

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



[www.ktbby.com](http://www.ktbby.com)

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة  
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض  
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

\*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل\*

- قررت وزارة التعليم اعتماد
- هذا الكتاب للمعلم وطبعه على نفقتها

# التربية البدنية

للف الثالث الابتدائي

دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإتباع

طبعة تجريبية  
١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ  
٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التعليم  
التربية البدنية : للصف الثالث الابتدائي: دليل المعلم / وزارة التعليم -  
الرياض، ١٤٣٠ هـ  
١٢٤ ص ، ٢١ × ٢٦ سم  
ردمك : ١-٨٥٦-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨  
١- التربية البدنية - طرق التدريس - السعودية  
أ- العنوان  
ديوي ٣٧٢,٨٦ / ١٤٣٠ / ٥٩٢٩

رقم الإيداع : ١٤٣٠ / ٥٩٢٩

ردمك : ١-٨٥٦-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

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

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

قسم التربية البدنية

بريد

[physicaledu.cur@moe.gov.sa](mailto:physicaledu.cur@moe.gov.sa)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## محتويات الدليل

١٣	• المصطلحات المستخدمة في الدليل.
١٤	• تعليمات استخدام الدليل .
١٨	• أهداف التربية البدنية.
١٨	• الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام.
١٩	• أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية الأولية.
١٩	• أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي.
٢١	<b>الفصل الأول : الوحدة التعليمية الأولى</b>
٢٢	١- مكونات الوحدة التعليمية الأولى.
٢٣	١-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الأولى.
٢٤	١-١-١ الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب.
٢٥	١-١-٢ الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه.
٢٦	١-١-٣ نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان.
٢٧	١-١-٤ تطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.
٢٨	١-١-٥ تنمية المقدرة على التصور الحركي.
٢٩	٢-١ أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى.
٢٩	١-٢-١ خبرة الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب.
٣٦	٢-٢-١ خبرة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه.
٤١	٢-٢-٣ خبرة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان.
٤٦	٢-٢-٤ خبرة تطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.
٥٣	<b>الفصل الثاني : الوحدة التعليمية الثانية.</b>
٥٤	٢- مكونات الوحدة التعليمية الثانية.
٥٥	١-٢ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثانية.
٥٦	١-١-٢ السقوط بطريقة صحيحة وآمنة في اتجاهات مختلفة.
٥٨	٢-١-٢ الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.
٥٩	٢-١-٢ الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة.
٥٩	٢-١-٤ تطيط الكرة باليدين في الهواء.
٦٠	٢-٢ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة.

٦٣	<b>الفصل الثالث : الوحدة التعليمية الثالثة.</b>
٦٤	٣- مكونات الوحدة التعليمية الثالثة.
٦٥	٣-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثالثة.
٦٥	٣-١-١ التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة.
٦٧	٣-١-٢ الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات.
٦٨	٣-١-٣ تطبيق الميزان الجانبي.
٦٨	٣-١-٤ رمي الكرة بطريقة صحيحة.
٦٩	٣-٢ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة.
٧١	<b>الفصل الرابع: الوحدة التعليمية الرابعة.</b>
٧٢	٤- مكونات الوحدة التعليمية الرابعة.
٧٣	٤-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الرابعة.
٧٤	٤-١-١ الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي.
٧٥	٤-١-٢ مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم.
٧٥	٤-١-٣ الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً.
٧٦	٤-١-٤ تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة.
٧٧	٤-٢ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة.
٧٩	<b>الفصل الخامس: الوحدة التعليمية الخامسة.</b>
٨٠	٥- مكونات الوحدة التعليمية الخامسة.
٨١	٥-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الخامسة.
٨٢	٥-١-١ التسلق بطريقة صحيحة وأمنة.
٨٣	٥-١-٢ تطبيق القوس المعكوس.
٨٤	٥-١-٣ الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة".
٨٥	٥-١-٤ التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام: يد واحدة، أو القدم.
٨٦	٥-٢ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة.
٨٩	<b>الفصل السادس: الوحدة التعليمية السادسة.</b>
٩٠	٦- مكونات وحدة الألعاب التمهيدية..
٩١	٦-١ ألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية.
٩١	٦-١-١ ألعاب تمهيدية في لعبة كرة القدم.

٩١	١-١-١-٦ لعبة كرة القدم الساخنة.
٩٢	٢-١-١-٦ لعبة كرة القدم الحرة.
٩٢	٣-١-١-٦ لعبة اهرب من كرة القدم.
٩٣	٢-١-٦ ألعاب تمهيدية في لعبة كرة الطائرة.
٩٣	١-٢-١-٦ لعبة تمرير الكرة الطائرة للمربع.
٩٣	٢-٢-١-٦ لعبة تمرير الكرة الطائرة من أسفل.
٩٤	٣-٢-١-٦ لعبة الكرة الطائرة فوق الحبل.
٩٥	٣-١-٦ ألعاب تمهيدية في لعبة كرة السلة.
٩٥	١-٣-١-٦ كرة السلة النداء.
٩٥	٢-٣-١-٦ لعبة مسك كرة السلة وتسليمها للزميل.
٩٦	٣-٣-١-٦ لعبة كرة السلة الفريق.
٩٧	٤-١-٦ ألعاب تمهيدية في لعبة كرة اليد.
٩٧	١-٤-١-٦ لعبة كرة المهر.
٩٧	٢-٤-١-٦ لعبة التمريرات الخمس.
٩٧	٣-٤-١-٦ لعبة كرة المربعات الثلاث.
٩٩	٢-٦ أمثلة لخبرات تعليمية لألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية.
٩٩	١-٢-٦ خبرة تعليمية في لعبة كرة القدم.
١٠٤	٢-٢-٦ خبرة تعليمية في لعبة كرة الطائرة.
١٠٩	٣-٢-٦ خبرة تعليمية في لعبة كرة السلة.
١١٤	٤-٢-٦ خبرة تعليمية في لعبة كرة اليد.
١١٩	المراجع



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فهذا دليل معلم التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي الذي تم إعداده بتكليف من إدارة تطوير المناهج، وكالة وزارة التعليم للتطوير التربوي، ضمن المشروع الشامل لتطوير المناهج التعليمية في مختلف مراحل التعليم العام، وبناء على ما ورد في وثيقة منهج مادة التربية البدنية في التعليم العام الصادرة عن مركز التطوير التربوي، وزارة التربية والتعليم عام ١٤٢٥-١٤٢٦هـ.

ويعد هذا الدليل مكملاً لدليلي الصفين الأول والثاني الابتدائي، والذي يُتوقع أن يكون المعلم ملماً بمحتوياتهما. لذلك رُوعي في إعداد هذا الدليل أن لا يتضمن تكراراً لما في الدليلين السابقين من حيث الإجراءات والتفاصيل. ولكن تميز الدليل الحالي عن الدليلين السابقين في أنه تضمن أمثلة على تصميم لجميع الخبرات التعليمية الواردة في الوحدة التعليمية الأولى بغرض توضيح فكرة التتابع والتكامل في إعداد الخبرات التعليمية وفي تنفيذها، ويمكن للمعلم أن يستفيد منها في تصميمه لبقية الوحدات التعليمية الأخرى. كما وقد أعطى الدليل الحالي اهتماماً أكثر للألعاب، وأتاح مساحة أوسع للمعلم للابتكار والتطوير في إعداد الخبرات التعليمية الخاصة بكل وحدة من الوحدات التعليمية المقررة على هذا الصف الدراسي.

وقد تضمن الدليل ستة فصول، خصص فصلاً لكل وحدة من الوحدات التعليمية الست المقررة على الصف الثالث الابتدائي. واشتمل كل فصل على مكونات الوحدة التعليمية التي تضمنت عدد الدروس التي يتطلبها تنفيذ هذه الوحدة، وأهداف الوحدة، والأساليب المقترحة لتنفيذ الوحدة، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها لتنفيذ الوحدة، وأساليب التقويم المناسبة للوحدة، ووصف للخبرات التعليمية التي تتضمنها الوحدة التعليمية. إضافة إلى ذلك فقد تضمنت الوحدة الأولى مثالاً على تصميم كل خبرة من الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة، وتضمنت الوحدات الثانية والثالثة والرابعة والخامسة على نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف تلك الوحدات، أما الوحدة السادسة فنظراً لاختلاف مكوناتها، التي تركزت في ألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية، فقد اشتملت على أمثلة لألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية المقررة في الوحدة إضافة إلى مثال لتصميم خبرة تعليمية في كل لعبة من تلك الألعاب الجماعية.

وقد تضمن الفصل الأول المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالانزلاق بطريقة صحيحة للخلف، وللجانب، والارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه، ونقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان، وتنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض، والمقدرة على التصور الحركي. وأمثلة لخبرات تعليمية في كل مهارة من المهارات الحركية الأساسية.

أما الفصل الثاني فقد تضمن المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالسقوط بطريقة صحيحة وأمنة في اتجاهات مختلفة،



والارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز، والوقوف على الرأس بطريقة صحيحة، وتنطيط الكرة باليدين في الهواء.

وقد تضمن الفصل الثالث المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالمقدرة على التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة، والظعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات، والميزان الجانبي، ورمي الكرة بطريقة صحيحة.

وتضمن الفصل الرابع المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي، ومرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم، والاتزان من وضع الإقعاء نصفاً، وتنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة.

وتضمن الفصل الخامس المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالتسلق بطريقة صحيحة وآمنة، وتطبيق القوس المعكوس، والوقوف على قاعدة غير ثابتة للاتزان، والتصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة، والقدم.

وتضمن الفصل السادس ألعاباً تمهيدية للألعاب الجماعية: كرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة اليد، وكرة السلة، وأمثلة لخبرات تعليمية في كل لعبة من الألعاب الأربعة.

وقد تضمن الدليل بعض الإرشادات والتوجيهات التي تساعد المعلم في تصميم خبرات تعليمية في الألعاب وتنفيذها وتقويمها، والتي يمكن أن يستفيد منها المعلم في تحضيره وتنفيذه للوحدات التعليمية المتنوعة الواردة في الدليل.

ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل روعي في إعداده أن يكون معيناً للمعلم وليس موجهاً أو مقيداً له، وإنما ترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداده وتنفيذه وإخراجه لمحتويات منهاج مادة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي. ويتوقع من المعلم أن يستفيد من هذه المساحة المتاحة لتكييف محتويات المنهاج مع الظروف البيئية التي يتم التدريس فيها، وأن يعمل على توظيف ما لديه من خبرات عملية وميدانية، وأفكار ابتكارية في تدريسه لمادة التربية البدنية.

نسأل الله أن ينفذ بهذا الدليل كل من يستعين به. والله الموفق وعليه قصد السبيل.

## المؤلفان



## المصطلحات المستخدمة في الدليل

- اللعب: نشاط حر يمارسه الطلاب بغرض التسلية والمتعة، ويستثمره المعلم في تنمية شخصيات الطلاب وتطويرها بأبعادها المختلفة البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.
- الألعاب التمهيدية: ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في الأداء ولا تتطلب مهارات حركية مركبة أو معقدة، وتحكمها قواعد تتميز بالمرونة والسهولة والبساطة.
- أسلوب التعلم باللعب: هو أسلوب للتعلم غير المباشر، يتم عن طريق تهيئة المجال للطلاب لممارسة اللعب الذي يتسم بالمتعة والسرور، ويتم خلاله استغلال المواقف المختلفة لتنمية قدرات الطلاب البدنية والمهارية والمعرفية والانفعالية.
- أسلوب الواجب الحركي: هو أسلوب من أساليب التعليم المباشر وفيه يكلف المعلم الطالب بإنجاز نشاط حركي معين يهدف من خلاله تحقيق مخرجات محددة سلفاً من خلال التفاعل الإيجابي مع الأنشطة المطلوبة.
- أسلوب الاكتشاف الموجه: هو أحد أساليب التعليم غير المباشر والذي يُعطي فيه الفرصة للطالب لاكتشاف الاستجابة الصحيحة بتوجيه من المعلم. حيث يقوم المعلم بإلقاء مجموعة من الأسئلة المتتابعة على الطلاب، وكل سؤال يدفع الطالب إلى التجريب واكتشاف استجابة واحدة صحيحة، والتي تتبع باستجابة تالية صحيحة وهكذا حتى يتم اكتشاف المفهوم أو المهارة الحركية المطلوبة كاملة.

## تعليمات استخدام الدليل



هذا الدليل موجه للمعلم المتخصص في التربية البدنية بشكل عام، ومعلم التربية البدنية للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية بشكل خاص، ولتدريس التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي. وقد رُوِيَ في إعداده واختيار محتوياته المدى والتتابع مع كل من دليل المعلم للصف الأول الابتدائي ودليل المعلم للصف الثاني الابتدائي، كذلك روعي التكامل في إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها وتقييمها، بغرض تحقيق أهداف التربية البدنية بمجالاتها الثلاث النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.

تنقسم تعليمات استخدام الدليل إلى تعليمات عامة تتعلق بالنقاط التي ينبغي مراعاتها عند استخدام الدليل وكيفية الاستفادة من محتوياته. وتعليمات خاصة تتعلق بإجراءات تنفيذ الخبرات التعليمية التي تضمنها الدليل.

### أولاً: تعليمات عامة لاستخدام الدليل



١. ينبغي قراءة مقدمة الدليل وتعليمات استخدامه قبل البدء في تطبيق محتوياته.
٢. إدراك أن أهداف الوحدات التعليمية مأخوذة نصاً من وثيقة منهج مادة التربية البدنية.
٣. إدراك أن أهداف الخبرات التعليمية هي صياغة لأهداف الوحدات التعليمية في شكل سلوك، وهي مصنفة وفقاً للمجالات النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.
٤. إدراك أن النقاط المذكورة في كل من النشاطات التدريسية المقترحة لتحقيق أهداف الوحدات هي عدد محدود من النقاط المقررة في منهاج التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي.
٥. يتوقع من المعلم أن يستفيد من إجراءات إعداد الخبرات التعليمية الواردة في دليل الصف الأول الابتدائي، والمفاهيم الحركية الواردة في دليل الصف الثاني الابتدائي عند إعداده للخبرات التعليمية الواردة في الدليل الحالي.
٦. يتوقع من المعلم عند إعداده للمهارات التي تتضمنها الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل أن يستعين بالمراجع المتخصصة في تلك الألعاب .



## فأشيا : تعليمات خاصة لتنفيذ الخبرات التعليمية



١. يراعى أن عدد الدروس المحدد في كل وحدة وخبرة تعليمية في الدليل له مدى يتضمن حداً أدنى وحداً أقصى، وعلى المعلم اختيار العدد المناسب من هذا المدى وفقاً لمستوى طلابه وتبعاً لمستوى تقدمهم في إتقان كل وحدة وخبرة تعليمية.
٢. يعمل المعلم على تكييف الألعاب والنشاطات التي تتضمنها الخبرات التعليمية بما يتناسب مع مستوى طلابه، مع مراعاة إخراجها في شكل يحقق المتعة والبهجة للطلاب.
٣. يحرص المعلم على تهيئة البيئة المناسبة لتطبيق الخبرات التعليمية، وبما يرغب الطلاب في الإقبال على المشاركة في دروس التربية البدنية والاستفادة منها، وفي تكوين اتجاه إيجابي نحو الممارسة البدنية.
٤. يعمل المعلم على تذليل الصعوبات التي تواجه الطلاب خلال تنفيذ نشاطات الخبرات التعليمية، فيقوم بعمل التغييرات اللازمة عليها من أجل جعلها أكثر مناسبة للطلاب وللسماع بمشاركة جميع الطلاب فيها.
٥. يراعي المعلم عند اختياره للألعاب والنشاطات التي تتضمنها الخبرات التعليمية وتصميمها وتنفيذها ملاءمتها لمستوى نمو الطلاب وتطورهم البدني والحركي بشكل خاص.
٦. يراعي المعلم عند اختياره للألعاب والنشاطات التي تتضمنها الخبرات التعليمية وتصميمها وتنفيذها عدداً من العوامل العامة التي تتضمن:

أ - حجم المنطقة الممارس بها اللعب.

ب - نوع الأدوات المستخدمة في اللعبة وعددها.

ج - نوع المهارات الحركية المستخدمة في اللعبة.

د - القوانين المحددة في اللعبة.

هـ - عدد الطلاب المشاركين في اللعبة.

و - تنظيم اللعبة.

ز - الهدف من اللعبة.

## مقترحات يمكن الاستفادة منها عند تعديل ألعاب ونشاطات الخبرات التعليمية :



- تقصير أو إطالة المسافة التي تتطلبها الألعاب والنشاطات.
- تنويع طريق الانتقال من مكان إلى آخر التي تتطلبها الألعاب، مثل الجري، والحجل، والانزلاق.
- تنويع أعداد المشاركين في الألعاب فردية، وزوجية، ومجموعة.
- تنويع مواضع اللمس في الألعاب التي تتطلب ذلك لتشمل الركبة، والكتف، والمرفق، وكذلك طريقة اللمس التي تكون باليد اليمنى أو اليد اليسرى.
- تغيير تشكيلات ممارسة الألعاب مثل الدوائر والمستطيلات والمثلثات غيرها.
- تغيير حدود مكان الملعب لتوسيع مساحة اللعب أو تضيقها، كما في ألعاب المطاردة لتكون أكثر سهولة.
- زيادة أعداد الطلاب المطلوبين لتنفيذ مهام معينة، كما في ألعاب المسك أو اللمس أو الرمي، وذلك بغرض زيادة مقدار النشاط الحركي لدى جميع المشاركين.
- تعديل ارتفاع وحجم المرمى أو الهدف المحدد في الألعاب التي تتضمن ذلك، مثل تحديد طوق معلق في عارضة باب كرة اليد للتصويب عليه، وخفض ارتفاع السلة في لعبة كرة السلة، وتوسيع المرمى أو تضيقه في ألعاب التصويب على المرمى.
- استخدام الكرات الأسفنجية والبلاستيكية والقماشية متعددة الأحجام والأوزان والألوان بديلاً لكرات الألعاب العادية.

## إجراءات يتبناها المعلم عند تنفيذه للألعاب :



- مراعاة مبادئ النمو والتطور البدني للطلاب عند تصميم الألعاب لتكون متلائمة مع قدراتهم وحاجاتهم وميولهم.
- الحماس والحيوية خلال تنفيذ الألعاب والأنشطة المتنوعة لينعكس ايجابيا على الطلاب خلال ممارستهم للألعاب.
- مراعاة تحديد الهدف من اللعبة أولاً قبل البدء في تصميمها وبنائها لتحقيق ذلك الهدف.
- مراعاة تصميم الألعاب والأنشطة التي تكون متمحورة دائماً حول الطالب.
- مراعاة تصميم الألعاب التي تسمح بمشاركة نسبة عالية من الطلاب بغض النظر عن مستواهم.
- الإلمام الجيد بالألعاب والأنشطة قبل بدء تعليمها للطلاب.
- مراعاة نواحي الأمن والسلامة وتوقع العقبات التي يمكن مقابلتها في تنفيذ الألعاب للاستعداد لها ومواجهتها.



- الإعداد والتحضير قبل البدء في تنفيذ الألعاب والأنشطة، ويشمل ذلك إعداد الدرس وتجهيز ساحة اللعبة بكل المتطلبات من تخطيط، وأدوات، وأجهزة.
- مراعاة قبل بدء الألعاب والأنشطة شرح عبارات قصيرة ومحددة لما هو مطلوب من الطلاب أداءه، وما ينبغي تجنبه. ويمكن عرض نموذج عليهم من المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- إتاحة الفرص لبعض الطلاب لتجريب الأداء أمام زملائهم للإيضاح والتنبيه على أهم النقاط الواجب مراعاتها قبل بدء الطلاب في التنفيذ.
- مراقبة الطلاب خلال الأداء والانتباه لمستوى حماسهم، وفي حالة الشعور بانخفاض درجة الحماس، يتم التغيير في خط سير اللعب وإدخال بعض الأنشطة لإعادة الحماس للطلاب.
- الحرص على مشاركة جميع الطلاب في الألعاب والأنشطة التي تقدم في الدرس.
- تجنب المبالغة في المنافسة وتحقيق الفوز، ويكون التركيز على المشاركة والتعاون بين الطلاب.
- ملاحظة مظاهر التعب والإعياء على الطلاب خلال تنفيذ الألعاب والنشاطات، والعمل على تبادل الأدوار والمواقع بين الطلاب المشاركين في الألعاب والأنشطة.
- الحرص على تجنب السخرية أو الاستهزاء بالطلاب المشاركين في الألعاب والأنشطة سواء من قبل المعلم أو بين الطلاب أنفسهم.



## الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام



تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام، فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب على أنه جسم، وعقل، وروح. لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام، تركز على ثلاثة محاور رئيسة هي كما يلي:

- ١ - الدين الإسلامي الحنيف، ذلك المنهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.
- ٢ - العادات والتقاليد الوطنية بما لا يتنافى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.
- ٣ - إن النشاط الحركي ضروري لعمل أجهزة الجسم المختلفة بكفاءة وفاعلية خاصة في ظل التقدم التقني، وما قد يسببه من آثار سلبية على صحة الإنسان.

من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب.

### وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:



- ١ - تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.
- ٢ - تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني.
- ٣ - تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.
- ٤ - تنمية المفاهيم والمهارات الحركية، وبما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
- ٥ - تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.



## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية الأولية



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :



١ - تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب الصفوف الأولية في

المرحلة الابتدائية.

٢ - يكتسب السلوك المؤدي لإبراز قدراته الفردية التي تحقق ثقته بنفسه.

٣ - يكتسب السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.

٤ - تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية.

٥ - يكتسب المهارات الحركية الأساسية.

٦ - يكتسب بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

٧ - يتطور لديه الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.

٨ - ينمو لديه التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.

٩ - يدرك بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني

## أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن :



١ - تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.

٢ - يكتسب السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.

٣ - تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المناسبة لطالب هذا الصف.

٤ - يكتسب بعض الحركات الأساسية المقررة لهذا الصف.

٥ - يتعرف على بعض مفاهيم السلامة في الملابس أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦ - ينمو لديه التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.

٧ - يتعرف على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة.





# الفصل الأول

## الوحدة التعليمية الأولى

## مكونات الوحدة التعليمية الأولى



عدد الدروس : ٨ - ١٢ درس



أهداف الوحدة : يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن:



المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية التوافق أحد عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>- ينزلق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب.</li> <li>- يرتكز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه.</li> <li>- ينقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان.</li> <li>- ينطط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمولىديه المقدرة على التصور الحركي.</li> <li>- يتعرف على الملابس الملائمة للأجواء الحارة أثناء ممارسة النشاط البدني.</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقدر قيمة الصبر.</li> </ul>

## مكونات الوحدة التعليمية الأولى



أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>يتم تقويم الجانب المهاري، والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</li> <li>- إبداء الصبر أثناء أداء أنشطة المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.</li> </ul> <p>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم الحركية، وبالمهارات الحركية الأساسية والجوانب الصحية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية وهي الانزلاق في اتجاهي الخلف والجانب، والارتكاز على الظهر، ونقل الأداة على الرأس باتزان، وتنطيط الكرة على الأرض.</li> <li>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الواجب الحركي.</li> <li>- الاكتشاف الموجه.</li> </ul> <p>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p>





## ١-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الأولى



تشمل هذه الوحدة، الخبرات التعليمية التالية:



١-١-١ الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب.



١-١-٢ الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه.



١-١-٣ نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان.



١-١-٤ تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.



١-١-٥ تنمية المقدرة على التصور الحركي.



وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### ١-١-١ الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب



يستخدم الانزلاق في كثير من الألعاب الصغيرة، وألعاب الفرق خلال أداء مهارات مثل المحاورة في كرة السلة، والتحركات السريعة في التنس الأرضي، والتحرك الجانبي والأمامي في الدفاع في الكرة الطائرة، وتغيير الاتجاه في كرة اليد، وغير ذلك من الألعاب.

والانزلاق عبارة عن خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو أمامي وتكون الخطوة الأولى طويلة، يتم بعدها خطوة قصيرة، فالارتقاء لرفع الجسم في الهواء، وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب. وتهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية.

(٤)



(٣)



(٢)

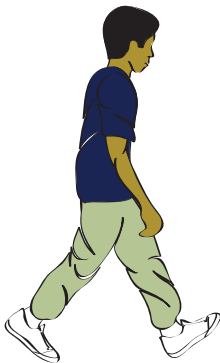


(١)



الانزلاق الجانبي

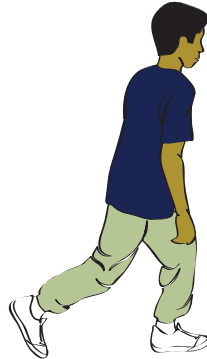
(٤)



(٣)



(٢)



(١)



الانزلاق الخلفي

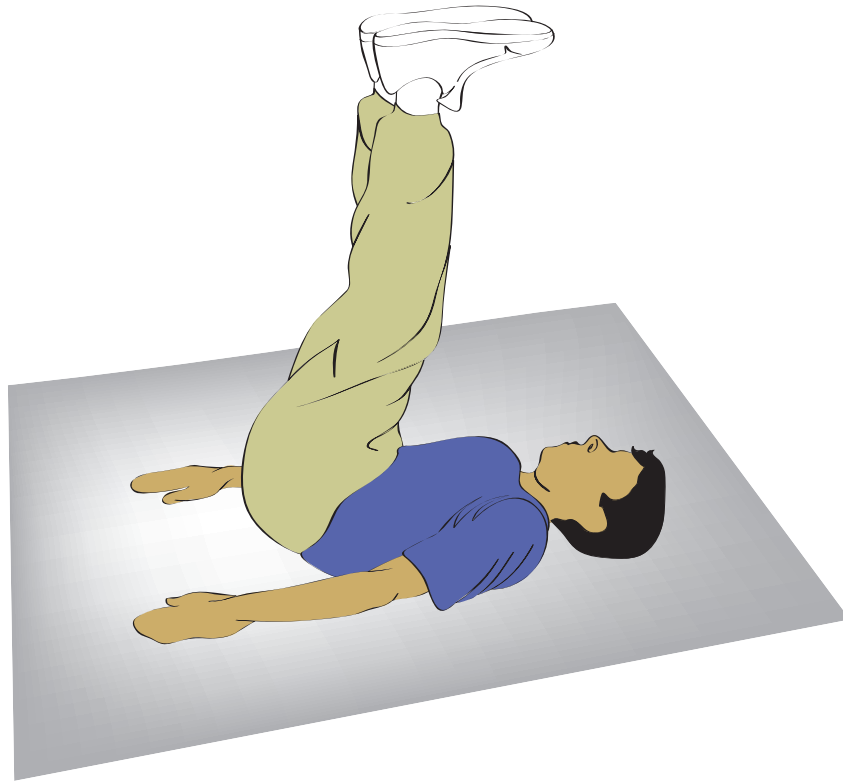
## ١-١-٢ الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه



تعتبر حركة الارتكاز على الظهر من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية. وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية. كما يعد الارتكاز على الظهر وضعاً ابتدائياً لمهارة الوقوف على الكتفين

وفيما يلي خطوات أداء الارتكاز على الظهر:

- ١ - من وضع الرقود والذراعان بجانب الجسم والكتفين على الأرض.
- ٢ - يتم رفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور الطولي وعمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.



الارتكاز على الظهر



### ٣-١-١ نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان



يتم نقل الأشياء الصغيرة الحجم على الرأس ككيس الحبوب ذو الوزن الخفيف بوضعه على الرأس أثناء المشي، وذلك بهدف تدريب الطلاب على الاتزان والمحافظة على اتزان الجسم أثناء الحركة ويتم ذلك بالمشي المتزن على خط مستقيم مرسوم على الأرض بخطوات ثابتة.

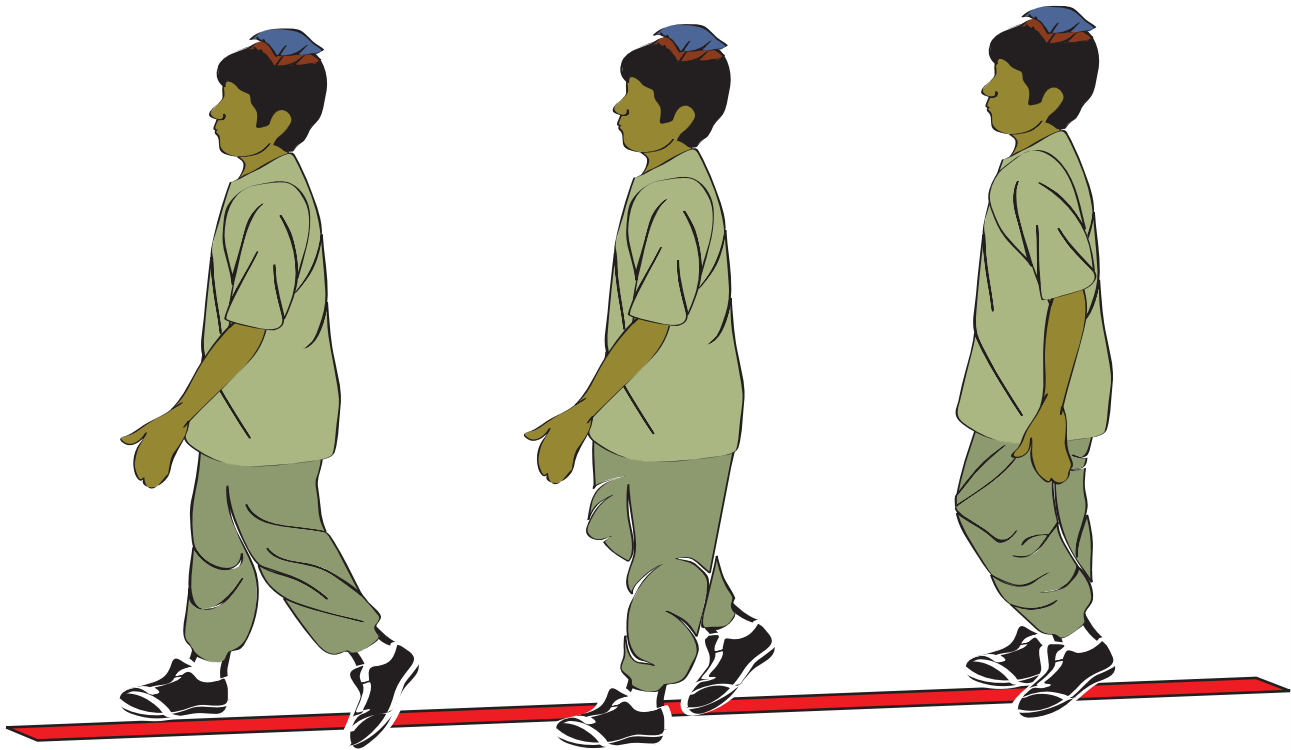
وفي المشي المتزن تكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.

ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين. وأن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات. ويمكن رفع الذراعين جانباً للمساعدة في حفظ توازن الجسم مع المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس.

(٢)

(٢)

(١)



نقل أداة فوق الرأس



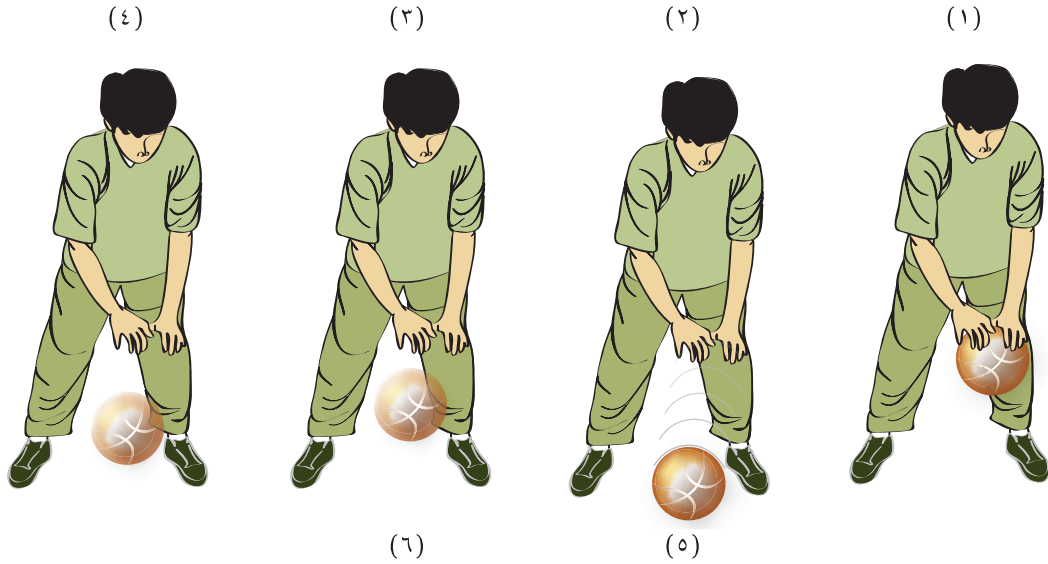
## ٤-١-١ تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض



مهارة تنطيط الكرة باليدين مهارة حركية أساسية من مهارات التحكم والسيطرة، وتؤدي بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليدين، وتتم وفقاً لما يلي:

من وضع الوقوف فتحاً يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين وثني الذراعين، بحيث يكون الساعدان موازيان للأرض تقريباً، وكفي اليدين متجاورتين ومتجهين إلى أسفل.

عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي المرفقين مع ثبات العضد، ويتم دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين، ومع لمس الكرة بأصابع اليدين وهي منتشرة أعلى الكرة وتتحرك معها إلى أعلى مع تحريك الرسغين أيضاً إلى أعلى ثم تدفع الأصابع الكرة إلى أسفل مرة أخرى وتكرر الحركة.



تنطيط الكرة باليدين

## ١-١-٥ تنمية المقدرة على التصور الحركي



يشير التصور الحركي إلى تكوين صورة ذهنية للحركة التي يتم رؤيتها وحفظ هذه الصورة في الذاكرة، والتي يمكن استرجاعها في وقت لاحق والاستفادة منها في إعادة أداء المهارة الحركية بطريقة صحيحة. ويعتبر التصور الحركي عاملاً أساسياً في تنمية المهارات الحركية وتطويرها وتحسين مستوى الأداء. وينظر إلي التصور الحركي على أنه أكثر من مجرد الرؤية فهو يتضمن حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل السمع واللمس والإحساس الحركي. ويتم التصور الحركي من خلال التدريب على أداء المهارات الحركية فيسهل تصور الإشارات الخاصة بالحركة لتثبيتها.

### ويساعد التصور الحركي في :



- تكوين مستويات أداء حركية جيدة.
- استرجاع الخبرات السابقة للاستفادة منها في المواقف الجديدة.
- الاحتفاظ بصورة للأداء الصحيح.
- تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المخزن في الذاكرة.
- زيادة الثقة بالنفس، والدافعية لأداء المهارات الحركية.



## ١- ٢ أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى



١-٢-١ خبرة الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب.



عدد الدروس : ١-٢ درس.



المتطلبات السابقة للخبرة : الانزلاق الأمامي.



الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :



المجال	الهدف
نفس حركي	- ينزلق بطريقة صحيحة للخلف وللجانب
معرفي	- يذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق الجانبي والخلفي - يتعرف على الملابس الملائمة للأجواء الحارة أثناء ممارسة النشاط البدني
انفعالي	- يظهر جلدًا وصبراً خلال تنفيذ الانزلاق الجانبي والخلفي

المكان :



ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة.

الأدوات المطلوبة :



- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة الانزلاق الجانبي والانزلاق الخلفي

- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.

- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الانزلاق الجانبي والخلفي .

أساليب التعليم المقترحة :



- الواجب الحركي.

- الاكتشاف الموجه.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :



قدرة الطالب على أخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو خلفي وتكون الخطوة الأولى طويلة، يتم بعدها خطوة قصيرة، فالارتقاء لرفع الجسم في الهواء، وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب. وتهبط القدم

المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية.



- يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الانزلاق للجانب وللخلف بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الانزلاق الأمامي الصحيح. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب تأدية الانزلاق الأمامي، وسؤالهم عن مواصفات هذا الوضع، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح. يقوم المعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ويقوم بعد ذلك بتطبيق لعبة جمع الكرات، حيث يقوم المعلم بتفريغ الكرات من السلة ويقوم الطلاب بجمعها.
- بعد ذلك يوجه المعلم الطلاب للانتباه له وتقليده في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم مثل (المشي بأنواعه، والجري، والحجل، وركض الحصان... إلخ).
- ثم يبدأ المعلم بتوجيه أسئلة للطلاب لمساعدتهم للانخراط في أنماط حركية مختلفة ومعدة إعداداً جيداً بحيث تغطي جوانب أساسية للحركة كالإحساس بالجسم وأطرافه، والحيز المكاني، وما يتعلق بجودة الحركة من حيث (الانسيابية والقوة والأمن والسرعة)، والعلاقة مع الآخرين والأشياء، ومن خلال هذه الأنماط الحركية يتم استثارة دافعية الطالب للتعلم والحركة وتوجيه مباشر من المعلم:
- لنحاول مع بعض في إيجاد طريقة للتحرك للجانب
- بكم طريقة يمكنكم المشي إلى الجانب؟ أرى بعضكم يخطو للجانب من خلال تقاطع القدمين وبعض آخر يأخذ خطوة للجانب ثم يتبعها بخطوة للقدم الأخرى في نفس الاتجاه (خطوة متباعدة وخطوة متجاورة للقدمين) على كل منكم أن يحاول ذلك مرة أخرى لكن بطريقة لم تستخدم من قبل.
- الآن على كل منكم يواجه الحائط (سور المساحة المحددة للنشاط) من يستطع المشي للجانب مع محافظته على مواجهة الحائط باستمرار؟ هل يظل جسم كل منكم مستقيماً إلى الجانب أثناء السير أم أنه يلف أثناء الخطوة.
- حاول أن ترفع يديك للجانبين بمستوى الكتفين، وتحرك إلى الجانب، أي جانب يقود الجسم في حركته.
- لنستمع إلى صوت الصافرة في إيقاع هل يستطيع كل منكم السير إلى الجانب على هذا الإيقاع (خطوة متباعدة وأخرى متجاورة) ؟
- «يتم التغيير في الإيقاعات وسرعتها مع الحركة لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، وحتى يحقق كل طالب التوافق في أداء حركة الانزلاق الجانبي».
- والآن فكروا في الانتقال بالتحرك للخلف.
- لنحاول مرة أخرى بتخيلنا أننا نقوم بطلاء الأرض بالقدم أي تبقى القدم المتقدمة أماما على الأرض أثناء تحركها بينما يتم سحب القدم الخلفية للخلف. مستعدون... لنبدأ.
- إن ما نفذتموه الآن يسمى انزلاقاً هل تشعرون بأن القدمين تتحركان متباعدتين معاً.
- «يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المتميزين نموذجاً للمهارة مع توضيح تدرج الأداء لأخذ التصور الذهني الكامل للحركة».
- يقوم المعلم بعد ذلك بتطبيقات منظمة لحركة الانزلاق للجانبين وللخلف مع تصحيح الأخطاء.



- كما يقوم بتنظيم تطبيقات غير موجه من وضع الانتشار الحر، ثم تطبيقات موجه لنفس الحركة مع تصعيب المهارة ووضع شروط للأداء بهدف الإجابة.
- يعطى المعلم معلومات وافية عن أهمية الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط البدني، وضرورة اختيار الملابس الخفيفة الفضفاضة أثناء ذلك في الأجواء الحارة.
- في نهاية الدرس يقدم المعلم التغذية الراجعة من خلال طرح السؤال التالي:  
ما أهم النقاط التي يجب أن نراعيها حتى ننزل للجانب وللخلف بطريقة صحيحة؟  
«يشجع المعلم الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعيها حتى يتمكنوا من الانزلاق الصحيح».
- أحسنتم.
- ماذا ينبغي عليكم عمله بعد الانتهاء من أداء النشاط؟... (غسل أيدينا ووجوهنا) لماذا؟... (حتى نكون نظيفين) أحسنتم هيا لنذهب معا إلى دورة المياه لنغسل أيدينا ووجوهنا، ونعود إلى حجرة الصف.

### التقدم بالخبرة:



- ساعد الطلاب على الانزلاق الجانبي والانزلاق الخلفي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص.
- تشكيل دائرة بحيث تكون يد كل طالب مشتبكة مع يد الطالب الآخر والانتقال للجانب بشكل جماعي في دائرة مع تغير الاتجاه لليمين مرة ولليسار مرة أخرى.
- عمل تطبيقات منظمة بين الطلاب فيها رسم أشكال هندسية خلال الانزلاق مع تصحيح الأخطاء.

### الاستفادة من المواقف التعليمية:



1. ساعد الطلاب للتعرف على الخطوات الفنية الأدائية للانزلاق بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل المباشر.
2. أشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للانزلاق موضعاً أووضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة.
3. وضح الأداء الصحيح للانزلاق بوسيلة تعليمية.
4. أعط الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن حركة الانزلاق للجانب وللخلف أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة لتصورها الحركي في أذهانهم.
5. اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب، واجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة الصبر.

## أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة الانزلاق :



يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس «كعبة الانتقال بالانزلاق» أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من زملاء.

## تقويم الخبرة :



الجانب المهاري يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة الانزلاق الجانبي أو الخلفي باستخدام استمارة محك التعلم ، الموضح

مكوناته في الجدول التالي:

### نموذج (١-١) لاستمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الانزلاق :

التقدير النهائي	المتابعة				مواصفات الأداء الحركي لمهارة الانزلاق
	٤	٣	٢	١	
					أخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو خلفي.
					الخطوة الأولى طويلة، يتم بعدها خطوة قصيرة
					الارتقاء لرفع الجسم في الهواء
					تستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب للجانب أو للخلف
					هبوط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية.

## تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة :



تتم متابعة الأداء الحركي لكل طالب في أوقات مختلفة فيمكن أن تكون خلال الدرس الأول لتدريس المهارة وفي نهايته، وفي بداية الدرس الثاني لنفس المهارة وفي نهايته، وفي كل مرة توضع علامة (√) إذا تم ملاحظة الأداء الصحيح وعلامة (X) إذا لم يتم الأداء الصحيح. ويراعى أن الطالب الذي وصل للأداء الصحيح في النقطة المحددة للأداء ووضعت له علامة (√) في أي مرة من مرات المتابعة لا يحتاج لاستكمال مرات المتابعة المحددة كلها. وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للمهارة يعطى الطالب تقديراً نهائياً لأداء المهارة بأكملها والذي يكون وفق المقياس التالي:

حقق الهدف يعطى تقدير (١).

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف يعطى تقدير (٢).

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف يعطى تقدير (٣).



لم يحقق الهدف يعطى تقدير (٤).

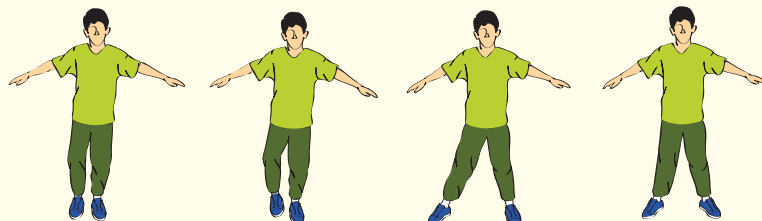
### الجانب المعرفي:



يتم تقييم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعون المعلومات المتعلقة بالمهارة، و تتضمن الأسئلة مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق للجانب وللخلف والتصور الذهني لحركة الانزلاق. كذلك الملابس الملائمة للأجواء الحارة أثناء ممارسة النشاط البدني .

يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الصحيح لمهارة الانزلاق، ويطلب من الطلاب ترتيبها وفق ما تم تعلمه في الدرس. أو يطلب من الطلاب الإجابة بصح أو خطأ بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية لحركة القدمين أثناء الانزلاق.

### مثال لتقويم الجانب المعرفي لدى الطلاب لمهارة الانزلاق الجانبي:

التسلسل الصحيح				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل مهارة الانزلاق الجانبي
٤	٣	٢	١	
				



### مثال مقترح لتقييم المجال المعرفي في الخبرة التعليمية :

التقدير	الإجابة				حدد أي الأنواع التالية من الملابس مناسبة ارتدائه خلال ممارسة الأنشطة البدنية في الأجواء الحارة			
	٤	٣	٢	١				
					«البولستر» ذات الألوان الغامقة	القطنية ذات الألوان الغامقة	«البولستر» ذات الألوان الفاتحة	القطنية ذات الألوان الفاتحة

### الجانب الانفعالي :



إحدى الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة (١-١) لتقويم الجانب المهاري.

التقدير	عدد مرات المتابعة				السلوك	القيمة
	٤	٣	٢	١		
					يتمثل الطالب تعليمات المعلم في أداءه لأنشطة الخبرة التعليمية	الصبر

### واجبات إضافية منزلية :



إحدى طرق المتابعة لما تم تعلمه في المدرسة هو بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية وذلك للتأكيد على ما تم تعلمه في المدرسة، ويتم تعزيز ذلك من خلال إجابة ولي الأمر على بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن مثل:

- هل بإمكانه الانزلاق للجانب وللخلف داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيداً؟
  - هل بإمكانه الانزلاق للجانب وللخلف بساحة المنزل دون الاصطدام بأي شيء موجود فيها؟
  - هل بوسعه أداء الانزلاق للجانب وللخلف بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في أجزاء الجسم؟
- فإذا لاحظ ولي الأمر أن هناك صعوبة لدى الابن في تحقيق ذلك فعلى ولي الأمر مخاطبة المدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك.



## استمارة (١-٢) التقييم الجماعي للطلاب في خبرة الانزلاق



مجالات تقييم خبرة الانزلاق													اسم الطالب			
الانفعالي				المعرفي				النفس حركي								
يتقيد بحركته وفقاً لما يطلب منه المعلم				يتعرف على الملابس الملائمة للأجواء الحارة أثناء ممارسة النشاط البدني				يذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق الجانبي والخلفي.				ينزلق للخلف والجانب بطريقة صحيحة				
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤		٣	٢	١
																١-
																٢-
																٣-
																٤-

### تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة:



يتم تعبئة الاستمارة بعد أن يتم تقييم الطلاب في مجالات الخبرة التعليمية وفق النماذج السابقة إدراجها في تقييم مجالات الخبرة كل على حدة والذي يتم بمتابعة الأداء الحركي والتقييم المعرفي والانفعالي لكل طالب في أوقات مختلفة من تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية .

وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للمهارة يعطى الطالب تقديراً نهائياً لمجالات الخبرة التعليمية النفس

حركي والمعرفي والانفعالي والذي يكون وفق المقياس التالي:

حقق الهدف يعطى تقدير (١).

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف يعطى تقدير (٢).

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف يعطى تقدير (٣).

لم يحقق الهدف يعطى تقدير (٤).

## ١-٢-٢ خبرة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه.



عدد الدروس : ١ - ٢ درس.



المتطلبات السابقة للخبرة : الارتكاز على قدم واحدة ، الارتكاز على القدم والساق .



الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :



المجال	الهدف
نفس حركي	يرتكز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه
معرفة	يصف الوضع الصحيح للارتكاز على الظهر
انفعالي	يظهر جلدأً وصبراً أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية

المكان :



مساحة من الأرض المستوية.

الأدوات المطلوبة :



- أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- أطواق.
- مراتب جمباز.
- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة الارتكاز على الظهر وتغيير الاتجاه.
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الارتكاز على الظهر.

أساليب التعليم المقترحة :



- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.
- ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:
- وضع الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض.
- رفع الرجلين والمقعدة للوصول للارتكاز على الظهر، ومن ثم تغيير اتجاه الجسم.





- قبل أن يبدأ المعلم في تعليم خبرة الارتكاز على الظهر مع تغيير الاتجاه يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الارتكاز على قدم واحدة. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب الوقوف على قدم واحدة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الوقوف والاحتفاظ بتوازن الجسم. بعد ذلك يبدأ المعلم في تنفيذ أنشطة الخبرة.
- قد يبدأ المعلم بتنفيذ لعبة صغيرة: مثل «لعبة حركة قف» حيث يتخذ الطلاب أي وضع للثبات بعد الحركة.
- تكرار اللعبة مع مرور المعلم بين الطلاب ومحاولته إخلال توازن الطلاب من خلال دفعهم بسيطاً.
- يبدأ المعلم بعد ذلك بتوجيه أسئلة للطلاب لمساعدتهم للانخراط في أنماط حركية مختلفة ومعدة إعداداً جيداً بحيث تغطي جوانب أساسية للحركة كالأحساس بالجسم وأطرافه، والحيز المكاني، وما يتعلق بجودة الحركة من حيث (الانسيابية والقوة والأمن والسرعة)، والعلاقة مع الآخرين والأشياء، ومن خلال هذه الأنماط الحركية يتم استئارة دافعية الطالب للتعلم والحركة وبتوجيه مباشر من المعلم:
- الآن كل منكم يأخذ طوقاً ويجلس بداخله. من منكم يستطيع أن يرتكز على أربع قواعد ارتكاز؟ ... أحسنتم إنني أرى بعضكم يرتكز على قدميه ويديه، نعم إنها أربع قواعد للارتكاز.
- الآن كيف يمكن لك الوصول إلى اتزان ثابت بحيث لا يستطيع أحد أن يخل بتوازنك؟
- «يمر المعلم بين الطلاب ويحاول اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة.»
- الآن من منكم يكون في وضع توازن أكبر بحيث يكون في وضع أكثر ثباتاً؟
- هل هذا الوضع يؤدي إلى توازن أكبر؟ ... نعم أحسنتم أداؤكم جيد.
- ((يشجع المعلم الطلاب على استخدام أجزاء أكبر من الجسم بحيث تلامس الأرض ويعطي فرصة للتفكير، والعلم بأن زيادة أجزاء الجسم التي تلامس الأرض يزيد من الاتزان)).
- ما أجزاء الجسم التي تلامس الأرض؟
- يتابع المعلم أسئلته للطلاب حول كيفية أخذ الوضع الذي يحقق أكبر توازن حتى يتم الوصول إلى وضع الرقود.
- «يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم والركبة كأجزاء من الرجل.»
- (إشارة للتوقف) ... أداؤكم جيد.
- من وضع الرقود الارتكاز على الظهر من يستطع تغيير اتجاهه؟
- الآن على كل منكم أن يلاحظ وضع الارتكاز على الظهر وتغيير الاتجاه.
- «وفي نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة، ويقدم التغذية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة.»
- الآن أروني كيف تمدون الذراعين والرجلين لمحاولة التخيل أنكم تلمسون أشياء وأماكن مرتفعة؟

- هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي نركز على الظهر بطريقة صحيحة؟...
- الآن بعد الانتهاء من النشاط، ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟  
«يوجه المعلم الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط.»  
«ويؤكد المعلم على قيمة الصبر وأهميته من خلال مواقف النشاط المختلفة»

### التقدم بالخبرة :



يمكن التقدم بالخبرة بأداء مهارة الارتكاز على الظهر بربط هذه المهارة الحركية الأساسية بغيرها من المهارات التي تسبقها والتي تعقبها في الأداء في رياضة الجمباز.  
الاستفادة من المواقف التعليمية:

١. اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للارتكاز على الظهر موضعاً موضعاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة.
٢. وضح الأداء الصحيح للارتكاز على الظهر بوسيلة تعليمية.
٣. أوجد مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم لبحث توجيهات متعلقة بقيمة الصبر، مثل توجيه السؤال التالي في بداية الدرس ونهايته.  
(كيف يمكن أن تمثل قيمة الصبر في سلوكنا أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة؟)

### أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة الارتكاز على الظهر :



يمكن للمعلم أن ينظم أنشطة و مسابقات وألعاب الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس كلعبة «أفضل توازن» أو أي لعبة يرى المعلم أنها تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة. وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من زملاء.

### تقويم الخبرة :



الجانب المهاري  
يتم تقويم الجانب المهاري للخبرة التعليمية باستخدام استمارة محك التعلم لمهارة الارتكاز على الظهر. والموضح مكوناتها في الجدول التالي:



## استمارة محك التعلم لوضع الارتكاز على الظهر

التقدير	المتابعة				مواصفات الأداء الحركي
	٤	٣	٢	١	
					الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض.
					رفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر.

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).

### الجانب المعرفي :



يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح أسئلة على الطلاب تتضمن بعض المفاهيم الرئيسة للتوازن، ومنها ما يتعلق بمفهوم ثبات الجسم، وتأثير حجم قاعدة الارتكاز وشكلها، وعلاقة مركز الثقل بقاعدة الارتكاز.

ويمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لهذا المفهوم (كلما كبرت قاعدة الارتكاز وكانت قريبة من الأرض كان هناك اتزان أكبر، والعكس صحيح) ويطلب المعلم من الطلاب الإجابة بصح أو خطأ بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية لتحديد الصورة الأكثر اتزاناً والأقل اتزاناً.

### مثال مقترح لتقييم المجال المعرفي في الخبرة التعليمية :

التقدير	الإجابة				رتب الأوضاع التالية التي يكون فيها وضع الجسم متنزلاً من الأقل اتزاناً إلى الأكثر اتزاناً			
	٤	٣	٢	١				
					الوقوف	الوقوف على قدم واحدة	الوقوف	الارتكاز على الظهر

### الجانب الانفعالي :



إحدى الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء هذه الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

التقدير	المتابعة				السلوك	القيمة
	٤	٣	٢	١		
						يظهر جلدأً وصبراً أثناء الارتكاز على الظهر

### واجبات إضافية منزلية :



إحدى طرق المتابعة لما يتم تعلمه في المدرسة بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب في الأسرة يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية يؤكد فيها على ما تم تعلمه في المدرسة ويعزز ذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالي:

هل بإمكان الابن التحكم بتوازنه في حالة الثبات والحركة ؟

إذا وجد ولي الأمر أن ابنه لديه صعوبة في تحقيق ذلك فيقوم بالاتصال بالمدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك

### استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة الارتكاز على الظهر\*

مجالات تقويم خبرة الارتكاز على الظهر												اسم الطالب
الانفعالي				المعرفي				النفس حركي				
يظهر جلدأً وصبراً أثناء الارتكاز على الظهر				يصف الوضع الصحيح للارتكاز على الظهر				يرتكز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه				
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	
												-١
												-٢
												-٣

\* يتبع عند تعبئتها نفس تعليمات تعبئة استمارة (١-٢)





## ٣-٢-١ خبرة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان.



عدد الدروس : ٢-١ درس



المتطلبات السابقة للخبرة : المشي الصحيح.



الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :



المجال	الهدف
نفس حركي	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان
معرفي	يتصور الأداء الحركي لمهارة نقل الأداة فوق الرأس
انفعالي	يظهر صبراً وهدوءاً أثناء نقل الأداة على الرأس

المكان :



ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة، مرسوم عليها عدد من المسارات والخطوط.

الأدوات المطلوبة :



- أربعة أقماع بلاستيكية لتحديد المساحة التي سيمارس عليها النشاط.
- صافرة لاستخدامها للتبويه.
- أكياس حبوب أو رمل بوزن ٣٠٠ غرام.
- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء نقل الاداءة فوق الرأس.

أسلوب التعليم المتبع :



- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :



- ١ - المشي المترن، بحيث تكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.
- ٢ - استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين.
- ٣ - حركة القدمين انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات.
- ٤ - المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس.





يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة نقل الأداة فوق الرأس بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو المشي الصحيح، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على الوضع الصحيح للوقوف، ومهارة المشي مع ملاحظة أداء الطلاب، وقد يوجه بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، مع التأكيد عليهم بتطبيقهم تلك المواصفات خلال أدائهم. وقد يصحح أخطاء بعض الطلاب في الأداء بطريقة غير مباشرة.

يبدأ المعلم بعد ذلك بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية الجديدة ويمكن أن تبدأ بتدريب دائري مصغر ومبسط لمدة (5-6) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية، وخاصة عنصر التوافق ويراعى فيه الشدة والتكرار وفترات الراحة وإضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة الدافعية لدى الطالب لتحقيق الأداء المناسب.

### ثم يطلب المعلم من الطلاب تأدية بعض التمرينات ذات الارتباط بالمهارة مثل:



(وقوف) ثني الرأس.

(وقوف) تدوير الرقبة.

(وقوف، الذراعان جانباً) عمل دوائر من مفصل الكتف.

(جلوس تربع) الوصول لوضع الوقوف.

### ويطلب المعلم بعد ذلك من الطلاب تخيل حركة التمرين أثناء أدائه وعمل ما يلي:



- الآن على كل طالب أخذ كيس حبوب أو رمل والجلوس على الأرض... أحسنتم

- أروني كيف تضعون الأكياس على رؤوسكم... جيد

- الآن كيف تستطيعون الوقوف من الجلوس بدون سقوط كيس الحبوب أو الرمل على الرأس مع الثبات والتوازن...؟ أداؤكم جيد

- الآن أروني كيف تستطيعون الدوران في المكان والأداة على الرأس؟

- الآن لنحاول التحرك من وضع الجلوس والأداة على الرأس... هذا جيد

- هذه المرة لنحاول المشي والتوقف والدوران والجلوس مع التحكم والسيطرة على الجزء العلوي للجسم والمحافظة على التوازن وعدم سقوط الأداة من فوق الرأس.

«يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المهمة المطلوبة ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم».

- يقدم المعلم ألعاباً صغيرة موجهة باستخدام أداة مثل كيس حبوب، أو كتاب، أو مكعب خشبي صغير، ويقترح ما يلي:

- الوقوف من الجلوس بدون سقوط كيس الحبوب الموضوع على الرأس مع الثبات والتوازن.

- الدوران في المكان والأداة على الرأس.





- التحرك من وضع الجلوس والأداة على الرأس.
- المشي، التوقف، الدوران، الجلوس، الوقوف، وهكذا مع الاستمرار بالتحكم والسيطرة على الجزء العلوي للجسم والمحافظة على التوازن وعدم سقوط الأداة من فوق الرأس.
- «في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة».
- الآن بعد الانتهاء من النشاط، ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟
- (يؤكد المعلم على أهمية غسل اليدين والوجه).

### التقدم بالخبرة:



- استعراض لمهارات السيطرة على الأداة فوق الرأس بعد رميها لأعلى بأي جزء من الجسم.
- تتابعات المشي بأنواعها مع التوازن والمحافظة على الأداة فوق الرأس.

### الاستفادة من المواقف التعليمية:



اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي لنقل الأداة فوق الرأس موضعاً أهمية توازن الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة لإنجاح الحركة.

### أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة نقل الأداة فوق الرأس:



يمكن للمعلم أن ينظم أنشطة ومسابقات وألعاب تنفذ في أوقات خارج الدرس كلعبة «نقل المحصول عبر النهر» أو أي لعبة يرى المعلم أنها تساعد في تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة. وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء.

### تقويم الخبرة:



### الجانب المهاري

إحدى الطرق العملية لتقييم أداء الطلاب هو استخدام النقاط التعليمية التي يمكن تسميتها بالعناصر المهمة أو الوصفية للأداء، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة محك التعلم بأخذ ملاحظات على الطلاب في كل مهمة حركية.

### استمارة محك التعلم مهارة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان \*

التقدير	المتابعة				مواصفات الأداء الحركي لمهارة نقل الأداة فوق الرأس
	٤	٣	٢	١	
					المشي المتزن بحيث تكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.
					استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين.
					حركة القدمين انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات.
					المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس.

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).

#### الجانب المعرفي:



يتم تقييم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي لنقل الأداة على الرأس والتصوير الذهني للحركة.

#### مثال مقترح لتقييم المجال المعرفي في الخبرة التعليمية

التقدير	الإجابة				رتب الأوضاع التالية التي يتطلب فيها الجسم اتزاناً أكبر من الأقل إلى الأكثر
	٤	٣	٢	١	
					<p>الوقوف من وضع الجلوس والأداة على الرأس</p> <p>الجري والأداة على الرأس</p> <p>المشي والأداة على الرأس</p> <p>الدوران والأداة على الرأس</p>

#### الجانب الوجداني:



إحدى الطرق العملية لتقييم الجانب الوجداني للخبرة التعليمية هي ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس، ويتبع في ملء هذه الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقييم الجانب المهاري.





التقدير	المتابعة				السلوك	القيمة
	٤	٣	٢	١		
					يظهر جلدًا أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية	الصبر

### واجبات إضافية منزلية :



إحدى طرق المتابعة لما يتم تعلمه في المدرسة هي بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية وذلك للتأكيد على ما تم تعلمه في المدرسة، ويتم تعزيز ذلك من خلال ملاحظة ولي الأمر سلوك الابن أثناء مشاركته في لعبة صغيرة مع أفراد الأسرة لنقل أدوات على الرأس من مكان إلى آخر. ويلاحظ ولي الأمر إمكانية وقدرة الابن على نقل أداة على رأسه مع التحكم في جسمه جيداً.

فإذا لاحظ ولي الأمر أن هناك صعوبة لدى الابن في تحقيق ذلك فعلى ولي الأمر مخاطبة المدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك.

### \* استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان \*

مجالات تقويم خبرة نقل الأداة فوق الرأس												اسم الطالب
الوجداني			المعرفي				النفس حركي					
يظهر جلدًا أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية			يتصور الأداء الحركي لمهارة نقل الأداة فوق الرأس				ينقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان					
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	
												١-
												٢-
												٣-

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٢) \*

## ١-٢-٤ خبرة تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض .



عدد الدروس : ٢ - ٣ دروس.



المتطلبات السابقة للخبرة : مسك الكرة.



**الأهداف :** يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :

المجال	الهدف
نفس حركي	ينطط الكرة باليدين من الثبات بصورة صحيحة
معرفي	يعي القوة اللازمة لتحرك الكرة
انفعالي	يظهر جلدًا وصبراً أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة.

**المكان :**



مساحة من الأرض المستوية يمكن أن ينطط الكرة عليها.

**الأدوات المطلوبة :**



- أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- عدد من الكرات المتنوعة الألوان والأحجام والخامات (جلد، أو بلاستيك، أو أسفنج) مناسبة لعدد الطلاب موزعة على ٢-٤ سلال.
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة تنطيط الكرة باليدين من الثبات.
- عدد من الصولجانات مناسب لعدد الطلاب.
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة تنطيط الكرة باليدين من الثبات.

**أساليب التعليم المقترحة :**



- الواجب الحركي.

**ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :**



١- وقوف الطالب فتحاً يميل الجزء العلوي من جسمه إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين وثني الذراعين، بحيث يكون الساعدان



موازيين للأرض تقريباً، وكفا اليدين متجاورين ومتجهين إلى أسفل.

٢- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي المرفقين مع ثبات العضد.

٣- دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين.

٤- لمس الكرة بأصابع اليدين وهي منتشرة أعلى الكرة وتتحرك معها إلى أعلى مع تحريك الرسغين أيضاً إلى أعلى .

٥- تدفع الأصابع الكرة إلى أسفل مرة أخرى و تتكرر الحركة.

### إجراءات التنفيذ:



يطلب المعلم من الطلاب بأن يأخذ كل منهم كرة من إحدى السلال، وأن يختار له مساحة محددة من ساحة اللعب لتكون حيزه

الشخصي الذي يجلس فيه ومعه الكرة.

«يؤكد المعلم على أنه ينبغي على كل طالب من الطلاب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة والوعي بالحيز الشخصي أثناء أخذ الكرات من السلال».

وقبل أن يبدأ المعلم في تعليم خبرة تنطيط الكرة باليدين من الثبات يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو مسك

الكرة. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب مسك الكرة بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات

المسكة الصحيحة، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم وصحة مسكهم للكرة. بعد ذلك يبدأ المعلم في تنفيذ

الخبرة وقد يتم ذلك بالبداية بتنفيذ بعض الأنشطة التالية:

- رمي الكرة لأبعد مسافة ثم الجري لمسكها ثم العودة للوضع الابتدائي مشياً مرة و جرياً مرة أخرى مع تنطيط الكرة.

- رمي الكرة لأعلى ثم لقفها من الثبات ومن الحركة.

- رمي الكرة لأعلى ثم تركها تسقط أمام الجسم ثم عمل تنطيط لها باليدين وباليد الواحدة و من الثبات والحركة.

- الجري المتعرج بين الكرات في مجموعات.

- الوقوف في قاطرتين أو ثلاث ( تمرير الكرة بين أفراد القاطرة من خلف الرأس مرة ومن بين الرجلين مرة وللجانبيين مرة )

### ثم ينتقل المعلم إلى تنفيذ الأنشطة التالية:



- من الجلوس طولا تنطيط الكرة (يراعي التبديل بين اليدين)

- من وضع الارتكاز على الركبتين وملامسة المقعدة للعقبين تنطيط الكرة مع لف الجذع لليساار واليمين في شكل دائري حول الجسم (يراعي التبديل بين اليدين).

- عمل نموذج وتقديم وسيلة تعليمية توضح أوضاع الجسم أثناء تنطيط الكرة.

- من وضع الوقوف ومد الذراع اليسرى إلى الإمام يقوم الطالب بإسقاط الكرة على الأرض ثم ينططها من

- على ارتفاعات مختلفة مع ثني الساقين ومد هما أثناء التمرين (يكرر التمرين باليد الأخرى)
- يحدد خط بداية ونهاية لعمل مسابقات بين مجموعات الفصل في تنطيط الكرة من المشي باليدين. (يراعى عودة الكرة للزميل في المجموعة بالتمرير).
- تنطيط الكرة من الجري باليدين.
- عمل مسابقة في التنطيط بين الأقسام يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية.
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة بتقديم بعض الأنشطة مثل التالية):
- الآن دعونا نرى كيف يحرك كل منكم ذراعيه في اتجاهات مختلفة وببطء... أحسنتم
- نشكركم على أدائكم الجيد، هل استمتعتم بالأداء؟ هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي ننطط الكرة باليدين من الثبات ومن الحركة؟
- (يشجع المعلم الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعوها حتى يتمكنوا من تنطيط الكرة باليدين من الثبات ومن الحركة).
- الآن بعد الانتهاء من النشاط ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الصف؟
- (يؤكد المعلم على أهمية غسل اليدين).

### التقدم بالخبرة:



### يمارس الطالب عدداً من الأنشطة الحركية تشتمل على تنطيط الكرة يراعى فيها الأوضاع التالية :

١. تنطيط الكرة باليدين من الثبات من المستوى العادي.
٢. تنطيط الكرة باليدين مع ثني الركبتين كاملاً.
٣. تنطيط الكرة باليدين من وضع الجلوس الطويل.
٤. تنطيط الكرة باليدين من المشي أماماً ثم خلفاً وجانباً.
٥. تنطيط الكرة باليدين من الجري أماماً.

### الاستفادة من المواقف التعليمية:



- ١ - ساعد الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل العملي.
- ٢ - اشرح للطلاب مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين من الثبات موضعاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء المهارة.
- ٣ - أعط الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن أجزاء الجسم التي تشارك في تنطيط الكرة باليدين من الثبات أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
- ٤ - اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة الصبر مثل:

كيف يمكن أن تمثل قيمة الصبر أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية؟

### أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة تنطيط الكرة باليدين من الثبات :

يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاباً ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس مثل «لعبة دائرة الكرة» أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء.

### تقويم الخبرة :

**الجانِب المهاري :** يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة تنطيط الكرة باليدين من الثبات باستخدام استمارة محك التعلم. الموضح مكوناتها في الجدول التالي:

### استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة تنطيط الكرة باليدين من الثبات \* :

التقدير	المتابعة				مواصفات الأداء الحركي لمهارة تنطيط الكرة باليدين من الثبات
	٤	٣	٢	١	
					وقوف فتحاً ميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين وثني الذراعين، بحيث يكون الساعدان موازيين للأرض تقريبا، وكفي اليدين متجاورتين ومتجهين إلى أسفل.
					عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي المرفقين مع ثبات العضد.
					دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين.
					تدفع الأصابع الكرة إلى أسفل مرة أخرى وتكرر الحركة.
					لمس الكرة بأصابع اليدين وهي منتشرة أعلى الكرة وتتحرك معها إلى أعلى مع تحريك الرسغين أيضاً إلى أعلى .

\* يتبع عند تعبئتها نفس تعليمات تعبئة استمارة (١-١)



يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعوا المعلومات المتعلقة بالمهارة، وتتضمن الأسئلة مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين من الثبات.

يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الصحيح لمهارة تنطيط الكرة باليدين من الثبات، وطرح أسئلة على الطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين من الثبات. وطرح أسئلة عن ترتيب أوضاع الجسم أثناء تنطيط الكرة باليدين من الثبات.

### مثال لتقويم المجال المعرفي لخبرة تنطيط الكرة باليدين من الثبات :

التقدير	المتابعة				الإجابة		ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام العبارة التالية
	٤	٣	٢	١	X	✓	
							- أثناء تنطيط الكرة باليدين من الثبات يقف الطالب فتحاً و يميل الجزء العلوي من جسمه إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين وثني الذراعين، بحيث يكون الساعدان موازيين للأرض تقريباً، وكفي اليدين متجاورين ومتجهين إلى أسفل.

### الجانب الانفعالي :



إحدى الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هي ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة (١-١) تقويم الجانب المهاري.

التقدير	المتابعة				السلوك	القيمة
	٤	٣	٢	١		
					يظهر الطالب جلدأً وصبراً أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة.	الصبر

### واجبات إضافية منزلية :



تتضمن الواجبات الإضافية المنزلية استخدام بطاقة المتابعة التي ترسل إلى ولي أمر الطالب ويطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية يؤكد فيها على ما تم تعلمه في المدرسة ويعزز ذلك من خلال حث ابنه على أداء بعض الأنشطة الحركية التي تتضمن أداء المهارة وتطبيقها في مواقف مختلفة مثل:

- أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل تنطيط الكرة باليدين من الثبات بينهما في مسافة قصيرة ٣-٥ متر.
- يمكن أن تؤدي نفس اللعبة مع إشراف فرد ثالث من الأسرة في تنطيط الكرة باليدين من الثبات.



- الاشتراك مع الابن في لعبة أخرى لتنطيط الكرة باليدين من الحركة. بأن يقوم الابن بتنطيط الكرة باليدين للأمام للوصول إلى مكان الوالد الذي يبعد عنه مسافة 5-7 متر، والعودة مرة أخرى لمكانه.

### استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة تنطيط الكرة باليدين \*

مجالات تقويم خبرة تنطيط الكرة باليدين												اسم الطالب
الانفعالي				المعرفي				النفس حركي				
يظهر جلدأ وصبراً أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة				يعي القوة اللازمة لدفع الكرة				ينطط الكرة باليدين من الثبات والحركة بصورة صحيحة				
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	
												-١
												-٢
												-٣
												-٤

يتبع عند تعبئتها نفس تعليمات تعبئة استمارة (١-٢)

### استمارة (١-٣) تقويم الطلاب الجماعية الشاملة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

مجالات تقويم الخبرات في الوحدة التعليمية الأولى										اسم الطالب				
الانفعالي		المعرفي		النفس حركي										
يقدر قيمة الصبر		يتعرف على الملابس الملائمة للأجواء الحارة		تنطيط الكرة باليدين على الأرض بطريقة صحيحة		نقل الأداة فوق الرأس بثبات واطزان		الارتكاز على الظهر بطريقة صحيحة وتغيير الاتجاه			تأدية الوضع الصحيح للانزلاق الجانبي والخلفي		نمو عنصر التوافق كأحد مكونات اللياقة البدنية	
												-١		
												-٢		
												-٣		
												-٤		

## تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة :



يتم تعبئة الاستمارة بعد أن يتم تقويم الطلاب في كافة مكونات الوحدة التعليمية وفق النماذج السابق إدراجها في تقويم الخبرات ومجالاتها الثلاثة والتي تتم أثناء تنفيذ أنشطة الخبرات التعليمية وتتم بمتابعة الأداء الحركي والتقويم المعرفي والانفعالي لكل طالب في أوقات مختلفة من تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.

وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للوحدة التعليمية يعطى الطالب تقديرًا نهائيًا للخبرات التعليمية والذي

يكون وفق المقياس التالي:

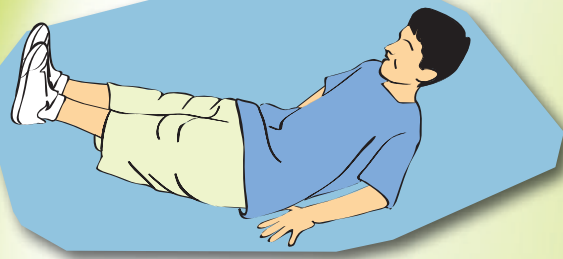
حقق الهدف يعطى تقدير (١).

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف يعطى تقدير (٢).

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف يعطى تقدير (٣).

لم يحقق الهدف يعطى تقدير (٤).





## الفصل الثاني

# الوحدة التعليمية الثانية

## مكونات الوحدة التعليمية الثانية



عدد الدروس : ٨ - ١٢ درس



أهداف الوحدة :



يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن :

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية الرشاقة أحد عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>- يسقط بطريقة صحيحة وأمنة في الاتجاهات التالية: الأمامي، والجانبى، الخلفي.</li> <li>- يرتكز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.</li> <li>- يقف على الرأس بطريقة صحيحة.</li> <li>- ينطط الكرة باليدين في الهواء.</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمولديه المقدرة على التصور الذهني للحركة.</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقدر قيمة الصبر.</li> </ul>

أساليب التعليم والوسائل التعليمية وأساليب التقويم المتبعة :

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</li> </ul> <p>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية وهي: السقوط بطريقة صحيحة في اتجاه الخلف والجانب والأمام، الارتكاز على المقعدة ، الوقوف على الرأس، تنطيط الكرة باليدين في الهواء.</li> <li>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الواجب الحركي.</li> <li>- الاكتشاف الموجه.</li> </ul> <p>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p>





## ٢-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثانية

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية :



- ٢-١-١ السقوط بطريقة صحيحة وأمنة في اتجاهات مختلفة.
- ٢-١-٢ الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.
- ٢-١-٣ الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة.
- ٢-١-٤ تنطيط الكرة باليدين في الهواء.
- ٢-١-٥ تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

## ١-٢-١ السقوط بطريقة صحيحة وآمنة في اتجاهات مختلفة



إن الطلاب الذين تتوافر لديهم المهارة في السيطرة على أجسامهم عند السقوط يمكنهم تجنب الإصابات المحتمل حدوثها بسبب السقوط. وهي أحد العوامل المهمة للسلامة عند ممارسة الألعاب والأنشطة البدنية. وقد يحدث السقوط نتيجة فقد الطالب السيطرة على اتزان جسمه بفعل قوى خارجية. ويمكن أن يؤدي التدريب على السقوط الصحيح إلى تجنب الإصابة أو التقليل من أثرها، كما يساعد على استعادة الاتزان بسرعة.

### ويراعى عند أداء السقوط الصحيح ما يلي :



- عند الهبوط من ارتفاع إلى الأرض يكون سقوط ثقل الجسم على مشط القدمين ثم مفاصل القدمين فالركبتين فالفخذين على التوالي بسرعة حتى يمكن تخفيض أثر الصدمة.
- توسيع قاعدة الارتكاز بالسقوط فتحاً وأيضاً بوضع اليدين على الأرض مع ثني المرفقين وقد يتكور الجسم بما يتيح به فرصة أداء درجة.
- السقوط من الحركة يتضمن مقداراً كبيراً من الدفع إلى الأمام. ولذلك فمن الأهمية أن يحافظ الطالب على استرخاء العضلات قدر الإمكان ويعمل على التكور بسرعة لأداء درجة أمامية. وعند السقوط للخلف تتلقى اليدين والذراعان والفخذان ثقل الجسم مع التكور للدرجة الخلفية.
- محاولة التحكم في حركة السقوط ليكون تدريجياً، مع العمل على زيادة سطح الجسم خاصة الأجزاء اللينة منه التي تلاقى الأرض.

### أنواع السقوط :



#### يوجد ثلاثة أنماط رئيسة من السقوط :

١. السقوط الأمامي.
٢. السقوط الخلفي.
٣. السقوط الجانبي.

### وفيما يلي وصف لكل نمط من أنماط السقوط :



#### ١ - السقوط الأمامي



هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض. ويراعى عند هذا السقوط النقاط التالية :

- مد مفصلي الركبتين.
- مد الذراعين أماماً ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق لزيادة امتصاص صدمة الهبوط.



- رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.

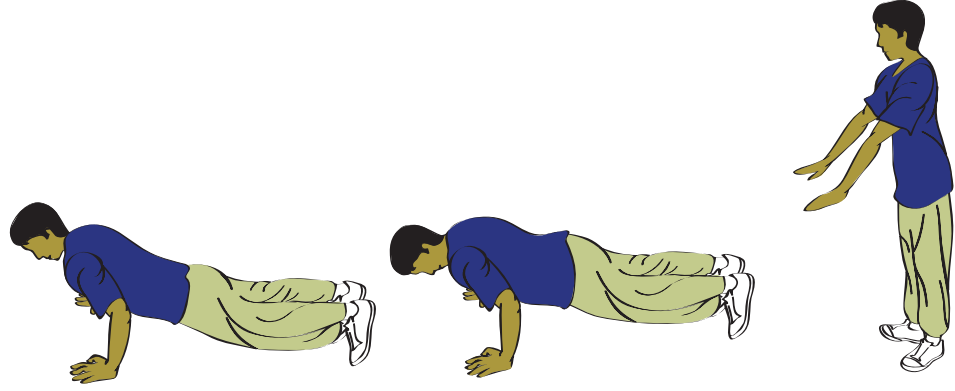
ويستخدم هذا النوع من السقوط عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل

مع السقوط في الكرة الطائرة.

(٣)

(٢)

(١)



السقوط الأمامي

## ٢- السقوط الخلفي :



هو سقوط في اتجاه الخلف نتيجة اختلال التوازن كمحاولة أمنة للسقوط على الأرض. ويعتبر في بعض الأنشطة مثل رياضة

الجمباز حركة تمهيدية لحركات تالية كما هو الحال في الدرجة للخلف.

ويبدأ السقوط الخلفي بميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجياً، ومد الذراعين للخلف ولأسفل استعداداً

لمقابلة الأرض بالكفين. وتستمر حركة الجسم للخلف ولأسفل بفعل تحرك ثقل الجسم، وتكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه

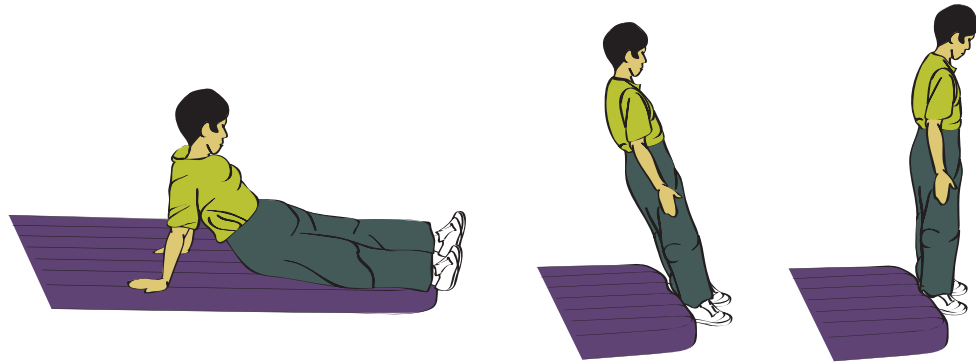
أصابع اليدين للخلف، وبمجرد لمس الكفين للأرض يتم ثني المرفقين قليلاً لامتناع حدة الاصطدام بالأرض يلي ذلك ملامسة

المقعدة للأرض مع الفخذين والرجلين للوصول إلى وضع الجلوس طويلاً.

(٣)

(٢)

(١)



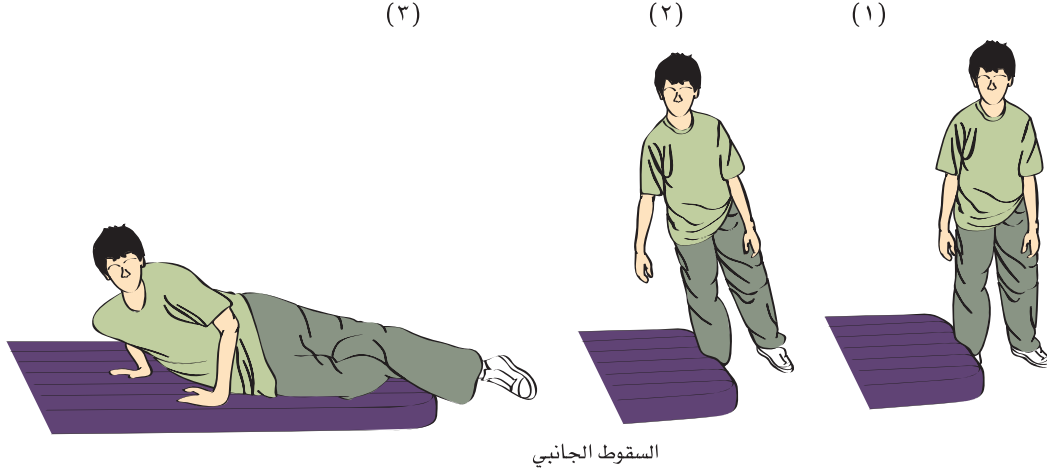
السقوط الخلفي



### ٣- السقوط الجانبي :



هو نمط شائع في بعض الألعاب والمهارات الخاصة، كما يعد أسلوباً أو طريقة آمنة للسقوط على الجانب، وقد يمثل نهاية حركة. ويتم السقوط الجانبي بأخذ خطوة طعن جانبي ثم السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة) مع مقابلة الأرض باليدين وتني المرفقين قليلاً لتلقي صدمة السقوط على الأرض.



### ٢-١-٢ الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز

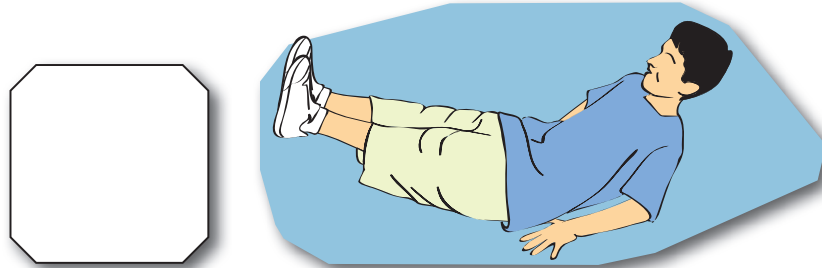


تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية. وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية.

### وفيما يلي خطوات أداء الارتكاز على المقعدة :



من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض، يتم رفع القدمين والرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين، بحيث تصبح المقعدة محور ارتكاز للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه. فيتم الدوران لجهة اليمين أو لجهة اليسار، ويتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع دورة. ويساهم هذا الوضع في تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين وتحملهم.



الارتكاز على المقعدة

## ٣-١-٢ الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة

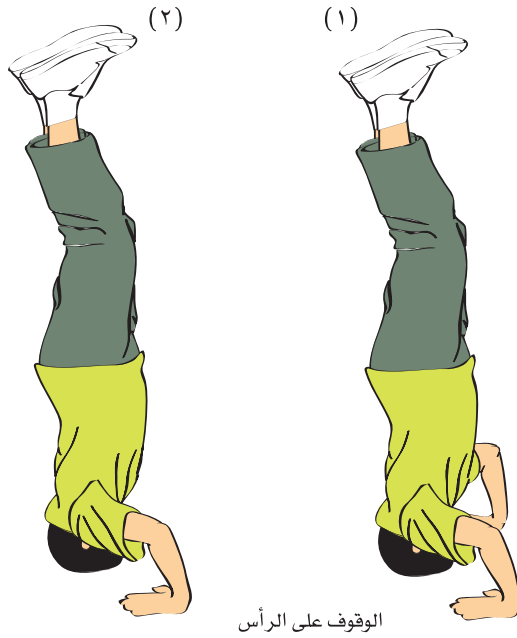


يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية، وتتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة ومقاومة للجاذبية الأرضية. وفيها يتخذ الجسم وضعاً مقلوباً مع الارتكاز على الرأس واليدين لعدة ثوانٍ.

### ويتم أداء مهارة الوقوف على الرأس وفق الخطوات التالية:



- ١ - من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- ٢ - وضع مقدمة الرأس «الجبهة» على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته جبهة الرأس وقاعدته اليدين.
- ٣ - دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الرجلين عالياً ببطء.
- ٤ - بعد مد الرجلين عالياً يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس.



الوقوف على الرأس

## ٤-١-٢ تنطيط الكرة باليدين في الهواء



مهارة تنطيط الكرة في الهواء مهارة حركية أساسية من مهارات التحكم والسيطرة. وتؤدي بضرر الكرة باليدين بالتتابع مع توجيهها إلى أعلى. وتتم الحركة بكفي اليدين وفقاً للخطوات التالية:

من وضع الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني الذراعين من مفصلي المرفقين، وبحيث يكون الساعدان موازيين للأرض، وكفاً اليدين متجاورتين ومتجهتين للأعلى يتم ضرب الكرة باليدين من خلال حركة الساعدين من مفصلي المرفقين، مع تثبيت

العضدين. ويلاحظ أن ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصلي الرسغين، وعند لمس الكرة تنتشر أصابع اليدين أسفل الكرة، وتتحرك اليدين إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى أعلى مرة أخرى وتستمر الحركة هكذا.

(٣)

(٢)

(١)



تنطيط الكرة باليدين في الهواء

## ٢-٢ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة



- يمارس الطلاب بعض الألعاب التي تتطلب جلاً وصبراً، على أن يقوم المعلم بدور التعزيز الإيجابي لهم، وإبراز النماذج الجيدة، حيث يستمعون لتعليمات المعلم التي تؤكد على أهمية الصبر في التفوق، مع ربط ذلك بمجالات الحياة المختلفة.
- تدريب دائري مصغر ومبسط لمدة (٥-٦) دقائق بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر الرشاقة، يراعى فيه الشدة والتكرار وفترات الراحة وإضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب، لاستثارة دوافع الطالب للأداء المناسب. مع تكليفه بأداء بعض الواجبات خارج المدرسة لتنمية هذه العناصر.
- تطبيقات على آلية السقوط الصحيح والآمن، ومشاهدة نموذج صحيح لأداء الحركة ومحاولة تقليده تحت إشراف المعلم.
- ألعاب صغيرة هادفة في مجموعات مصغرة من الطلاب لإتقان مهارات السقوط الأمامي، والجانبية، والخلفي.
- مشاهدة نموذج لآلية أداء مهارة الوقوف على الرأس.
- يمكن استخدام علامات محددة يتم رسمها على الأرض لتحديد نقاط رؤوس المثلث الذي يمثل قاعدة الارتكاز اللازمة لأداء مهارة الوقوف على الرأس.



■ تطبيق مهارة الوقوف على الرأس مع استخدام طرق السند عند استخدام المحاولات الأولى.

### يمكن اتباع الخطوات التدريجية التالية لتعليم مهارة الوقوف على الرأس :



- ١ - (جلوس على أربع) وضع الرأس على الأرض ثم دفع الأرض بالقدمين معاً ومدھما عاليا ببطء للوصول لوضع الوقوف على الرأس مع المساعدة.
  - ٢ - تؤدي المهارة بدون مساعدة.
  - ٣ - يمكن التقدم بالمهارة، بأدائها من وضع الوقوف على الأربع فتحا.
  - ٤ - أداء المهارة من وضع الاستناد الأمامي (الانبطاح المائل).
- ألعاب حرة موجهة لإتقان مهارة تنطيط الكرات باليدين.
  - مشاهدة نموذج جيد لتنطيط الكرة الخفيفة والتحكم بها باليدين في الهواء.
  - ممارسة أنماط حركية موجهة يتم من خلال التحكم والسيطرة على الكرة بتلقائية، بحيث تستند إلى تصور حركي جيد للمهارة.





# الفصل الثالث

## الوحدة التعليمية الثالثة

## مكونات الوحدة التعليمية الثالثة



عدد الدروس : ٨-١٢ درس



أهداف الوحدة :



يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن :

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية القوة أحد عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>- يظهر قدرته على التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب المستويات التالية: ( التعلق الرأسي، التعلق الأفقي، التعلق المقلوب )</li> <li>- التعلق بالقبض للأمام، التعلق بالقبض المقلوب، التعلق بالقبض المعكوس.</li> <li>- يطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات.</li> <li>- يطبق الميزان الجانبي.</li> <li>- يرمي الكرة بطريقة صحيحة.</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة.</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يظهر استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية.</li> </ul>

أساليب التعليم والوسائل التعليمية وأساليب التقويم المتبعة :

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل :</p> <p>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</p> <p>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية وهي: التعلق، والطنع على القدمين، والميزان الجانبي، ورمي الكرة.</li> <li>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الواجب الحركي</li> <li>- الاكتشاف الموجه</li> </ul> <p>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p>





### ٣-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثالثة



تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية :



١-١-٢ التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة.

٢-١-٢ الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات.

٣-١-٢ تطبيق الميزان الجانبي.

٤-١-٢ رمي الكرة بطريقة صحيحة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :



### ٣-١-١ التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة



يتطلب وضع التعلق أن يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر، والرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلاً والرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق. ويتم التعلق بالقبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم. ويتطلب أداء هذه المهارة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب من القبض عليها بسهولة، ومن حيث الارتفاع الذي ينبغي أن يكون مناسباً لطول الطالب فيكون ارتفاع العارضة أعلى قليلاً من مستوى طول الطالب وهو رافع ذراعيه لأعلى، ليتمكن من الوصول إليها بسهولة، وليكون جسمه مستقيماً دون أن تلمس قدماه الأرض وهو في وضع التعلق.

ويتم القبض باليدين على عارضة التعلق بثلاثة أوضاع :



١ - القبض الأمامي :

يتم القبض الأمامي على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم.

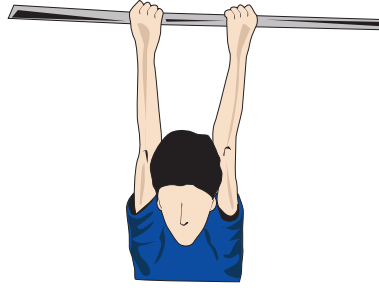


القبض الأمامي



## ٢ - القبض المقلوب :

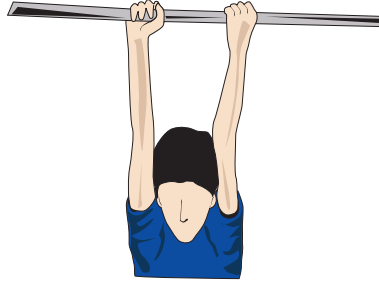
يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام.



القبض المقلوب

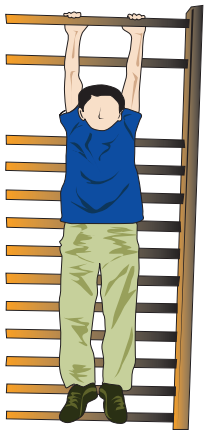
## ٣ - القبض المعكوس :

يتم القبض المعكوس على العارضة من أعلى بحيث يكون باطن كف أحد اليدين مواجه للجسم وظاهره مواجه للأمام، بينما يكون باطن كف اليد الأخرى مواجه للأمام وظاهره مواجه للجسم.



القبض المعكوس

**ويمكن استخدام عقل الحائط في التعلق (إذا توافرت). ويتم أداء التعلق وفقاً للخطوات التالية :**



التعلق الصحيح على عقل الحائط بالقبض الأمامي

١ - يقف الطالب مواجهاً عارضة التعلق، أو أمام عقل الحائط (في حال استخدامها).

٢ - يرفع الطالب ذراعيه لأعلى ويمد جسمه لأعلى.

٣ - يثب الطالب لأعلى ليصل إلى مستوى عارضة التعلق ويقبض عليها بيديه.

٤ - يراعى أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر.

٥ - يحافظ الطالب على امتداد ذراعيه وجسمه خلال التعلق ويكون النظر متجهاً للأمام.



## ٣-١-٢ الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات



يعتبر الطعن من المهارات الحركية الأساسية والتي تستخدم في بعض الألعاب كمهارة رياضية أساسية كما هو الحال في لعبة المباراة عند المهاجمة، أو في التمرير من أسفل وصد الكرات السفلى في الكرة الطائرة، وغيرهما من الألعاب. ويتم الطعن من وضع الوقوف والذراعان في الوسط فتتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع والنظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم عنده. ويتم وضع القدم على الأرض حيث يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو بعد قليلاً من الخطوة العادية أولاً ثم يتبع بباقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض. ويكون مفصل ركبة الرجل الطاعنة مثنيًا بزاوية قريبة من العمودية. وتكون الرجل الأخرى ممتدة كاملاً ومقدمة القدم في اتجاه الطعن. ويراعى المحافظة على استقامة الجذع والنظر في اتجاه الطعن.

### عادة ما يتم الطعن في اتجاهين :



- ١ . الطعن للأمام.
  - ٢ . الطعن للجانبين :
- لجهة اليمين.
  - لجهة اليسار.



الطعن الجانبي



الطعن الأمامي

### ٣-١-٣ تطبيق الميزان الجانبي



مهارة الميزان الجانبي إحدى مهارات الثبات والاتزان، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية.

#### وفيما يلي خطوات أداء الميزان الجانبي :



- ١ - من وضع الوقوف والذراعين عالياً، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين.
- ٢ - ترفع الرجل التي في عكس اتجاه ثني الجذع جانباً عالياً قدر المستطاع.
- ٣ - تكون الزاوية بين الرجل قريبة من ٩٠ درجة.
- ٤ - يتم المحافظة على امتداد الذراعين لأعلى والجانب لجهة ثني الجذع.
- ٥ - يتم المحافظة على استقامة كل من الرجلين دون انثناء.
- ٦ - يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع والنظر متجه للأمام.

(٢)

(١)



الميزان الجانبي

### ٣-١-٤ رمي الكرة بطريقة صحيحة



يعتبر الرمي من حركات المناولة التي تستخدم في كثير من الألعاب. وقد يكون الهدف من الرمي هو الدقة في التوجيه لنقطة معينة، وقد يكون الهدف منه هو الرمي لأبعد مسافة، أو قد يكون الهدف هو الرمي بسرعة لأبعد مسافة. ويتم الرمي بيد واحدة أو بكلتا اليدين ويرتبط ذلك بحجم الكرة التي يتم رميها وشكلها ووزنها.





## ويوجد نوعان من الرمي تبعاً لمستوى الكرة :



١. الرمي من أعلى.



٢. الرمي من أسفل.

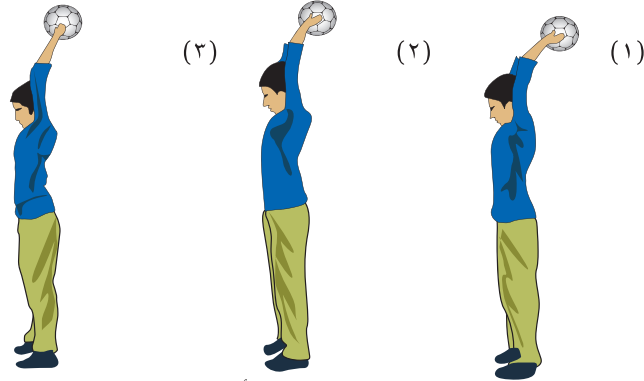


ولكل نوع من أنواع الرمي طريقة أداء خاصة من حيث وضع الجسم وطريقة مسك الكرة واتجاه الحركة وسرعتها وقوتها. وفيما يلي مثال لأحد أشكال التمرير.

## تمرير الكرة باليدين من أعلى :



- من وضع الوقوف أماماً (أحد القدمين متقدمه للأمام عن الأخرى قليلاً) والذراعان ممتدان عالياً واليدين ممسكتان بالكرة.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لتدفع الكرة للأمام.
- تترك اليدين الكرة في نهاية حركتهما للأمام مع متابعتهما لحركة الكرة للأمام، وتحرك القدم الخلفية للأمام.



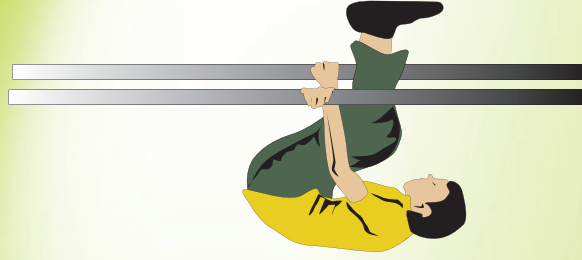
رمي الكرة من أعلى باليدين

## ٢-٣ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة



- يمكن إشراك الطلاب في إعداد مكان أداء النشاط وتجهيزه بأنفسهم وفقاً لتوجيهات المعلم.
- تدريب دائري مصغر ومبسط لمدة (٥-٦) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر القوة، ويراعى فيه الشدة والتكرار وفترات الراحة وإضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة الدافعية لدى الطلاب للأداء المناسب.
- ويمكن تكليف الطلاب بأداء بعض الواجبات خارج المدرسة التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية.

- عرض نماذج لمهارة التعلق الصحيح (الأمامي، والمقلوب، والمعكوس) مع التأكيد على كيفية الهبوط من وضع التعلق بطريقة آمنة.
- عمل تطبيقات متنوعة موجهة لمهارة التعلق والهبوط الآمن مع تصحيح الأخطاء والمساعدة بالسند.
- عمل تطبيقات على مهارة الطعن للأمام والخلف والجانبين اليمين واليسار.
- يمكن تنظيم الطلاب للعمل في مجموعات زوجية أو ثلاثية أو أكثر لتطبيق مهارة الطعن والتأكيد على الأداء الصحيح.
- عرض نموذج جيد لمهارة الميزان الجانبي من عدة زوايا.
- يمكن أن يقوم طالب بمهارة الميزان الجانبي بينما يقوم زميل له بعملية السند ومن ثم يتم تبادل الأدوار.
- تشجيع الطلاب على عمل مهارات الميزان الجانبي والتعلق بأنواعه مع تقديم التعزيز اللفظي للأداء الصحيح والمحاولات الناجحة.
- إشراك الطلاب في ألعاب منظمة يتم التركيز فيها على التحكم والسيطرة على الكرة.
- تنظيم مسابقات مصغرة في رمي الكرات في حدود المكان المخصص للرمي مع التنوع في وزن الكرة وحجمها.



## الفصل الرابع الوحدة التعليمية الرابعة

## مكونات الوحدة التعليمية الرابعة



عدد الدروس : ٨ - ١٢ درس



أهداف الوحدة :



يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن :

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية السرعة أحد عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>- يتمكن من الالتفاف والدوران حول محوري جسمه الطولي والعرضي.</li> <li>- يمرجح الذراعين من خلف وأمام الجسم.</li> <li>- يؤدي الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً.</li> <li>- ينطط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة.</li> </ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف على الملابس الملائمة للأجواء الباردة أثناء ممارسة النشاط البدني.</li> </ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يظهر استعداداً للحفاظ على الأدوات والأجهزة أثناء النشاط البدني.</li> </ul>

أساليب التعليم والوسائل التعليمية وأساليب التقويم المتبعة :

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</li> <li>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية. وهي: الالتفاف والدوران حول المحور الطولي والعرضي للجسم، مرجحة الذراعين، الاتزان من وضع الإقعاء، تنطيط الكرة بالرأس.</li> <li>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الواجب الحركي</li> <li>- الاكتشاف الموجه</li> </ul> <p>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p>



٧٠



#### ٤-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الرابعة



#### تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية :



٤-١-١ الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي.

٤-١-٢ مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم.

٤-١-٣ الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً.

٤-١-٤ تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :



#### ٤-١ الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي

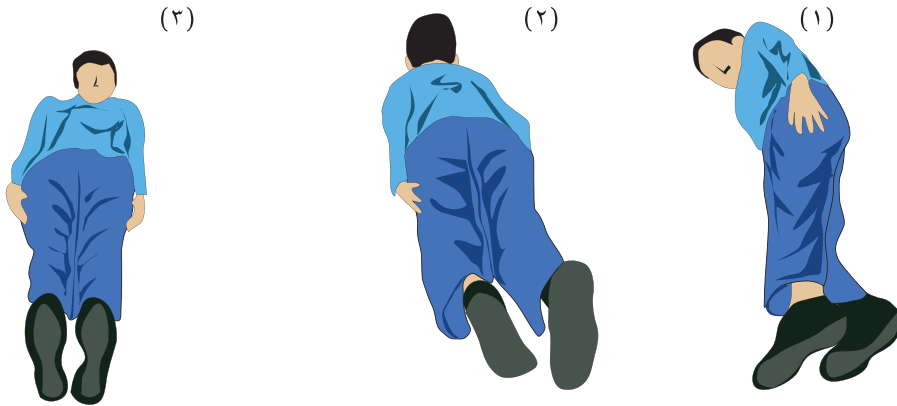


الالتفاف حركة يتم فيها لف الجسم حول محوره الطولي، الذي يمثل العمود الفقري. ويمكن أداء حركة لف الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود. كما يمكن عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم.

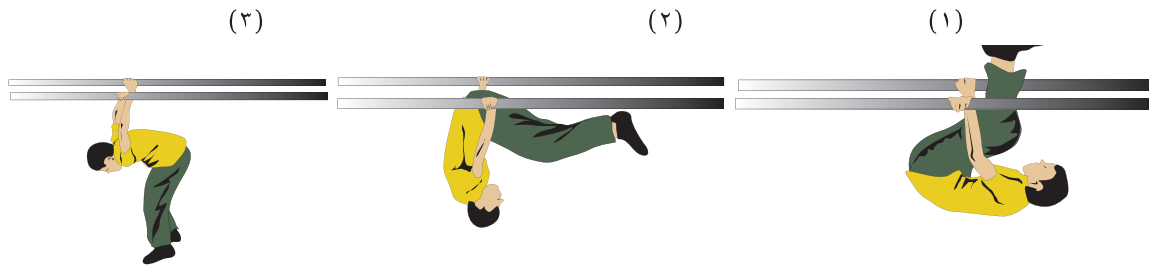
ويتضمن لف الجسم: لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.

الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي، الذي يمثل خط وسط الجسم. ويمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والجلوس على أربع. ويمكن كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم.

ولأداء حركة دوران الجسم من وضع الجلوس على أربع يحدث تحذب في العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والجذع، والحوض. وتبدأ حركة الدوران بوضع اليدين على الأرض يليها مؤخر الرقبة فالكفتين فالظهر فالمقعدة فالرجلين، ومتابعة الدوران حتى ملامسة القدمين للأرض والوصول لوضع الجلوس على أربع مرة أخرى.



لف حول المحور الطولي للجسم



الدوران حول المحور العرضي للجسم

#### ٤-١-٢ مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم



تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلاً من أشكال تمارين المرونة لمفصلي الكتفين. وقد تستخدم في تهيئة العضلات والأربطة لعمل عضلي يتضمن أداء حركة أو تطبيق مهارة حركية. تتم مرجحة الذراعين وهما على كامل امتدادهما من مفصلي الكتفين. ويتميز مفصل الكتف باتساع مداه الحركي والسماح للذراع بالتحرك في مختلف الاتجاهات: للأمام وللخلف وللأعلى وللأسفل وللجانبيين اليمين واليسار. وتتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الوقوف حيث يتم رفع الذراعين وهي مرتخية قليلاً لتكون في وضع بين جانبا وأسفل. وتبدأ حركة المرجحة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم، ثم تتحرك في اتجاه عكسي من أمام الجسم مروراً بالجانبين ووصولاً إلى الخلف لتتقاطع خلف الجسم، وتكرر الحركة في المسار نفسه أمام وخلف الجسم.



مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم

#### ٤-١-٣ الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً



يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. وفي مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً يكون الارتكاز على إحدى الركبتين على الأرض ومحاولة إبقاء الجسم في حالة اتزان لأطول فترة ممكنة.

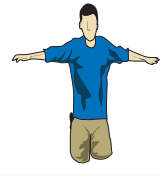
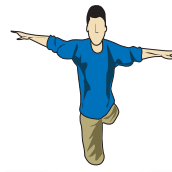
وتبدأ مهارة الاتزان من وضع الإقعاء حيث يقوم الطالب برفع إحدى رجليه عن الأرض مع مدها تدريجياً، من مفصلي الركبة والقدم في اتجاه الخلف، حتى تتم عملية المد الكامل لها. ويقوم الطالب في الوقت نفسه بميل الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين للجانبين والمحافظة على الرأس مرفوعة لأعلى والنظر متجه للأمام. ويصل الطالب إلى الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً حيث يكون الارتكاز على الركبة والجذع مائلاً قليلاً للأمام والنظر، والذراعين جانباً، والرجل على كامل امتدادها للخلف، كما تكون القدم في مستوى أقل قليلاً من مستوى الرأس.

(٤)

(٣)

(٢)

(١)



الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً

## ٤-١-٤ تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة



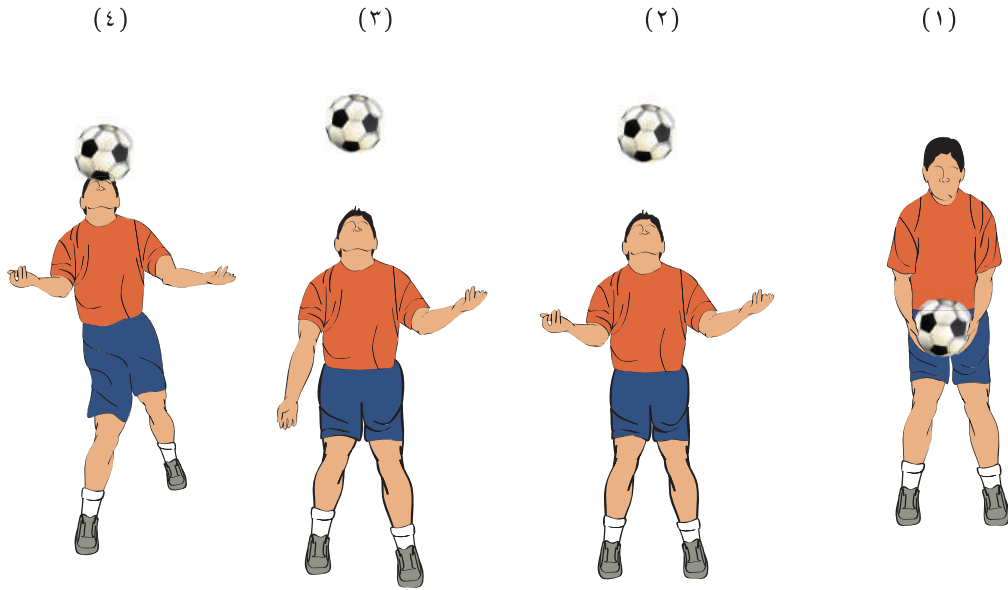
يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلاً من أشكال مهارات التعامل مع الكرة وهي ضمن مهارات التحكم، وأحد أنواع المهارات الحركية الأساسية.

وتتكون مهارة تنطيط الكرة بالرأس من حركات ضرب بسيطة متتابعة للكرة بالرأس. وفيها تقوم الرأس بإعطاء قوة للكرة لدفعها لأعلى قليلاً ثم تعود مرة أخرى فتعاود الرأس ضربها، و تتكرر الحركة هكذا.

### وفيما يلي خطوات أداء تنطيط الكرة بالرأس :



- ١ - يكون الجسم في وضع الوقوف أماماً مواجهه لاتجاه الكرة.
- ٢ - تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع قليلاً للخلف وتكون الرأس على استقامة الجذع.
- ٣ - ترتفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن .
- ٤ - يكون ضرب الكرة بالجيبة.
- ٥ - تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.
- ٦ - تُضرب الكرة من منتصفها.



تنطيط الكرة بالرأس





## ٢-٤ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة



- توجيه الطلاب للمشاركة في استخدام الأدوات المتوافرة خلال الدروس بحرص مع الاعتناء بها.
- يمكن تنظيم تدريب دائري مبسط لمدة (٥-٦) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر السرعة، ويراعى فيه الشدة والتكرار وفترات الراحة، والعمل على إضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة دوافع الطلاب للأداء المناسب.
- أداء عددٍ من حركات اللف والدوران والمرجحة قبل تطبيق حركة الالتفاف كما في الشقلبة الجانبية على اليدين، والتأكيد على التحكم بأجزاء الجسم أثناء أداء الحركات.
- يقوم المعلم بأداء بعض حركات مرجحات للذراعين ويطلب من الطلاب تقليده فيما يؤديه من حركات وهم في تشكيلات متنوعة.
- تأدية حركة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً، على شكل مسابقة بين الطلاب للمحافظة على الاتزان لأطول فترة ممكنة.
- يمكن عمل الإجماء على شكل تدريب دائري مصغر يتخلله ضرب كرات خفيفة معلقة بالرأس.
- يمكن عمل تطبيقات لمهارة ضرب الكرة بالرأس على حائط.

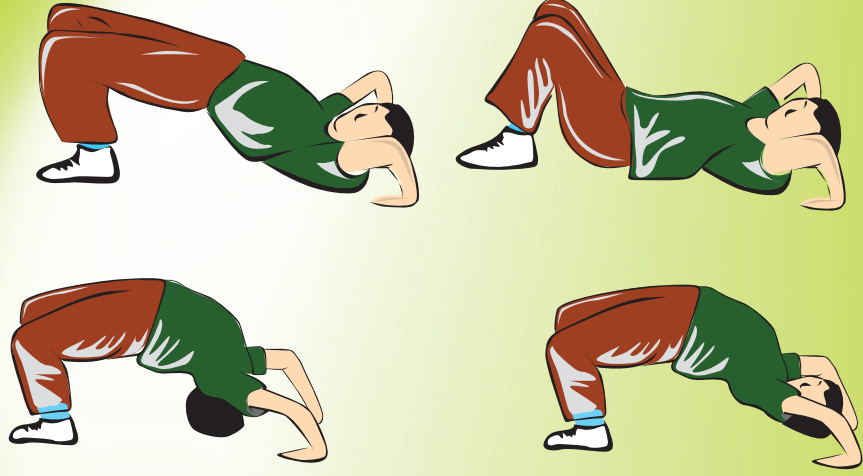
### يحاول المعلم ابتكار بعض التطبيقات لمهارة ضرب الكرة بالرأس على النحو التالي :



١. رمي الكرة عالياً فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة.
٢. تنطيط الكرة بالرأس عدة مرات بالجبهة.
٣. رمي الكرة نحو الحائط ثم ضربها بالرأس نحو الحائط.
٤. رمي الكرة إلى الزميل عالياً ليضربها بالرأس ليعيدها له مرة أخرى.
٥. ضرب الكرة بين زميلين من مسافة ٣ متر باستمرار.
٦. رمي الكرة عالياً إلى الزميل لضربها بالرأس من الوثب.
٧. لعبة ضرب البالونة بالرأس.

يعطي الطلاب معلومات مبسطة عن نوعية الملابس الملائمة للأجواء الباردة أثناء ممارسة النشاط البدني.





## الفصل الخامس الوحدة التعليمية الخامسة

## مكونات الوحدة التعليمية الخامسة



عدد الدروس : ٨ - ١٢ درس



أهداف الوحدة :



يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن :

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية المرونة أحد عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>- يتسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة: حبال معلقة، سلالم عامودية، وعقل حائطية.</li> <li>- يتمكن من تطبيق القوس المعكوس.</li> <li>- يتمكن من الوقوف على قاعدة الاتزان «قاعدة غير ثابتة».</li> <li>- يصوب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام: يد واحدة، أو القدم.</li> </ul>
معرفة	- يعرف أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء مزاوله النشاط البدني.
انفعالي	- يبادر بالثناء لزميله على مجهوده أثناء النشاط البدني.

أساليب التعليم والوسائل التعليمية وأساليب التقويم المتبعة :

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <p>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</p> <p>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية وهي: التسلق، والقوس المعكوس، والوقوف على قاعدة اتزان غير ثابتة، والتصويب على هدف.</li> <li>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الواجب الحركي</li> <li>- الاكتشاف الموجه</li> </ul> <p>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p>





## ٥-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الخامسة



### تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية :



٥-١-١ التسلق بطريقة صحيحة وأمنة على: عقل حائطية، أو حبال معلقة، أو سلالم عامودية.

٥-١-٢ تطبيق القوس المعكوس.

٥-١-٣ الوقوف على قاعدة الاتزان «قاعدة غير ثابتة».

٥-١-٤ يصبوب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام: يد واحدة، أو القدم.



وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :



### ١-١-٥ التسلق بطريقة صحيحة وآمنة.



التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعوداً ونزولاً. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام:

١. عقل حائطية، أو

٢. حبال معلقة، أو

٣. سلالم عامودية.

وفيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق باستخدام عقل حائطية :



تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لعقل الحائط. يقبض الطالب باليدين على أحد عقل الحائط التي تكون في مستوى صدره، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه الحائط. تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على العقلة الحائطية السفلية الأولى من عقل الحائط، ثم يتم تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على العقلة الحائطية السفلية الثانية، وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة عن العقلة الحائطية المسكة بها لتمسك بالتي تليها عالياً. وتكرر الحركة بالقدم واليد الآخرين، وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.

(٤)

(٣)

(٢)

(١)



تسلق عقل الحائط





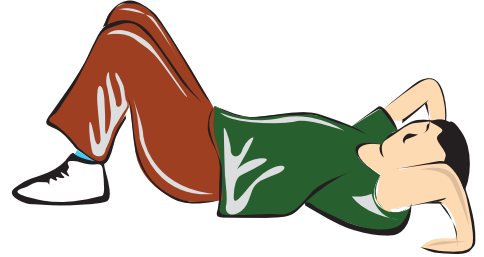
يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان التي تتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة. حيث تمثل اليدين والقدمان قاعدة ارتكاز مستقرة للجسم وهو في وضع التقوس. وتعتبر حركة تقوس الجسم عكس حركة انحنائه من حيث شكل الجسم واتجاه الحركة. فإنحناء الجسم يتم بثني الجذع للأمام بينما يتم التقوس بانحناء الجسم إلى الخلف ويسمى التقوس، وتتم الحركة من الظهر.

ويبدأ تقوس الجسم من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثنيتان والكفان على الأرض بجانب الرأس وتشير الأصابع إلى اتجاه القدمين، وتكون الركبتان مثنيتين والقدمان مستندتين بالكامل على الأرض. وتتم حركة التقوس من هذا الوضع بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجذع والرأس لأعلى بعيداً عن الأرض، مع مد الذراعين والركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل. ويتم الثبات في هذا الوضع لعدد من الثواني تتراوح من ٥ إلى ٢٠ ثانية.

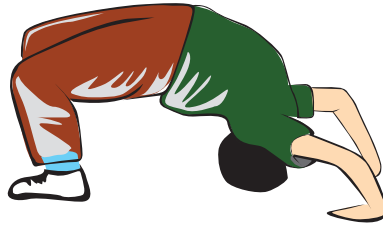
(٢)



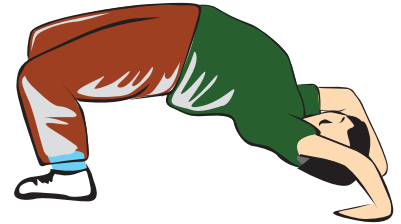
(١)



(٤)



(٣)



التقوس الصحيح للجسم

## ٥-٣ الوقوف على قاعدة الاتزان «قاعدة غير ثابتة».



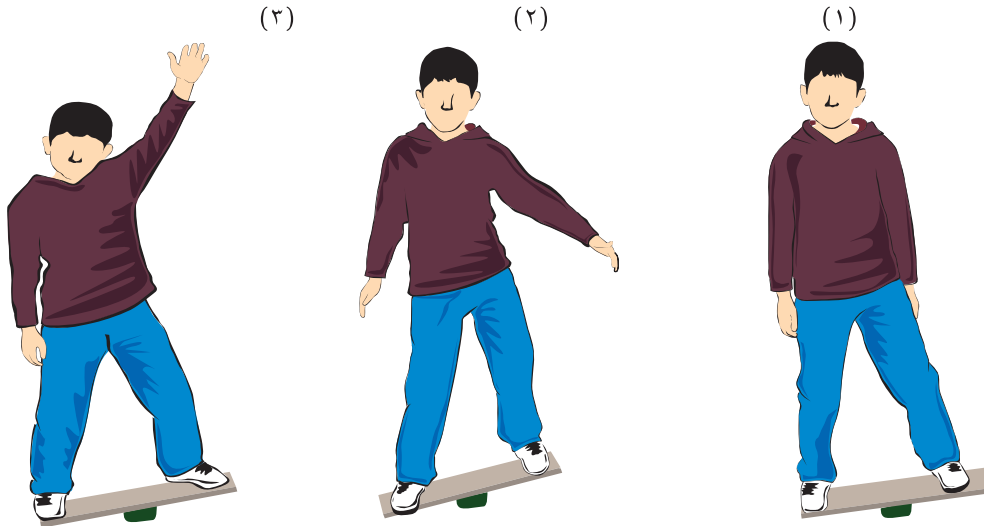
الوقوف على قاعدة الاتزان من المهارات الحركية الأساسية التي تتطلب قاعدة دعم واتزان مرتكزة على الأرض.

### ويتم الاتزان من وضعين :

**الوضع الأول :** الوقوف على قاعدة ثابتة، مثل الوقوف على كرسي أو مقعد سويدي مع الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الوقوف.

**الوضع الثاني :** الوقوف على قاعدة غير ثابتة، مثل الوقوف على لوح التوازن، وهو عبارة عن لوح مربع الشكل مرتكز على الأرض عند خط المنتصف، ومرتفع عنها عند الطرفين. ويقف الطالب عليه مع محاولة الاحتفاظ بالاتزان بحيث يكون اللوح مرتفعاً عن الأرض عند طرفيه، ويبقى في وضع الاتزان لعدد من الثواني. ويمكن أن يكون اللوح محور أو محور ارتكاز على قاعدة ثابتة على الأرض، كما قد يكون مستطيل أو مستدير الشكل.

ويمكن تصميم قاعدة اتزان باستخدام لوح مستطيل الشكل طول أضلاعه ٣٠ سم X ٢٠ سم مرتكز على قطعة مربعة الشكل طول أضلاعها ٢٠ سم X ١٠ سم وبارتفاع ١٥ سم عن الأرض.



الاتزان على قاعدة غير ثابتة

ومن الأنشطة التي تساعد المعلم على تطبيق تلك المهارة تصميم بعض الألعاب مثل لعبة «احتفظ بالتوازن وأنت واقف على اللوح» حيث يطلب من الطلاب تحريك اليدين في أوضاع مختلفة، أو التصفيق باليدين بطرق مختلفة، أو لمس أجزاء الجسم باليدين معاً، أو لمس اليد اليمنى للركبة اليسرى أو للكتف الأيسر، أو لمس العقبين والعودة، أو لمس الأرض والعودة.





## ٥-١-٤ التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام: يد واحدة، أو القدم .

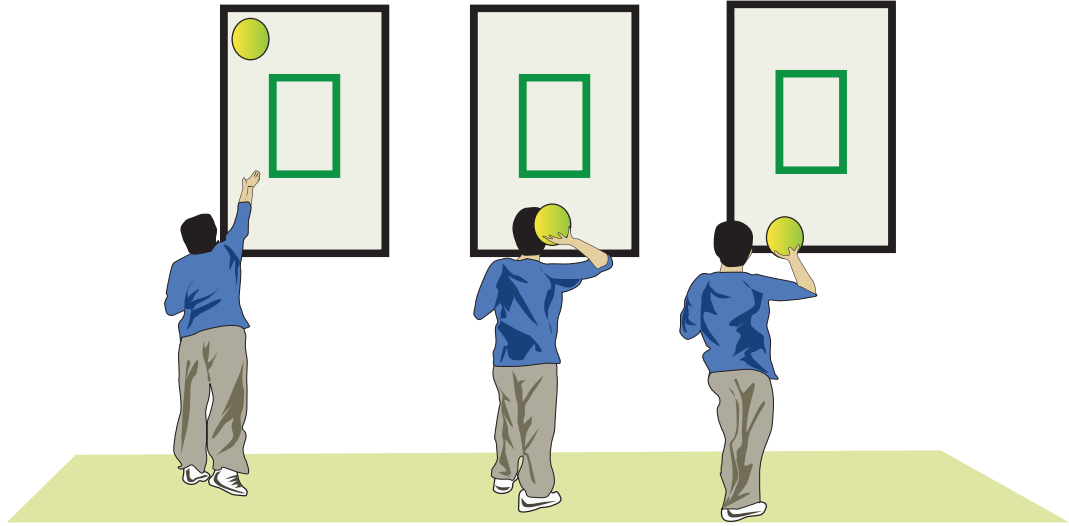


تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتوجيه كرة نحو هدف محدد باستخدام اليد أو القدم. ويتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو في القدم لتوجيهها نحو الهدف. ويتم التصويب باليد أو القدم بأساليب متنوعة. ومن أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم، حجم الكرة «صغيرة أو كبيرة» ووزنها «خفيفة أو ثقيلة»، كذلك حجم الهدف «صغير أو كبير» وموقعه «بعيد أو قريب» وحالته «ثابت أو متحرك». وينبغي أن يراعي المعلم تلك العوامل عند تصميمه وتنفيذه للخبرات التعليمية، وتطبيقها في ألعاب ومسابقات.

(٣)

(٢)

(١)



تصويب الكرة باليد على هدف ثابت



تصويب الكرة بالرجل على هدف ثابت

## ٢-٥ نشاط تدريسي مقترح لتحقيق أهداف الوحدة.



- لتحقيق الأهداف الانفعالية يوضح المعلم أهمية المبادرة لتشجيع الزميل والثناء عليه، مع التأكيد على تطبيق هذا السلوك أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
  - لتحقيق الأهداف البدنية ينفذ المعلم تدريباً دائرياً مصغراً ومبسّطاً لفترة من (٥-٦) دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر المرونة، مع مراعاة إضفاء جو من المتعة والتشويق على هذا التدريب لاستثارة الدافعية لدى الطالب لبذل أقصى جهد وتحقيق أفضل النتائج. مع تكليف الطالب بأداء بعض الواجبات البدنية خارج المدرسة بهدف تنمية هذه العناصر.
  - يؤدي الطالب المهارات الحركية الأساسية الواردة بالوحدة التعليمية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، وذلك من خلال تفعيل المعلم الأساليب غير المباشرة كأسلوب الاكتشاف الموجه أو المتعدد والتي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أدائها منه حتى يمكن أن تصبح المكتسبات الحركية جزءاً من سلوكه، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية :
    - تطبيق آلية التسلق الصحيح عن طريق وضع وحركة (الجسم، والرجلين، والذراعين).
    - تطبيق الارتكاز على جزأين من الجسم كالرجلين، حيث يتم تثبيت رجل واحدة وتحريك الأخرى.
    - تطبيق وضع تقوس الجسم والثبات المتزن.
    - التصويب على أهداف ثابتة ومتحركة باستخدام اليد والقدم.
    - ويتم اكتساب تلك الخبرات الحركية عن طريق: (المحاولة والخطأ)، (مشاهدة أداء نماذج حية)، (رسوم وصور توضيحية)، (الاستمرار في الممارسة).
    - تثبيت المهارات الحركية عن طريق مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب، مع تجنب إشراكه في منافسات قوية، وخاصة في مجموعات كبيرة. ومن أمثلة تلك الأنشطة لعبة المتسلق الماهر لاستعراض القدرات البدنية. وتطبيق ألعاب في التصويب باليد أو القدم، وتطبيق ألعاب في التصويب على هدف ثابت أو معلق باليد والقدم، وتطبيق لعبة الاحتفاظ بالتوازن على لوحة الاتزان. وفيما يلي مثال لأحد الألعاب التي يمكن للمعلم أن يصمم مثلها.
- مسمى اللعبة :** إصابة الهدف المتحرك
- الأدوات المستخدمة :** كرة قدم وكرة إسفنج.
- المساحة :** ملعب للكرة الطائرة
- التشكيل :** أربع قاطرات





## التنظيم :



يقسم طلاب الفصل إلى مجموعتين تكلف كل منهما بأبجديات الحركة المدرجة في الوحدة حيث تقوم المجموعة الأولى بإبراز قدرتها الفردية في عنصر الدقة بالإضافة إلى درجة الكرة والتقاطها، بينما تقوم المجموعة الثانية بالتقاط الكرة ودرجتها على الأرض.

## طريقة الأداء :



تقف القاطرات الأربع على منتصف خط نصف ملعب للكرة الطائرة (9×9) م بشكل قطري، بحيث تتبادل المجموعة الأولى درجة كرة القدم والتقاطها والإمساك بها، ويحاول أفراد المجموعة الثانية إصابة كرة القدم المتدرجة بكرة أسفنجية مع مراعاة ضوابط وشروط الأداء الحركي المطلوب لممارسة أبجديات الحركة وهي ما يلي:

- (١) تقوم المجموعة الأولى بدرجة كرة القدم أولاً، مع صافرة !!
- (٢) تحاول المجموعة الثانية إصابة كرة القدم وذلك بدرجة كرة الإسفنج.
- (٣) ينبغي أن يكون خط سير الكرات المتدرجة بشكل متعامد.
- (٤) يتم درجة الكرات باليدين من وضع الوقوف فتحاً.

## احتساب النتائج :



- (١) عندما تلامس كرة الإسفنج كرة القدم تحتسب نقطة للمجموعة.
- (٢) تحتسب مجموع النقاط بعد تساوي كلا المجموعتين في عدد الجولات.
- (٣) تتبادل المجموعتان الكرات مع البقاء في أماكنهم.
- (٤) تحتسب النتيجة النهائية بين المجموعتين بعد تساوي نفس الفرص.

## تعديل وتطوير اللعبة :



بعد أن يتقن الطلاب اللعبة على معلم التربية البدنية التعديل بالإضافة أو التغيير فيما يخدم الأهداف وذلك عن طريق بعض المقترحات الآتية:

- تطبيق اللعبة على ملعبين في حالة زيادة أعداد الطلاب.
- إضافة كرة أسفنجية أخرى.
- انتقال الطالب من قاطرته إلى القاطرة المقابلة في نفس المجموعة.
- زيادة المسافة بين القاطرات.
- تغيير وضع الدرجة من الخلف أو الجانب.

- ولتحقيق الأهداف المعرفية يصمم المعلم مواقف تعليمية تساعد الطالب على إدراك أهمية ارتداء الحذاء والجوارب وما لها من فوائد في حفظ وتحقيق السلامة والوقاية من الإصابة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- ويمكن أن يتم ذلك من خلال استغلال المعلم لأحد المواقف أثناء اللعب كأن يوقف اللعب ويسأل الطلاب:
- ▶ ماذا يمكن أن يحدث لو أن أحداً منا يشارك في اللعب بدون ارتداء حذاء؟
  - ▶ هل من المهم ارتداء الحذاء أثناء اللعب؟
  - ▶ ما فائدة ارتداء الحذاء أثناء اللعب؟
  - ▶ هل من الضروري ارتداء الجوارب مع ارتداء الحذاء؟
  - ▶ ما فائدة ارتداء الجوارب؟
- ويمكن تفعيل ذلك من خلال إعطاء المعلم بعض الواجبات المنزلية عن أهمية ارتداء الحذاء والجوارب أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، كأن يطلب من الطلاب عمل بعض الرسومات المبسطة عن الفرق بين ارتداء كل من الجوارب والحذاء وعدم ارتدائها.



# الفصل السادس

## وحدة الألعاب التمهيدية



## مكونات وحدة الألعاب التمهيدية



عدد الدروس : ٨ - ١٢ درس



أهداف الوحدة :



يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن :

المجال	الهدف
نفس حركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية الرشاقة أحد عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>- يمارس ألعاباً تمهيدية للألعاب الجماعية على النحو التالي : <ul style="list-style-type: none"> <li>• لعبة تمهيدية في كرة القدم.</li> <li>• لعبة تمهيدية في الكرة الطائرة.</li> <li>• لعبة تمهيدية في كرة السلة.</li> <li>• لعبة تمهيدية في كرة اليد.</li> </ul> </li> </ul>
معرفة	- يعرف أن لكل لعبة أو مسابقة قوانين وقواعد تنظمها.
انفعالي	- تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة أثناء مزاولة الألعاب التمهيدية.

أساليب التعليم والوسائل التعليمية وأساليب التقويم المتبعة :

أساليب التقويم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <p>- الأداء الحركي الصحيح لإستراتيجيات الألعاب الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> <p>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم الحركية والإستراتيجيات الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p>	<p>- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء ألعاب تمهيدية في لعبة كرة القدم ، ولعبة الكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد.</p>	<p>يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الواجب الحركي</li> <li>- الاكتشاف الموجه</li> </ul> <p>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p>



## ٦-١ ألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية



تشمل هذه الوحدة الألعاب التمهيدية التالية :



٦-١-١ ألعاب تمهيدية في كرة القدم.

٦-١-٢ ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة.

٦-١-٣ ألعاب تمهيدية في كرة السلة.

٦-١-٤ ألعاب تمهيدية في كرة اليد.

وفيما يلي أمثلة لألعاب تمهيدية لتلك الألعاب.

## ٦-١-١ ألعاب تمهيدية في كرة القدم



### ٦-١-١-١ لعبة كرة القدم الساخنة.



التشكيل : دائرة.

عدد الطلاب : ٢٠-٢٥ طالباً.

الأدوات: كرة قدم صغيرة.

### طريقة اللعب :



- يقف الطلبة في دائرة، وتوضع كرة قدم على الأرض أمام أحد الطلبة.
- يصبح الطالب قائلاً (كرتي ساخنة) ويقوم بركل الكرة داخل الدائرة إلى أحد الطلبة في محيط الدائرة، ويجب على من تصل إليه الكرة من الطلبة أن يقوم بركلها بسرعة قبل أن (تحرقه).
- يستمر الطلبة في ركل الكرة حتى تخرج من الدائرة أو تفقد بأي طريقة من الطرق، فيتناولها طالب آخر ويقوم بتسخينها مرة أخرى.

### إرشادات تعليمية :



- يمكن استخدام كرة بديلة.
- يمكن عمل أكثر من دائرة حسب عدد الطلبة في الصف.
- يراقب المعلم الطلبة في كيفية ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.

### ٦-١-١-٢ لعبة كرة القدم الحرة.



**التشكيل :** صفان متقابلان.

**الأدوات :** كرة قدم صغيرة.

### طريقة الأداء :



- يرسم خطان، المسافة بينهما ١٠م.
- يقف الطلبة في صف خلف أحد الخطين ما عدا طالباً واحداً يقف خلف الخط الآخر مواجهاً للطلبة، حيث يقوم بدور المعلم، ومعه الكرة.
- ينادي الطالب الذي بحوزته الكرة أحد أسماء الطلبة، ثم يقوم بضرب الكرة نحوه.
- يمسك الطالب الذي يسمع اسمه الكرة، ثم يضعها خلف أو فوق خطه، ويضربها لإعادتها إلى الطالب المعلم.
- يستمر اللعب هكذا حتى ينتهي الطالب المعلم من ضرب الكرة إلى جميع الطلبة.
- ينادي الطالب المعلم (كرة حرة) ثم يضرب الكرة نحو الخط المقابل للطلبة، ويحاول كل طالب مسك الكرة.
- من ينجح في مسك الكرة أو إيقافها، يصبح معلماً جديداً، ويستأنف اللعب من جديد.

### إرشادات تعليمية :



- يمكن استخدام كرة بديلة.
- يمكن عمل أكثر من خطين حسب عدد الطلبة في الفصل.
- يراقب المعلم الطلبة على كيفية ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

### ٦-١-١-٣ لعبة اهرب من كرة القدم .



**عدد الطلاب :** ٢٥-٣٠ طالباً.

**المكان :** ساحة واسعة

**الأدوات المطلوبة:** كرة قدم صغيرة.

**التنظيم والتشكيل :** طالبان اثنان يقفان على جانبي المساحة المحددة لتنفيذ اللعبة، وكل منهما يمرر الكرة للآخر، و باقي الطلاب في انتشار حر داخل المساحة المحددة لتطبيق اللعبة.

**طريقة اللعب :** يبدأ طالبان في تمرير الكرة بينهما لمحاولة لمس أي طالب بالكرة في الوقت الذي يجري الطلاب المطاردون محاورين في الملعب للهروب من اللمس.

الطالب الملموس بالكرة ينضم إلى الطلاب الذين يقومون بتمرير الكرة. وهكذا

كل من يلمس ينضم إلى الفريق الذي يمرر الكرة.

آخر ثلاثة طلاب يعتبرون هم الفائزون في اللعبة.





## ٦-١-٢ ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة.



### ٦-١-٢-١ لعبة تمرير الكرة الطائرة للمربع.



**الملعب :** أرض مستوية، ويرسم عليها أربع مربعات طول ضلع كل مربع من ٥-٧ م .

**الأدوات :** أربع كرات طائرة

**العدد :** من ٢٠-٤٠ طالباً.

### طريقة الأداء :



- يقسم الطلبة إلى أربع مجموعات، ويعطى لأحد الطلبة من كل مجموعة كرة .
- تبدأ اللعبة بأن يقوم الطالب الذي معه الكرة برميها عالياً، ويحاول الطلبة تمريرها إلى أعلى باستخدام كلتا اليدين للاحتفاظ بالكرة عالياً أكبر مدة ممكنة، مع مراعاة عدم خروج أي طالب من مربع مجموعته.
- تعطى نقطة للمجموعة التي تمرر الكرة إلى أعلى، بكلتا اليدين عشر تمريرات متتالية.
- تفوز المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط في الوقت المحدد.

### إرشادات تعليمية :



- يجب الاهتمام بتمرير الكرة مسافة مناسبة إلى أعلى.
- يجب مراعاة النظر المستمر إلى الكرة.

### ٦-١-٢-٢ لعبة تمرير الكرة الطائرة من أسفل .



**الملعب :** ملعب كرة الطائرة.

**الأدوات :** كرة طائرة.

**العدد :** ١٢ طالب.

### طريقة الأداء :

- يقسم الطلبة إلى مجموعتين، ويحدد لكل مجموعة نصف الملعب الخاص بها.
- تنتشر كل مجموعة في نصف ملعبها، ثلاثة طلاب في المنطقة الأمامية، والثلاثة الآخرون في المنطقة الخلفية.
- تبدأ اللعبة بالإرسال العادي من إحدى المجموعتين.
- يطبق القانون التالي لكرة الطائرة:  
ارتفاع الشبكة بحيث يكون أعلى من أطول طالب يلعب وهو رافع ذراعيه بعشر سنتيمتر.  
يجب أن تكون التمريرات جميعها باليدين ومن أسفل.

لا يقل عدد التمريرات عن ثلاث ولا يزيد.  
يحتسب خطأ عند حدوث أي مخالفة لأي شرط من الشروط السابقة، وتفقد المجموعة الإرسال،  
ويحتسب نقطة للمجموعة الأخرى.  
تفوز المجموعة التي تكسب خمس عشرة نقطة.

### إرشادات تعليمية؛



- يكون تمرير الكرة بصورة مستمرة من أسفل.
- يجب عدم استخدام التمرير باليدين من أعلى.
- ينبغي الاهتمام بعدد مرات التمرير بين زملاء، ويكون في الأقل مرتين لكل فريق، قبل تمريرها للفريق الآخر.

### ٦-١-٢-٣ لعبة الكرة الطائرة فوق الحبل .



عدد الطلاب : ٦-٨ طلاب.

المكان : ملعب كرة طائرة بمقياس ٦-٦ متر طولاً وعرضاً.

الأدوات المطلوبة : كرة من نوع وحجم ووزن مناسب، حبل، قائمين.

التنظيم والتشكيل : يقسم الملعب إلى قسمين بحبل يعلو ٢٠ سنتيمتر عن أطول طالب في الفريق بعد مد ذراعيه عالياً.

طريقة اللعب : يقف كل فريق في نصف الملعب الخاص به، ويحاول كل من لاعبي الفريقين تمرير الكرة كي تعبر فوق الحبل بحيث

يعمل إسقاطها على أرض ملعب الفريق الآخر، أو بحيث يصعب على الفريق الآخر مسكها وإعادة تمريرها.





### ٦-١-٣ ألعاب تمهيدية في كرة السلة .



### ٦-١-٣-١ كرة السلة النداء .



**التشكيل :** ترسم دائرة قطرها ١٠م.

**الأدوات المطلوبة :** كرة من نوع وحجم ووزن مناسب..

#### طريقة الأداء :

- يقف الطلبة داخل الدائرة، وتعطى الكرة لأحدهم، ويقف في وسط الدائرة.
- يقوم الطالب الذي معه الكرة بالنداء على أحد الطلبة، ثم يرمي الكرة إلى أعلى، وعلى من يسمع اسمه أن يقف (يلتقط) الكرة بينما يجري جميع الطلبة خارج الدائرة.
- ينادي الطلبة (قف) عندما ينجح في لقف الكرة.
- يقف الطلبة جميعهم كل في مكانه دون تحرك.
- يقوم الطالب الذي معه الكرة بتصويبها على أي رجلي أحد الطلاب لكي تلمسه، فإذا نجح في ذلك، يصبح الطالب الذي لمستته الكرة وسط الدائرة.
- يعود الطلبة إلى داخل الدائرة، وهكذا تكرر اللعبة إلى أن يقوم معظم الطلبة برمي الكرة والتقاطها.

### ٦-١-٣-٢ لعبة مسك كرة السلة وتسليمها للزميل.



**التشكيل :** قاطرات.

**الأدوات :** كرات سلة بعدد القاطرات.

#### طريقة الأداء :



- يقسم الطلبة إلى مجموعات، وتقف كل مجموعة على شكل قاطرة.
- يمسك الطالب الأمامي في كل قاطرة كرة سلة باليدين، وبحيث تكون القدمان متباعدتين (وقوف فتحاً).
- يقوم الطالب الأمامي الذي يمسك الكرة باليدين بتسليمها لزميله الذي يقف خلفه من فوق الرأس (عند الإشارة)، ثم يقوم هذا الطالب بعد استلامه الكرة بتسليمها لزميله الذي يقف خلفه من بين القدمين.
- وهكذا يتم مسك الكرة باليدين وتسليمها للزميل بالتبادل، إلى أن تصل إلى الطالب الذي يقف في آخر القاطرة، الذي يقوم بالجري للوقوف في بداية القاطرة.
- تفوز القاطرة التي تنتهي من الأداء أولاً.

### إرشادات تعليمية :



- إمكانية استخدام كرات بديلة.
- ضرورة أن تكون القاطرات متساوية العدد.
- مراقبة طريقة مسك الطالب للكرة باليدين وتسليمها للزميل بطريقة صحيحة.

### ٦-١-٣ لعبة كرة السلة الفريق.



الأدوات : كرة سلة صغيرة.

### طريقة الأداء :



- يقسم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين في العدد.
- تكون الكرة مع إحدى المجموعتين.
- تحاول هذه المجموعة أن تمرر الكرة (عند إطلاق إشارة البدء) ، وبحيث تحاول الاحتفاظ بها ، بينما تحاول المجموعة الثانية قطع التميرير والحصول على الكرة.
- تحاول المجموعة الثانية (في حصولها على الكرة) تمريرها بين أفرادها ، في الوقت الذي تقوم فيه المجموعة الأولى بمحاولة الحصول عليها وهكذا.

### إرشادات تعليمية :



- يجب أن تؤدي اللعبة دون تنطيط، أو تصويب.
- يجب أن تكون المجموعة متميزة لتجنب الالتباس، مثل استعمال الشريط.
- يراعى عدم المشي أو الجري بالكرة، وعدم التنطيط، حتى ولو في المكان.
- ينتج عن الخطأ خسارة الكرة، وإعطاؤها للمجموعة الأخرى لإدخالها من خارج الملعب يسمح بجميع أنواع التميريرات التي تستخدم في لعبة كرة السلة.





## ٦-١-٤ ألعاب تمهيدية في كرة اليد.



### ٦-١-٤-١ لعبة كرة المهر.



عدد الطلاب : ١٤-٢٠ طالباً.

المكان : (صالة رياضية، ملعب كرة يد)

الأدوات المطلوبة : كرة يد، مهران، كرتان طبيتان تزن ربع كيلوجرام.

التنظيم والتشكيل : مهران موضوعان داخل المساحة المحددة في نهاية خط النهاية من كل ملعب على مسافة متر واحد ومحاط كل منهما بدائرة قطرها من ٣-٥ متر وتوضع على كل مهر كرة طبية.

طريقة اللعب : يحاول كل فريق ضرب الكرة الطبية الخاصة بالفريق المقابل. ويمكن للفريق من تمرير الكرة بين أعضائه باستخدام التمريرة الصدرية أو المرتدة.

### ٦-١-٤-٢ لعبة التمريرات الخمس.



الأدوات : كرة يد صغيرة.

### طريقة الأداء :



- يقسم الطلبة إلى فريقين متساويين في العدد.
- يبدأ الطلاب بتمرير الكرة عند إشارة المعلم.
- يحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة خمس تمريرات متتالية.
- تبدأ اللعبة بكرة قفز في منتصف الملعب المحدد.
- يجب على الفريق أن يقوم بالعد بصوت عالٍ عند اكتمال التمريرات.

### إرشادات تعليمية :



- تطبيق قواعد كرة اليد التي تناسب هذه اللعبة ، مثل المشي بالكرة ، والأخطاء الشخصية.
- يراعى عدم تمرير الكرة ثانية إلى الطالب الذي مررها.
- يلاحظ أن لا يسمح بالتنطيط للكرة.
- يشجع الطلاب على أداء تمريرات سريعة ودقيقة.

### ٦-١-٤-٣ لعبة كرة المربعات الثلاث.



عدد الطلاب : ١٨-٢٧ طالباً مقسمون إلى ثلاث فرق يتكون كل منهم من ٦ إلى ٩ طلاب.



**الملعب :** مستطيل مساحته ١٥ X ٥ متراً تقريباً مرسوم داخله ثلاثة مربعات.

**الأدوات :** كرة يد صغيرة.

**طريقة اللعب :** يقف كل فريق في أحد المربعات. تعطى الكرة لأحد طلاب الفريقين المتواجدين في طرفي الملعب. عند سماع الصفارة يحاول الطالب المستحوذ على الكرة رمي الكرة نحو أرجل أفراد الفريق في المربع الأوسط، وعند لمس أحدهم بالكرة تحتسب للفريق المستحوذ على الكرة نقطة. ويشترط في رمي الكرة أن تكون باليدين معاً وموجهة في اتجاه الرجلين أسفل الوسط. ويمكن أن تمرر الكرة بين أفراد الفريق الواحد أو بين لاعبي الفريقين المتواجدين خارج المربع الأوسط، ولا يسمح لأفراد أي فريق بالخروج خارج حدود مربعه ولكن يجوز لهم الانتقال من مكان لآخر داخل المربع. وبعد مدة زمنية قدرها ثلاث دقائق تحتسب عدد المرات التي لمس فيها لاعبو الفريق الأوسط. ثم يحل محله أحد الفريقين الآخرين، ويكرر اللعب ثم بعد ثلاث دقائق أخرى يتم التبديل مرة أخرى حتى يأخذ كل فريق من الفرق الثلاثة دوره في اللعب داخل المربع الأوسط. ويكون الفريق الفائز هو الذي احتسبت عليه أقل عدد من اللمسات.





## ٦-٢ أمثلة لخبرات تعليمية لألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية



٦-٢-١ خبرة تعليمية في لعبة كرة القدم.



اسم الخبرة : اهرب من الكرة.



عدد الطلاب : ٢٥ - ٣٠ طالباً.



المتطلبات السابقة للخبرة : الركل الصحيح للكرة، الوعي بالقوة، الوعي بالحيز العام.



**الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :**

المجال	الهدف
نفس حركي	- يركل الكرة بباطن القدم إلى أهداف متحركة. - يتجنب مسار الكرة المتجهة إليه. - ينتقل من مكان لآخر ويغير اتجاهه بسرعة.
معرفي	- يعرف الجزء الذي يترتب عليه في حال لمس الكرة له.
انفعالي	- تتعزز لديه إبراز روح المنافسة المحمودة أثناء أدائه أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان :



ساحة واسعة (صالة رياضية، ملعب) مع رسم خطوط مختلفة على الأرض بطباشير ملون أو شريط لاصق أو أقماص لتحديد مكان اللعبة.

الأدوات المطلوبة :



- طباشير ملونة أو شريط لاصق ملون للتخطيط.
- أربعة أقماص لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- عدد من الكرات مناسب لأعداد الطلاب.
- سلتين مناسبتين بداخلهما الكرات المستخدمة.

التنظيم والتشكيل



طالبان اثنان يقفان على جانبي المساحة المحددة لإجراء اللعبة، وكل منهما يمرر الكرة للآخر، و باقي الطلاب منتشرون

انتشاراً حراً داخل المساحة المحددة لتطبيق الخبرة التعليمية.

### إجراءات التنفيذ :



يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة اهرب من الكرة أن يتحدث مع الطلاب ويذكرهم بأهمية الوعي بالحيز العام، وبالقوة اللازمة لتحريك الكرة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية خاصة، وأننا بصدد تنفيذ لعبة تمهيدية لكرة القدم. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على مهارة الركل بباطن القدم مع ملاحظة أداء الطلاب، وقد يوجه بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكيد عليهم بتطبيقهم تلك المواصفات خلال الأداء، مع العمل على تصحيح الأخطاء التي قد تحدث. وقد يصحح أخطاء بعض الطلاب في الأداء. يبدأ المعلم بعد ذلك بتقديم تعريف مبسط للعبة وهدفها وأدوار الطلاب وقواعدها.

**طريقة اللعب :** يبدأ طالبان في تمرير الكرة بينهما لمحاولة لمس أي طالب بالكرة بينما يجري الطلاب المطاردون محاورين في الملعب، وذلك للهروب من اللمس.

الطالب الملموس بالكرة ينضم إلى الطلاب الذين يقومون بتمرير الكرة وهكذا

كل من يلمس ينضم إلى الفريق الذي يمرر الكرة.

آخر ثلاثة طلاب يعتبرون هم الفائزون باللعبة.

**قواعد اللعب :** الطالب الذي يخرج عن حدود الملعب ينضم إلى الفريق الذي يمرر الكرة.

ثم يبدأ المعلم بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية وينبه الطلاب إلى طريقة اللعب بأن يقف كل طالبين على جانبي المساحة وباقي الطلاب منتشرين في المساحة المحددة للعب

ثم يطرح المعلم تساؤلاً على الطالبين دعوني أرى كيف تمررون الكرة بينكما لمحاولة لمس أي طالب داخل المساحة المحددة، بينما يجري باقي الطلاب في الملعب للهروب من اللمس.

إني أراكما تركلان الكرة بطريقة عشوائية

هل بإمكانكما الركل بطريقة أخرى

حسناً أداؤكما جيد الآن . . .

هنا يوجه المعلم تنبيهاً إلى الطلاب الذين لمست الكرة أجسامهم بأن يشاركون مع زملائهم في تمرير الكرة من أجل لمس أحد الطلاب. حسناً فلنبداً الآن مع بعض . . .

الآن هل تستطيعون ركل الكرة بطريقة أخرى ؟ . . . «بباطن القدم» فلنبداً مع بعض

أحسنتم هذه الطريقة أفضل

بعد أن جربتم عدداً من الطرق لركل الكرة ما هي الطريقة الأفضل في ركل الكرة من أجل أن تلمس أحد الطلاب داخل مساحة اللعب؟ هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في ركل الكرة من أجل أن تلمس أحد الطلاب

من ناحية القوة المبدولة من الجسم لتوجيهها إلى الكرة.

حسناً دعوني أرى كيف تطبقون ذلك . . . أداؤكم جيد





الآن يشجع المعلم الطلاب الباقين داخل مساحة اللعب، ثم يوجه المعلم هذا التساؤل

دعوني أرى الآن أفضل طريقة للهروب من لمس الكرة لأجسامكم من خلال تحرككم في الفراغ العام؟ هذا جيد..!

«هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في الهروب من لمس الكرة له»

بأن يطرح تساؤلاً على الطلاب ما هي الطريقة التي تتبعونها لمنع لمس الكرة لأجسامكم؟

(سرعة الحركة بالانتقال من مكان إلى مكان مع مراقبة دقيقة لمسار الكرة الموجه في اتجاهنا).

«يساعد المعلم الطلاب على معرفة القوة المطلوب بذلها لتحريك الجسم من مكان إلى آخر بصورة أسرع».

بعد مضي دقائق يشجع المعلم أداء الطلاب ويزيد من حماسهم ويشوقهم.

الآن يوجه المعلم تساؤلاً آخر إلى الطلاب الراكلين للكرة ، حسناً أخبروني كيف يمكن لكم تسهيل مهمتكم؟ فكروا فيما حولكم من

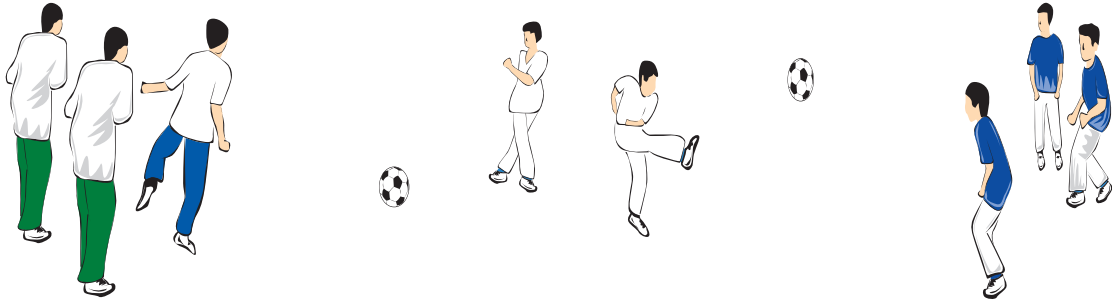
أدوات... أحسنتم، ممكن زيادة عدد الكرات التي نمررها فيما بيننا

«هنا يشير المعلم إلى الطريقة الصحية لركل الكرة حتى تصيب الهدف المحدد»

بأن يطرح تساؤلاً جديداً على الطلاب ما الذي يجعلكم أكثر دقة في لمس الزميل بالكرة؟

(الدقة والتركيز ويترتب عليها القوة التي تدفع بها الكرة)

وهكذا يستمر اللعب حتى يتبقى ثلاثة طلاب فقط داخل المساحة المحددة يعتبرون هم الفائزون باللعبة.



ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :



- ١ - قدرة الطالب على ركل الكرة بباطن القدم نحو أهداف متحركة.
- ٢ - قدرة الطالب على التمييز بين مقدار القوة العضلية الخفيفة والتي تحتاج جهداً عضلياً بسيطاً والشديدة والتي تحتاج جهداً عضلياً كبيراً.
- ٣ - قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه.
- ٤ - قدرة الطالب على تمييز السرعة التي تحدث بها الحركة وهي ما تستغرقه الحركة من زمن.

### التقدم بالخبرة :



- ١ - زيادة عدد الكرات التي يمارس بها الركل للمس الطلاب المتبقين بحيث يكون لكل ثلاثة طلاب كرة واحدة.
- ٢ - تحديد زمن اللعبة بنهاية خمس دقائق بحيث يكون الطلاب المتبقون داخل المساحة المحددة للعب دون أن تلمسهم الكرة هم الطلاب الفائزون.
- ٣ - عندما يلمس الطالب الممرر للكرة أحد الطلاب يدخل داخل المساحة المحددة للعبة.
- ٤ - تضيق مساحة اللعب لتسهيل مهمة الطلاب الراكلين، أو زيادة مساحة اللعب لتصعيب مهمة الطلاب الراكلين.

### الاستفادة من المواقف التعليمية :



- ١ - اشرح للطلاب القوة المطلوب بذلها من قبل عضلات الجسم لأداء الحركات الأساسية الانتقالية من مكان إلى آخر موضعاً تأثير القوة في كل جزء من أجزاء الحركة.
- ٢ - وضع مفهوم القوة والوعي بها كأحد المفاهيم الحركية بوسيلة تعليمية.
- ٣ - أوجد مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وحثهم على إبراز قدراتهم الفردية بتفعيل مفهوم القوة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية.
- ٤ - قم بعرض المصطلحات والكلمات المرتبطة بمفهوم القوة على سيورة أو لوحة.

### تقويم الخبرة :



### الجانب المهاري



**على المعلم أن يسجل ملاحظات على الطلاب في كل مهمة حركية، وذلك من خلال التأكد من النقاط التالية :**

- قدرة الطالب على ركل الكرة بباطن القدم وإصابة هدف متحرك.
- قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر بدون أن يفقد توازنه.
- قدرة الطالب على التمييز بين كمية القوة العضلية الخفيفة، والتي تحتاج إلى جهد عضلي بسيط والشديدة والتي تحتاج إلى جهد عضلي كبير.
- قدرة الطالب على تمييز السرعة التي تحدث فيها الحركة و ما تستغرقه الحركة من زمن.

### الجانب المعرفي :



يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن، القوة اللازمة للأداء الحركي والتمييز بين كمية القوة العضلية الخفيفة والتي تحتاج إلى جهد عضلي بسيط والشديدة والتي تحتاج إلى جهد عضلي كبير.



### ومن أمثلة هذه الأسئلة :



- ما الفرق بين القوة العضلية اللازمة لركل الكرة لمسافة قصيرة ومسافة طويلة؟
- أيهما أسرع الحركة التي يستغرق أداؤها زمناً قصيراً أم الحركة التي يستغرق أداؤها زمناً طويلاً؟

### الجانب الانفعالي :



- على المعلم أن يلاحظ سلوك الطلاب أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة، وأن يتأكد من أن كل طالب يتحرك بثقة وشجاعة مع زملائه الطلاب أثناء مشاركته لهم في أنشطة الخبرة التعليمية.
- ومن مظاهر السلوك التي يمكن أن يقوم بها الطلاب :
- التردد عن أداء الحركة.
  - التأخر في أداء الحركة في الوقت المناسب.



## ٢-٢-٦ خبرة تعليمية في لعبة كرة الطائرة.



اسم الخبرة : الكرة الطائرة فوق الحبل.



عدد الطلاب : يقسم الفصل إلى مجموعات يتكون كل منها من ٦- ٨ طلاب.



المتطلبات السابقة للخبرة : مسك الكرة، تمرير الكرة.



**الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :**

المجال	الهدف
نفس حركي	- يمرر الكرة الطائرة من أعلى فوق حبل مرتفع لمكان محدد.
معرفي	- يعرف وضع اليدين عند تمرير الكرة من أعلى.
انفعالي	- تتعزز لديه إبراز روح المنافسة المحمودة أثناء أدائه أنشطة الخبرة التعليمية.

**المكان :**



ساحة لعب مناسبة للعب الكرة الطائرة.

**الأدوات المطلوبة :**



- كرة من نوع وحجم ووزن مناسب.
- حبل.
- قائمين.
- طباشير ملون أو شريط لاصق ملون للتخطيط.
- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- صافرة لاستخدامها للتبويه.

**التنظيم والتشكيل**



يقسم الملعب إلى قسمين يتوسطه حبل معلق على قائمين بارتفاع حوالي ١٥٠ سنتيمتر عن الأرض.

**إجراءات التنفيذ :**



يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة الكرة الطائرة فوق الحبل بالتحدث مع الطلاب لتذكيرهم بمهارتي مسك الكرة وتمريرها





كإحدى المهارات الحركية الأساسية للعبة الكرة الطائرة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على مهارتي المسك والتمرير باليدين للكرة مع ملاحظة أداء الطلاب. وقد يوجه بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكيد على الطلاب بتطبيقهم تلك المواصفات خلال أدائهم. مع تصحيح أخطاء الطلاب التي قد تحدث في الأداء. يبدأ المعلم بعد ذلك بتقديم تعريف مبسط للعبة وهدفها وأدوار الطلاب فيها.

### طريقة اللعب :



يتم تنفيذ أنشطة الخبرة على شكل فرق فيبدأ فريقان بأخذ مكانهم في الملعب حيث يقف كل فريق في نصف الملعب الخاص به، ويحاول كل من لاعبي الفريقين تمرير الكرة كي تعبر فوق الحبل، مع توجيهها لتسقط في نصف ملعب الفريق الآخر، وبطريقة تجعل من الصعب على الفريق الآخر مسكها قبل أن تسقط على الأرض. يقوم الفريق الذي سقطت الكرة في نصف ملعبه بمسك الكرة وإعادة تمريرها لنصف ملعب الفريق الآخر. تحسب نقطة على الفريق الذي سقطت الكرة على الأرض في نصف ملعبه أو لمس أحد أعضائه الحبل أثناء التمرير، أو أمسك أحد أعضاء الفريق الكرة وقام بتمريرها أكثر من مرة. ويستمر اللعب هكذا حتى يحرز أحد الفرق خمس نقاط ثم يتم التبديل بين الفرق.

### قواعد اللعب :



- ١ - يكون تمرير الكرة عند بدء اللعب وبعد كل خطأ من الفريق المقابل، وذلك من خلف خط نهاية الملعب بواسطة أي طالب يكون في الخلف.
- ٢ - لا يزيد عدد مرات مسك الكرة وتمريرها عن مرة واحدة فقط بين أفراد الفريق الواحد.
- ٣ - لا يسمح بتمرير الكرة ومسكها مرتين متتاليتين، وعلى الطالب الذي يمسك الكرة أن يمررها لزميل، الذي يمر بدوره الكرة بيديه مفتوحتين كي تعبر الحبل للفريق المقابل.
- ٤ - يكون مسك الكرة وتمريرها، من مستوى أعلى الرأس.
- ٥ - تحسب النقاط عند لمس الكرة الأرض، أو الحبل، أو لمس الطالب الحبل، أو مسك الكرة وتمريرها أكثر من مرة.
- ٦ - الفريق الذي يحصل على خمس نقاط أولاً يكون هو الفريق الفائز، وتتبادل الفرق الأدوار.

### تنفيذ أنشطة الخبرة :



يبدأ المعلم بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية بتبنيه الطلاب إلى الانتشار داخل المساحة المحددة لهم في الملعب. ويمكن أن تتم من التوجيهات التالية :

- الآن فلنبدأ اللعب . . . مستعدون. . دعوني أرى واحداً منكم يمرر الكرة إلى ملعب الفريق المقابل على أن يكون ذلك من فوق الحبل ويحاول كسب نقطة. . . أحسنت أداؤك جيد.
- أخبروني كيف مرر زميلكم الكرة إلى ملعب الفريق المقابل ؟ . . بيد واحدة أحسنتم هل بإمكانكم التفكير بطرق أخرى لتمرير الكرة . . . باليدين أحسنتم .



حسنًا الآن فكروا في مدى ارتفاع الكرة عن الأرض قبل تمريرها إلى ملعب الفريق المقابل، يجب أن تكون في مستوى أعلى من الصدر. حسنًا دعوني أرى ذلك أثناء اللعب... أحسنتم أداؤكم جيد.

هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في تمرير الكرة فوق الحبل.

حسنًا الآن فكروا في الطريقة التي نمسك بها الكرة وأين مكانها من أجسامنا لكي نمررها إلى الزميل قبل أن يمررها للملعب الفريق المقابل.

الكرة تكون أعلى منا وجسم كل واحد منا يكون أسفل الكرة . أحسنتم .

نمسك الكرة وهي أعلى من الصدر.

الآن فلنبدأ في تطبيق ذلك . أحسنتم... أداؤكم جيد.

هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في تمرير الكرة إلى زميله في الفريق.

الآن فكروا في طريقة تجعلنا نصعب على الفريق المقابل مسك الكرة أو تمريرها؟ ... نمرر الكرة إلى أماكن خالية داخل ملعب الفريق المقابل ليس بها طلاب... أحسنتم .

الآن هل تستطيعون إخباري بطريقة تطبيق ذلك... تنوع تمرير الكرة بدقة وسرعة . أحسنتم

هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في التمرير داخل مساحة اللعب من أجل الإمساك بالكرة وتمريرها إلى ملعب الفريق المقابل.

حسنًا... دعوني أرى ذلك أثناء اللعب . أحسنتم... أداؤكم جيد.

الآن هل فكرتم بطريقة نمنع بها الفريق المقابل من كسب النقاط؟ ... نتعاون مع بعضنا في الفريق الواحد . أحسنتم.

هل تستطيعون إخباري كيف يكون التعاون فيما بينكم أثناء اللعب؟

نتنشر في الملعب، بحيث كل منا يتوقع تمرير الكرة إلى منطقته . .. أحدنا يمسك الكرة ويمررها لزميله الذي بدوره يمررها للملعب الفريق المقابل لكسب نقطة . أحسنتم إجابة رائعة.

الآن فلنبدأ في تطبيق ذلك . دعونا نرى ذلك خلال تنفيذكم اللعبة.

أحسنتم... أداؤكم جيد.

الآن يشجع المعلم أفراد الفريقين من الطلاب داخل مساحة اللعب ثم يوجه المعلم تساؤلاً إليهم دعوني أرى الآن أفضل طريقة لمسك الكرة وتمريرها من خلال تحرككم في الفراغ العام؟ هذا جيد..!

«هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل فريق في اللعب»

بأن يطرح تساؤلاً على أفراد الفريقين ما هي الطريقة التي تتبعونها لمنع تسجيل نقاط على فريقكم؟

(سرعة الحركة بالانتقال من مكان إلى مكان مع مراقبة دقيقة لمسار الكرة الموجه في اتجاهنا)

بعد مضي دقائق، يشجع المعلم أداء الطلاب ويزيد من حماسهم ويشوقهم.

وهكذا يستمر اللعب حتى نهاية الزمن المحدد لتنفيذ اللعبة. ويعتبر الفريق الفائز هو الذي يحصل على ١٥ نقطة أولاً ويفارق نقطتين على الأقل.



### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :



- ١ - قدرة الطالب على مسك الكرة أعلى من مستوى الصدر.
- ٢ - قدرة الطالب على تمرير الكرة من أعلى.
- ٣ - قدرة الطالب على تمرير الكرة لأماكن خالية في ملعب الفريق المقابل.
- ٤ - قدرة الطالب على التواجد الصحيح داخل الملعب.

### التقدم بالخبرة :



- ١ - زيادة مساحة اللعب.
- ٢ - زيادة عدد اللاعبين في كل فريق.
- ٣ - زيادة عدد مرات لمس الكرة لكل فريق.
- ٤ - مسك الكرة يستبدل بتمرير الكرة.

### الاستفادة من المواقف التعليمية :



- ١ - اشرح للطلاب أهمية التعاون لتحقيق النجاح، الذي يكون من خلال مسك وتمرير الكرة بينهم لتسجيل نقطة على الفريق المقابل ومنع أفراد الفريق المقابل من تسجيل نقط على فريقهم.
- ٢ - وضح مفهوم الوعي بالقوة كأحد المفاهيم الحركية بوسيلة تعليمية، وذلك من خلال الإشارة إلى تمرير الكرة من فوق الحبل إلى مكان خالي في الملعب المقابل وتسجيل نقطة.

### تقويم الخبرة :



### الجانب المهاري



على المعلم أن يسجل ملاحظات على الطلاب في كل مهمة حركية أثناء اللعب، وذلك من خلال التأكد من النقاط التالية :

- قدرة الطالب على مسك الكرة أعلى من مستوى الصدر.
- قدرة الطالب على تمرير الكرة من أعلى.
- قدرة الطالب على تمرير الكرة لأماكن خالية في ملعب الفريق المقابل.
- قدرة الطالب على التواجد الصحيح داخل الملعب.

### الجانب المعرفي :



يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن، معرفة الطريقة القانونية لتمرير الكرة من أعلى، والأخطاء الممكن ارتكابها عند التمرير. وكذلك الوعي بأماكن زملائه الطلاب في نفس الفريق وفي الفريق المقابل أثناء اللعب وما أكثر الأماكن مناسبة لتمرير الكرة إليها.  
ومن أمثلة هذه الأسئلة:

- أين يكون وضع اليدين عند تمرير الكرة من أعلى؟
- ما الحيز الذي يشغله الطالب أثناء اللعب؟

### الجانب الانفعالي :



على المعلم أن يلاحظ سلوك الطلاب أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة وبذلك يتأكد من أن كل طالب يقدم التعاون لزميله بأن يمسك الكرة ويمررها إلى زميله أثناء مشاركته لهم أنشطة الخبرة.  
ومن مظاهر السلوك الذي يمكن أن يقوم بها الطلاب:

- حرص الطالب على إشراك زملائه في اللعب من خلال تمرير الكرة لهم.
- حرص الطالب على بذل الجهد للأداء الصحيح وتسجيل النقاط.





### ٣-٢-٦ خبرة تعليمية في لعبة كرة السلة



اسم الخبرة : كرة المربعات الثلاثة.



عدد الطلاب : ٢٠-٣٠ طالباً.



المتطلبات السابقة للخبرة : تمرير الكرة باليدين، الوعي بالحيز العام والحيز الخاص.



**الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :**

المجال	الهدف
نفس حركي	- يمرر كرة السلة باليدين لإصابة أهداف متحركة. - يموه بجسمه ويتحرك بسرعة للهروب من الكرة.
معرفي	- يعرف المسار الذي تتخذه الكرة عند التمرير.
انفعالي	- تتعزز لديه إبراز روح المنافسة المحمودة أثناء أدائه أنشطة الخبرة التعليمية.

### المكان :



ساحة واسعة (مستطيل مساحته ١٥ X ٥ متراً تقريباً مقسم إلى ثلاثة مربعات). مع رسم خطوط مختلفة على الأرض بطباشير ملونة أو شريط لاصق أو أقماع لتحديد مكان اللعب.

### الأدوات المطلوبة :



- طباشير ملونة أو شريط لاصق ملون للتخطيط.
- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- كرة طائرة أو كرة يد أو كرة سلة.

### التنظيم والتشكيل



يقسم الطلاب إلى ثلاثة فرق يتكون كل منهم من ٦ إلى ٩ طلاب. يقف كل فريق في مربع خاص به.

### إجراءات التنفيذ :

يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة كرة المربعات الثلاثة بالتحدث مع الطلاب وتذكيرهم بمهارة تمرير

الكرة باليدين كأحدى المهارات الحركية الأساسية للعبة كرة السلة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على مهارة التمرير للكرة مع ملاحظة أداء الطلاب. وقد يوجه بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكيد على الطلاب بتطبيقهم تلك المواصفات خلال أدائهم. مع تصحيح أخطاء الطلاب التي قد تحدث في الأداء. يبدأ المعلم بعد ذلك بتقديم تعريف مبسط للعبة وهدفها وأدوار الطلاب وقواعدها.

يشارك في تنفيذ أنشطة اللعبة من ١٨-٢٧ طالباً مقسمين إلى ثلاثة فرق، يتكون كل منهم من ٦ إلى ٩ طلاب.

### طريقة اللعب :



يقف كل فريق في مربع خاص به بحيث يكون مربع في الوسط ومربعين في الأطراف. وتعطى الكرة لأحد طلاب الفريقين في أحد الأطراف. عند سماع الصافرة ترمى الكرة نحو أفراد الفريق الأوسط للمس أحد لاعبيه بالكرة من أسفل الوسط، فتحتسب نقطة لفريقه. ويشترط في رمي الكرة أن تكون باليدين معاً وموجهة أسفل الوسط. ويمكن أن تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الواحد أو بين لاعبي الفريقين في الأطراف. ولا يسمح للاعبي أي فريق بالخروج من مربعهم، وإنما يجوز لهم الانتقال من مكان لآخر داخل المربع. وبعد مدة زمنية قدرها ثلاث دقائق تحتسب عدد المرات التي لمس فيها لاعبي الفريق الأوسط. ثم يحل محله أحد الفريقين في الأطراف ثم الفريق الآخر وبهذا تشغل الفرق الثلاث المربع الأوسط من الملعب على التوالي. والفريق الفائز هو اقل الفرق في عدد اللمسات المحتسبة ضده.

### قواعد اللعب :



- ١ - لا يجوز للاعب الفريق رمي الكرة بيد واحدة.
  - ٢ - لا يجوز للاعبي أي فريق الخروج من مربعهم أثناء لعب الكرة.
- يبدأ المعلم بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية، وينبه الطلاب إلى طريقة اللعب بأن ينتشروا داخل ساحة اللعب وفي المربعات الخاصة بكل فريق.
- يشير المعلم هنا إلى الوعي بالحيز العام لكل طالب، بأن يتحرك فقط في مساحة المربع المخصص لأفراد فريقه الآن مع أحد أفراد الفرق الثلاثة وهو الفريق المتواجد بالطرف الأروني كيف تمررون الكرة إلى أحد أفراد الفريق الذي هو في الوسط لإصابته بالكرة.
- حسناً.. أداؤكم جيد.
- هل تفكرون بطريقة أخرى أكثر ايجابية لإصابة أحد أفراد الفريق.
- أحسنتم... تتناقلون الكرة بينكم.
- دعوني أرى ذلك.
- حسناً أداؤكم أفضل الآن من السابق، وأنا ألاحظ عليكم التقدم في الأداء بأن أصبحتم تخططون فيما بينكم وتمررون الكرة بينكم حتى تصلوا عند حدود مساحة الفريق الأوسط ثم يمرر الكرة أحدكم نحو أحد أفراد الفريق الأوسط للمس أحد لاعبيه بالكرة من



أسفل الوسط.

هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في التواجد داخل مساحة اللعب من أجل الانتقال بالتمرير والتصويب على أحد أفراد الفريق الأوسط للمس أحد لاعبيه بالكرة أسفل الوسط.

حسناً هل تخبروني بالطريقة التي استخدمتموها من أجل نجاح التمرير بينكم ومن ثم إصابة هدف الفريق الآخر؟ .. أحسنتم « كل منكم متواجد في مكان مناسب له للانتقال بالكرة وتمريرها لزميله الذي هو بدوره في المكان الصحيح للتصويب بدقة على الهدف المحدد.

حسنا دعونا نرى ذلك. أداؤكم جيد

حسنا الآن ماذا يفعل أفراد الفريق الذي هو في الوسط من أجل منع الفريق المقابل من النجاح في تمرير الكرة نحو أجسامهم وإصابة الهدف المحدد؟ .. أحسنتم « التحرك بسرعة وخفة والهروب من مسار الكرة المتجه نحوه .

فلنبدأ الآن في تطبيق ذلك

أحسنتم أداؤكم جيد.

حسنا.. فلنبدأ الآن اللعب مع بعض... أفراد الفريقين في الأطراف يحاولون تمرير الكرة بينهم داخل الفريق الواحد أو بين الفريقين إلى أفراد الفريق الأوسط لإصابة أحدهم وتسجيل نقطة عليهم

حسنا دعوني أرى كيف تطبقون ذلك... أداؤكم جيد

أحسنتم... هذه الطريقة أفضل

حسنا الآن وبعد مضي ثلاث دقائق غير أحد الفرق بحيث يصبح الفريق الذي في الوسط ينتقل ليكون في الطرف وأفراد أحد الفريقين يحل في الوسط.

الآن يشجع المعلم الطلاب داخل المربع الأوسط ثم يوجه المعلم تساؤلاً إليهم دعوني أرى الآن أفضل طريقة للهروب من مسار الكرة المتجه نحوكم من خلال تحرككم في الفراغ العام؟

هذا جيد..!

والآن يشجع المعلم الطلاب في المربعين عند الأطراف، ويوجه إليهم تساؤل دعوني أرى أفضل طريقة لتمرير الكرة وإصابة أهدافكم «هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل فريق في التمرير لإصابة الهدف وفي الهروب من مسار الكرة»

بأن يطرح تساؤلاً على أفراد الفريق الأوسط ما هي الطريقة التي تتبونها لمنع قطع الكرة منكم ؟

(سرعة الحركة بالانتقال من مكان إلى مكان مع مراقبة دقيقة لمسار الكرة الموجه في اتجاهنا وعمل التمويه اللازم).

«يساعد المعلم الطلاب في معرفة القوة المطلوب بذلها لتحريك الجسم من مكان إلى مكان آخر بصورة أسرع كذلك عمل التمويه على الزميل في الفريق المقابل بالتمرير».

بعد مضي دقائق يشجع المعلم أداء الطلاب ويزيد من حماسهم ويشوقهم.

الآن يوجه المعلم تساؤلاً إلى أفراد الفريق الآخر من الطلاب في الفريقين عن الأطراف حسناً أخبروني كيف يمكن لكم تسهيل مهمتكم؟ .. أحسنتم ممكن أن نركز أكثر ونتوقع تحرك الزميل

حسنًا دعوني أرى كيف تطبقون ذلك. . . أداؤكم جيد

«الآن يشير المعلم إلى الطريقة الصحيحة لتصويب الكرة حتى تصيب الهدف المحدد»

بأن يطرح تساؤلًا على الطلاب ما الذي يجعلكم أكثر دقة في لمس الزميل بالكرة؟

(الدقة والتركيز، ويترتب عليها القوة التي تدفع بها الكرة)

وهكذا يستمر اللعب، وبعد مدة زمنية قدرها ثلاث دقائق تحتسب عدد المرات التي لمس فيها لاعبو الفريق الأوسط، ثم يحل محله أحد الفريقين في الأطراف، ثم الفريق الآخر، وبهذا تشغل الفرق الثلاث المربع الأوسط من الملعب على التوالي. الفريق الفائز هو أقل الفرق في عدد اللمسات المحتسبة ضده.

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :



- ١ - قدرة الطالب على تمرير الكرة باليدين مع زملائه والتصويب نحو هدف متحرك.
- ٢ - قدرة الطالب على التمويه على الزميل و تصويب الكرة.
- ٣ - قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه.

### التقدم بالخبرة :



- ١ - إضافة كرة ثانية لتصبح مع الفريق الآخر في الطرف الآخر.
- ٢ - زيادة أو تقصير مساحة المربعات.

### الاستفادة من المواقف التعليمية :



- ١ - اشرح للطلاب أهمية التعاون لتحقيق النجاح و يكون ذلك من خلال التمرير وتناقل الكرة بينهم لإصابة الهدف المحدد.
- ٢ - وضح مفهوم الوعي بالحيز كأحد المفاهيم الحركية عن طريق استخدام وسيلة تعليمية، وذلك من خلال الإشارة إلى التمرکز في الموقع الجيد داخل المساحة المحددة للعبة.



### الجانب المهاري :

على المعلم أن يسجل ملاحظاته على الطلاب في كل مهمة حركية أثناء اللعب، وذلك من خلال التأكد من النقاط

### التالية :

- قدرة الطالب على التمرير باليدين للزميل حسب ظروف اللعب.
- قدرة الطالب على التموه وسرعة التمرير.
- قدرة الطالب على اتخاذ الموقع الأفضل والتصويب لإصابة الهدف.
- قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر بدون أن يفقد توازنه.

### الجانب المعرفي :

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن، أنواع التمريرات المستخدمة أثناء اللعب، وما هي الظروف الأنسب لاستخدام كل منها.

### ومن أمثلة هذه الأسئلة :

- كم نوعاً من التمرير يمكن أن تمرر به كرة السلة؟
- أذكر خطئين يمكن أن يقع فيهما اللاعب عند تمريره لكرة السلة.

### الجانب الانفعالي :

على المعلم أن يلاحظ سلوك الطلاب أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية، مع التأكد من أن كل طالب يمرر الكرة وينتقل بها مع الطلاب أثناء المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

### ومن مظاهر السلوك الذي يمكن أن يقوم بها الطلاب :

- حرص الطالب على تمرير الكرة لزملاء له متواجدين في أماكن مختلفة في الملعب.
- إظهار الطالب حماساً لتسجيل النقاط على الفريق الآخر.





## ٦-٢-٤ خبرة تعليمية في لعبة كرة اليد



اسم الخبرة : كرة المهر.



عدد الطلاب : ١٤ - ٢٠ طالباً.



المتطلبات السابقة للخبرة : تمرير الكرة، تحريك الذراع أو اليد لقطع الكرة، الوعي بالحيز.



الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :

المجال	الهدف
نفس حركي	- يمرر كرة اليد باليدين ويبد واحدة للزميل. - يموه ويمرر بسرعة. - يأخذ مكاناً مناسباً ويصوب على الهدف.
معرفة	- يعي الوعي بالحيز العام، والوعي بالقوة
انفعالي	- تتعزز لديه إبراز روح المنافسة المحمودة أثناء أدائه أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان :



ساحة واسعة (صالة رياضية، ملعب كرة يد أو سلة) مع رسم خطوط مختلفة على الأرض بطباشير ملون أو شريط لاصق أو أقماع لتحديد مكان اللعبة.

الأدوات المطلوبة :



- طباشير ملونة أو شريط لاصق ملون للتخطيط.
- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- كرة يد.
- مهران.
- كرتان طبيتان بوزن ربع كيلوجرام.

التنظيم والتشكيل



مهران موضوعان في طرفي ساحة اللعب المحددة على بعد متر واحد من حدود الملعب ويرسم أمام كل حسناً الآن متى نستخدم





نصف دائرة قطرها من ٣-٥ متر ويوضع على كل مهر كرة طبية.

### إجراءات التنفيذ:



يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة كرة المهر بتذكير الطلاب بمهاتري تمرير الكرة وتصويبها وهما من المهارات الحركية الأساسية للعبة كرة اليد. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة التطبيقية للمهارتين وملاحظة أدائهم. وقد يوجه المعلم بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكيد على تطبيق تلك المواصفات خلال أدائهم. مع تصحيح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء. ثم يبدأ المعلم بعد ذلك بتقديم تعريف مبسط للعبة وهدفها وقواعدها وأدوار الطلاب خلال اللعب.

يشترك في تنفيذ أنشطة اللعبة ١٤-٢٠ طالب موزعين على فريقين كل فريق مكون من ٧-١٠ طلاب.

طريقة اللعب: يحاول كل فريق التصويب على الكرة الطبية الموضوعة على المهر الخاصة بالفريق المقابل. ويقوم الفريق بتمرير الكرة بين أعضائه إما باستخدام التمريرة الصدرية أو التمريرة المرتدة قبل التصويب على الكرة الطبية.

### قواعد اللعب:



لا يجوز للطالب دخول الدائرة عند التصويب على الكرة الطبية.

يبدأ المعلم بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية وينبه الطلاب إلى أهمية الانتشار داخل ساحة اللعب وتناقل الكرة بينهم بالتمرير حتى الوصول إلى حدود الدائرة للفريق المقابل ثم يصوب أحدهم الكرة نحو الكرة الطبية الموجودة على المهر.

يطرح المعلم تساؤلاً على طلاب الفريقين دعوني أرى كيف تمررون الكرة بينكم للانتقال داخل ساحة اللعب المحددة.

حسناً الآن هل بإمكانكم استخدام طرق أخرى للتمرير؟ ... أحسنتم

«صدرية، من فوق الرأس، وأخرى مرتدة».

حسناً دعونا نرى ذلك خلال تنفيذكم للعبة.

هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في تمرير الكرة إلى زميله في الفريق.، وذلك بتوجيه تساؤلاً لطلاب

أفراد الفريقين متى نستخدم التمرير من فوق الرأس؟ أحسنتم.. عندما أريد تمرير الكرة لزميلي وهو بعيداً عني.

دعوني أرى ذلك. .. أحسنتم ألاحظ بعضكم قد استخدم يد واحدة والبعض استخدم يدين

هل تستطيعون إيضاح ذلك؟ ... أحسنتم.

الآن هل تستطيعون إخباري متى نستخدم التمرير من أمام الصدر؟ .. أحسنتم وخاصة عندما يكون زميلي قريب مني.

التمريرة المرتدة؟ . . . أحسنتم في حالة عندما يكون زميلي في الفريق المقابل طويلاً .  
حسناً الآن دعونا نشاهد ذلك خلال تنفيذكم للتمرير بالانتقال بالكرة لإصابة هدف الفريق المقابل .  
أداؤكم جيد

إني أراكم تمررون الكرة بينكم بطريقة عشوائية .

هل بإمكانكم التمرير بينكم للانتقال بالكرة إلى ساحة الفريق المقابل بطريقة أكثر تنظيمًا؟ . . . أحسنتم دعونا نبدأ بذلك . . . هذا أفضل .

هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل طالب في التمركز داخل مساحة اللعب وذلك من أجل الانتقال بالتمرير والتصويب على هدف الفريق المقابل .

حسناً هل تخبروني بالطريقة التي استخدمتموها من أجل نجاح التمرير بينكم ومن ثم إصابة هدف الفريق الآخر . . . أحسنتم «كل منكم يتخذ الموقع المناسب له للانتقال بالكرة وتمريرها لزميله الذي هو بدوره موجود في المكان المناسب للتصويب بدقة على الهدف .  
حسناً دعونا نرى ذلك . أدأؤكم جيد

حسناً الآن ماذا يفعل أفراد الفريق الآخر من أجل منع الفريق المقابل من الانتقال بتمرير الكرة؟ . . . أحسنتم «قطع الكرة باعترضها أو مسكها باليد» .

حسناً فلنبدأ الآن . . . أفراد فريق معه الكرة يقوم أفرادهم بتمرير الكرة للانتقال لإصابة هدف الفريق المقابل، وأفراد فريق آخر يقومون بمحاولة قطع الكرة من الفرق المقابل ومحاولة إصابة الهدف .

حسناً دعوني أرى كيف تطبقون ذلك . . . أدأؤكم جيد

أحسنتم . . . هذه الطريقة أفضل

الآن يشجع المعلم أفراد الفريقين من الطلاب داخل مساحة اللعب، ثم يوجه تساؤلاً إليهم دعوني أرى الآن أفضل طريقة للدفاع والهجوم من خلال تحرككم في الفراغ العام؟ هذا جيد . . . !

«هنا يشير المعلم إلى الإستراتيجية التي يعتمد عليها كل فريق في الدفاع والهجوم»

بأن يطرح تساؤلاً على أفراد الفريق المهاجم حول ماهية الطريقة التي تتبعونها لمنع قطع الكرة منكم؟

(سرعة الحركة بالانتقال من مكان إلى مكان مع مراقبة دقيقة لمسار الكرة الموجه في اتجاهنا وعمل التمويه ) .

«يساعد المعلم الطلاب على معرفة القوة المطلوب بذلها لتحريك الجسم من مكان إلى آخر بصورة أسرع، كذلك عمل التمويه على الزميل في الفريق المقابل بالتمرير» .

بعد مضي دقائق يشجع المعلم أداء الطلاب ويزيد من حماسهم ويشوقهم .

الآن يوجه المعلم تساؤلاً إلى أفراد الفريق الآخر من الطلاب المدافعين . حسناً أخبروني كيف يمكن لكم تسهيل مهمتكم؟ فكروا فيما

حولكم من أفراد . . . أحسنتم . . . يجب أن يراقب كل عضو من أفراد الفريق

المقابل ويحاول قطع الكرة من بداية مسارها قبل أن تصل إلى زميله في نفس الفريق .

حسناً . . . دعوني أرى كيف تطبقون ذلك . . . أدأؤكم جيد





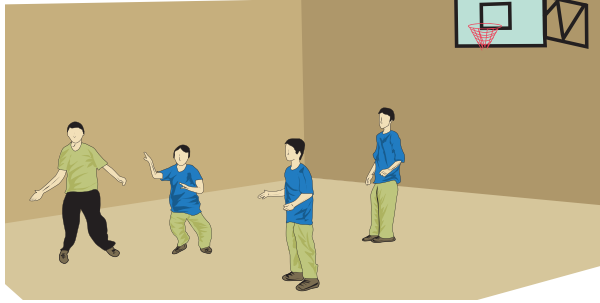
«الآن يشير المعلم إلى الطريقة الصحيحة لتصويب الكرة حتى تصيب الهدف المحدد»

بأن يطرح تساؤلاً على الطلاب، ما الذي يجعلكم أكثر دقة في لمس الزميل بالكرة ؟

(الدقة والتركيز ويترتب عليها القوة التي تدفع بها الكرة)

وهكذا يستمر اللعب حتى نهاية الزمن المحدد لتنفيذ اللعبة. ويعتبر الفريق الفائز هو الذي يجمع أكثر نقاط من الفريق الآخر، باعتبار

حساب كل إصابة للكرة الطيبة فوق المهر بنقطة.



### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :



- 1 - قدرة الطالب على تمرير الكرة مع زملائه والتصويب نحو هدف ثابت.
- 2 - قدرة الطالب على التمويه على الزميل و تصويب الكرة.
- 3 - قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه.
- 4 - قدرة الطالب على تحريك يده أو ذراعه لقطع الكرة الممررة.
- 5 - قدرة الطالب على اتخاذ الموقع داخل المساحة المحددة أثناء اللعب.

### التقدم بالخبرة :



- 1 - تقليل عدد الخطوات المسموح بها أثناء مسك الكرة.
- 2 - زيادة أو تقصير مساحة الدائرة.
- 3 - الانتقال من مكان لآخر بتنطيط الكرة.

### الاستفادة من المواقف التعليمية :



- 1 - اشرح للطلاب أهمية التعاون لتحقيق النجاح و يكون ذلك من خلال التمرير وتناقل الكرة بينهم لإصابة هدف في الفريق المقابل.
- 2 - وضع مفهوم الوعي بالحيز كأحد المفاهيم الحركية عن طريق استخدام وسيلة تعليمية وذلك من خلال الإشارة إلى اتخاذ الموقع الجيد في المساحة المحددة للعبة..

### تقويم الخبرة :



### الجانب المهاري :



**على المعلم أن يسجل ملاحظاته على الطلاب في كل مهمة حركية أثناء اللعب وذلك بالتأكد من النقاط التالية :**

- قدرة الطالب على التمرير باليدين وييد واحدة للزميل حسب ظروف اللعب.
- قدرة الطالب على التمويه وسرعة التمرير.
- قدرة الطالب على اتخاذ الموقع الأفضل والتصويب لإصابة الهدف.
- قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر بدون أن يفقد توازنه.
- قدرة الطالب على تحريك يده أو ذراعه لقطع الكرة الممررة.

### الجانب المعرفي :



يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن، أنواع التمريرات المستخدمة أثناء اللعب، وما هي الظروف الأنسب لاستخدامها من خلال الرسوم والصور الكرتونية.

### ومن أمثلة هذه الأسئلة :



- كم نوع من التمرير يمكن أن تمرر به كرة اليد؟
- ما أخطاء التصويب في كرة اليد؟

### الجانب الانفعالي :



على المعلم أن يلاحظ سلوك الطلاب أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية ، وبذلك يتأكد من أن كل طالب يمرر الكرة وينتقل بها مع الطلاب أثناء مشاركته لهم أنشطة الخبرة. ومن مظاهر السلوك الذي يمكن أن يقوم بها الطلاب:

- حرص الطالب على تمرير الكرة لزملاء له متواجدين في أماكن مختلفة في الملعب.
- إظهار الطالب حماسا عند محاولة التصويب على الهدف المحدد.





## المراجع

### أولاً : مراجع أساسية.

١. إبراهيم، مروان عبد المجيد، والياسري، محمد جاسم (٢٠٠١). اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
٢. الأشقر، حامد، وإبراهيم، نبيل (١٤١٧هـ). التربية البدنية للأطفال. الرياض: دار الأندلس.
٣. حماد، إبراهيم (١٤٢١هـ). برنامج الاستكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية لرياض الأطفال والابتدائية. القاهرة: مركز الكتاب.
٤. الخولي، أمين، وراتب، أسامة. (١٤١٤هـ). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
٥. راتب، أسامة كامل (١٩٩٩م). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
٦. زهران، حامد عبدالسلام (١٩٧٧م). علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة (ط ٤). القاهرة: عالم الكتب.
٧. الديري، علي (١٩٩٩م). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية. الأردن: دار الكندي.
٨. السرهيد، أحمد، وعثمان، فريدة (١٤١٤هـ). الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. الكويت: دار التعلم.
٩. السيد، فؤاد البهي (١٩٧٥م). الأسس النفسية للنمو (ط ٤). القاهرة: دار الفكر العربي.
١٠. الطواب، سيد محمود (١٩٩٥م). النمو الإنساني. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
١١. عثمان، فريدة إبراهيم (١٤٠٨هـ). التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، الكويت: دار التعلم.
١٢. عبد الكريم، عفاف (١٩٩٥م). البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية: منشأة المعارف.
١٣. عزمي، محمد سعيد (٢٠٠٤). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر.
١٤. مجلس التعاون لدول الخليج العربية (٢٠٠١م). الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون ط١. الرياض: مجلس التعاون لدول الخليج العربية.
١٥. النجار، عبد الوهاب محمد (١٤١٨هـ). المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، الرياض: الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة.
١٦. النجار، عبد الوهاب محمد (١٩٩١م). آثار التدريب البدني على النمو والتطور البدني. الكتاب العلمي: علوم التربية البدنية والرياضة. البحرين: معهد البحرين الرياضي، ٤٣ - ٤٥.
١٧. النجار، عبد الوهاب محمد (١٤١١هـ). النمو البدني وتنمية المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. الكتاب السنوي الثالث. الرياض: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، ٣٢٥ - ٣٣٩.
١٨. النجار، عبد الوهاب محمد. (١٩٩٨م). المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. السلسلة الثقافية لاتحاد

التربية البدنية والرياضية، العدد (٦) . الرياض: الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضية.

١٩. الهزاع، هزاع محمد (١٤١٧هـ). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الرياض: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.

٢٠. مركز التطوير التربوي، وزارة التربية والتعليم (١٤٢١هـ). وثيقة منهج مادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام.

21. Al-Hazaa, Hazaa (1990). Anthropometric measurements of Saudi boys 6 - 14 years. *Annals of Human Biology*, 17, 33 - 40.
22. Haywood, K.M. (1993). *Lifespan motor development (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
23. Malina, R.M., & Bouchard, G. (1991). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Kuntzleman, C.T., & McGlynn, M. (1991). *Aerobics with Fun Principles of exercise leadership*. Reston: American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.
25. Robertson, M.A., & Halverson, L.E. (1984). *Developing children - their changing movement*. Philadelphia: Lea & Febiger.
26. Stevens-Smith, D. & Bowling, T. (2002). *Teaching With Style for Learning and Understanding in Physical Education*. *Teaching Elementary Physical Education*, July, 1822-.
27. Tenoschok, M. (2002). *Covering the Spectrum of Teaching Styles Through Middle School Outdoor Education Units*. *Teaching Elementary Physical Education*, July, 1415-.

**ثانياً : مراجع إضافية مقترحة.**

١. الحيلة، محمد محمود (٢٠٠١م). طرق التدريس واستراتيجياته. ط١ القاهرة: دار الكتاب الجامعي.



٢. الديري، علي (١٩٩٩). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية. اريد: مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ودار الكندي للنشر والتوزيع.
٣. عبدالكريم، عفاف (١٩٩٤). التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
٤. عبدالكريم، عفاف (١٩٨٩). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
٥. جلون، عدنان درويش، و الخولي، أمين أنور، و عنان، محمد عبد الفتاح (١٩٩٤م). التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم الفصل وطالب التربية العملية: القاهرة: دار الفكر العربي.
٦. محمد، مصطفى السايح (٢٠٠١). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
7. Al-Hazzaa, Hazzaa (1990). Anthropometric measurements of Saudi boys 6 - 14 years. *Annals of Human Biology*, 17, 33 - 40.
8. Donnelly, F. C. (2002). The Spectrum Connection Assessment, Social Responsibility, and Critical Thinking. *Teaching Elementary Physical Education*, July, 1013-.
9. Garn, A,& Byra M (2002). Psychomotor, Cognitivw, and Social Development Spectrum Style. *Teaching Elementary Physical Education* . March 813-.
10. Mosston, Muska, & Ashworth, Sara (1986). *Teaching Education* (3rd ed). Columbus, Ohio; Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
11. Mosston, Muska, & Ashworth, Sara (1990). *The Spectrum Of Teaching Styles: from Command To Discovery*. New York: Longman.
12. Statt, E. H, Plummer, O. k.,& Marinell, R. D. (2001). A Circle of Learning in Sport Instruction. *JOPERD*, 72, 3437-.







