمل العضلي:

- أن تشمل التدريبات العضلات الكبرى.
- لا بد من وجود فترات راحة كافية بين التدريبات.
- يجب التكرار من ٨-١٢ مرة لكل مجموعة.
- لا بد من وجود تنوع بين الجزء العلوي والجزء السفلي.
- يمكن استخدام الأثقال مع مراعاة السلامة.

قياس القوة العضلية وتحملها:

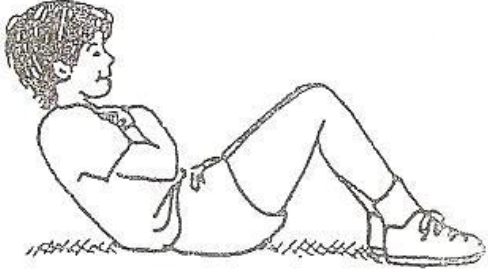
هناك عدة اختبارات يمكن إتباعها:

١- قياس القوة والتحمل العضلي لعضلة البطن يمكن إتباع التمرين التالي:

-الجلوس من الرقود لمدة دقيقة:

-يبدأ التمرين بجلوس الطالب على الأرض مع ثني الركبتين بحيث تكون أسفل القدمين ملاصق للأرض ويثبت بواسطة زميل والذراعين على الصدر بحيث تلامس الكفين الكتفين المعاكسة.

-يقوم الطالب بالرقود للخلف حتى يلامس وسط ظهره الأرض ثم النهوض ليلاصق كواعيه فخديه. يتكرر التمرين حتى نهاية الدقيقة لمعرفة عدد المرات.



٢- قياس قوة الذراعين والكتفين يمكن استخدام الاختبار التالي:

-اختبار العقلة المعدل.

-يمسك الطالب العقلة بكفيه بحيث تكون راحة اليد للأعلى وجسمه ممدود أسفل العقلة وذراعه ممدودتان. يثني الطالب ذراعه لسحب جسمه للأعلى مع بقاء جسمه وساقه ممدودان،

-يستمر الطالب بثني ومد ذراعيه لمعرفة عدد المرات التي تكرر فيها التمرين.



ثالثاً/ المرونة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع، وللمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية.

تنمية المرونة:

يجب أن يشمل أي برنامج رياضي على تمارين المرونة قبل وبعد التمرين لان قلة تمارين المرونة أو عدمها يسبب التصلب والشد في الأربطة والعضلات ويؤدي إلى قصرها وفي المفاصل مما يؤدي إلى إعاقة حركة الطالب وسهولة إصابته.

وتعتبر المرونة الثابتة هي أفضل أنواع المرونة وفيها يسحب الطالب عضلته إلى مدى أطول من طولها الطبيعي ويبقيها لمدة (١٥-٣٠ ث) ويشعر خلال الإطالة العضلية بعدم الراحة ولكن لا يصل إلى درجة الألم. ويجب على الطالب أن يؤدي تمارين المرونة تدريجياً وبيبطء وان يقوم بإحماء الجسم بالكامل قبل البدء بتمارين الإحماء. ولتنميتها نتبع الآتي :

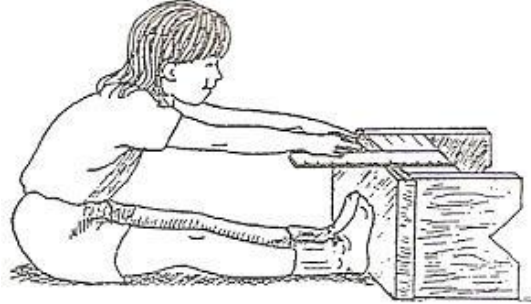
-أداء إحماء قبل البدء في التدريبات أو الإطالات.

-تكرار تمارين المرونة ٤ مرات لمدة ٢-٣ أسبوعياً.

- الثبات على وضع الإطالة ٥ ثواني على الأقل.

قياس المرونة:

- يعتبر تمرين الانحناء للأمام من وضع الجلوس الطولي هو القياس الشائع للمرونة. وهو يمثل مرونة الظهر وعضلات الساقين الخلفية، ويتم أدائه وفق التالي:
- يجلس الطالب على الأرض مع مد ساقيه بحيث تلامس قدمه صندوق المرونة ويداه فوق بعضهما البعض.
 - عندما يصل إلى ابعد نقطة يستقر الطالب على وضعه لمدة ثانية واحدة.
 - تتكرر العملية أربع مرات وتحسب أعلى نقطة وصل إليها الطالب.



مدة التدريب اللازمة لتنمية اللياقة العضلية:

- أداء تمرينات القوة العضلية والتحمل العضلي عامل مهم للحفاظ على القوة العضلية والتحمل العضلي وللمحافظة على كتلة العضلات.
- يجب أن تشمل تدريبات القوة العضلية والتحمل العضلي جميع العضلات الكبرى في الجسم.
- تكفي مجموعة واحدة من التدريب لتطوير القوة العضلية، وتكون بمعدل ٨ - ١٢ تكراراً لكل مجموعة عضلية، وبمعدل ٢ - ٣ أيام في الأسبوع. أما الذين فوق ٥٠ سنة من العمر فيكون التكرار بمعدل ١٠ - ١٥ (أي شدة أقل).

تكرار التدريب اللازمة لتنمية اللياقة العضلية:

- في التوصيات الجديدة أضيفت المرونة كعنصر مهم يساعد على خفض احتمال الإصابات ويحسن من الوظائف الحركية.
- يمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال تمرينات الاستطالة بمعدل ٤ تكرارات لكل مجموعة عضلية وبمعدل ٢ - ٣ مرات في الأسبوع.
- لخفض الوزن، من المهم التركيز على حجم الطاقة المصروفة وليس على الشدة، فزيادة عدد مرات الممارسة ومدتها عامل مهم جداً في خفض الوزن.
- لخفض وزن الجسم وخفض نسبة الشحوم، فإن المطلوب هو مزاوله النشاط البدني بمعدل ٣ أيام في الأسبوع على الأقل عند شدة ومدة كافيتين يتم فيها صرف حوالي ٣٠٠ كيلو سعر حراري في كل مرة (لرجل وزنه ٧٥ كجم)، أو ٤ كيلو سعر حراري لكل كجم من وزن الجسم في كل مرة [شخص وزنه ٧٥ كجم يلزمه المشي السريع لمدة ٥٠ دقيقة ليتم صرف طاقة تقدر بحوالي ٣٠٠ كيلو كالوري]، أو يمكن زيادة عدد مرات الممارسة إلى ٤ أو ٥ أيام وجعل مدة الممارسة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة على الأقل في كل مرة. (توصيات لاحقة من عدة جهات علمية، من بينها الكلية الأمريكية للطب الرياضي، -أشارت إلى أن المدة اللازمة من النشاط البدني الهوائي لخفض الوزن تعادل ٢٠٠ - ٣٠٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع).

-وفي وثيقة مشتركة صدرت من قبل كل من الكلية الأمريكية للطب الرياضي وجمعية طب القلب الأمريكية في عام ٢٠٠٧ م أُكِّدت على أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة، وأشارت أن يمارس الإنسان البالغ النشاط البدني على النحو التالي:
-نشاط بدني معتدل الشدة (كالمشي السريع) بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة ٥ مرات فأكثر في الأسبوع. أو:
-نشاط بدني مرتفع الشدة (كالهرولة) بما لا يقل عن ٢٠ دقيقة ٣ مرات فأكثر في الأسبوع، أو مزيج من النشاط البدني المعتدل والمرتفع الشدة.
-بالإضافة إلى ما سبق، على الشخص ممارسة تمارين تقوية العضلات الكبرى من الجسم بمعدل مرتين في الأسبوع.

ثانياً: طريقة تصميم برنامج نشاط بدني لغرض تحسين الصحة العامة والمحافظة عليها وتقويمه.

ما هو النشاط البدني؟

هو تحريك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك للطاقة (أي حرق سعرات حرارية) مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجة والتزلج، ويعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية

اهمية النشاط البدني:

هو أي حركة للجسم تقوم بها عضلات الهيكل العظمي وتتسبب في تبديد الطاقة، والنشاط البدني يعتبر جزءاً مهماً جداً من الحياة الصحية
ما أهمية الحركة والنشاط البدني واللياقة البدنية؟ تحسن تمارين الحركة والنشاط المعتدلة من مستوى اللياقة البدنية لديك وكذلك قدرتك على التمرن.
يبدو أن النشاط البدني المنتظم خلال الحياة يعتبر الضمان للصحة وطول العمر من آثار النشاط البدني عند الناس غير المعاقين.

فوائد النشاط البدني:

يحصل الجسم على منافع صحية أكثر عند تحريك العضلات الكبيرة اوضحت الدراسات أن المشاركة في النشاط البدني بانتظام ويوفر العديد من الفوائد، وللنشاط البدني فوائد على صعيد الصحة تشمل الجانب الجسمي والنفسي، إذ تساعد في التحكم بالوزن وتقلل مخاطر الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة ممارسة قليل من النشاط البدني أفضل من العزوف عنه تمام مساعدة الناشئة على النمو الاجتماعي السوي. فوائد. ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى البالغين

وتتضمن الأنشطة البدنية لطلاب هذه المرحلة على: اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية، أو التنقل، أو الترفيه، أو التربية البدنية، أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعية. ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية؛ ويوصى بما يلي:

-ينبغي أن يزاول الشباب الذين تتراوح أعمارهم من سن ١٧ عاماً فأقل مجموع ٦٠ دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة .
-ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد عن ٦٠ دقيقة يومياً، حيث يعود ذلك بفوائد صحية إضافية.

-تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع.

-تساعد ممارسة النشاط البدني على:

١-ضمان نماء الأنسجة العضلية الهيكلية (أي العظام والعضلات والمفاصل) بطريقة صحية.

٢-ضمان نماء الجهاز القلبي الوعائي (أي القلب والرئتين) بطريقة صحية.

٣-ضمان نماء الوعي العصبي العضلي (أي التنسيق والتحكم في الحركة).

٤-الحفاظ على وزن بدني صحي.

ثالثاً/ بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية.
الصحة:

عرفت بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها.

الصحة العامة:

عرفت بأنها علم وفن الوقاية من المرض وإطالة العمر وترقية الصحة والكفاية وذلك بمجهودات منظمة المجتمع من اجل صحة البيئة ومكافحة الأمراض المعدية وتعليم الفرد الصحة الشخصية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي للأمراض وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الصحة والحياة .

علم الفسيولوجي:

هو العلم الذي يهتم بدراسة كيفية حدوث وظائف الكائن الحي المختلفة مثل عمل جهاز الدوران، جهاز التنفس، الجهاز العضلي، الغدد الصم... الخ .
وهذا يعني:

- وصف وظائف الأعضاء في الكائنات الحية ((الإنسان ، الحيوان ، النبات... الخ)) .

- شرح وتفسير هذه الوظائف في ضوء القوانين الفيزيائية والكيميائية.

النشاط البدني :

أية حركة ناتجة من العضلات الهيكلية المكونة للجسم والذي تنتج عنه استهلاك طاقة .

اللياقة الفسيولوجية :

لياقة كل وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته .

رابعاً/ القيم ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.

القيم الخلقية :

هي كل صفة في مضمونها قيمة و مرغوب فيها، ترتبط بشخصية الإنسان، تحدد علاقته بغيره، تتميز بالثبات والتكرار، ويتفق معظم الناس على إعطائها قدرًا وقيمة في ضوء مبادئ ومعتقدات المجتمع.

القيم الخلقية الإسلامية :

هي كل صفة في مضمونها قيمة و مرغوب فيها منبثقة من المنهج الإسلامي، يجمع الناس على فضلها وقيمتها، تنتشر بها النفس السوية فتظهر سلوكًا ممارسًا في علاقة الإنسان مع الإنسان والحياة والكون تتميز بالثبات والتكرار، يزداد بها العبد قربة من الله.

ومن هذه القيم ما يلي: الأمانة، تحمل المسؤولية، التسامح، التعاون، الشجاعة، الصدق، النظافة، النظام
ويؤثر النشاط البدني تأثيراً إيجابياً لتعزيز هذه القيم من خلال مشاركة الطالب في العديد من المناشط المتنوعة التي يتضمنها النشاط البدني.

خامساً/ الاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.
الاتجاهات: هي استجابات تقويمية متعلقة بمثير اجتماعي معين ويرى بأنها: الاتجاهات هي استعدادات فطرية نحو تقبل أو رفض الفرد للمنبهات المحيطة به. ويمكن اعتبارها:

ميل نفسي داخلي يمثل نقطة التقاء بين ما هو نفسي وما هو اجتماعي فطالما بقي الاتجاه على المستوى الداخلي غير منشط اقترب بل وتمثل فيما يسمى بالتصور الاجتماعي الذي يتمثل في الاتفاق والمسايرة للقيم والمؤسسات الاجتماعية على مستوى تخيلي وفكري، وفي حالة ظهور الاتجاه على المستوى الخارجي فإنه يصبح رأي وبالتالي يكون هذا الأخير تعبيراً عن الاتجاه.

وتلعب الاتجاهات دوراً مهماً في تأثيرها على النشاط الرياضي أو البدني وخاصة في الارتقاء

بهذا النوع من الأنشطة، لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

ونظراً لما للأنشطة الرياضية والبدنية من تأثير إيجابي وفعال حيث أنها تعمل على تقويم اتجاهات الشباب السلبية، فتصحح اتجاهات إيجابية واستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء.

وقد تبين من كل ما استعرضناه لأهمية الاتجاهات في سلوك الطالب حيث تشكل مكوناً هاماً من أصناف النتائج التعليمي. وهذا يزيد من المسؤولية على كل ما يعنى بالطالب من معلمين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات تشكيلية وبناءة.

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 لكرة المضرب

عدد الحصص:

٢ - ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

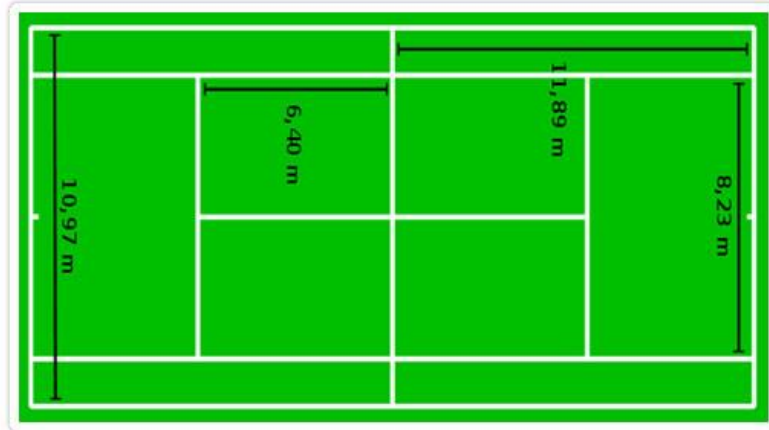
- تتعزز لديه قيمة الأداء بثقة.
- تتعزز لديه أهمية استثمار الوقت الحر.
- يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي في كرة المضرب.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات كرة المضرب.

مكونات الوحدة:

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

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

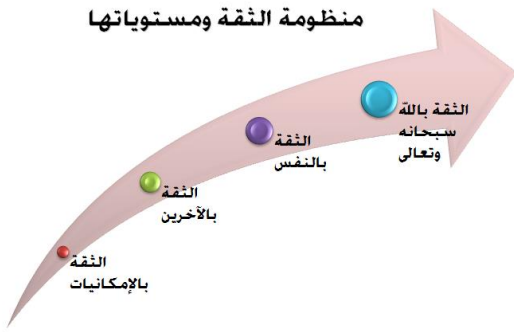
الوسائل التعليمية	أساليب التدريس
<p>- قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.</p> <p>- مراتب مناسبة لأداء التمرينات.</p> <p>- كرات طيبة ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).</p> <p>- أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.</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/ 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.



كيف يمكن للشخص تعزيز ثقته بنفسه من خلال :

1. اليقين بأن الله خلقك مميز عن غيرك فلتفكر بإيجابيه لمعرفة تلك المميزات التي تمتلكها.
 2. لا تهرب من تحمّل المسؤولية بل ضع نفسك في تحدّي مع الظروف وتغلّب عليها مهما كانت قوّتها.
 3. قبول النّقد بصدور رحب دون التّركيز على الكلام السلبي بل اعتباره نصيحة يجب أن تراعيها في المرّات المقبلة.
 4. حاول المشاركة بالحديث في أغلب المناقشات التي تثار أمامك وأعطي الأمور حقّها دون مبالغة .
 5. الاهتمام بالمظهر العام والاناقة في اختيار الملابس .
- فيجب علينا أن نراعي غرس تلك الصّفة الحميدة في أبنائنا منذ الصغر حتى تنمو فيهم وتنمو معهم .

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 وفنّته العمرية وحاجاته.

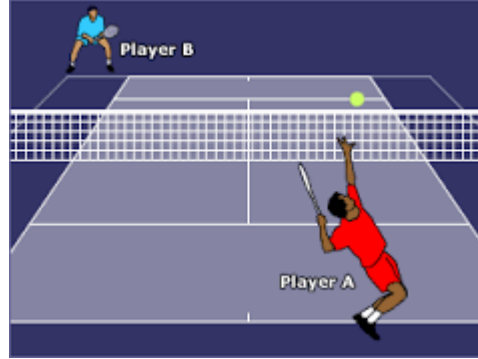


وهو الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم والأكل ويكون الإحساس والشعور بالمسؤولية أدناه ويعرف الفراغ بأنه كمية من الوقت، أي يمتدّ يتوافر، ولا يعرف بكيفية قضائه. ومن الأمور الثابتة أن استثمار الوقت الحر يسهم في تنمية الشخصية المتكاملة التي تتعدد اهتماماتها وقدراتها وتعرف كيف توازن بين متطلبات 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 المضرب.
ينبغي التدريب على تطبيق المواد الأساسية وهي:

- نظام اللعب:

كرة المضرب أو (التنس الأرضي) نوع من رياضات كرة المضرب والتي يتبارى فيها لاعبان في مباريات الفردي، أو فريقان مكونان من لاعبين في مباريات الزوجي. كلٌّ يحمل مضرباً ليستخدمه في ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة المنافس. وعدد الضربات ليس محددًا، إنما النتيجة تحدد الفائز، ويمكن أن تلعب المباراة في الهواء الطلق، أو في الصالات الرياضية المغلقة.
قبل أن تبدأ المباراة، يُحدد اللاعبون من سيبدأ الضربة الأولى، وفي أي نصف من الملعب سيكون اللاعب أو الفريق. ويُحدد ذلك بالقرعة. فاللاعب الفائز، أو الفريق، يحق له إما:
١- اختيار الإرسال أو الاستقبال.
٢- اختيار نصف الملعب، الذي سيلعب فيه.



يقف اللاعبان في جهتين متقابلتين من الشبكة، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة المُرسِل (Server)، والآخر المُستقبل (Receiver) ويسجل اللاعب - أو الفريق - نقطة عندما يفشل المنافس في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة، أو عندما يرتكب خطأ.
يجب عدم إيقاف اللعب، أو تعطيله، أو التدخل فيه، بغرض تمكين لاعب من استعادة قوته وأنفاسه، ويسمح القانون بانقضاء ٣٠ ثانية، كحد أقصى، من لحظة خروج الكرة من اللعب، بعد نهاية النقطة، حتى الوقت الذي تضرب فيه الكرة للنقطة الثانية، فيما عدا ذلك عند تغيير نصف الملعب فيكون الحد الأقصى المسموح بانقضائه دقيقة وثلاثون ثانية، وذلك من لحظة خروج الكرة من الملعب في نهاية الشوط، حتى بدء ضرب الكرة للنقطة الأولى من الشوط الثاني، كما يسمح للاعب بتلقي تعليمات من مدربه، أثناء تغيير نصف الملعب، بعد نهاية الشوط فقط.

- احتساب النقطة:

يتم احتساب النقطة للاعب الأول إذا تمكن من وضع الكرة في ملعب اللاعب الثاني ولم يتمكن اللاعب الثاني من ردها، أو قام بردها وسقطت خارج حدود ملعب اللاعب الأول.

- احتساب الشوط:

يفوز اللاعب بالشوط إذا تمكن من تحقيق تسجيل ٤ نقاط قبل المنافس، وتحسب النقطة الأولى بـ (١٥) والثانية بـ (٣٠) والثالثة بـ (٤٠) والرابعة نقطة الفوز بالشوط.
وإذا حصل كلا من اللاعبين على ثلاث نقاط، فإن التسجيل يكون ٤٠ - ٤٠ أو تعادل (Deuce)، ويجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطين متتاليين، بعد التعادل، لكي يفوز بالشوط. وإذا فاز المرسل بنقطة بعد التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمرسل (Advantage Server) وإذا فاز المستقبل بالنقطة، التي تلي التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمستقبل (Advantage Receiver). وعموماً، فإن اللاعب الذي يفوز بنقطة الامتياز، لا بد أن يفوز بالنقطة التالية، حتى يفوز بالشوط.

- احتساب المجموعة:

يفوز أحد اللاعبين بالمجموعة إذا فاز بستة أشواط ولم يفز منافسه بأكثر من أربعة أشواط وإذا كان تسجيل المجموعة (٥ - ٥) فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين بشوطين على زميله.

- المباراة:

تتكون المباراة من خمس مجموعات وتنتهي المباراة عند فوز أحد اللاعبين بثلاث مجموعات.

- أخطاء اللعب:

- ١- عدم وقوف اللاعب المرسل بالقدمين على الأرض خلف خط البداية.
- ٢- إذا قام اللاعب المرسل بأداء الإرسال مرة ثانية من خلف الجهة نفسها.
- ٣- إذا أرسل المرسل الإرسال صحيحاً أو خطأ ولم يكن المستلم مستعداً.
- ٤- إذا لمست الكرة المرسلة أحد التركيبات الثابتة (فيما عدا الشبكة والحزام والشريط) وذلك قبل أن تلمس الأرض.
- ٥- يخسر اللاعب النقطة إذا هو أخفق في أن يرد الكرة الملعبوبة مباشرة فوق الشبكة قبل أن تلمس الأرض مرتين متتاليتين.
- ٦- يخسر اللاعب النقطة إذا تعمد أثناء لعب الكرة مسكها أو حملها فوق مضربه أو لمسها عن قصد أكثر من رمة بمضربه.

رابعاً/ ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات كرة المضرب.

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



توجيهات عامة لإجراءات لتنفيذ دروس الوحدة:

التهيئة:

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

التنفيذ:

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

التهئية:

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

مثال تطبيقي:

إجراءات مقترحة لتنفيذ درس من دروس الوحدة:

الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجيات التعليم بالتوجيه الذاتي: 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" إضافة إلى قرارات التقويم "التغذية الراجعة" وفق الإجراءات التالية:

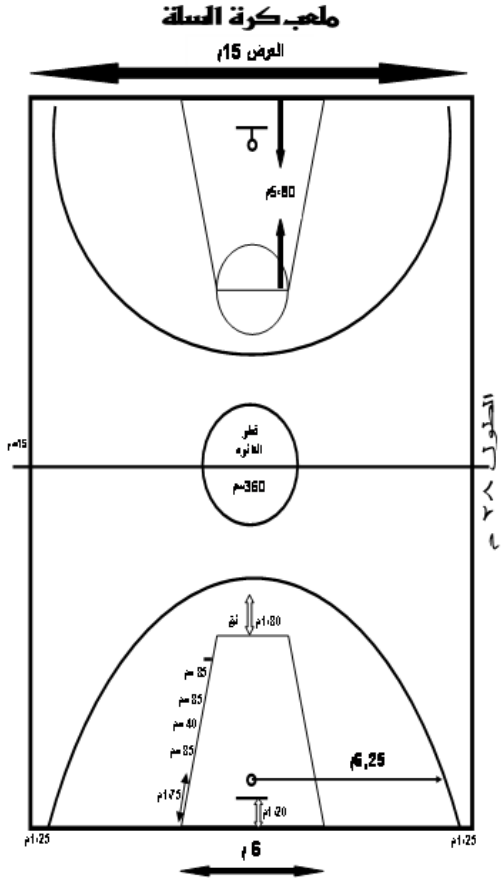
- حضور الطلاب إلى الفناء.
- توجيهات إدارية للطلاب.
- البدء بالإحماء العام.
- إعطاء بعض تمارينات الإطالة.
- البدء بتمرينات عامة وشاملة لأجزاء الجسم.
- البدء بتمرينات خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة المتعلمة.
- استخدام بطاقة المهام التي سبق استخدامها في أسلوب التعلم بالممارسة.
- قراءة الأنشطة 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:

- تتعزز لديه تقبل العقوبات الصادرة أثناء المنافسات.
- يطبق الطريقة المثلى للدفاع المختلط في كرة السلة.
- يتعرف على تطبيق الهجوم المنظم في كرة السلة.
- يشارك في تنظيم نشاط رياضي في كرة السلة.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات في كرة السلة.

مكونات الوحدة:

- تقبل العقوبات الصادرة أثناء المنافسات.
- الدفاع المختلط في كرة السلة.
- الهجوم المنظم في كرة السلة.
- تنظيم نشاط رياضي 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 طبية 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: تقبل العقوبات الصادرة أثناء المنافسات.

المنافسة نوع هام من العمل التربوي.. حيث لا ينبغي النظر إليها على أنها اختبار وتقييم فحسب بل اكتساب اللاعب والفريق سمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

وقد ينظر البعض للمنافسة على أنها صراع يستهدف الفوز وتسجيل الأرقام ويتناسون أن الوصول للمستوى الرياضي العالي جانب هام يسعى إليه اللاعب والمجتمع ولكنها ليست الهدف الوحيد وقد تكون للمنافسة جوانب سلبية حيث تتسم بالعنف الزائد والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين ولو تم مراعاة الطابع الذي يجب أن تتميز به المنافسات من الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وتقبل قرارات الحكام والتواضع وعدم الغرور فإنه يصبح من القوى المحركة التي تدفع الأفراد لممارسة الرياضة وتحفزهم للوصول للمستويات العليا.

ثانياً: الدفاع المختلط في كرة السلة.

مفهومه:

هو ذلك النوع من الدفاع الفرقي الذي يجمع ما بين كل من دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة، ويعتبر الدفاع المختلط من الأساليب الدفاعية المستخدمة في كرة السلة، حيث يتطلب هذا النوع من الدفاع قدرة على المزج ما بين دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة.

استخداماته:

يمكن الاعتماد على ذلك النوع من الدفاع في حالة ما إذا كان هناك لاعب أو لاعبان من الفرق المنافس ذوي مهارات عالية ومتميزة وذوي قدرة على التصويب بدرجة عالية، في هذه الحالة يمكن مراقبتهم عن طريق تولي مدافعين مسئولية مراقبتهم للصيقة بطريقة دفاع رجل لرجل في حين يتخذ باقي أعضاء الفريق تشكياً دفاعياً مناسباً من أشكال دفاع المنطقة.

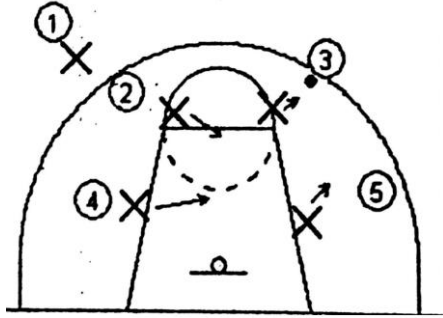
أنواعه:

أ) : دفاع رجل لرجل - ٤ دفاع منطقة:

- في هذا النوع من الدفاع المختلط يتولى أحد المدافعين مهمة دفاع رجل لرجل للمهاجم المتميز مهارياً، بينما يتخذ باقي أعضاء الفريق دفاع منطقة بتشكيل ٢-٢.
- اللاعب الحر يمكنه أن يلعب دفاع رجل لرجل مع اللاعب المتميز ويعمل على منعه من استلام الكرة وإجباره على الحركة طليقاً بدون كرة، ويجب أن يتميز المدافع بالكفاح والصلابة وبدرجة عالية من التحمل والتوقع.
- يتخذ التشكيل الدفاعي للمنطقة المكون بأربعة لاعبين إما شكل صندوق أو معين بالقرب من منطقة الرمية الحرة.
- اللاعبين الأساسيين في تشكيل الصندوق يجب أن يتميزوا بالسرعة الحركية ورد الفعل العالي، بينما يتميز اللاعبون الخلفيين في التشكيل بالإستحواذ على الكرات المرتدة.
- يتعاون لاعبي الصندوق في منع التصويب وتبادل التغطية والاستحواذ على الكرات المرتدة.

نموذج لدفاع مختلط صندوق + ١ (التنظيم الأساسي)

١- المدافع ١ يلعب مع ١ (اللاعب المتميز) دفاع رجل لرجل، والمدافعان ٢، ٣ في الأمام بالقرب من خط الرمية الحرة، المدافعان ٤، ٥ لاعبي الخط الخلفي عند مناطق وقوف الرمية الحرة.



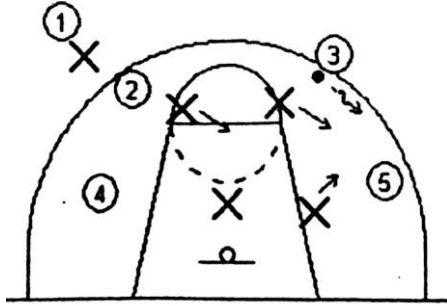
٢- يتحرك المدافع ٣ في اتجاه الكرة التي يستحوذ عليها ٢ ويتحرك المدافع ٢ للخلف في النصف الخلفي لدائرة الرمية الحرة.

٣- يتحرك المدافع ٤ للداخل قليلاً إلى مناطق وقوف الرمية الحرة.

٤- يتحرك المدافع ٥ لأعلى قليلاً خارج منطقة وقوف الرمية الحرة تجاه مكان الكرة وللدفاع عن ٣.

نموذج لدفاع مختلط صندوق + ١ (بعد حركة أولية)

١- يحاور ٣ بالكرة إلى اليسار ويتابع المدافع ٣ الكرة. يتحرك المدافع ٢ إلى خط الرمية الحرة حيث تحرك مدافعه لأعلى لمكان لاعب الارتكاز العلوي.

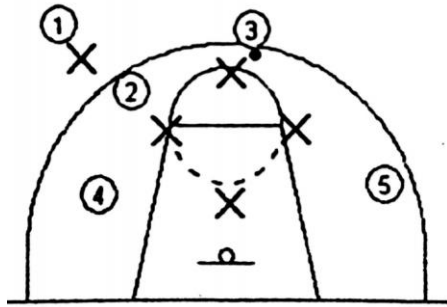


٢- يتحرك المدافع ٥ تجاه خط الجانب للدفاع عن ٥ والذي تحرك تجاه الركن.

٣- يتحرك المدافع ٤ إلى منتصف المنطقة المحرمة.

نموذج لدفاع مختلط معين + ١

١- يلعب المدافع ١ مع اللاعب الخارجي ١ دفاع رجل لرجل ويتخذ بقية اللاعبين تشكيل منطقة على هيئة معين.



٢- يقف اللاعب ٢ عند النصف الخارجي لدائرة الرمية الحرة.

٣- يقف اللاعبان ٣، ٤ خلف خط الرمية الحرة، والمدافع ٥ في منتصف المنطقة المحرمة.

٤- اللاعب ٢ معه الكرة - يتحرك المدافع ٢ للدفاع عنه، ويتحرك المدافع ٣ إلى منتصف المنطقة المحرمة.

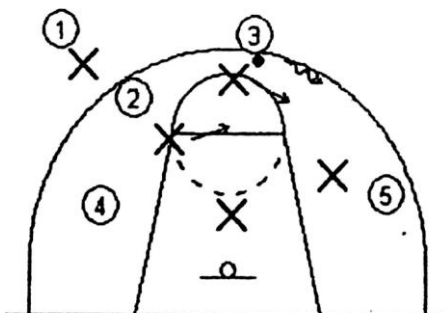
٥- يتحرك المدافع ٤ تجاه اللاعب ٣، والمدافع ٥ للأمام للدفاع عن اللاعب ٥.

نموذج لدفاع مختلط معين + ١ (بعد حركة أولية)

١- يحاور ٢ بالكرة إلى اليسار كما هو موضح بالشكل، ويتحرك المدافع ٢ معه.

٢- يعدل المدافع ٣ مكانه حيث يتحرك مع اللاعب ٥ إلى مكان الارتكاز العلوي.

٣- يتحرك المدافع ٤ إلى جهة اليمين ليصبح في مكان جانب الكرة مع ٣.



٤- يتحرك المدافع ٥ للخلف إلى مكان تحت السلة في منتصف المنطقة المحرمة.

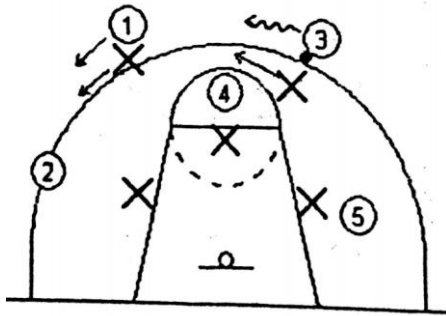
(ب) : دفاع رجل لرجل - ٣ دفاع منطقة:

- في هذا النوع من الدفاع المختلط يتولى مدافعان مراقبة اللاعبين المتميزين مستخدمين دفاع رجل لرجل، بينما يشكل باقي أعضاء الفريق دفاع منطقة ١-٢ على هيئة مثلث.

- يضغط اللاعبان المدافعان بقوة على المهاجمين المتميزين ويقطعوا عليهم ممرات التمرير.

- لاعبو المثلث عليهم إعاقة التصويب الخارجي والاستحواذ على الكرات المرتدة.

نموذج دفاع مختلط مثلث + ٢ (تنظيم أساسي)

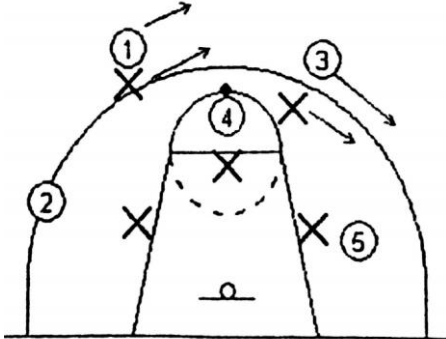


١- يحاور اللاعب ٣ بالكرة تجاه قمة المنطقة ويتحرك معه المدافع ٢ في وضع دفاع رجل لرجل.

٢- يتولى المدافع ١ حراسة اللاعب ١ دفاع رجل لرجل.

٣- يكون المدافع ٣، ٤، ٥ تنظيم دفاع منطقة على هيئة مثلث.

نموذج دفاع مختلط مثلث + ٢ (بعد حركة أولية)



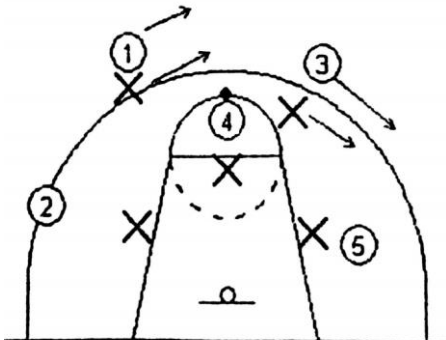
١- تحرك اللاعب ٣ لأعلى لاستلام الكرة من ٤، ويحاول المدافع ٣ منعه من الاستلام.

٢- يقطع اللاعب ٣ إلى الركن ويتولى المدافع ٢ حراسته رجل لرجل.

٣- يتحرك اللاعب ١ لأعلى تجاه قمة منطقة الرمية الحرة ويتولى حراسته المدافع ١ رجل لرجل.

٤- يلعب المدافع ٤ من الأمام مع اللاعب ٤، ويتولى المدافع ٥ رقابة تحركات اللاعب ٥.

نموذج دفاع مختلط مثلث + ٢ (بعد حركة أولية)



١- تحرك اللاعب ٣ لأعلى لاستلام الكرة من ٤، ويحاول المدافع ٣ منعه من الاستلام.

٢- يقطع اللاعب ٣ إلى الركن ويتولى المدافع ٢ حراسته رجل لرجل.

٣- يتحرك اللاعب ١ لأعلى تجاه قمة منطقة الرمية الحرة ويتولى حراسته المدافع ١ رجل لرجل.

٤- يلعب المدافع ٤ من الأمام مع اللاعب ٤، ويتولى المدافع ٥ رقابة تحركات اللاعب ٥.

مميزات الدفاع المختلط:

- ١- يجمع ما بين مميزات دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل.
- ٢- مقابلة القوى الهجومية بأفضل قوى دفاعية ممكنة.
- ٣- يعمل على إرباك الخصوم حيث يتطلب ذلك الدفاع إعداد هجوم خاص ضده.
- ٤- يعمل على بقاء الكرة بعيداً عن اللاعب المتميز بالتسجيل في الفريق المنافس.
- ٥- دفاع مناسب ضد التصويب الخارجي الضعيف.
- ٦- دفاع مناسب ضد اللاعبين المميزين بالمحاوره .
- ٧- يقلل من فعالية الحجز والقطع.
- ٨- دفاع مناسب للاستحواذ على الكرات المرتدة.

عيوب الدفاع المختلط:

- ١- يتطلب قدرات بدنية وذهنية خاصة.
- ٢- إذا ما نجح المهاجمين المتميزين من الهروب من الرقابة اللصيقة تصبح هناك زيادة عددية للمهاجمين على المدافعين حيث يمكن إصابة السلة.
- ٣- يتطلب قدرات دفاعية خاصة قد لا يمتلكها معظم أفراد الفريق.
- ٤- معرض للهجوم من اللاعبين ذوي المهارات العالية.

ثالثاً: الهجوم المنظم في كرة السلة.

تعتمد أنظمة الهجوم على عدة نقاط منها:

- ١- أن يجيد اللاعبين التصويب من الأماكن المختلفة.
- ٢- أن يختار كل لاعب الفرصة المناسبة لأداء التصويب.
- ٣- أن يعمل اللاعبون الخمسة معاً حتى يمكن الحصول على نسبة عالية من التصويب.
- ٤- إستغلال بعض الفرص الفردية بعيداً عن العمل الجماعي.

أ/ اختيار الخطط الهجومية:

اختيار نمط الخطط الهجومية الجماعية في كرة السلة له نقاط اعتبارية منها:

- ١- إختيار المدرب نمط الهجوم المناسب لقدرات اللاعبين المهارية والعقلية.
- ٢- إستخدام المواهب والقدرات العديدة المتوفرة في الفريق، وأن يكون لدى المدرب القدرة على إحداث توازن لسد النقص في المواهب المتوفرة في بعض الأماكن.
- ٣- إستغلال الصفات الإيجابية المميزة لكل لاعب في البناء الهجومي وترجمة هذه المقدره لنماذج ألعاب جماعية.
- ٤- أن تتكيف الأنماط الهجومية مع الأنواع المختلفة من الدفاع.
- ٥- أن تحافظ الخطة على إحداث التوازن في الملعب باستخدام حركات مستمرة مدروسة.
- ٦- الحفاظ على تنظيم الفريق وأن تكون أماكن اللاعبين لها علاقة بأعضاء الفريق.
- ٧- مراعاة عامل التوقيت فمن الضروري أن يدرك اللاعبين متى يتحركوا تجاه الكرة أو بعيداً عنها لإحداث التوازن الدفاعي.
- ٨- أن يكون هناك توازن هجومي في منطقة المناورات الخاصة بالتصويب والمتابعة الهجومية.

٩- فهم اللاعبين حركة الجانب القوي (جانب الكرة) وحركة الجانب الضعيف (بعيداً عن الكرة) وحركة أعضاء الفريق في كل حالات اللعب وأن يكون لديهم القدرة على الحركة بالكرة وبدونها.

ب/ اعتبارات خاصة في الخطة الهجومية المنظمة:

من الضروري مراعاة عدة نقاط عند أداء الجانب الخططي الهجومي:

- ١- أن يفهم كل لاعب دوره في الخطة وارتباط دوره مع حركات الآخرين.
- ٢- أن يفهم اللاعبون الحركات المطلوبة في كل الأماكن الخمس.
- ٣- أن يمتلك الهجوم تحولاً مرناً من أحد صور الهجوم للدفاع.
- ٤- أن يكون هناك انسجام تام وتوافق ما بين حركة اللاعب والكرة.
- ٥- أن تتسم الحركات بالتوقيت الجيد والاستمرارية.
- ٦- أن لا يكون الهجوم معقد ويتسم بالبساطة والفاعلية.
- ٧- أن تتسم الخطة بالعديد من الاحتمالات، وأن تكون الخطة قابلة للتعديل طبقاً للمواقف التي يتقابل معها اللاعبون، وأن يتغير البناء الهجومي تكراراً.
- ٨- أن يتحلى اللاعبون بالصبر حتى يمكنهم الحصول على أماكن جيدة للتصويب.
- ٩- أن يعتمد اللاعبون على نظرية هامش الأخطاء وخاصة عند أداء التصويب.

ج/ الأساسيات المهارية المستخدمة في هجوم دفاع المنطقة

في الهجوم المنظم ضد دفاع المنطقة هناك بعض الأساسيات المهارية التي يجب الالتزام بها وهي على النحو التالي:

- ١- المحاورة: وتؤدي المحاورة في الحالتين التاليتين:
- عند اختراق السلة إما في موازاة الخط النهائي أو زاوية ٤٥.
- في حالة التحرك من مكان لآخر لإتمام العمل الخططي.
- ٢- القطع: ويساعد القطع في دفاع المنطقة على فتح دفاع المنافس خاصة في المساحات غير المغطاة من المدافعين.
- ٣- التميرير: يجب التركيز على سرعة ودقة التميرير ما بين أعضاء الفريق، حيث تساعد حركة نقل الكرة مع القطع خلال المنطقة على سقوط دفاع المنطقة.
- ٤- الحجز: يمكن استخدام أنواع مختلفة من الحجز في حدود دفاع المنطقة، حيث يؤدي الحجز إلى منع انتشار المدافعين وإتاحة الفرصة للزميل للتصويب من خلال الحجز.
- ٥- المتابعة الهجومية: وهي جزء هام من الهجوم المنظم على دفاع المنطقة، ويجب أن يتحرك اللاعبون بقوة للمتابعة الهجومية.
- ٦- الزيادة العددية: الزيادة العددية للمهاجمين في أحد الأجناب يساهم في زيادة مقدرة الفريق على المناورة الهجومية حيث تتاح فرص أفضل للتصويب نتيجة الزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين.
- ٧- التوازن الدفاعي: يجب أن يتوفر في الهجوم على دفاع المنطقة عامل الأمان الدفاعي حيث يتحرك اللاعبون غير المشاركين في إنهاء الهجمة خلفاً من أجل التوازن الدفاعي.

د/ اعتبارات خاصة في خطط هجوم المنطقة

هناك عدة اعتبارات في خطط الهجوم منها:

- ١- أن تكون الحركة أثناء هجوم المنطقة بالكرة واللاعبين معاً.

- ٢- العمل على تحريك اللاعبين المدافعين من أماكنهم وخاصة طوال القامة حتى تتاح الفرصة للمتابعة الهجومية.
- ٣- على اللاعبين استلام الكرة في أماكن جيدة للتصويب.
- ٤- القطع المستمر خلال المنطقة لإحداث إخلال في التوازن الدفاعي من المنطقة.
- ٥- الهجوم من المناطق الضعيفة في دفاع المنطقة.
- ٦- أن يتسم الهجوم بالبساطة والمرونة الهجومية.
- ٧- أن يرتبط الهجوم بالسرعة الحركية والتوافق ما بين حركات أعضاء الفريق.
- ٨- أن يتسم اللاعبين بالصبر.

رابعاً: تنظيم نشاط رياضي في كرة السلة.

يتم تنظيم مباراة كرة السلة من خلال تقسيم المباراة إلى أربعة أرباع (أشواط) مدة كل ربع ١٠ دقائق (المباريات الدولية)، وعلى المستوى المحلي إلى نصفين (شوطين) مدة كل شوط ٢٠ دقيقة ملعوبة. ويتم السماح بخمس عشرة دقيقة للاستراحة في منتصف المباراة، وتستمر مدة كل فترة من فترات الوقت الإضافي، الذي يُحتسب بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل، لخمس دقائق. ويتم تبادل الفريقين سلتيهما مع بدء النصف الثاني للمباراة. ويتم إيقاف ساعة المباراة عند توقف اللعب. لذلك، فإن مباريات كرة السلة تستغرق بصفة عامة وقتاً أطول بكثير من الوقت المحدد لها، وعادة ما تستمر لنحو ساعتين.

يتألف كل فريق على أرض الملعب من خمسة لاعبين في وقت واحد (من أصل اثني عشر لاعباً مسجلين في قائمة كل منهما). هذا ولا تكون عمليات تبديل اللاعبين مقتصرة على عدد معين من اللاعبين، ولكن يمكن إجراؤها فقط عندما يكون اللعب متوقفاً. ويكون لكل فريق مدرب يشرف على تطوير أداء اللاعبين ووضع الاستراتيجيات والخطط التي يلعب بها الفريق، إلى جانب عدد آخر من العاملين في الفريق مثل مساعد المدرب ومدير الفريق وأخصائي العلاج الطبيعي والطبيب ومدرب اللياقة البدنية.

يرتدي كل من فرق كرة السلة زيّاً موحدًا يتألف من شورت وجيرسي (فانلة علق) مطبوع عليها من الأمام والخلف على حد سواء رقم واضح للعيان وليس له مثيل لكل لاعب داخل الفريق الواحد. ويرتدي اللاعبون أحذية رياضية خفيفة توفر مزيداً من الدعم وقوة التحمل للكاحل. وعادة ما يتم طباعة أسماء الفرق وأسماء اللاعبين بل وأسماء الرعاية، على ملابس اللاعبين.

ويُسمح بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدربين إيقاف الساعة ومن ثم إيقاف اللعب للاجتماع لفترة قصيرة بلاعبهم لمناقشة خطط اللعب. وبصفة عامة، لا تزيد مدة الوقت المستقطع عن دقيقة واحدة فقط.

يتحكم في سير المباراة إداريون مسؤولون عن تنظيمها ويتألفون من حكم المباراة (يطلق عليه اسم "رئيس الطاقم" وحكمين يُطلق عليهم "حكام" في مباريات كرة السلة) فضلاً عن حكام الطاولة، وهم مسؤولون عن تتبع النقاط التي يحرزها كل فريق وضبط وقت المباراة وتسجيل الأخطاء الفردية للاعبين والأخطاء الجماعية للفريق والإشراف على تبديل اللاعبين إلى جانب تحديد دور كل فريق في سهم الاستحواذ على الكرة والإشراف أيضاً على ساعة التوقيت الساعة التي تحدد الوقت الذي يتعين على الفريق التسديد خلاله.

خامساً: المواد القانونية في كرة السلة.

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

سادساً: 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 والسُرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

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

٤-٢

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

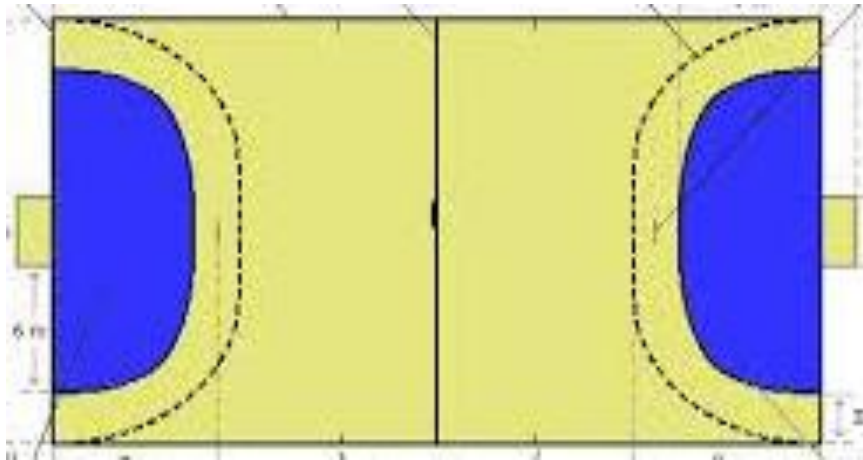
- يتعزز لديه تجنب الشد العصبي أثناء المنافسات.
- يطبق الطريقة المثلى لتغطية الزميل أثناء الدفاع في كرة اليد.
- يتعرف على تنفيذ خطط هجومية منظمة ضد دفاع منطقة في كرة اليد.
- يشارك في تنظيم نشاط رياضي في كرة اليد.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات في كرة اليد.

مكونات الوحدة:

- تجنب الشد العصبي أثناء المنافسات .
- الطريقة المثلى لتغطية الزميل أثناء الدفاع في كرة اليد.
- تنفيذ خطط هجومية منظمة ضد دفاع منطقة في كرة اليد.
- تنظيم نشاط رياضي 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.



أولاً: تجنب الشد العصبي أثناء المنافسات:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية وترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة، فهي مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية لارتباطها بخبرات الفشل والنجاح وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها الإيجابية لبذل أقصى الجهد وقد تكون لها مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.

ويجب على اللاعب العمل على تجنب الشد العصبي أثناء المنافسات نظراً لأن ذلك يؤثر بدوره على أداء اللاعب أثناء المنافسات مما يفقده التركيز وخصوصاً عند التمير والتصويب وبالتالي يفقد فريقه الكثير من الكرات التي بحوزته والتي تنعكس على فريقه.

ثانياً: الطريقة المثلى لتغطية زميل أثناء الدفاع:

لا شك أن لكل لاعب مدافع مهام في تغطية زميله تختلف وفقاً للتشكيل الدفاعي المتبع وهو ما يطلق عليه مجازاً غب التعبير التطبيقي الدفاع على واحد ونصف، والنصف هو إشارة إلى أن هذا المدافع عليه تغطية زميله والمساعدة في نصف مهامه لتقوية الدفاعات أمام هذا المهاجم، فيجد هذا المهاجم أن من تصدى له خلال تحركه يميناً مثلاً لاعب ونصف، لاعباً هو المدافع المكلف برقبته والنصف هي إشارة لعملية التغطية التي يقوم بها الزميل المجاور للمدافع.

إن مسؤولية المدافع الذي يقوم بالتغطية أو الإسناد هي أن يأخذ موقعاً مناسباً من حيث المسافة والزاوية الصحيحة من المدافع المتقدم، وهي عملية تأمين للمدافع الزميل المتقدم للمقابلة لاحتمال نجاح المهاجم في الإفلات من هذه المقابلة وبالتالي يكون هناك خط دفاعي ثاني عن طريق تحرك المدافع المجاور.

ويرتبط نجاح التغطية بالمسافة الدفاعية بين المدافع والمهاجم من جهة وسرعة كل منهما من جهة أخرى. كذلك بعد أو قرب المهاجم من منطقة المرمى له أثر كبير على نجاح التغطية وقد شارك في الأداء مدافع واحد أو أكثر تبعاً لمستوى الأداء للمهاجم. وحركة التغطية التي يقوم بها اللاعبون المدافعون تعزز ثقة المدافع بنفسه، مما يدفعه للعب بإيجابية أكثر تجاه المهاجم، وبالتالي يساعده في إعاقة الكرة أو قطعها.

وتعتبر تغطية الزميل واحدة من أهم المهارات الدفاعية حيث ترتبط بتغطية مهاجم بدون كرة ومهاجم مستحوذ على الكرة وتترابط في الأداء بالشكل الذي يحكم العلاقة بين المدافعين لنجاح مجمل العملية الدفاعية.

ثالثاً: تنفيذ خطط هجومية منظمة ضد دفاع منطقة في كرة اليد.

الهجوم المنظم هو أحد أقسام الهجوم بشكل عام في كرة اليد . ولكن التساؤل متى نلعب الهجوم المنظم ؟

يتم لعب الهجوم المنظم في الحالات التالية:

- 1- عندما يكون الخصم منتظماً وكل لاعب يأخذ مركزاً محدداً.
- 2- عندما يريد الفريق إضاعة الوقت.

٣- عندما يريد الفريق بناء هجمة منظمة بعد فشل الهجوم السريع بسبب عودة المدافعين مثلاً.

٤- يجب أداء الهجوم المنظم في المباريات التجريبية.

٥- من أجل بذل الجهد بشكل اقتصادي.

كيف يتم الهجوم المنظم..؟؟

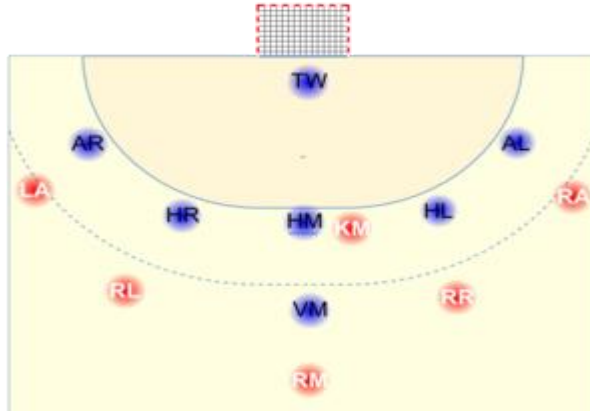
١- تنفيذ اعتبارات العمل التنظيمي للهجوم (اخذ المراكز المحددة للاعبين).
٢- التحضير من أجل اللعب الهجومي الفعال (تغيير المراكز والتقاطعات واخذ الفراغات والاختراق.... الخ).

٣- التصرف النهائي الهادف للهجوم (انهاء الهجوم بشكل هادف).
اشكال الهجوم المنظم:

١- اداء الهجوم بدون تغيير المراكز.

٢- اداء الهجوم بتغيير المراكز.

٣- الهجوم المنظم بتغيير الخطة من (١-٥) إلى (٢-٤).



رابعاً: تنظيم نشاط رياضي في كرة اليد.

تتكون مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة، وذلك لجميع الفئات من سن السادسة عشرة فما فوق، مع استراحة لمدة عشر دقائق بين الشوطين. بينما يتراوح زمن المباراة عند الناشئين كما يلي :

شوطين من ٢٥ دقيقة من سن ١٢ إلى ١٦ سنة.

شوطين من ٢٠ دقيقة من سن ٨ إلى ١٢ سنة.

في حين تختلف الاتحادات الدولية والقومية فيما بينها حول الإرشادات والقواعد المتفق عليها رسمياً، فإذا كان من الضروري تحديد الفريق الفائز في مسابقة ما وتعادل الفريقان، فقد يتم اللجوء إلى تمديد الوقت لشوطين إضافيين مدة كل منهما خمس دقائق تتخللهما فترة استراحة لدقيقة واحدة. وفي حالة ما استمر التعادل في الشوطين الإضافيين الأولين، يتم إضافة شوطين آخرين من خمس دقائق و باستراحة لدقيقة واحدة. قبل أن يتم الحسم بالضربات الترجيحية.

خامساً: المواد القانونية في كرة اليد.

-نظام اللعب :

-احتساب النقاط:

-المباراة:

-أخطاء اللعب:

سادساً: 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.
حيث يقود المباراة كرة اليد حكمان، وفي حالة ما اختلف الحكمان في أي مسألة تتعلق بالمباراة فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة. وإذا أعطى الحكمان قراراً موحداً في حق الفريق المخالف واختلفا في العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة القصوى وتكون قرارات الحكام حاسمة ولا رجعة فيها. ولا يعاد النظر فيها إلا إذا كانت خارجة عن قواعد اللعبة.
يقف الحكمان على أرضية الملعب بحيث يستطيعان مراقبة اللاعبين من الجوانب، ويقفان في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب، حتى يتسنى لكل منهما مراقبة سير المباراة على أحد الخطوط الجانبية للملعب، ويحدث تبادل تلقائي بين موقعيهما عندما يفتقد اللاعبون الكرة. ويقوم الحكمان بتبادل موقعيهما كل ١٠ دقائق، ويقومان بتغيير أماكنهما بجانب الملعب كل خمس دقائق

- 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 استراتيجيات 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:

الوحدة الثانية:

الوحدة الثالثة:

الوحدة الرابعة:

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 كفي وكمي، ويتم ذلك باستخدام مختلف أدوات التقويم المتاحة (الملاحظة المقننة لمستوى الأداء المهاري أو مستوى الجانب الوجداني أو المعرفي المرتبط بالأداء)، من خلال بطاقات معدة لذلك يتم تعبئتها بعد نهاية كل وحدة تعليمية، ويزود ولي أمر الطالب بصورة منه، 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							
الدرجة							(١٠٠) درجة

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 الفردية	أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (٢)	أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (١)	
الدرجة	١٠ درجات	٣٠ درجة	٣٠ درجة	٣٠ درجة
المجموع				
الدرجة				١٠٠ درجة

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، شاعر 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. الإسكندرية.
- إسماعيل، محمد عبدالرحيم. (٢٠١٠م). كرة السلة تطبيقات عملية الدفاع، منشأة المعارف. مصر. الإسكندرية.
- حمودة، خالد وسالم، جلال كمال. (٢٠٠٨م). الهجوم والدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر. مصر. الإسكندرية.
- 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.
- شحاته، محمد، إبراهيم. (٢٠٠٦). أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، مصر. الإسكندرية.
- علاوي، محمد، كمال عبدالحميد. (١٩٩٧م). الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر. القاهرة.
- سيرجي، بوليفسكي (٢٠٠٩م). التمرينات البدنية، ترجمة علاء الدين عليوة، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، الإسكندرية.
- شحادة، أحمد عبدالله. (٢٠١٣م). التنس الأرضي، مكتبة المجتمع العربي، الأردن. عمان.
- فرج، إيلين وديع. (٢٠٠٧م). التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم)، منشأة المعارف، مصر. الإسكندرية.
- الخولي، أمين أنور، و الشافعي، جمال الدين. (٢٠٠١م). التنس (التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب)، دار الفكر العربي، مصر. القاهرة.
- عوذه، أحمد. (١٩٩٨م). كرة اليد وعناصرها الأساسية. جامعة الفاتح.
- ماكاي، مانيو. اترك فانينج (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 . ط ١ 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* ,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