

التربية والبدنية والصحية



المستوى الثاني
الإعداد العام
النظام الفصلي للتعليم الثانوي

دليل
المعلم

طبعة تجريبية
١٤٣٦ / ١٤٣٧ هـ
٢٠١٥ / ٢٠١٦ م



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

- قررت وزارة التعليم طبع هذا الكتاب للمعلم على نفقتها

التربية والبدنية والصحية



المستوى الثاني
الإعداد العام
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة تجريبية
١٤٣٦ / ١٤٣٧ هـ
٢٠١٥ / ٢٠١٦ م

يوزع مجاناً للإيحاء

ح وزارة التعليم ، ١٤٣٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة والتعليم
التربية البدنية والصحية المستوى الثاني - النظام الفصلي للتعليم الثانوي - دليل المعلم
وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٣٥ هـ
٨٢ ص ؛ ٢٦×٢١ سم
ردمك : ٤ - ٤٤٠ - ٥٠٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١ - التربية البدنية - كتب دراسية ٢ - التعليم الثانوي - السعودية - كتب دراسية
أ - العنوان
ديوي ٧٩٦,٧١٢
١٤٣٥ / ٢٨٧٠

رقم الإيداع : ١٤٣٥ / ٢٨٧٠

ردمك : ٤ - ٤٤٠ - ٥٠٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنعمل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنعمل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

www.moe.gov.sa

قسم التربية البدنية

بريد

physicaledu.cur@moe.gov.sa



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 تم 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 وتمييزها والمحافظة عليها، إضافة إلى إكسابهم المبادئ الأساسية في الإسعافات الأولية للإصابات والحالات الشائعة 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. يقدم 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 آرائهم.

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 العام وفق الخطة الدراسية الجديدة وتدريبهم والإشراف عليهم.

الفهرس

٥	مقدمة
٧	الفهرس
٩	توجيهات استخدام الدليل :
١١	استراتيجيات التدريس المقترح تطبيقها في تدريس الوحدات التعليمية
٢١	أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المرحلة الثانوية
٢٢	أهداف مادة التربية البدنية والصحية في الصف الأول الثانوي
٢٣	أهداف مادة التربية البدنية والصحية للمستوى الدراسي الثاني في الصف الأول الثانوي
٢٤	الوحدات التعليمية
٢٥	الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية
٢٨	المادة العلمية
٣٤	مثال تطبيقي
٣٧	الوحدة الثانية: الريشة الطائرة
٤٠	المادة العلمية
٤٣	توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ دروس الوحدة
٤٤	مثال تطبيقي
٤٧	الوحدة الثالثة: كرة السلة
٥٠	المادة العلمية
٥٦	توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ دروس الوحدة
٥٧	مثال تطبيقي
٥٨	الوحدة الرابعة: كرة اليد
٦٢	المادة العلمية
٧٠	توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ دروس الوحدة
٧١	مثال تطبيقي
٦٩	مقرر طلاب الانتساب
٨٧	التقويم
٩١	المراجع

توجيهات استخدام الدليل

توجيهات استخدام الدليل

يعتني هذا الدليل بتقديم أربع وحدات تعليمية، تشتمل على نماذج متعددة من الخبرات التعليمية المختلفة تناسب أهداف وحاجات وقدرات طلاب الصف الأول الثانوي. وقد ضُمن هذا الدليل عددًا 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، الريشة الطائرة، 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 تتوافر في جميع المدارس. وهنا يأتي التحدي من قبل معلم التربية البدنية في إيجاد البدائل واستغلال ما هو متاح في المدرسة قدر الإمكان.



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 أحد 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 بعدة 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 الاستراتيجية:

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

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 استئارة 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 الطالب	أدوار المعلم
<ol style="list-style-type: none"> ١. يقترح حلولاً للمشكلة. ٢. يشارك زملاءه في التفكير. ٣. يشارك بأكثر عدد من الأفكار. ٤. يبني على أفكار زملائه. ٥. يطرح حلولاً وأفكاراً جديدة. 	<ol style="list-style-type: none"> ١. يثير مشكلة ترتبط بالمنهج وتهم الطلاب . ٢. يشجع الطلاب على طرح الأسئلة والحلول. ٣. مشاركة الطلاب في تحسين أفكارهم للوصول للحل النهائي.

اعتبارات يجب مراعاتها عند استخدام استراتيجية الاستقصاء:

١. التهيئة الجيدة للموضوع.
٢. طرح الأسئلة المفتوحة والتي لها أكثر من إجابة.
٣. الإنصات باهتمام لكل فكره 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 شيئاً جديداً ولكن يعني أنه سوف يكتشف شيئاً 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:

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 يملأ 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 إن 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:

بناءً 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 مهم يمكنه من استيعاب معطيات العصر القادم، وهو نمط من أنماط التعلم الذي نُعلم فيه الطالب كيف يتعلم ما يريد هو بنفسه أن يتعلمه.

تعريف التعلم الذاتي :

يتفق الجميع على تعريف التعلم الذاتي بأنه النشاط التعليمي الذي يقوم به الطالب مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم والتعلم وفيه نُعلم الطالب كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر التعلم.

دور المعلم في التعلم الذاتي:

يبتعد دور المعلم في ظل استراتيجية التعلم الذاتي عن دوره التقليدي في نقل المعرفة وتلقين الطلبة ويأخذ دور الموجه والمرشد والناصح لطلابه ويظهر دور المعلم في التعلم الذاتي من خلال:

١. التعرف على قدرات الطلاب وميولهم واتجاهاتهم من خلال الملاحظة المباشرة والاختبارات التقويمية التشخيصية والبنائية والختامية وتقديم العون لهم في تطويرها.
٢. إعداد المواد التعليمية اللازمة مثل الرزم التعليمية، مصادر التعلّم، وتوظيف التقنيات الحديثة كالتلفاز وأفلام الحاسوب في التعلّم 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 التعلّم 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 التعلّم في التخطيط والتنفيذ والتقييم.

استراتيجية التعلّم التبادلي:

التعلّم التبادلي هي استراتيجية ثنائية (كل طالبين معاً) تستلهم التدريب الميداني الفردي، حيث يشكل طالبان شراكة تعلم يلتزمان فيها بمساعدة بعضهما للوصول إلى هدف تعلم معين، ويؤدي كل طالب في هذه الشراكة دورين: الدور الأول هو دور الطالب، حيث يعمل على استكمال نشاط أو حل مسألة وهو (يفكر بصوت عالٍ)، 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 التعلّم 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 إلى تطويرها 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 التعلّم وسرعته على امتداد العام الدراسي، فالاستخدام المتسق للتعلّم التبادلي يجعل الطلاب يعرفون أن الفصل الدراسي هو مكان للعمل الجماعي، والاحترام المتبادل.
- يدعم تمكن الطلاب من المفاهيم أو مفاتيح المهارات.
- تقضي شركات الطلاب إلى مناقشات صافية أكثر عمقاً وجوهريّة .



بنية الاستراتيجية :

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

استراتيجية التعلم الذاتي متعدد المستويات :

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

فوائد الاستراتيجية :

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

بنية الاستراتيجية :

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



خطوات تنفيذ الاستراتيجية :

- ١- توزيع بطاقة المهام على الطلاب قبل الدرس بوقت كافٍ.
- ٢- تقديم الإرشادات بوضوح لأداء المهمة والتأكد من استيعاب الطلاب لهذه الإرشادات.
- ٣- الإجابة عن تساؤلات الطلاب قبل البدء بالتنفيذ.
- ٤- إعطاء الطلاب الوقت الكافي لإنجاز المهمة.
- ٥- التنقل بين الطلاب في هدوء للمساعدة وللتأكد من سير العمل في الطريق الصحيح.
- ٦- تقديم تغذية راجعة محايدة والبعث 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 التوصل داخل قاعة الدرس وخارجها في عمل مهمة معينة مثل: وضع أسئلة للمناقشة وإدارتها، تقديم مفاهيم مهمة، 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 ” ينجون معاً أو يفرقون 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. اطرح 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 الكافي 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 :

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

استراتيجية التعلم المعتمد على المشروع :

تعمل هذه الاستراتيجية على مشاركة الطلاب في تقصي المشكلات الملحة التي تظهر في بيئة التعلم بشكل واضح. وتتباين المشاريع التي يتم تصميمها لإيجاد فرص تعلم قوية داخل بيئة التعلم من حيث موضوعات البحث والمجال التي تغطيه، ويمكن تقديمها على نطاق واسع في المراحل الصفية المختلفة. وتعمل المشروعات

على طرح أسئلة تحدّ تضع الطلاب في دور متخذ القرار والمحلل والباحث. وتخدم المشروعات أهدافاً تعليمية مهمة معينة.

خطوات تنفيذها:

- يقسم موضوعات الوحدة التعليمية إلى مهام.
- تقدم جميع هذه المهام إلى الطلاب.
- يتم توضيح أداء كل مهمة والتأكد من استيعاب الطلاب لها.
- يتم توزيع الطلاب إلى فرق عمل وفق متطلبات كل مهمة.
- إعطاء الطلاب الوقت الكافي لإنجاز المهمة.
- تقدم كل مهمة من قبل كل فريق وفق البرنامج الزمني المحدد لها.



أهداف المادة



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- ▶ تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
- ▶ تتعزز لديه بعض الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.
- ▶ تتمولديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
- ▶ يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- ▶ يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والسيولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يناسب هذه المرحلة.
- ▶ يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

أهداف المادة



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن :

- ▶ تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
- ▶ يتعزز لديه السلوك المؤدي لتحقيق ذاته وتقديرها.
- ▶ يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.
- ▶ تتمول لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
- ▶ يعرف كيف يحدد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم.
- ▶ يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.
- ▶ يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف.
- ▶ يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذا الصف.

أهداف المادة



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

- ▶ تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا المستوى.
- ▶ يتعزز لديه السلوك المؤدي لتحقيق ذاته وتقديرها.
- ▶ يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.
- ▶ تتمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا المستوى.
- ▶ يعرف كيف يحدد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم.
- ▶ يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المقررة له في وحدة الصحة واللياقة البدنية .
- ▶ يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة له في وحدات الريشة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد.
- ▶ يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقرر له في وحدات الريشة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد، وتعزيزها.

الوحدات التعليمية وأهدافها الخاصة

وحدة الصحة واللياقة البدنية

عدد الحصص

٢-٤ حصص

أهداف الوحدة



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه الوحدة أن :

- ▶ يتعرف على كيفية تحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم وفق الطرق الصحيحة.
- ▶ يتعرف على النتائج السلبية للتدخين ومضارة الصحة على الجسم، وطرق وسبل مكافحته.
- ▶ يصمم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي.
- ▶ تقدير الذات وعلاقته في ممارسة النشاط البدني.

مكونات الوحدة

تحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم وفق الطرق

الصحيحة.

النتائج السلبية للتدخين ومضارة الصحة على الجسم، وطرق وسبل مكافحته.

تصميم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي.

تقدير الذات.

علاقة تقدير الذات بممارسة النشاط البدني.

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 المدرجة في الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.</p>



أولاً / تحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم وفق الطرق الصحيحة.

وتعرف المرونة بأنها:

مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة.

أ) كيفية تحديد شدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة لجسم :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساساً على المرونة ، كالجماز والسباحة ، وفي البداية يمكن إعطاء (٢-٣) تمارين للأطراف العليا . بعد ذلك (٢-٣) تمارين للجذع . وفي النهاية يتم إعطاء (٢-٣) تمارين للأطراف السفلى . وبين التمرين والآخر تكون فترة راحة للاسترخاء .

ب) كيفية تحديد مدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة لجسم :

التدريب على المرونة يكون ثلاث مرات أسبوعياً . ويمكن إعطاء التمارين في فترة الصباح وخلال فترة الإحماء . ويجب أن تكون هذه التمارين منتظمة ، ومتعاقبة . ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان (٥-١٠) دقائق ، أي خلال فترة الإحماء .

ج) كيفية تحديد تكرار التدريب اللازمة لتنمية مرونة لجسم :

التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة ، والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة ، والجدول التالي يوضح عدد مرات التمارين لتطوير مرونة مفاصل الجسم:

مستوى الرياضيين			المفاصل الأساسية
المتقدمون	المبتدئون فوق سن ١٥ سنة	المبتدئون حتى سن ١٥ سنة	
٧٠-٦٠ مرة	٧٠-٦٠ مرة	٥٠-٤٥ مرة	مفاصل الورك
٦٠-٥٠ مرة	٥٠-٤٠ مرة	٥٠-٤٥ مرة	مفاصل الكتف
١٠٠-٩٠ مرة	٩٠-٨٠ مرة	٦٠-٥٠ مرة	مفاصل العمود الفقري
٢٥-٢٠ مرة	٢٥-٢٠ مرة	٢٥-٢٠ مرة	مفاصل الكاحل

في هذا الجدول نرى عدد مرات تكرار تمرين تطوير المرونة . وهذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة
الممارسة . ويمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار الأسبوع.



صندوق المرونة

ثانياً / النتائج السلبية للتدخين ومضاره الصحية على الجسم، وطرق
وسبل مكافحته.

أ / النتائج السلبية للتدخين :

أظهرت الأبحاث الطبية بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرابينه. إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السجارة الأولى حتى لو لم (يبلع) المدخن الدخان، إذ إن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصاً واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر تأثراً بالتدخين من الكبار، إذ إن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتتقلص بقوة أكثر. يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوب على محاربتها، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلث سكان العالم يدخنون السجائر، ومعظمهم في عمر ١٥ سنة أو أكبر، وذلك أن صناعة التبغ تعتمد أصلاً على المدخنين الجدد من المراهقين الذين تعوض بهم زبائنهم الذين يموتون بسبب إصابتهم بالأمراض التي يسببها تعاطي التبغ. فالتدخين من أكثر الأخطار التي تهدد الصحة العامة، حيث ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن أخطار التدخين أكبر بكثير مما كان يعتقد سابقاً، فقد أشارت التقارير أن التدخين يتسبب في خمسة وعشرين مرضاً أو مجموعة من الأمراض التي تهدد حياة الشخص والتي يمكن الوقاية من معظمها أو تقليل فرص الإصابة بها بالتوقف عن التدخين.

ب / المضار الصحية للتدخين:

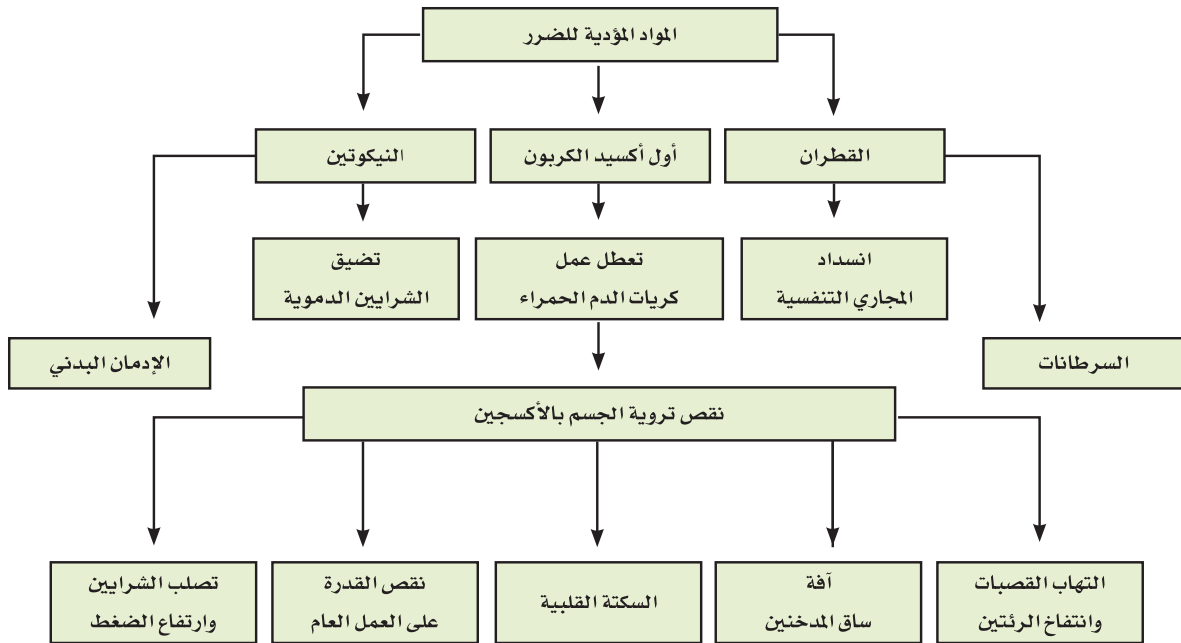
للتدخين الكثير من الأضرار الصحية التي باتت تهدد الجسم بالموت وعلى سبيل المثال وليس الحصر:

- سرطان الرئة ويظهر بنسبة ٧٠٪ لدى المدخنين أكثر من غيرهم .
- سرطان الحنجرة ويظهر بنسبة ١٠٪ لدى المدخنين أكثر من غيرهم .
- الأمراض القلبية المختلفة.
- ارتفاع الضغط الدموي وتسارع في نبضات القلب أكثر من المعتاد.
- الزيادة في نسبة الكوليسترول في الدم .
- الرائحة الكريهة المنبعثة من الفم وتسوس الأسنان.
- التهاب اللثة .
- سرطان الشفة.
- سرطان اللسان .
- فقدان الشهية للطعام.
- الأرق والتعب.
- التهاب القرحة المعدية.
- تأثير خطير على الأعصاب حيث يعتبر التدخين سم الأعصاب .
- تأثيره على الحواس الخمس.
- يضعف القدرة الجنسية لدى الجنسين .
- يؤثر في الجهاز العصبي مما يضعف الذاكرة .
- الصداع المتكررة المزمنة .
- تأثيره في الجنين والمرأة الحامل .



ج / طرق مكافحة التدخين :

١. توجيه المراهقين إلى أن إثبات الذات لا يكون عن طريق التدخين .
٢. رفع روح المسؤولية عند الأولاد من قبل الأهل .
٣. ضرورة اتباع أسلوب يتميز باللين والحذر معاً في وقت واحد.
٤. الحد من الخلافات العائلية وتفاديها أمام الأولاد.
٥. ملء وقت الفراغ بنشاطات تهتم المراهقين وتصرفهم عن الوقوع في فخ الملل .
٦. التخفيف من حدة تسليط الضوء على نجوم يمارسون هذه الآفة .
٧. تكاتف الجهود بين المدرسة والبيت من أجل رفع مستوى الوعي عند الطالب وتحفيزه نحو الأفضل .
٨. توجيه الإعلام إلى ضرورة الحد من الإعلانات التي تروج للتدخين .
٩. التوجيه حول كيفية التعبير عن الحالة النفسية التي تتأهبهم وكيفية إخراجها بصورة سليمة.



ثالثاً : يصمم أنشطة عملية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي :

أ / مفهوم الأداء الرياضي :

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين. ويعرف الأداء الرياضي على أنه: «إيصال الشيء إلى المرسل إليه: وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً».

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر المستطیع.
- الأداء المميز: يقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

ب / تحسين الأداء الرياضي

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

- ١ تناول مقدار كافي من المواد الغذائية الضرورية للجسم والتنوع في مصادرها واختيار المفيد منها وتناول خليط من البروتين والكربوهيدرات قبل التمرين لتعويض الأنسجة التالفة.
- ٢ أداء التهيئة اللازمة للجسم عن طريق التسخين والإطالة للعضلات المستخدمة في الحركة مع تمرين الأكتاف أيضاً؛ لأنها تدخل في معظم الحركات الرياضية .
- ٣ أخذ يوم راحة بعد (٤ أو ٥ أيام) من التمرين ليستطيع الجسم أن يعوض الأنسجة التالفة من العضلات ويعيد التوازن للجسم .
- ٤ تدريب العضلات المستهدفة بالنشاط الرياضي بالأوزان والآلات الرياضية لتقويتها وزيادة قوة تحملها فترات طويلة.

رابعاً / تحقيق الذات وعلاقته بممارسة النشاط البدني وتقديرها :

أ / تقدير الذات :

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

ب / علاقة تقدير الذات بممارسة النشاط البدني :

يوجد آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية والمهارية، حيث يعطي النشاط الرياضي فرصاً كبيرة للارتقاء بتقدير الذات وأن ارتفاع مستوى تقدير الذات يساهم في خفض معدلات ضربات القلب في مواقف التوتر، وبالتالي فإنه يمكن الأفراد من القيام باستجابات مناسبة وآمنة عند التعرض للضغوط النفسية. كما أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة لديهم معدلات قلق منخفضة وهم أكثر ثباتاً من الناحية الانفعالية وأقل عرضة للاكتئاب وأكثر تقديرًا لذواتهم. كما أن تقدير الذات المرتفع يترافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة.

اسم الخبرة التعليمية : المرونة

الأهداف:

- نتيجة المشاركة في هذه الخبرة التعليمية سيطور الطالب قدرته على:
- كيفية تنمية مرونة الجسم مهاري
 - التعرف على مفهوم المرونة معرفي
 - يقدر ذاته بعد أداء النشاط البدني. وجداني

مؤشرات الأداء:

- شدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة الجسم.
- مدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة الجسم.
- تكرار التدريب اللازمة لتنمية مرونة الجسم.

ملاحظة الأداء:

- الالتزام بفترة الراحة بين التمرين والآخر بهدف الاسترخاء .
- إعطاء تمارين المرونة في فترة الصباح وأيضاً خلال فترة الاحماء قبل التمرين الأساسي.
- يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

تحسين الأداء وتعزيزه:

- تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين.
- التدريب على المرونة ثلاث مرات أسبوعياً.
- استمرارية التدريب لتطوير المرونة دون انقطاع.

تقويم الخبرة التعليمية:

أ/ المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				يحدد شدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة الجسم.
				يحدد مدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة الجسم.

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				يحدد تكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٣

ب/ المعرفي:

س١/ ما هو مسمى الجهاز الذي في الصورة؟

س٢/ ما مفهوم المرونة؟



ج/ الوجداني:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدر ذاته بعد أدائه للنشاط البدني.

الوحدة التعليمية للريشة الطائرة

عدد الحصص

٢-٤ حصص

أهداف الوحدة



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه الوحدة أن :

- ▶ تتعزز لديه قيمة الأداء بثقة.
- ▶ يدرك أهمية استثمار الوقت الحر.
- ▶ يصمم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في الريشة الطائرة.
- ▶ يصف بعض المواد القانونية في منافسات الريشة الطائرة.
- ▶ يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات الريشة الطائرة.
- ▶ تحديد القيم والاتجاهات ذات العلاقة بالريشة الطائرة.

مكونات الوحدة

- تعزيز قيمة الأداء بثقة.
- إدراك أهمية استثمار الوقت الحر.
- أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية للريشة الطائرة.
- مواد القانون في الريشة الطائرة .
- ممارسة التحكيم.
- تحديد القيم ذات العلاقة بالريشة الطائرة.
- تحديد الاتجاهات ذات العلاقة بالريشة الطائرة.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

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

ثانياً / إدراك أهمية استثمار الوقت الحر

يعرف الوقت الحر بأنه: الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي الذي يعتمد عليه في معيشتة، وتكون اختيارية ومن محض إرادته الحرة وتكون منطبقة مع أحواله المعاشية والاجتماعية ومع أذواقه وقيمه ومواقفه وفئته العمرية وحاجاته. وهو الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم والأكّل ويكون الإحساس والشعور بالمسؤولية أدناه ويعرف الفراغ بأنه كمية من الوقت، لا يعرف متى يتوافر ولا كيفية 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 / أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية للريشة الطائرة :

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات
 - تحديد منسق لكل مجموعة.
 - البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.
- حيث يتم البدء بتطبيق المهارات التي تم تعلمها في السنوات الدراسية السابقة من خلال نشاطات متنوعة كالآتي:
- نشاطات فردية.
 - نشاطات زوجية.
 - نشاطات جماعية.
 - نشاطات تعليمية.
 - نشاطات تطبيقية تنافسية.

رابعاً / المواد القانونية في الريشة الطائرة :

- الفريق: يتكون من خمسة لاعبين كحد أعلى.
- المباراة: تتكون من ثلاثة لقاءات.
- اللقاء: يتكون من ثلاثة أشواط.
- الشوط: يتكون من (٢١ نقطة).
- الفوز بالمباراة: يفوز من يحقق لقاءين

خامساً / ممارسة التحكيم :

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

سادساً / القيم والاتجاهات ذات العلاقة بالريشة الطائرة :

أ / مفهوم القيم :

هي « المعتقدات التي يؤمن بها الفرد، فتوجه سلوكياته في الحياة وجهة محددة وفقاً لمعطياتها، وتهبه عاطفة تعمل على تشكيل شخصيته، وتحديد هويته التي تميّزه عن غيره من الناس الآخرين؛ ومن أبرز القيم التي ترغب المدرسة في إكسابها للطلاب هي؛ الصدق والعدل والأمانة والوفاء، وحب العمل والإخلاص فيه، واحترام النفس، وحسن الإصغاء، وأدب الحوار، وتقدير مشاعر الآخرين وآرائهم، وغير ذلك كثير. فإذا بلغ هذه المرحلة فقد قطع شوطاً كبيراً في سبيل إعدادة النفسي. وتتولد العدالة عند الالتزام بالقيم.

ب / مفهوم الاتجاه :

هو ” ميل الفرد الذي ينحو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيداً عنها متأثراً في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعاً لقربه من هذه أو بعده عنها“ وهو يشير بذلك إلى مستويين للتأهب هما: أن يكون لحظياً أو قد يكون ذا أمد بعيد.

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ 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 التطبيق الذاتي إلى التبادلي وهكذا.
- اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُم بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانات مدرستك.
- قَدِّم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبِّق 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، حتى 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:

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

اسم الخبرة التعليمية : الوقت الحر

الأهداف :

نتيجة المشاركة في هذه الخبرة التعليمية سيطور الطالب قدرته على:

- كيفية استثمار الوقت الحر
- التعرف على الوقت الحر
- يقدر استثمار الوقت الحر
- مهاري
- معرفي
- وجداني

مؤشرات الأداء :

- تقع خارج نطاق عمله الوظيفي.
- اختيارية ومن محض إرادته الحرة.
- منطبقة مع أحواله المعيشية والاجتماعية.
- متوافقة مع ذوقه وقيمه ومواقفه.
- متوافقة مع فئته العمرية وحاجاته.

ملاحظة الأداء :

- يسهم في تنمية الشخصية المتكاملة .
- يعرف كيف يوازن بين متطلبات العمل، وبين الحاجة إلى الترويح.
- يسهم في الاستفادة من الوقت بما يعود عليه بالنفع.

تحسين الأداء وتعزيزه :

- هو الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم والأكل.
- يكون الإحساس والشعور بالمسؤولية في أدنى مستوى.
- لا يعرف متى يتوفر ولا كيفية قضاءه.

تقويم الخبرة التعليمية

أ / المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				تقع خارج نطاق عمله الوظيفي.
				اختيارية ومن محض إرادته الحرة.
				منطبقة مع أحواله المعيشية والاجتماعية.
				متوافقة مع ذوقه وقيمه ومواقفه.
				متوافقة مع فئته العمرية وحاجاته.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

ب / المعرفي:

س / ما مفهوم الوقت الحر؟

ج / الوجداني:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدر استثمار الوقت الحر بأدائه نشاطاً بدنياً

الوحدة التعليمية لكرة السلة

عدد الحصص

٢-٤ حصص

أهداف الوحدة



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه الوحدة أن :

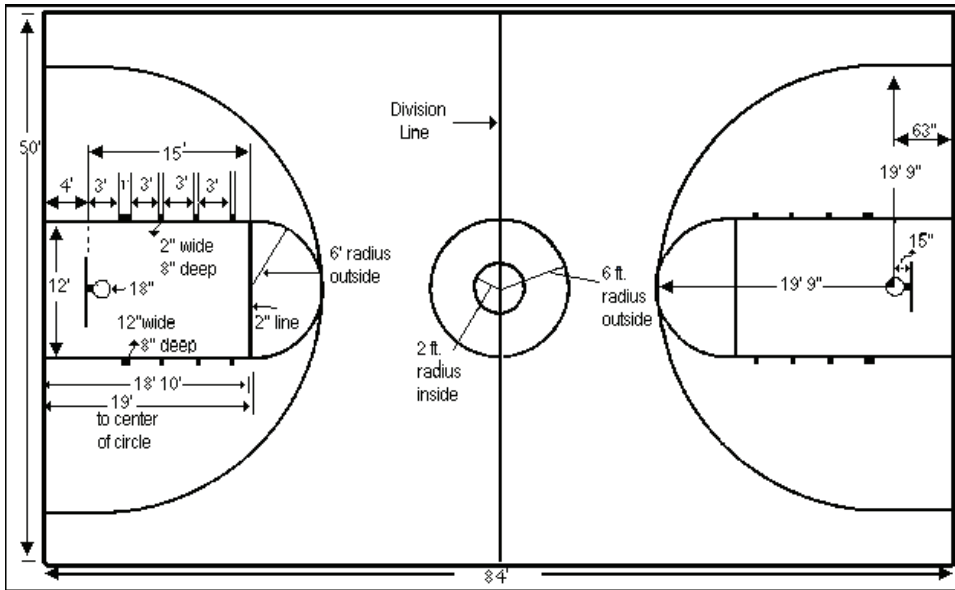
- ▶ تتعزز لديه قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.
- ▶ تتعزز لديه قيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.
- ▶ يطبق الطريقة المثلى لدفاع المنطقة في كرة السلة.
- ▶ يطبق الهجوم الخاطف من لاعب واحد في كرة السلة.
- ▶ يصف المواد القانونية المرتبطة بدفاع المنطقة والهجوم الخاطف في كرة السلة.
- ▶ يصمم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في كرة السلة.
- ▶ يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات في كرة السلة.

مكونات الوحدة

- الأداء بروح الفريق .
- المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني .
- دفاع المنطقة.
- الهجوم الخاطف.
- أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية.
- 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>



أولاً / الأداء بروح الفريق:

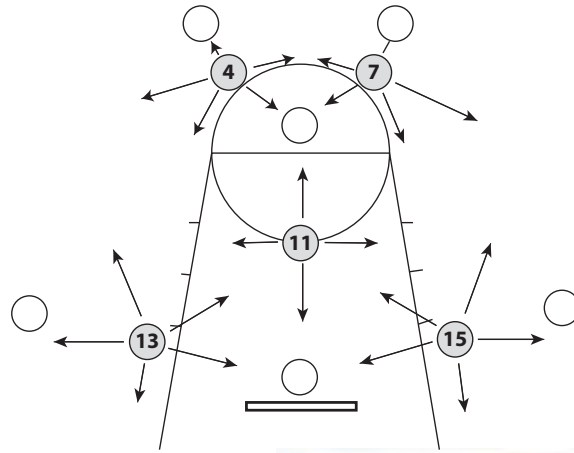
من خلال العمل بروح الفريق يتجلى التلاحم بين الإدارة والطلاب والمعلمين، وبين الطلاب ومعلميهم، وبين الطلاب أنفسهم، والإدارة الناجحة هي التي تستطيع أن تجعل منسوبيها يعملون بروح الفريق الواحد، وتبث فيهم روح المحبة، والنظام، والتفاعل الإيجابي، كما تشجع التنافس الشريف والإبداع، وتستفيد دائماً من اقتراحاتهم،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

ثانياً / المبادرة الإيجابية 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 " الإندورفينات ، والسيرتونين " مما تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكئاب. كما يزيد الثقة في النفس، حيث إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل : الجهد، العمل الجاد، المثابرة، الانضباط، الإنجاز، تقدير الفوز والخسارة واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لاشك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها إلى المجالات الحياتية الأخرى.

ثالثاً : دفاع المنطقة :

يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة، كما تهدف إلى منع المهاجمين من محاولة التصويب من مسافات قريبة من السلة، ويعتمد تطبيقها على مدى نجاح الفريق في أداء المهارات الدفاعية، وتساعد لكل لاعب مهام محددة تكتمل مع مهام اللاعبين المدافعين لتكوين الدفاع القوي، حيث تكون مهمة أحدهم منع المهاجمين من التمرير والتصويب إلى السلة، ولاعبان يساعدان زميلهما إضافة إلى مسؤوليتهما في الدفاع عن المنطقة العليا والمنتصف، واللاعبان الآخران مسؤوليتهما الدفاع عن الجزء الأسفل من المنطقة بمساعدة من زملائهما. كما في الشكل التالي:



المراحل الفنية لأداء دفاع المنطقة (٢: ٣) :

١) وقفة الاستعداد الدفاعية وتتمثل في النقاط التالية:

- القدمان متباعدتان، حيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى .
- انثناء خفيف في الركبتين، والجذع مائل قليلاً، والرأس إلى الأمام في اتجاه الكرة.
- تكون إحدى الذراعين إلى الأعلى لحجز أو قطع التمريرة فوق الرأس أو التصويب، بينما تكون الذراع الأخرى على جانب الجسم للخارج ومستعدة لقطع التمريرات كما في الشكل التالي:



٢ حركات القدمين الدفاعية: وهي حركات أساسية في الدفاع وتنقسم إلى التالي:

- الجري لأخذ المكان الدفاعي.
- التحرك أماماً وخلفاً: بنقل القدم الأمامية ثم يُتبعها بالقدم الخلفية، العكس عند التحرك للخلف.
- التحرك الجانبي: (الخطوات الجانبية تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى).
- التحرك بزواوية (بنفس الطرائق السابقة ولكن بزواوية).

٣ اتخاذ الوضع المناسب:

وهذا يتطلب من المدافع ان يكون بصفة مستمرة بين المهاجم والهدف، واتخاذ الوضع المناسب للمدافع يجعله في وضع مناسب لمقاومة المناورات الهجومية كما في الشكل التالي



رابعاً / الهجوم الخاطف :

يجب اتخاذ أقصر الطرق وأسرعها فمثلاً إذا استطاع لاعب مدافع اقتناص الكرة من الخصم أثناء هجومه وفرارها بسرعة إلى أحد زملائه المتقدمين نحو الهدف فإنه بذلك يكون قد حقق أبسط طرق أداء هذا الأسلوب الهجومي. وهكذا وقد يكون تنفيذ الهجوم من قبل اثنين أو ثلاثة أو المناورة بها، وبهذا يكون باقي أفراد الفريق في حالة تأهب واستعداد تام لحماية ظهر المتقدمين نحو الهدف. ويمر الهجوم بالمراحل الثلاث التالية:

١ / مرحلة البدء :

تحدد هذه المرحلة بسرعة انتقال الفريق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم بمجرد حيازة أحد أعضاء الفريق على الكرة والفريق الذي يجيد أداء الهجوم الخاطف لا يدع أي فرصة إلا أن يغتنمها لمحاولة خاطفة.

٢ / مرحلة التقدم :

بعد وصول التمريرة الأولى إلى الزميل تبدأ المرحلة الثانية من الهجوم الخاطف وتتضمن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات للوصول إلى المنطقة القريبة من الهدف قبل وصول فريق الخصم، وهكذا تتطلب السرعة والدقة.

٣ / مرحلة التصويب :

ينتهي الهجوم الخاطف بأي أسلوب هجومي بمحاولة إصابة الهدف ، فبعد أن يتقدم اللاعبون إلى المنطقة القريبة من الهدف وأن تحقق التفوق العددي للمهاجمين على المدافعين هنا يصبح التصويب على الهدف سهلاً فإذا تحقق التفوق العددي باثنين من اللاعبين المهاجمين ضد مدافع واحد فعلى اللاعب المستحوذ على الكرة أن يحاور في اتجاه الهدف، فإذا لم يتجه نحوه المدافع فإنه يتقدم للتصويب من أقرب مكان للهدف، أما إذا اتجه نحوه المدافع فيجب عليه أن يمرر الكرة إلى الزميل الذي أصبح من هذا الموقف خالياً من الدفاع وقريباً من الهدف.



خامساً / أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في كرة السلة :

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات
- تحديد منسق لكل مجموعة.
- البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.

سادساً / المواد القانونية في كرة السلة :

مادة ٤٤-١-١ الخطأ الشخصي :

يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس سواء كانت الكرة في اللعب أو خامدة ولا يجوز للاعب أن يعترض أو يمسك أو يدفع أو يهاجم أو يوقع أو يعوق تقدم لاعب منافس بأن يمد ذراعه أو كتفه أو فخذه أو ركبته أو يحني جسمه في وضع غير طبيعي،

مادة ٤٤-١-٢ العرقلة :

هي احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو بدونها.

مادة ٤٤-١-٣ الاقتحام :

هو احتكاك شخصي بالكرة أو بدونها عن طريق الاندفاع أو يشق طريقه بالقوة ضد لاعب منافس ويتم التصادم على الصدر.

مادة ٤٤-١-٤ الدفاع من الخلف :

والذي ينتج عن احتكاك شخصي من جانب لاعب مدافع من الخلف، وإذا كانت الحقيقة الواقعة أن اللاعب المدافع يحاول الحصول على الكرة فإن ذلك لا يبرر له الاحتكاك باللاعب المنافس من الخلف.

مادة ٤٤-١-٥ المسك :

هو احتكاك شخصي مع لاعب منافس يحد من حريته في الحركة ويحدث المسك بأي جزء من جسم اللاعب.

مادة ٤٤-١-٦ الستار غير القانوني :

هو محاولة منع أو تأخير لاعب منافس ليس في حوزته الكرة من الوصول إلى الموقع الذي يرغب فيه على أرض الملعب.

مادة ٤٤-١-٧ الاستخدام غير القانوني لليد :

يحدث عندما يحتك اللاعب المدافع في حالة الدفاع بيديه ويكون الاحتكاك للاعب المنافس بالكرة أو بدونها لإعاقة تقدمه.

مادة ٤٤-١-٨ الدفع :

هو احتكاك شخصي بأي جزء من جسم اللاعب، ويحدث عندما يتحرك اللاعب بقوة أو يحاول أن يدفع اللاعب المنافس سواء بحوزته الكرة أم لا.

سابعاً / ممارسة تحكيم لنشاط 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 تنفيذ 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.
- نُوِّع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى التطبيق الذاتي إلى التبادلي وهكذا.
- اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُمّ بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانيات مدرستك.
- قَدِّم مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة.
- طَبِّق 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، حتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نُوِّع 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.

التهديّة:

- قَدِّم تمارين تساهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- قَدِّم مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة.
- عوِّد طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.

اسم الوحدة: كرة السلة

اسم الخبرة التعليمية: دفاع المنطقة في كرة السلة

الأهداف:

نتيجة المشاركة في هذه الخبرة التعليمية سيطور الطالب قدرته على:

- أداء دفاع المنطقة في كرة السلة وفق مؤشرات الأداء الصحيحة.
 - التعرف على مفهوم دفاع المنطقة في كرة السلة.
 - يقدر دفاع المنطقة كاستراتيجية دفاعية في كرة السلة.
- مهامي
معرفة
وجداني

مؤشرات الأداء:

- تمكن الفريق من أداء المهارات الدفاعية،
- تغطية المساحة القريبة من السلة .
- منع المهاجمين من محاولة التصويب من مسافات قريبة من السلة.



ملاحظة الأداء:

- أداء وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة.
- أداء حركات القدمين الدفاعية: وهي حركات أساسية في الدفاع.
- اتخاذ الوضع المناسب لدفاع المنطقة.

تحسين الأداء وتعزيزه:

- تسند لكل لاعب مهمة محددة في دفاع المنطقة.
- كل مهمة تكمل المهام الأخرى لتكوين الدفاع القوي.

تقويم الخبرة التعليمية :

أ / المهاري :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				تمكن الفريق من أداء المهارات الدفاعية.
				تغطية المساحة القريبة من السلة .
				منع المهاجمين من محاولة التصويب من مسافات قريبة من السلة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

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

ب / المعرفي :

س / ما مفهوم دفاع المنطقة في كرة السلة؟

ج / الوجداني :

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدر دفاع المنطقة كاستراتيجية دفاعية في كرة السلة

الوحدة الرابعة

٤

الوحدة التعليمية لكرة اليد

عدد الحصص

٢-٤ حصص

أهداف الوحدة



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه الوحدة أن :

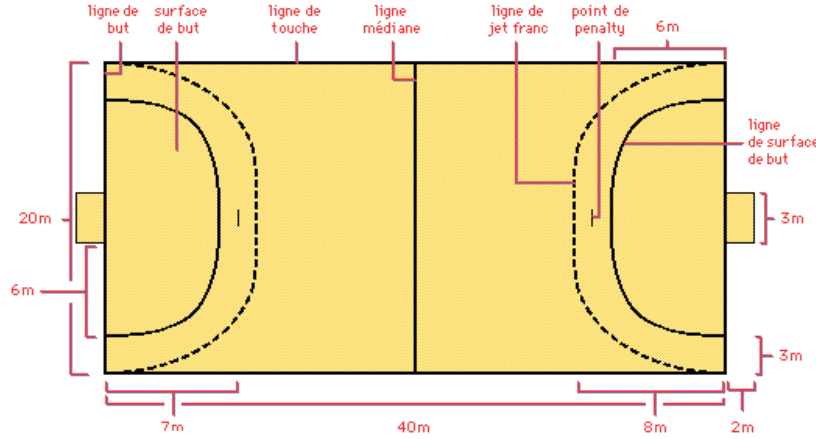
- ▶ تتعزز لديه قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.
- ▶ تتعزز لديه قيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني.
- ▶ يطبق الطريقة المثلى لدفاع المنطقة في كرة اليد.
- ▶ يطبق الهجوم الخاطف من لاعب واحد في كرة اليد.
- ▶ يصف المواد القانونية المرتبطة بدفاع المنطقة والهجوم الخاطف في كرة اليد.
- ▶ يصمم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في كرة اليد.
- ▶ يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات في كرة اليد.

مكونات الوحدة

- الأداء بروح الفريق .
- المبادرة الايجابية أثناء النشاط البدني .
- دفاع المنطقة.
- الهجوم الخاطف.
- أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية.
- المواد القانونية في كرة اليد.
- ممارسة تحكيم نشاط في كرة اليد.

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 المدرجة في هذا الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.</p>



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، وتلبّي احتياجاتهم.

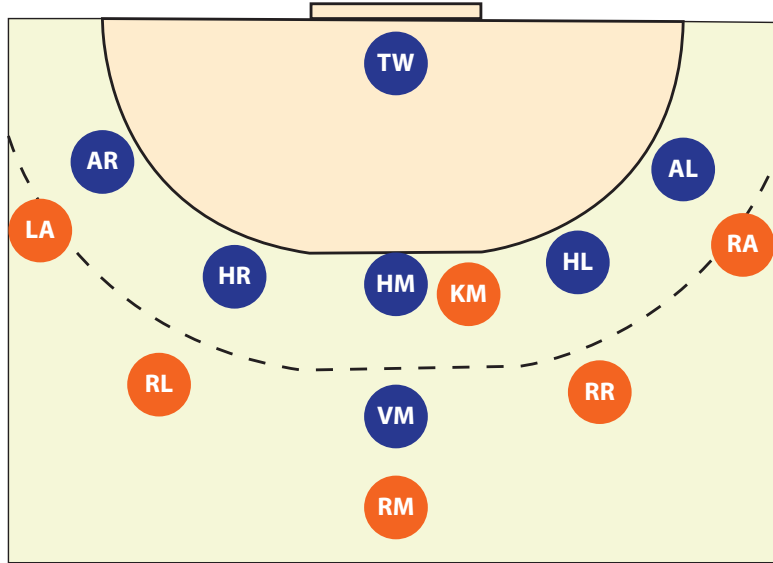
ثانياً : المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني :

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 إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل : الجهد، العمل الجاد، المثابرة، الانضباط، الإنجاز، تقدير الفوز والخسارة واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لاشك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها إلى المجالات الحياتية الأخرى.

ثالثاً: دفاع المنطقة :

وفيه يتم تأمين المراكز الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعات من اللاعبين، وتعد هذه الطريقة من أكثر طرائق الدفاع شيوعاً وأفضلها استخداماً ، حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة لاعب مهاجم في حدود مركزه أو منطقتة الدفاعية الخاصة به، فإذا انتقل هذا المهاجم خارج حدود المركز أو المنطقة فعلى اللاعب المدافع أن يسرع في تسليمه إلى زميله المجاور ليستلم مهاجماً آخر، ويستخدم هذا التشكيل ضد الفرق التي يتميز لاعبوها بإتقان التصويب من منطقة التصويب القريبة سواء الوسط أو الجناحين، ويعتمد دفاع المنطقة (٠:٦) على عدة نقاط أهمها التالي:

- يقوم كل لاعب بالدفاع عن منطقة دفاعية محددة.
- يكون كل لاعب مسؤولاً دائماً عن لاعب ونصف اللاعب من لاعبي الفريق المهاجم.
- ضرورة التزامم بصفة مستمرة ناحية مكان الكرة لسد وتضييق الثغرات الدفاعية.
- يتم ملازمة اللاعب المهاجم القائم بالجري إلى اللاعب المدافع المجاور.
- عند خروج أحد اللاعبين المدافعين المجاورين يجب القيام بعملية تأمين وتغطية المركز أو المنطقة الدفاعية كما في الشكل التالي:



تحركات لاعبي الدفاع في طريقة دفاع المنطقة (٠:٦) وتتلخص في التالي:

- تكون تحركات لاعبي الدفاع إلى الجانبين وإلى الأمام والخلف.
- تكون هذه التحركات على خط سير الكرة.
- لاعبو الدفاع في الجناحين تكون تحركاتهم للجانبين فقط، خوفاً من عمليات الخداع المنفذة ضدهم.

رابعاً: يطبق الهجوم الخاطف من لاعب واحد في كرة اليد:

يبدأ الهجوم من لحظة استحواذ الفريق على الكرة فيقوم الفريق المهاجم بجميع المهارات للتغلب على دفاعات المنافس ومن ثم محاولة إصابة الهدف وفي كرة اليد يشترك جميع اللاعبين في عملية الهجوم . ومن أكثر الطرق المستخدمة هو الهجوم السريع الفردي، حيث يعتبر أكثر الطرق الهجومية مفاجئة للمنافس ويبدأ من لحظة ترك الكرة يد اللاعب المهاجم نحو الهدف حيث لا تعطي فرصة للخصم من تنظيم دفاعه فيبدأ اللاعب بالانطلاق بمحاذاة الخط الجانبي وبعد اجتيازه لخط المنتصف يبطئ من سرعته وينظر إلى الكرة القادمة من الحارس أو أحد المدافعين مع الاحتفاظ باتجاه الجسم مع القطع إلى الأمام باتجاه مرمى المنافس لاستلام الكرة، وعند استلامها يعدل اتجاه الجسم إلى الأمام ويأخذ الخطوات التقريبية مع التركيز على الزاوية المفتوحة والبعيدة عن الحارس للتصويب تجاهها.



تأثيرات الهجوم السريع الفردي على المنافس :

١. يستغرق وقتاً قصيراً مما يتيح تسجيل الأهداف الكثيرة إذا ما قورن بالوقت الذي يستغرقه الهجوم من المراكز (المنظم).
٢. هو أسرع أنواع الهجوم وأفضلها لإصابة الهدف وبصورة سهلة .
٣. الفريق الذي يجيد هذا النوع من الهجوم يكون الأقرب للحصول على نتيجة المباراة
٤. إذا ما نفذ بصورة جيدة فله مردودات نفسية وبدنية إيجابية للفريق المهاجم وبالمقابل تهبط همة الفريق المنافس ويرهق بدنياً ونفسياً .
٥. يستخدم هذا الهجوم الساحة بأكملها .

خامساً: المواد القانونية في كرة اليد:

مادة ٦-١ :

يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى، والتي تشمل خط منطقة المرمى، حيث يعتبر لاعب الملعب داخلها عندما يلمسها بأي جزء من الجسم.

مادة ٨-٥ :

- يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم المنافس بشكل يعرض صحته للخطر خاصة إذا:
- أ - ضرب أو شد ذراع الرامي للخلف الذي يقوم بالتمرير أو بالتصويب سواء من الجانب أو من الخلف
 - ب - القيام بأي حركة ينتج عنها سقوط المنافس على الرأس أو الرقبة.
 - ج - ضرب جسم المنافس بالقدم أو بالركبة أو بأي طريقة أخرى.
 - د - دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري أو الوثب، أو مهاجمته بالطريقة التي تؤدي إلى فقدان المنافس السيطرة على جسمه، وهذا ينطبق أيضاً عندما يغادر حارس المرمى منطقة مرماه ويلتحم مع المنافسين عند الهجوم الخاطف.
 - هـ - ضرب المدافع بالرأس أثناء أداء الرمية الحرة والتي تصوب مباشرة على المرمى، مفترضاً بذلك بأن اللاعب المدافع لم يتحرك أو بصورة مشابهة ضرب حارس المرمى على الرأس عند تنفيذ رمية الـ (٧) أمتار مفترضاً أن الحارس لم يتحرك.

سادساً: أنشطة عملية وتطبيقية في كرة اليد:

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات .
- تحديد منسق لكل مجموعة.
- البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.

سابعاً : يمارس تحكيم نشاط في كرة اليد:

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

توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ 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 التطبيق الذاتي إلى التبادلي وهكذا.
- اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُم بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانيات مدرستك.
- قَدِّم مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة.
- طبِّق 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.

التهديّة :

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

اسم الوحدة: كرة اليد

اسم الخبرة التعليمية: الهجوم الخاطف.

الأهداف:

نتيجة المشاركة في هذه الخبرة التعليمية سيطور الطالب قدرته على:

مهاري	- أداء الهجوم الخاطف في كرة اليد وفق مؤشرات الأداء الصحيحة.
معرفة	- التعرف على مفهوم الهجوم الخاطف في كرة اليد.
وجداني	- يقدر الهجوم الخاطف كاستراتيجية هجومية في كرة اليد.

مؤشرات الأداء:

- الانطلاق بمحاذاة الخط الجانبي.
- بعد اجتياز خط المنتصف يبطئ من سرعته.
- النظر إلى الكرة القادمة من الحارس أو أحد المدافعين مع الاحتفاظ باتجاه الجسم.
- بعد استلام الكرة يتم تعديل اتجاه الجسم إلى الأمام.
- التركيز على الزاوية المفتوحة والبعيدة عن الحارس للتصويب تجاهها.



ملاحظة الأداء:

- يقوم الفريق المهاجم بجميع المهارات للتغلب على دفاعات المنافس.
- مشاركة جميع اللاعبين في عملية الهجوم.

تحسين الأداء وتعزيزه:

- التدريب المستمر على التمرير الطويل.
- مشاركة أغلب اللاعبين فيه.
- استخدام الساحة بأكملها.

تقويم الخبرة التعليمية :

أ/ المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الانطلاق بمحاذاة الخط الجانبي.
				بعد اجتياز خط المنتصف يبطئ من سرعته.
				النظر إلى الكرة القادمة من الحارس أو أحد المدافعين مع الاحتفاظ باتجاه الجسم.
				بعد استلام الكرة يتم تعديل اتجاه الجسم إلى الأمام.
				التركيز على الزاوية المفتوحة والبعيدة عن الحارس للتصويب تجاهها.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

ب/ المعرفي:

س١/ ما مفهوم الهجوم الخاطف في كرة اليد ؟

ج/ الوجداني:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدر الهجوم الخاطف كاستراتيجية هجومية في كرة اليد

مقرر طلاب الانتساب



أولاً / تحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم وفق الطرق الصحيحة.

وتعرف المرونة بأنها:

مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة.

أ) كيفية تحديد شدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة لجسم :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساساً على المرونة ، كالجماز والسباحة ، وفي البداية يمكن إعطاء (٢-٣) تمارين للأطراف العليا . بعد ذلك (٢-٣) تمارين للجذع . وفي النهاية يتم إعطاء (٢-٣) تمارين للأطراف السفلى . وبين التمرين والآخر تكون فترة راحة للاسترخاء .

ب) كيفية تحديد مدة التدريب اللازمة لتنمية مرونة لجسم :

التدريب على المرونة يكون ثلاث مرات أسبوعياً . ويمكن إعطاء التمارين في فترة الصباح وخلال فترة الإحماء . ويجب أن تكون هذه التمارين منتظمة ، ومتعاقبة . ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان (٥-١٠) دقائق ، أي خلال فترة الإحماء .

ج) كيفية تحديد تكرار التدريب اللازمة لتنمية مرونة لجسم :

التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة ، والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة ، والجدول التالي يوضح عدد مرات التمارين لتطوير مرونة مفاصل الجسم:

مستوى الرياضيين			المفاصل الأساسية
المتقدمون	المبتدئون فوق سن ١٥ سنة	المبتدئون حتى سن ١٥ سنة	
٧٠-٦٠ مرة	٧٠-٦٠ مرة	٥٠-٤٥ مرة	مفاصل الورك
٦٠-٥٠ مرة	٥٠-٤٠ مرة	٥٠-٤٥ مرة	مفاصل الكتف
١٠٠-٩٠ مرة	٩٠-٨٠ مرة	٦٠-٥٠ مرة	مفاصل العمود الفقري
٢٥-٢٠ مرة	٢٥-٢٠ مرة	٢٥-٢٠ مرة	مفاصل الكاحل

في هذا الجدول نرى عدد مرات تكرار تمرين تطوير المرونة . وهذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة
الممارسة . ويمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار الأسبوع.



صندوق المرونة

ثانياً / النتائج السلبية للتدخين ومضاره الصحية على الجسم، وطرق
وسبل مكافحته.

أ / النتائج السلبية للتدخين :

أظهرت الأبحاث الطبية بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرابينه. إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السيجارة الأولى حتى لو لم (يبلع) المدخن الدخان، إذ إن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصاً واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر تأثراً بالتدخين من الكبار، إذ إن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتقلص بقوة أكثر. يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوب على محاربتها، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلث سكان العالم يدخنون السجائر، ومعظمهم في عمر 15 سنة أو أكبر، وذلك أن صناعة التبغ تعتمد أصلاً على المدخنين الجدد من المراهقين الذين تعوض بهم زبائنهم الذين يموتون بسبب إصابتهم بالأمراض التي يسببها تعاطي التبغ. فالتدخين من أكثر الأخطار التي تهدد الصحة العامة، حيث ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن أخطار التدخين أكبر بكثير مما كان يعتقد سابقاً، فقد أشارت التقارير أن التدخين يتسبب في خمسة وعشرين مرضاً أو مجموعة من الأمراض التي تهدد حياة الشخص والتي يمكن الوقاية من معظمها أو تقليل فرص الإصابة بها بالتوقف عن التدخين.

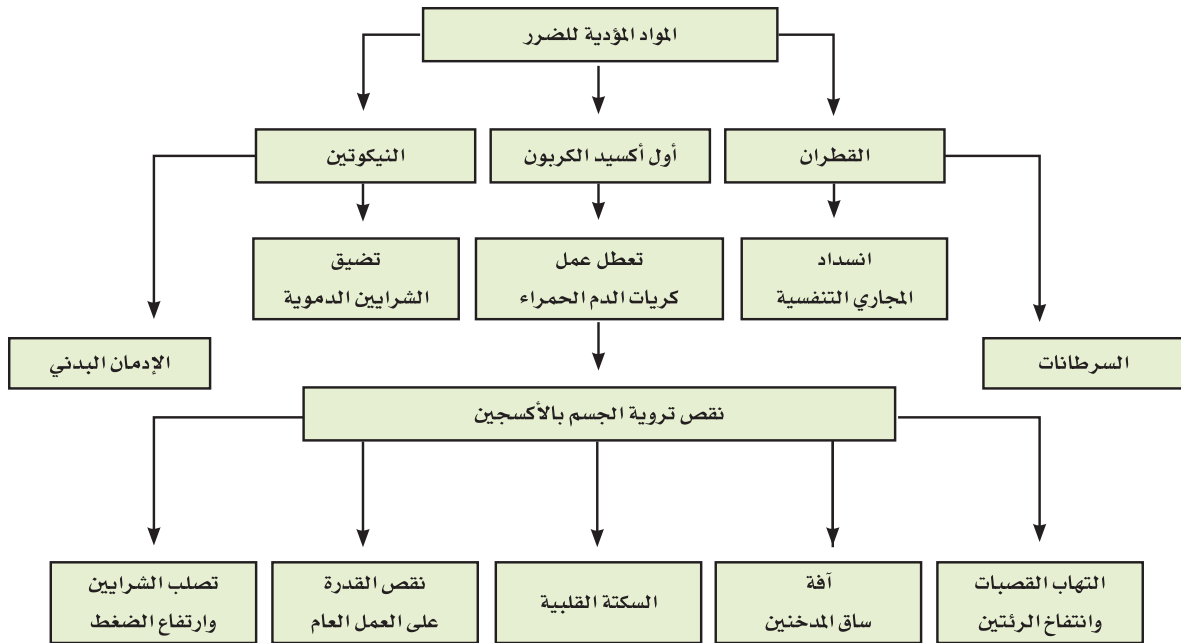
ب / المضار الصحية للتدخين:

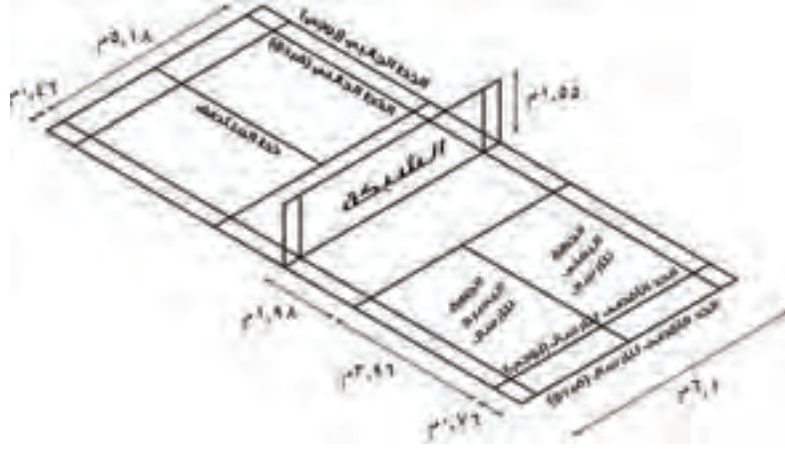
للتدخين الكثير من الأضرار الصحية التي باتت تهدد الجسم بالموت وعلى سبيل المثال وليس الحصر:

- سرطان الرئة ويظهر بنسبة ٧٠٪ لدى المدخنين أكثر من غيرهم .
- سرطان الحنجرة ويظهر بنسبة ١٠٪ لدى المدخنين أكثر من غيرهم .
- الأمراض القلبية المختلفة.
- ارتفاع الضغط الدموي وتسارع في نبضات القلب أكثر من المعتاد.
- الزيادة في نسبة الكوليسترول في الدم .
- الرائحة الكريهة المنبعثة من الفم وتسوس الأسنان.
- التهاب اللثة .
- سرطان الشفة.
- سرطان اللسان .
- فقدان الشهية للطعام.
- الأرق والتعب.
- التهاب القرحة المعدية.
- تأثير خطير على الأعصاب حيث يعتبر التدخين سم الأعصاب .
- تأثيره على الحواس الخمس.
- يضعف القدرة الجنسية لدى الجنسين .
- يؤثر في الجهاز العصبي مما يضعف الذاكرة .
- الصداع المتكررة المزمنة .
- تأثيره في الجنين والمرأة الحامل .

ج / طرق مكافحة التدخين :

١. توجيه المراهقين إلى أن إثبات الذات لا يكون عن طريق التدخين .
٢. رفع روح المسؤولية عند الأولاد من قبل الأهل .
٣. ضرورة اتباع أسلوب يتميز باللين والحذر معاً في وقت واحد.
٤. الحد من الخلافات العائلية وتفاديها أمام الأولاد.
٥. ملء وقت الفراغ بنشاطات تهتم المراهقين وتصرفهم عن الوقوع في فخ الملل .
٦. التخفيف من حدة تسليط الضوء على نجوم يمارسون هذه الآفة .
٧. تكاتف الجهود بين المدرسة والبيت من أجل رفع مستوى الوعي عند الطالب وتحفيزه نحو الأفضل .
٨. توجيه الإعلام إلى ضرورة الحد من الإعلانات التي تروج للتدخين .
٩. التوجيه حول كيفية التعبير عن الحالة النفسية التي تتأهبهم وكيفية إخراجها بصورة سليمة.





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 تقريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور. الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. ومن الآثار الإيجابية للثقة بالنفس:

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

ثانياً / إدراك 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 وفتته العمرية وحاجاته. وهو الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم والآكل ويكون الإحساس والشعور بالمسؤولية أدناه ويعرف الفراغ بأنه كمية من الوقت، لا يعرف متى يتوافر ولا كيفية 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 / أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية للريشة الطائرة :

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات
 - تحديد منسق لكل مجموعة.
 - البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.
- حيث يتم البدء بتطبيق المهارات التي تم تعلمها في السنوات الدراسية السابقة من خلال نشاطات متنوعة كالآتي:
- نشاطات فردية.
 - نشاطات زوجية.
 - نشاطات جماعية.
 - نشاطات تعليمية.
 - نشاطات تطبيقية تنافسية.

رابعاً / المواد القانونية في الريشة الطائرة :

- الفريق: يتكون من خمسة لاعبين كحد أعلى.
- المباراة: تتكون من ثلاثة لقاءات.
- اللقاء: يتكون من ثلاثة أشواط.
- الشوط: يتكون من (٢١ نقطة).
- الفوز بالمباراة: يفوز من يحقق لقاءين

خامساً / ممارسة التحكيم :

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

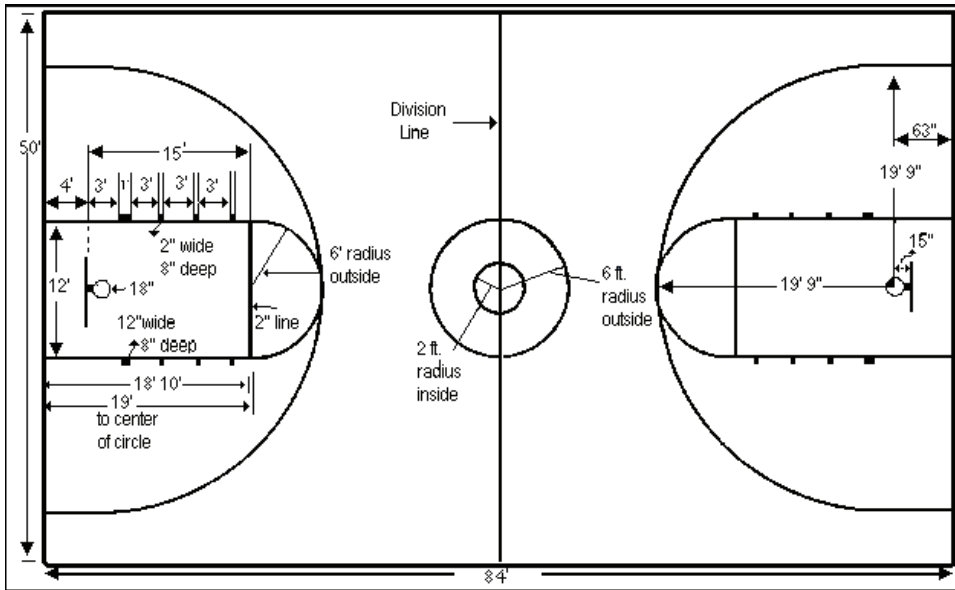
سادساً / القيم والاتجاهات ذات العلاقة بالريشة الطائرة :

أ / مفهوم القيم :

هي « المعتقدات التي يؤمن بها الفرد، فتوجه سلوكياته في الحياة وجهة محددة وفقاً لمعطياتها، وتهبه عاطفة تعمل على تشكيل شخصيته، وتحديد هويته التي تميّزه عن غيره من الناس الآخرين؛ ومن أبرز القيم التي ترغب المدرسة في إكسابها للطلاب هي؛ الصدق والعدل والأمانة والوفاء، وحب العمل والإخلاص فيه، واحترام النفس، وحسن الإصغاء، وأدب الحوار، وتقدير مشاعر الآخرين وآرائهم، وغير ذلك كثير. فإذا بلغ هذه المرحلة فقد قطع شوطاً كبيراً في سبيل إعداده النفسي. وتتولد العدالة عند الالتزام بالقيم.

ب / مفهوم الاتجاه :

هو ” ميل الفرد الذي ينحو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيداً عنها متأثراً في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعاً لقربه من هذه أو بعده عنها“ وهو يشير بذلك إلى مستويين للتأهب هما: أن يكون لحظياً أو قد يكون ذا أمد بعيد.



أولاً / الأداء بروح الفريق:

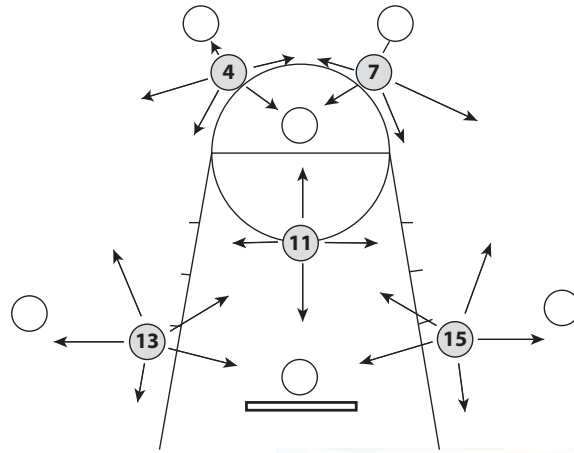
من خلال العمل بروح الفريق يتجلى التلاحم بين الإدارة والطلاب والمعلمين، وبين الطلاب ومعلميهم، وبين الطلاب أنفسهم، والإدارة الناجحة هي التي تستطيع أن تجعل منسوبيها يعملون بروح الفريق الواحد، وتبث فيهم روح المحبة، والنظام، والتفاعل الإيجابي، كما تشجع التنافس الشريف والإبداع، وتستفيد دائماً من اقتراحاتهم،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

ثانياً / المبادرة الإيجابية 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 " الإندورفينات ، والسيرتونين " مما تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب. كما يزيد الثقة في النفس، حيث إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل : الجهد، العمل الجاد، المثابرة، الانضباط، الإنجاز، تقدير الفوز والخسارة واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها إلى المجالات الحياتية الأخرى.

ثالثاً : دفاع المنطقة :

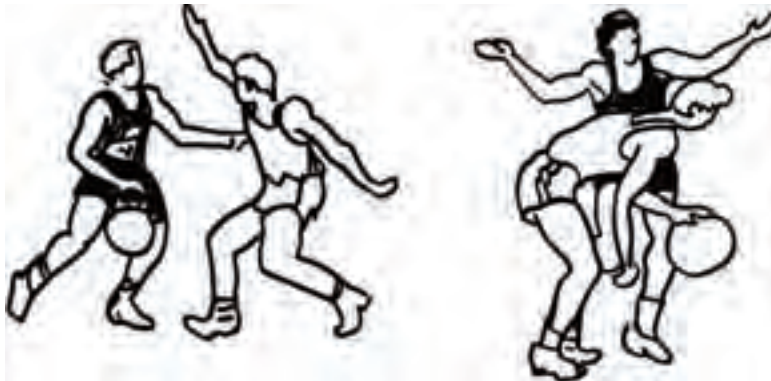
يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة، كما تهدف إلى منع المهاجمين من محاولة التصويب من مسافات قريبة من السلة، ويعتمد تطبيقها على مدى نجاح الفريق في أداء المهارات الدفاعية، وتساعد لكل لاعب مهام محددة تكتمل مع مهام اللاعبين المدافعين لتكوين الدفاع القوي، حيث تكون مهمة أحدهم منع المهاجمين من التمرير والتصويب إلى السلة، ولاعبان يساعدان زميلهما إضافة إلى مسؤوليتهما في الدفاع عن المنطقة العليا والمنتصف، واللاعبان الآخران مسؤوليتهما الدفاع عن الجزء الأسفل من المنطقة بمساعدة من زملائهما. كما في الشكل التالي:



المراحل الفنية لأداء دفاع المنطقة (٢: ٣) :

١) وقفة الاستعداد الدفاعية وتتمثل في النقاط التالية:

- القدمان متباعدتان، حيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى .
- انثناء خفيف في الركبتين، والجذع مائل قليلاً، والرأس إلى الأمام في اتجاه الكرة.
- تكون إحدى الذراعين إلى الأعلى لحجز أو قطع التمريرة فوق الرأس أو التصويب، بينما تكون الذراع الأخرى على جانب الجسم للخارج ومستعدة لقطع التمريرات كما في الشكل التالي:



٢ حركات القدمين الدفاعية: وهي حركات أساسية في الدفاع وتنقسم إلى التالي:

- الجري لأخذ المكان الدفاعي.
- التحرك أماماً وخلفاً: بنقل القدم الأمامية ثم يُتبعها بالقدم الخلفية، العكس عند التحرك للخلف.
- التحرك الجانبي: (الخطوات الجانبية تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى).
- التحرك بزاوية (بنفس الطرائق السابقة ولكن بزاوية).

٣ اتخاذ الوضع المناسب:

وهذا يتطلب من المدافع ان يكون بصفة مستمرة بين المهاجم والهدف، واتخاذ الوضع المناسب للمدافع يجعله في وضع مناسب لمقاومة المناورات الهجومية كما في الشكل التالي



رابعاً / الهجوم الخاطف :

يجب اتخاذ أقصر الطرق وأسرعها فمثلاً إذا استطاع لاعب مدافع اقتناص الكرة من الخصم أثناء هجومه وفرارها بسرعة إلى أحد زملائه المتقدمين نحو الهدف فإنه بذلك يكون قد حقق أبسط طرق أداء هذا الأسلوب الهجومي. وهكذا وقد يكون تنفيذ الهجوم من قبل اثنين أو ثلاثة أو المناورة بها، وبهذا يكون باقي أفراد الفريق في حالة تأهب واستعداد تام لحماية ظهر المتقدمين نحو الهدف. ويمر الهجوم بالمراحل الثلاث التالية:

١ / مرحلة البدء :

تحدد هذه المرحلة بسرعة انتقال الفريق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم بمجرد حيازة أحد أعضاء الفريق على الكرة والفريق الذي يجيد أداء الهجوم الخاطف لا يدع أي فرصة إلا أن يغتنمها لمحاولة خاطفة.

٢ / مرحلة التقدم :

بعد وصول التمريرة الأولى إلى الزميل تبدأ المرحلة الثانية من الهجوم الخاطف وتتضمن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات للوصول إلى المنطقة القريبة من الهدف قبل وصول فريق الخصم، وهكذا تتطلب السرعة والدقة.

٣ / مرحلة التصويب :

ينتهي الهجوم الخاطف بأي أسلوب هجومي بمحاولة إصابة الهدف ، فبعد أن يتقدم اللاعبون إلى المنطقة القريبة من الهدف وأن تحقق التفوق العددي للمهاجمين على المدافعين هنا يصبح التصويب على الهدف سهل فإذا تحقق التفوق العددي باثنين من اللاعبين المهاجمين ضد مدافع واحد فعلى اللاعب المستحوذ على الكرة أن يحاور في اتجاه الهدف، فإذا لم يتجه نحوه المدافع فإنه يتقدم للتصويب من أقرب مكان للهدف، أما إذا اتجه نحوه المدافع فيجب عليه أن يمرر الكرة إلى الزميل الذي أصبح من هذا الموقف خالياً من الدفاع وقريباً من الهدف.



خامساً / أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في كرة السلة :

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات
- تحديد منسق لكل مجموعة.
- البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.

سادساً / المواد القانونية في كرة السلة :

مادة ٤٤-١-١ الخطأ الشخصي :

يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس سواء كانت الكرة في اللعب أو خامدة ولا يجوز للاعب أن يعترض أو يمسك أو يدفع أو يهاجم أو يوقع أو يعوق تقدم لاعب منافس بأن يمد ذراعه أو كتفه أو فخذه أو ركبته أو يحني جسمه في وضع غير طبيعي،

مادة ٤٤-١-٢ العرقلة :

هي احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو بدونها.

مادة ٤٤-١-٣ الاقترام :

هو احتكاك شخصي بالكرة أو بدونها عن طريق الاندفاع أو يشق طريقه بالقوة ضد لاعب منافس ويتم التصادم على الصدر.

مادة ٤٤-١-٤ الدفاع من الخلف :

والذي ينتج عن احتكاك شخصي من جانب لاعب مدافع من الخلف، وإذا كانت الحقيقة الواقعة أن اللاعب المدافع يحاول الحصول على الكرة فإن ذلك لا يبرر له الاحتكاك باللاعب المنافس من الخلف.

مادة ٤٤-١-٥ المسك :

هو احتكاك شخصي مع لاعب منافس يحد من حريته في الحركة ويحدث المسك بأي جزء من جسم اللاعب.

مادة ٤٤-١-٦ الستار غير القانوني :

هو محاولة منع أو تأخير لاعب منافس ليست في حوزته الكرة من الوصول إلى الموقع الذي يرغب فيه على أرض الملعب.



مادة ٤٤-١-٧ الاستخدام غير القانوني لليد :

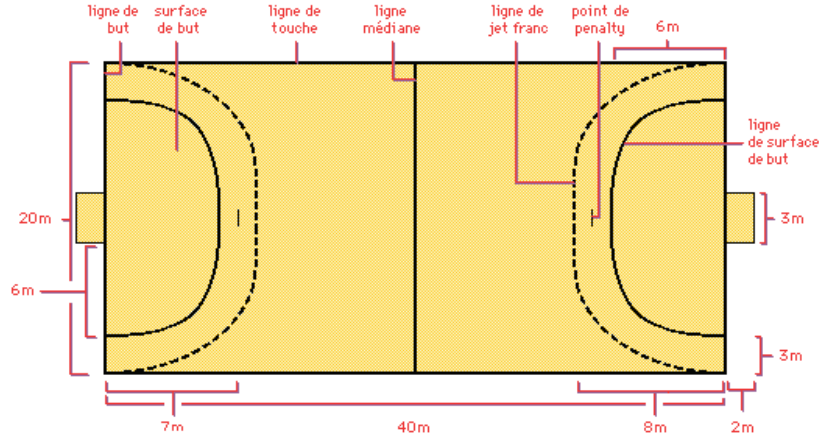
يحدث عندما يحتك اللاعب المدافع في حالة الدفاع بيديه ويكون الاحتكاك للاعب المنافس بالكرة أو بدونها لإعاقة تقدمه.

مادة ٤٤-١-٨ الدفع :

هو احتكاك شخصي بأي جزء من جسم اللاعب، ويحدث عندما يتحرك اللاعب بقوة أو يحاول أن يدفع اللاعب المنافس سواء بحوزته الكرة أم لا.

سابعاً / ممارسة تحكيم لنشاط 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.



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، وتلبّي احتياجاتهم.

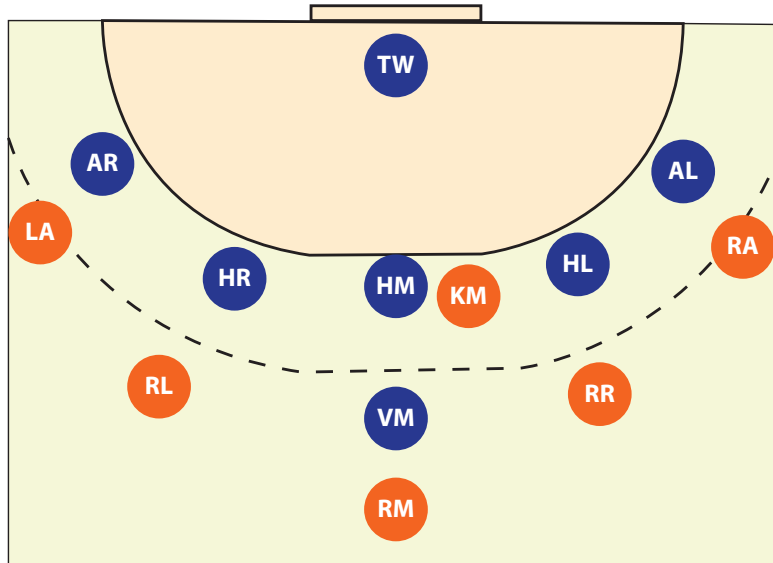
ثانياً : المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني :

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 إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل : الجهد، العمل الجاد، المثابرة، الانضباط، الإنجاز، تقدير الفوز والخسارة واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لاشك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها إلى المجالات الحياتية الأخرى.

ثالثاً: دفاع المنطقة :

وفيه يتم تأمين المراكز الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعات من اللاعبين، وتعد هذه الطريقة من أكثر طرائق الدفاع شيوعاً وأفضلها استخداماً ، حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة لاعب مهاجم في حدود مركزه أو منطقته الدفاعية الخاصة به، فإذا انتقل هذا المهاجم خارج حدود المركز أو المنطقة فعلى اللاعب المدافع أن يسرع في تسليمه إلى زميله المجاور ليستلم مهاجماً آخر، ويستخدم هذا التشكيل ضد الفرق التي يتميز لاعبوها بإتقان التصويب من منطقة التصويب القريبة سواء الوسط أو الجناحين، ويعتمد دفاع المنطقة (٠:٦) على عدة نقاط أهمها التالي:

- يقوم كل لاعب بالدفاع عن منطقة دفاعية محددة.
- يكون كل لاعب مسؤولاً دائماً عن لاعب ونصف اللاعب من لاعبي الفريق المهاجم.
- ضرورة التزامم بصفة مستمرة ناحية مكان الكرة لسد وتضييق الثغرات الدفاعية.
- يتم ملازمة اللاعب المهاجم القائم بالجري إلى اللاعب المدافع المجاور.
- عند خروج أحد اللاعبين المدافعين المجاورين يجب القيام بعملية تأمين وتغطية المركز أو المنطقة الدفاعية كما في الشكل التالي:



تحركات لاعبي الدفاع في طريقة دفاع المنطقة (٠:٦) وتتلخص في التالي:

- تكون تحركات لاعبي الدفاع إلى الجانبين وإلى الأمام والخلف.
- تكون هذه التحركات على خط سير الكرة.
- لاعبو الدفاع في الجناحين تكون تحركاتهم للجانبين فقط، خوفاً من عمليات الخداع المنفذة ضدهم.

رابعاً : يطبق الهجوم الخاطف من لاعب واحد في كرة اليد .

يبدأ الهجوم من لحظة استحواذ الفريق على الكرة فيقوم الفريق المهاجم بجميع المهارات للتغلب على دفاعات المنافس ومن ثم محاولة إصابة الهدف وفي كرة اليد يشترك جميع اللاعبين في عملية الهجوم . ومن أكثر الطرق المستخدمة هو الهجوم السريع الفردي، حيث يعتبر أكثر الطرق الهجومية مفاجئة للمنافس ويبدأ من لحظة ترك الكرة يد اللاعب المهاجم نحو الهدف حيث لا تعطي فرصة للخصم من تنظيم دفاعه فيبدأ اللاعب بالانطلاق بمحاذاة الخط الجانبي وبعد اجتيازه لخط المنتصف يبطئ من سرعته وينظر إلى الكرة القادمة من الحارس أو أحد المدافعين مع الاحتفاظ باتجاه الجسم مع القطع إلى الأمام باتجاه مرمى المنافس لاستلام الكرة، وعند استلامها يعدل اتجاه الجسم إلى الأمام ويأخذ الخطوات التقريبية مع التركيز على الزاوية المفتوحة والبعيدة عن الحارس للتصويب تجاهها.



تأثيرات الهجوم السريع الفردي على المنافس :

1. يستغرق وقتاً قصيراً مما يتيح تسجيل الأهداف الكثيرة إذا ما قورن بالوقت الذي يستغرقه الهجوم من المراكز (المنظم) .
2. هو أسرع أنواع الهجوم وأفضلها لإصابة الهدف وبصورة سهلة .
3. الفريق الذي يجيد هذا النوع من الهجوم يكون الأقرب للحصول على نتيجة المباراة
4. إذا ما نفذ بصورة جيدة فله مردودات نفسية وبدنية إيجابية للفريق المهاجم وبالمقابل تهبط همة الفريق المنافس ويرهق بدنياً ونفسياً .
5. يستخدم هذا الهجوم الساحة بأكملها .

خامساً: المواد القانونية في كرة اليد :

مادة ٦-١ :

يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى، والتي تشمل خط منطقة المرمى، حيث يعتبر لاعب الملعب داخلها عندما يلمسها بأي جزء من الجسم.

مادة ٨-٥ :

- يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم المنافس بشكل يعرض صحته للخطر خاصة إذا:
- أ - ضرب أو شد ذراع الرامي للخلف الذي يقوم بالتمرير أو بالتصويب سواء من الجانب أو من الخلف
 - ب - القيام بأي حركة ينتج عنها سقوط المنافس على الرأس أو الرقبة.
 - ج - ضرب جسم المنافس بالقدم أو بالركبة أو بأي طريقة أخرى.
 - د - دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري أو الوثب، أو مهاجمته بالطريقة التي تؤدي إلى فقدان المنافس السيطرة على جسمه، وهذا ينطبق أيضاً عندما يغادر حارس المرمى منطقة مرماه ويلتحم مع المنافسين عند الهجوم الخاطف.
 - هـ - ضرب المدافع بالرأس أثناء أداء الرمية الحرة والتي تصوب مباشرة على المرمى، مفترضاً بذلك بأن اللاعب المدافع لم يتحرك أو بصورة مشابهة لضرب حارس المرمى على الرأس عند تنفيذ رمية الـ (٧) أمتار مفترضاً أن الحارس لم يتحرك.

سادساً: أنشطة عملية وتطبيقية في كرة اليد:

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات .
- تحديد منسق لكل مجموعة.
- البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.

سابعاً : يمارس 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.

(أ) محددات عامة :

تتضمن الملامح العامة لتقويم مقرر التربية البدنية والصحية للفصل الدراسي الثاني للصف الأول الثانوي (المستوى الثاني) ، 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 ترويجية 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، 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 مضاف إليها درجة أعمال السنة.

ج) في الدور الثاني:

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

(٢٠) درجة لاختبار أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (١).

(٢٠) درجة لاختبار أداء المهارة البدنية الحركية الجماعية (٢).

(١٠) درجات لاختبار أداء المهارة البدنية الحركية الفردية (١).



كما يتضح من الجدول التالي:

اختبار الدور الثاني				الدرجات التي يُحتفظ بها للطالب				مجال التقويم
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	الدرجة
	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

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



- الاتحاد السعودي لكرة السلة . القانون الدولي لكرة السلة. المملكة العربية السعودية: الرياض.
- الاتحاد السعودي لكرة اليد . القانون الدولي لكرة اليد. المملكة العربية السعودية: الرياض.
- أرمور، جيمس . جاكسون، ألين . جي ديسك، بي مود ، دبي . القياس والتقويم في الأداء الإنساني (١٤٢٢هـ) ، ترجمة : الرفاعي، سعيد بن أحمد مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض.
- الخولي، أمين. (١٩٩٤م) . الريشة الطائرة ، دار الفكر العربي. مصر . القاهرة .
- العسال، نبيل محمود . (٢٠١٢م) . أثر أسلوب العلاج الجمعي في الإقلاع عن التدخين. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية . المملكة العربية السعودية. الرياض.
- البداح، رشيد بن عبد الله. (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، 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، كلية التربية ، جامعة الملك سعود.
- المسعود، عبد الحميد بن أحمد. (١٤٢٨هـ). تأثير استخدام أسلوبي التعليم التوجيه 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.
- الهزاع، هزاع محمد، الأحمد محمد علي. (١٤٢٥هـ) . قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: الأهمية وطرق القياس الشائعة ، مركز البحوث في كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- حسانين، 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 .
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (١٤٢١هـ)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة.
- علاوي، محمد ، كمال عبدالحميد. (١٩٩٧م) . الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، مصر. القاهرة.
- عوده، أحمد . (١٩٩٨م) . كرة اليد وعناصرها الأساسية . جامعة الفاتح.

- ماکاي، مانیو. اتریک فانینج (٢٠١٣م). تقدير الذات . مکتبة جریر . المملكة العربية السعودية . الرياض . ط٣.
- مشروع الملك عبد الله لتطوير التعليم ، (٢٠٠٨م) . دليل تحسين فاعلية تعلم منهج مادة التربية البدنية في المرحلة الثانوية . ط١ المملكة العربية السعودية : الرياض.
- نوريس، كريستوفر ، تمارين المرونة واللياقة (٢٠٠٢م) ترجمة : العامري خالد، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.
- وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير التربوي. (٢٠٠٧). وثيقة منهج مادة التربية البدنية في التعليم العام . ط٢. المملكة العربية السعودية: الرياض.

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:



