

دليل المعلم



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم



التربية الرياضية للمصف الخامس الابتدائي

2030

البحرين
BAHRAIN

منهاجي
متعة التعليم الهادف



التأليف والتطوير
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

قررت وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين اعتماد هذا الدليل
لتدريس منهج التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي
إدارة المناهج

دليل معلم مادة التربية الرياضية

للصف الخامس الابتدائي



الطبعة الثانية

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَلَاحِ الْجَلَالَةِ الْمَلِكِ حَمْدُ بْنُ عَيْشَى الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَةِ الْبَحْرَيْنِ الْمَفْدَى

المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٥
٢	فلسفة منهج التربية الرياضية	٧
٣	تعليمات استعمال الدليل	٨
الفصل الأول		
٤	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	١١
٥	خصائص النمو الحركي	١٩
6	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٢٢
الفصل الثاني		
٧	(الوحدة الأولى) ألعاب المضرب	٢٧
٨	(الوحدة الثانية) كرة السلة	٥٤
٩	(الوحدة الثالثة) ألعاب القوى	٦٧
١٠	(الوحدة الرابعة) كرة الطائرة	٨٢
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٩٥
١٢	إرشادات التعامل مع طلاب التربية الخاصة	١٠٠
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	١٠٢

المقدمة

تتبوأ التربية الرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية، لما لها من تأثير في الناحية الصحية والنفسية والتربوية، باعتبارها الجزء المتكامل في التربية العامة الذي يتحقق عن طريق الدروس والأنشطة المكملة لها من خلال تحسين صحة الطلاب، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام، وجعلها أسلوب حياة لمختلف الأعمار والثقافات وطبقات المجتمع وتنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون والاحترام، كما أن لها أثراً إيجابياً في تحقيق النمو المتوازن للطلاب في جوانب شخصياتهم المختلفة. وفي ظل سياسة وزارة التربية والتعليم لتطوير المناهج وجعلها تركز على التطور الحديث ورفع العملية التعليمية والتعلمية، وخاصة في مجال التربية الرياضية التي تعد أحد الدعائم الأساسية في تكوين الفرد في مجتمعنا، يسعدنا أن نقدم لكم دليل المعلم في التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي الذي يشتمل على العديد من المهارات والأنشطة المراعية للأساليب التربوية الحديثة المتوافقة مع رؤية البحرين ٢٠٣٠م، ومستخدماً مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية والتقويمية والأنشطة لتنفيذ الدروس، فهو مرشدٌ وميسرٌ للمعلم في عملية التعليم باعتباره محورياً للعملية التعليمية.

اعتمدنا في هذا الدليل على المعالجة العلمية باستخدام الأساليب الحديثة تهدف إلى إعداد الطالب لأن يكون مواطن صالح قادر على خدمة الوطن.

تضمن هذا الدليل على أربعة محاور تمثلت في ألعاب المضرب، كرة السلة، ألعاب القوى، الكرة الطائرة، وقد اختيرت مهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل لتتماشى مع تحقيق النتائج العامة والخاصة للتربية الرياضية لهذا الصف، كما يتضمن الدليل تعريفاً بالتعلم ونماذج مقترحة لخطة سنوية ومحورية، ثم خطاً دراسياً لمساعدة معلمي التربية الرياضية في التنفيذ الهادف لدروسهم لتدفعهم إلى المزيد من الإبداع والابتكار.

المقدمة

تتطابق مواد الدليل مع أهداف المنهج، وتترابط الطرائق التي تم اعتمادها مع مضامين المحاور وتفصيلها، وهي تراعي متطلبات وحاجات الطلاب الآنية والمستقبلية قدر المستطاع؛ وذلك بالارتكاز إلى الخصائص الفسيولوجية، والنفسية، والسيكو حركية، والاجتماعية، التي تم ترجمتها إلى نشاطات تشكل الأساس لجميع إنجازات الإنسان في الحياة وتساهم في صهر الطلاب واندماجهم في مجتمعهم، وتعمل على محو الأمية البدنية وتقليل نسبة البدانة، وجعل الرياضة أسلوب للحياة.

نأمل أن يساهم دليل المعلم ولو بشكل متواضع، في تطوير أداء المعلم التربوي في مجال الرياضة المدرسية، ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل روعي في إعداده أن يكون معيناً للمعلم وليس موجهاً أو مقيداً له، إنما يترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداده وتنفيذه وإخراجه لحصة مادة التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي، وأن يعمل على توظيف ما لديه من خبرات علمية وميدانية وأفكار ابتكارية في تدريس مادة التربية الرياضية، ليكون معلماً باحثاً متطوراً مبدعاً يساهم في انشاء جيل متطور مبدع رياضي. راجين الله عز وجل أن يكون هذا الدليل عوناً لمعلمي التربية الرياضية للإسهام في إنشاء جيل واع رياضياً ومنتم لوطنه وأمتة في ظل مملكتنا البحرين.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

فلسفة منهج التربية الرياضية

تعتبر مادة التربية الرياضية من المواد الأساسية لطلاب مرحلة التعليم الأساسي لتنشئتهم التنشئة التربوية السليمة وإعدادهم لممارسة الأنشطة اليومية بسهولة ويسر، وهي مجال تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة، ولها أهمية كسائر المجالات التربوية الأخرى المدرجة في الخطة التعليمية لمرحلة التعليم الأساسي، ويتحقق ذلك من خلال الممارسة الموجهة للأنشطة الحركية والرياضية، والتي يتم اختيارها في مراحل مخططة وتنفيذية منظمة ومتتالية بطريقة منطقية مترابطة وواضحة للخبرات والأنشطة التي تتضمنها لتحقيق الأهداف المرجوة.

وبناء على ما سبق فإننا بحاجة إلى بناء منهج للتربية الرياضية ينطلق من رؤية البحرين الاقتصادية، متضمناً استراتيجيات وأساليب حديثة في التربية الرياضية، ومواكباً للمستجدات العالمية، وملائماً لخصوصيات المجتمع البحريني من حيث الموروث الحضاري، والإمكانات المادية والبيئية المتاحة والتطلعات الطموحة للمملكة، يركز على تفعيل دور الطالب في عملية التعلم والتعليم ويمنح المعلم أدواراً جديدة فيصبح موجهاً للمتعلم، ويعمل على ربط مصادر التعلم بوسائل التكنولوجيا الحديثة، ويضعها في قالب تربوي متوافق مع التوجهات الفلسفية للمجتمع البحريني، فتشكل هذه التوجهات الإطار التربوي المستهدف لبناء الشخصية البحرينية المتكاملة.

تعليمات استعمال الدليل

تعتمد عملية تأليف هذا الدليل على أسس علمية دقيقة ومنظمة في خطوات الإعداد واختيار المحتويات، كذلك روعي التكامل في إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها وتقويمها، وتم تحديد الموضوعات العامة للوحدات وأهداف تدريس كل موضوع، بالإضافة إلى تخطيط تفصيلي لوحدات الكتاب الأربع متضمناً أهداف وأهمية كل وحدة، ثم تحديد الدروس، وذلك بغرض تحقيق أهداف التربية الرياضية بمجالاتها الثلاث النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.

وبما أن المعلم هو عماد نجاح العملية التعليمية، وهو القادر على نجاح المناهج الدراسية، وتشجيع الطلاب على التعلم، وبث حب العلم في نفوسهم منذ الصغر، فقد تم إعداد هذا الدليل كموجه للمعلم المتخصص في التربية الرياضية بشكل عام، ومعلم التربية الرياضية للصف الخامس من المرحلة الابتدائية بشكل خاص، فهو يقدم التوجيهات والمقترحات التي تساعد في تقديم هذه الأنشطة بأسلوب شيق وهادف، يحقق المتعة للطلاب ويساعدهم على التعلم من خلال النشاط واللعب والتفاعل مع زملائهم ومع المعلم ومع البيئة المحيطة بهم.

يتكون دليل المعلم من أربع وحدات تعليمية تُدرس خلال العام الدراسي بواقع وحدتين في كل فصل، الفصل الأول الوحدة الأولى ألعاب المضرب، والوحدة الثانية كرة السلة، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة ألعاب القوى، والوحدة الرابعة الكرة الطائرة.

تعليمات استعمال الدليل

يستغرق تدريس الوحدة ست أسابيع حيث يتم تخصيص حصتان اسبوعياً بإجمالي اثني عشر حصة لكل بالإضافة إلى أسبوع للدروس التعويضية والتقييم بواقع حصتين دراسيتين نهاية الوحدة ، زمن الحصة خمسة واربعين دقيقة (دقيقتان للتهيئة) (خمس دقائق للإحماء) (عشر دقائق للإعداد البدني) (عشرون دقيقة للجزء الرئيسي) (خمس دقائق لخاتمة الدرس) (ثلاث دقائق للختام).

و قد تضمن الدليل ثلاثة فصول، خصص فصلاً للوحدات التعليمية الأربع المقررة على الصف الخامس الابتدائي، تبدأ كل وحدة بمقدمة للعبة وأهداف الوحدة ومهارات القرن ٢١ والقيم، بالإضافة إلى المحتوى، والأنشطة، والأساليب المقترحة لتنفيذها بحيث يوظف المعلم أسلوب التدريس المناسب وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات الطلاب ومحتوى المنهج، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها، بالإضافة الى أدوات التقويم المقترحة والصادرة من مركز القياس والتقويم والتي يمكن تنفيذها بما يتناسب مع محتوى الوحدة.

ويلاحظ في نهاية الدليل أنه تم ادراج خطة للبرمجة الزمنية ونموذج للتقويم التكويني بالإضافة إلى نموذج خطة درس التربية الرياضية. وختاماً نود في نهاية هذا التقديم أن نشجع المعلم على ابتكار أنشطة أخرى مماثلة يثرى بها العملية التعليمية، ونحن على ثقة من قدرات المعلم وحماسة لمزيد من العطاء.

الفصل الأول

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية



أساليب التدريس الفعال

في التربية الرياضية

أساليب التدريس هي الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس في أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هي ما يتبعه المعلم في توظيف طرائق التدريس بفعالية تميزه عن غيره من المعلمين، فالأسلوب هو جزء من طريقة التدريس يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم. وقد تعددت أساليب التدريس حيث لا يوجد أسلوب تدريسي مثالي، كل معلم يستعمل أسلوب مختلف عن المعلم الآخر، كما أن الطلاب لا يستجيبون لطريقة تعليم واحدة أو أسلوب تعليمي واحد، فهم يتمتعون بالفروق الفردية والتي تجعل المعلم يستعمل أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى طلابه.

أساليب التدريس في التربية الرياضية متنوعة فهي همزة وصل بين مكونات المنهج الرياضي والطالب، فمعلم التربية الرياضية الناجح هو الذي يختار أسلوب التدريس الملائم للمهارات والكفايات الرياضية المراد تدريسها، كما أنه ينوع أساليبه التدريسية لأن لكل أسلوب دور خاص يحقق من خلاله الأهداف المرجوة التي تجعل الطالب يبلور هذه المكتسبات في مختلف المواقف التي تواجهه.

أسلوب التدريس يمر بمجموعة من القرارات يجب أن تتخذ في كل مرحلة من المراحل الثلاث:

١. (قبل التنفيذ) Pre Impact (التخطيط).
٢. التنفيذ Impact Set.
٣. (ما بعد التنفيذ) Post Impact Set (التقويم).

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

Command Style (A)

تنوعت الأسماء لهذا الأسلوب المميز التقليدي، فالبعض يسميه أسلوب الأمر والتعليمات، أو الأسلوب الأمري، أو أسلوب القيادة، وهو من الأساليب التي تستعمل بكثرة في تدريس مهارات التربية الرياضية، فالمعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات وهو الذي يشرح ويعرض نموذج للمهارة الحركية ويزود الطلاب بالنقاط التعليمية الهامة، فهو يسيطر على الموقف التعليمي عندما يكون هناك وقت قصير أو محدد لتحقيق أهداف معينة أو تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين.

بنية الأسلوب (أ):

بنية الأسلوب هي العلاقة المباشرة بين المعلم (المثير) والاستجابة الصادرة من الطالب، فالطالب يستجيب فوراً لأي حركة أو مهارة يطلها المعلم منه.

في أسلوب الأمر والتعليمات (الأسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقييم، أما دور المتعلم فهو تنفيذ واتباع جميع القرارات الصادرة من قبل المعلم.

إذا أردنا ان نوضح بنية الأسلوب (أ) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

الواجبات أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

Stations & Tasks Style (B)

أسلوب المحطات والواجبات أو أسلوب التدريب من أكثر الأساليب استخداماً في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الفعالة والإيجابية في عملية التدريس، لأنه يعطي الطالب فرصة مشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم. كما أن هذا الأسلوب يعطي فرصة للمتعلم لاكتساب المهارات الرياضية المتنوعة والاعتماد على النفس والتعاون مع الزملاء وتكرار أداء التمرين أو المهارة لأكثر عدد من المرات وبذلك يزيد الزمن الفعلي في التعلم. في هذا الأسلوب المعلم يصمم بعض الأعمال أو الواجبات التي يجب على الطالب إنجازها، وهي موضوعه على بطاقة الواجبات أو الأعمال واحتمال أن يكون تنفيذ هذه الواجبات خلال محطة واحدة أو من خلال عدة محطات موزعه حول الصالة الرياضية.

بنية الأسلوب (ب):

دور المعلم في هذا الأسلوب هو اتخاذ قرارات التخطيط وقرارات التقويم، أما دور الطالب فيكون فعال في الجزء التطبيقي (مرحلة التنفيذ)؛ مما يسمح للطلاب ببعض الاستقلالية في الممارسات خلال الموقف التعليمي.

توجد ثمانية قرارات في أسلوب المحطات والواجبات يمكن للمتعلم أن يتخذها في مرحلة التنفيذ وهي:

١. الأوضاع المناسبة لتنفيذ الواجبات.
٢. المكان المخصص لتنفيذ الواجبات.
٣. ترتيب تنفيذ الواجبات.
٤. وقت بدء تنفيذ الواجبات.

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

٥. الإيقاع الحركي المناسب لتنفيذ الواجبات.
 ٦. الوقت الفاصل بين تنفيذ واجب وواجب آخر.
 ٧. انتهاء وقت تنفيذ الواجبات.
 ٨. لقاء أسئلة للتوضيح.
- إذا أردنا ان نوضح بنية الأسلوب (ب) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



أسلوب (ج): أسلوب الأقران (التبادلي)

Reciprocal Style (C)

يعتبر أسلوب الأقران أو الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي تعطي دوراً أكبر للمتعلم لمشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم، ويختص بالتغذية الراجعة الفورية المباشرة التي يقدمها لزميله الذي يلاحظه ولذلك فمن المناسب تخصيص معلم واحد لكل متعلم من أجل تقديم تغذية راجعه فورية.

يتم تنظيم الفصل وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط، ويقوم المتعلم المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم المتعلم الملاحظ بإصدار قرارات التقويم.

وهذا الأسلوب عادة ما يساعد المتعلم على التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء، لتساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة، وأفضل ما يميز هذا الأسلوب تطوير مهارات الاتصال بين المتعلمين وشيوع روح التعاون بينهم.

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

بنية الأسلوب (ج):

يعتبر أسلوب الأقران أو الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي توفر معلم لكل متعلم وتعطي المتعلم دوراً أساسياً في العملية التعليمية، وفي هذا الأسلوب يقوم كل طالبين بشرح المهارة أو المهارات لبعضهم البعض، وكذلك بتصحيح الأخطاء في مرحلة التنفيذ. حيث يسمى المتعلم الأول بالمؤدي (Dore) الذي يؤدي المهارة الحركية، بينما يقوم المتعلم الآخر، وهو ما يسمى بالملاحظ (Observer) بملاحظة أداء الطالب المؤدي وإعطائه التغذية الراجعة ثم يغير المتعلمان أدوارهما.

المعلم يزود طلابه في بداية الحصة ببطاقة معيار تحتوي على بيانات توضح التغذية الراجعة التي يعطيها المتعلم الملاحظ لزميلة المؤدي. وبعد انجاز الواجب أو مرور فترة زمنية يقوم الطالبان بتغيير أدوارهما.

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (ج) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



أسلوب (د): أسلوب المراجعة الذاتية

The Self-Check Style (D)

يعتبر أسلوب المراجعة الذاتية (د) امتداداً للأسلوبين السابقين أسلوب المحطات والواجبات وأسلوب الأقران، حيث يتميز هذا الأسلوب بتقويم المتعلم لنفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك).

في هذا الأسلوب تنتقل القرارات أكثر للمتعلم، فهو يؤدي قرارات التنفيذ كما هو محدد في أسلوب المحطات والواجبات، ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه، بذلك يكتسب المتعلمون القدرة على تقويم أنفسهم وتجعلهم أكثر تحملاً للمسؤولية وتساعدتهم في تحقيق مجموعة جديدة من الأهداف.

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

بنية الأسلوب (د):

إن بنية أسلوب المراجعة الذاتية (د) تتمحور حول عملية التقويم فالتألمب يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لبطاقة المعيار (المحك) ومقارنة أداءه بالمعيار في بطاقة المعيار واستنتاج صحة الأداء ثم إصدار الأحكام.

المعلم يساعد المتعلمين على الاعتماد الذاتي على التغذية الراجعة، واستخدام معيار ثابت من أجل التوصل إلى عملية التصور الذاتي، والحفاظ على الصدق والمسؤولية، تقبل أخطائه وحدود الدرس (التقويم).

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (د) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



أسلوب (هـ): أسلوب المتعدد المستويات (الشامل)

The Inclusion Style (E)

يقدم أسلوب المتعدد المستويات أو الأسلوب الشامل (هـ) مفهوم مختلف عن الأساليب الأربعة السابقة (أ، ب، ج، د) فالمتعلم يشارك في العمل حسب قدراته وإمكاناته ويؤدي المهارة بمستويات مختلفة تراعي الفروق الفردية، وهو الذي يحدد من أي نقطة أو مستوى يستطيع البدء منها.

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

تتميز أساليب التدريس السابقة (أ، ب، ج، د) أن المعلم هو الذي يقوم بالتخطيط لإنجاز العمل أو الواجب في مستوى واحد، أما المتعلمين يطبقون ويمارسون العمل أو الواجب في نطاق هذا المستوى الواحد، بينما في أسلوب المتعدد المستويات فإنه يركز على تصميم مستويات مختلفة لنفس العمل أو الواجب بما يسهم في اشراك جميع المتعلمين في نفس العمل ولكن بمستويات متعددة. وهذا التصميم الجديد أوجد للطلاب قراراً رئيسياً يتخذه بأنفسهم لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة كما أنه يقدم فرصة يدرك فيها المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه والمثال التالي يمكن أن يوضح هذا المفهوم.

مثلاً في الوثب العالي:

نجد أن المعلم يضع ثلاثة ارتفاعات مختلفة والمتعلم يختار ما يتناسب معه. وفي هذا الأسلوب يجد المتعلم قدراته حتى يؤدي من خلالها الوثب. فإذا نجح في المستوى الذي اختاره فإنه يمكنه التقدم إلى المستوى الذي يليه أو الثبات على هذا المستوى وبذلك يمكن أن يؤدي الطلاب المهارة أكثر وقت ممكن من الدرس.

بنية الأسلوب (هـ)

إن بنية أسلوب المتعدد المستويات (هـ) تتمحور حول عملية التقويم فالمتعلم يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم كما أنه صاحب القرار المتعلق بالمستوى الذي سوف يبدأ منه العمل وقرارات الانتقال إلى المستويات الأخرى أو إمكانية الرجوع إلى المستوى الأقل صعوبة إذا لم ينجح المتعلم في المستوى الذي اختاره أما دور المعلم في هذا الأسلوب هو التخطيط أي اتخاذ قرارات مرحلة ما قبل التدريس. إذا أردنا أن نوضح بنية أسلوب (هـ) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



خصائص النمو الحركي

خصائص النمو الحركي

النمو عملية تراكمية متصلة، تتطور في شكل مراحل وكل مرحلة تمهد للمرحلة التي تليها، والنمو الحركي للطلاب هو ملاحظة السلوك الحركي له أثناء نموه، ويمكن تعريفه بأنه مجموعة المهارات والحركات والقدرات الحركية التي يمكن ملاحظتها.

يتعرض الطلاب في هذا السن إلى مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية الكبيرة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط ومتكامل خلال حياة الإنسان وأن عدم الاستقرار في سلوك الطلاب يتطلب من المعلم الكثير من التفهم والدقة في اختيار أنواع الأنشطة وكمية الجهد فيها واتجاهاتها وطرق التعامل مع طلابه.

وتتجه مواد التربية الرياضية في هذه المرحلة إلى اكتساب الطلاب المهارات وتطوير الوظائف العامة للجسم وتطوير القدرات البدنية من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة من إعدادية إلى تدريبية، والسعي إلى تنمية السرعة والقوة (السرعة والتوافق الحركي) إلى جانب تطوير المهارات الفنية والتكتيكية المناسبة وتثبيتها

الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

خصائص نمو الحلقة الثانية من سن ٩-١٢ سنوات

النمو الجسدي

- ☐ النمو لا يكون سريعاً بل تدريجياً.
- ☐ اهتمام الذكور بالأنشطة التي تتميز بالقوة الحركية بينما أنثى تتميز بالهدوء.
- ☐ زيادة التمايز بين الجنسين.
- ☐ تتصف هذه المرحلة بالنشاط الحركي والحيوية المتدفقة وتوفر طاقة زائدة.
- ☐ تبدأ العضلات الصغيرة بالنمو.
- ☐ يشمل النمو الجزء السفلي من الجسم أكثر من الجزء العلوي.

خصائص النمو الحركي

لنمو الحركي

- ☐ يصل الطالب إلى مستوى أفضل للإتقان.
- ☐ تتحسن قدرة الطالب على التوازن.
- ☐ يزداد استيعاب الطالب للمهارات الحركية الجديدة بسرعة.
- ☐ يزداد التوافق العضلي العصبي والقدرة على التحكم.
- ☐ تتطور لديهم أساسيات الحركة مثل التناسق بين أعضاء الجسم مثل (العين واليد، العين والقدم).

النمو العقلي

- ☐ يظهر عند الطلاب حب المنافسة.
- ☐ تظهر لديهم الرغبة في الاستقلال.
- ☐ ينمو لديهم حب الاستطلاع حول كل الأمور المحيطة.
- ☐ تنمو لديهم الرغبة في تعلم الحركات والمهارات الرياضية.
- ☐ يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل.

لنمو الاجتماعي

- ☐ زيادة الرغبة والاهتمام بالانتماء والولاء للجماعة.
- ☐ يتبعد كل من الجنسين في صداقته عن الجنس الآخر.
- ☐ اكتساب العديد من القيم والاتجاهات والأخلاق بوصفهما معياراً قيمياً.
- ☐ زداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي بدرجة عالية.

النمو الانفعالي

- ☐ يطور مفاهيم بناءً حول ذاته.
- ☐ يزداد نمو الاستقرار والثبات الانفعالي.
- ☐ ينمو لديه حب المنافسة والميل نحو المخاطرة.
- ☐ يميل طلاب هذه المرحلة نحو المرح وتنمو الاتجاهات الوجدانية لديهم.

كفايات التربية الرياضية

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات منهج التربية الرياضية:

- ☐ إدراك الطالب أهمية الرياضة في العلاقات والتفاهم بين الشعوب القائمة على العدل والمساواة.
- ☐ ممارسة العمل التعاوني أثناء المشاركة في الألعاب والمنافسات لتحقيق النجاح.
- ☐ تطوير المهارات والمعارف الرياضية بما يعزز قيم الانتماء والمواطنة ويحقق رؤية البحرين الاقتصادية ٢٠٣٠.
- ☐ رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لرفد المنتخبات الوطنية بالموهوبين.
- ☐ ممارسة أدوار القيادة وتحمل المسؤولية لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ برامج التربية الرياضية في المدرسة.
- ☐ تنمية القدرة الإبداعية من خلال العمل في برامج رياضية تعتمد على مهارات التفكير العليا أثناء ممارسة الألعاب الرياضية في ظروف تتحدى قدراتهم.
- ☐ إكساب الطلاب الاتجاهات الإيجابية نحو العمل البدني في الحياة اليومية من خلال توظيف المهارات الحياتية.
- ☐ تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- ☐ إكساب الطلاب قدراً من الثقافة الرياضية.
- ☐ تعميق الوعي بالقيم الإنسانية أثناء ممارسة الألعاب الرياضية.
- ☐ توفير الفرص الكافية لطلاب التربية الخاصة لممارسة الأنشطة الرياضية وفق قدراتهم واستعداداتهم.
- ☐ إكساب الطلاب العادات الصحية الشخصية والحركية والنفسية الصحيحة.
- ☐ إكساب الطلاب مهارات التعلم الذاتي عن طريق التكنولوجيا المتطورة وتوظيفها لخدمة التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة.

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي

توقع من الطالب (الطالبة) أن يكون قادراً على:

- ☐ إدراك معنى بعض المفاهيم الرياضية والصحية والميكانيكية ويعكسها على حياته اليومية.
- ☐ ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ☐ اكتساب العديد من المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المقررة.
- ☐ التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة المهارات المقررة له.
- ☐ اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- ☐ تنمية التوافق الحركي والسيطرة على الجسم والكرة أثناء أداء المهارات المقررة.

أهداف التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي

توقع من طالب (طالبة) الصف الخامس أن يكون قادراً على:

- ☐ إدراك مجموعة من القيم الإنسانية كتقدير العلاقات الاجتماعية والشخصية والالتزام بالقوانين والأنظمة والتعليمات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ☐ يؤدي تمرينات بدنية حرة وألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية بدون أدوات وبالأدوات.
- ☐ يؤدي المهارات الأساسية في ألعاب القوى في مسابقات الميدان والمضمار.
- ☐ ممارسة مهارات الاستعداد وضرب الريشة بوجهي المضرب والإرسال الأمامي في الريشة الطائرة.
- ☐ تطبيق مهارات الإرسال والتمرير وتحركات اللاعبين وفق قانون الكرة الطائرة.
- ☐ رفع مستوى الأداء المهارى للمهارات المقررة في كرة السلة.

الفصل الثاني

محتوى مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

ألعاب المضرب (تنس الطاولة) Racquet Games (Table Tennis)



تنس الطاولة

هي إحدى الألعاب الرياضية الممتعة والتي يتم ممارستها فردياً بين منافسين؛ أي لاعب مقابل لاعب، أو ممارستها زوجياً، فتتم بين فريقين (لاعبين لكل فريق) وتُقام المباراة على طاولة تنس مستطيلة مقسمة بشبك إلى نصفين، ويبدأ اللعب بضربة إرسال للكرة باستخدام مضرب التنس يتبعها تداول الكرة بين المنافسين وتحتسب نقطة للاعب وفقاً للقانون المطبق باللعبة، وتتألف كل مباراة من عدة أشواط فردية (شوط، ٣ أشواط، ٥ أشواط،...)، الفائز بالشوط هو اللاعب الذي يصل إلى ١١ نقطة

ألعاب المضرب (تنس الطاولة)

(الفصل الدراسي الأول)

الوحدة الأولى

المفردات

مسك المضرب (مسكة
المصافحة)

التحكم والسيطرة

وقفة الاستعداد
الهجومية والدفاعية

حركات القدمين

الإرسال العلوي
بالوجه الأمامي
للمضرب

الإرسال العلوي
بالوجه الخلفي
للمضرب

الضربة الأمامية

الضربة الخلفية

تطبيقات وشرح
مبسط للقانون

أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
- يؤدي المهارات الأساسية في تنس الطاولة بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

مهارات القرن ٢١

- المواطنة المحلية والعالمية
- التواصل والعمل الجماعي
- الابداع وحل المشكلات
- الريادة والمبادرة

القيم

- الانتماء والولاء
- العمل بروح الفريق
- العدالة والمساواة

الدرس الأول

مسكة المصافحة

GRIP(handshake)



الشكل (١-١)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف مصافحة الزميل المواجه .
- من وضع الوقوف في مجموعات استلام المضرب من قائد المجموعة بمصافحة القبض .
- من وضع الوقوف المشي أماماً مع مسك المضرب بطريقة المصافحة.
- من وضع الوقوف المشي أماماً بخطوات جانبية ومسك المضرب بطريقة المصافحة .
- الجري نحو المضرب الموجود داخل الطوق ومسكه بطريقة المصافحة.
- مسك المضرب بطريقة المصافحة والجري لتعدية القمع والعودة لتسليمه لزميل وهكذا حتى تنتهي المجموعة.

تعريف المهارة

هي مسكة تشابه عملية التصافح، وتتميز هذه المسكة بأن أصابع اليد الثلاثة الأولى الخنصر، البنصر، والوسطى ملفوفين على المقبض أما أصبع السبابة يمتد على وجه المضرب والإبهام يكون على المضرب.

النقاط الفنية

- وضع قبض المضرب بين الإبهام والسبابة .
- لف الأصابع الثلاث المتبقية على قبض المضرب باسترخاء وثبات، بينما تضغط الإبهام والسبابة على المضرب قليلاً .

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بشكل صحيح.		
٢	وضع قبض المضرب بين الإبهام والسبابة.		
٣	لف الأصابع الثلاث المتبقية على قبض المضرب.		

رمز الاستجابة



الدرس الثاني

التحكم والسيطرة ١

Ball control



الشكل (١-٢)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف تنطيط الكرة للأعلى بالوجه الأمامي للمضرب.
- من وضع الوقوف تنطيط الكرة للأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.
- من وضع الوقوف تبادل تنطيط الكرة للأعلى بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب
- من وضع الوقوف تنطيط الكرة للأسفل بالوجه الأمامي للمضرب.
- من وضع الوقوف تبادل تنطيط الكرة للأسفل بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- من وضع الوقوف تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي للمضرب.
- من وضع الوقوف تبادل تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الخلفي للمضرب.
- من وضع الوقوف تبادل تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.

تعريف المهارة

تحكم الطالب بالمضرب عند مسكه له وقدرته على تحديد الزاوية المناسبة لضرب الكرة، و التعامل مع كل أوضاع الكرة المتجهة نحوه.

النقاط الفنية

- مسك المضرب بطريقة المصافحة وباسترخاء وثبات.
- التحكم في قوة وسرعة ضرب الكرة.
- التحكم في درجة ميل المضرب على الكرة والطاولة.
- التحكم في درجة الدوران الناتج عن حرك الكرة بالمضرب في مختلف الاتجاهات.
- السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بطريقة المصافحة وباسترخاء وثبات..		
٢	التحكم في قوة وسرعة ضرب الكرة.		
٣	السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها.		

رمز الاستجابة



الدرس الثالث

التحكم والسيطرة ٢

Ball control



الشكل (١-٣)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي للمضرب.
- من وضع الوقوف تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الخلفي للمضرب.
- من وضع الوقوف تبادل تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- من وضع الوقوف رمي الكرة وحكمها بالمضرب من النصف العلوي لها في الاتجاه الأمامي المائل للأعلى ومحاولة رفعها عالياً في مسار مقوس .

تعريف المهارة

تحكم الطالب بالمضرب عند مسكه له وقدرته على تحديد الزاوية المناسبة لضرب الكرة، و التعامل مع كل أوضاع الكرة المتجهة نحوه.

النقاط الفنية

- مسك المضرب بطريقة المصافحة وباسترخاء وثبات.
- التحكم في قوة وسرعة ضرب الكرة.
- التحكم في درجة ميل المضرب على الكرة والطاولة.
- التحكم في درجة الدوران الناتج عن حرك الكرة بالمضرب في مختلف الاتجاهات.
- السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بطريقة المصافحة وباسترخاء وثبات..		
٢	التحكم في قوة وسرعة ضرب الكرة.		
٣	السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها.		

رمز الاستجابة



الدرس الرابع

وقفة الاستعداد (الهجومية والدفاعية) (Basic stance) offensive and defensive



الشكل (١-٤)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف فتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني الركبتين قليلاً.
- من وضع الوقوف فتحاً وضع رجل الارتكاز خلفاً.
- من وضع الوقوف فتحاً وضع رجل الارتكاز خلفاً ميل الجذع أماماً أسفل قليلاً وثني الركبتين قليلاً والارتكاز على الأمشاط .
- يكرر التمرين السابق مع ثني المرفقين بزاوية قائمة والساعدين موازيين للأرض.
- يكرر التمرين السابق مع لف الجذع قليلاً اتجاه اليد الحاملة للمضرب.
- من وضع الوقوف خلف المعلم تقليد وقفة الاستعداد كما يؤديها المعلم .
- من وضع الوقوف المشي الحرفي الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- من وضع الوقوف الجري الحرفي الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- من وضع الوقوف التحرك أماماً وجانباً بالقرب من الطاولة ثم التوقف في وضع الاستعداد في المكان الصحيح بالقرب من الطاولة .(وقفة الاستعداد الهجومية).
- من وضع الوقوف التحرك بالقرب من الطاولة ثم التوقف في وضع الاستعداد في المكان الصحيح بعيداً عن الطاولة (وقفة الاستعداد الدفاعية) .

أداة التقويم المقترحة: (سلم التقدير العددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط.			
٢	تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب.			
٣	تباعد القدمين أكبر من اتساع القدمين.			

تعريف المهارة

هو الوضع الذي يتخذه الطالب لإرسال أو استقبال أو ضرب الكرة مع سرعة التحرك في مختلف الاتجاهات.

النقاط الفنية

- يقف الطالب بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، وتشير أمشاط القدمين للأمام والخارج.
- ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط، وينحني الجذع للأسفل قليلاً.
- ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب بزاوية قائمة، والساعد موازي للأرض، ويشير المضرب بشكل عمودي تقريباً إلى منتصف الطاولة.
- تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب وذلك لحفظ التوازن، ويكون النظردائماً مع حركة الكرة.
- الوقوف على امتداد منتصف الطاولة والابتعاد عنها بمسافة يستطيع الطالب منها أن يلمس حافتها بمضربه.

رمز الاستجابة



الدرس الخامس

حركات القدمين

Footwork



الشكل (١-٥)

الخطوات التعليمية :

التحرك بخطوة واحدة:

- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد نقل الرجل الحرة أماماً باتجاه منتصف الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد نقل الرجل الحرة أماماً باتجاه يسار الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد نقل الرجل الحرة أماماً باتجاه يمين الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد نقل الرجل الحرة خلفاً باتجاه يسار الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد نقل الرجل الحرة خلفاً باتجاه يمين الطاولة.
- تبادل التحرك بخطوة واحدة في جتي الطاولة للمس طرفيها .
- التحرك بخطوة في اتجاه إشارة المعلم .

التحرك بخطوات جانبية:

- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد التحرك بخطوة جانبية باتجاه يمين الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد التحرك بخطوة جانبية باتجاه يسار الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يمين الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يسار الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يمين الطاولة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يسار الطاولة.
- ثم التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يسار الطاولة.
- من وضع الوقوف خلف المعلم تقليد مهارة التحرك بخطوات جانبية كما يؤديها المعلم.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	تحريك رجل واحدة وتثبيت الأخرى على الأرض للمحافظة على الاتزان.		
٢	التحرك بخطوات جانبية.		
٣	نقل ثقل الجسم على الرجل المتحركة.		

تعريف المهارة

التوافق والترباط في حركة الرجلين للوصول للكرة في المكان وفي الوقت المناسب .

النقاط الفنية

■ التحرك بخطوة واحدة:

تستخدم للوصول للكرات القريبة من الشبكة أثناء اللعب، أولدفع الكرة، وذلك من خلال: -تحريك رجل واحدة وتثبيت الأخرى على الأرض للمحافظة على الاتزان. -نقل ثقل الجسم على الرجل المتحركة.

■ التحرك بخطوات جانبية:

تتحرك رجل الارتكاز نصف خطوة جانبية سريعة في اتجاه الرجل الأخرى، التي تتحرك للخارج بمجرد وصول رجل الارتكاز للأرض.

رمز الاستجابة



الدرس السادس

الارسال العلوي

بالوجه الأمامي للمضرب

(forehand Serve)



الشكل (٦-١)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء حركة إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي بدون كرة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي على الحائط من مسافة ٢ متر.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه زميل تبادل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الأرض بالتبادل من مسافة ٣ متر.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه زميل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار مستقيم بالتبادل.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه زميل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار قطري بالتبادل.

أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	مسك المضرب بشكل عمودي على الأرض تقريبا.			
٢	إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار قطري بالتبادل.			
٣	متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام تزيد من سرعة الكرة.			

تعريف المهارة

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة يتم فيها احتكاك الكرة من الخلف في النصف العلوي لها بوجه المضرب الأمامي.

النقاط الفنية

المرحلة التمهيديّة:

- مسك المضرب بشكل عمودي على الأرض تقريبا.
- تتدلي الرسغ باسترخاء إلى الأسفل.
- إرخاء الذراع المرسلة.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- يسحب المضرب خلفاً لمسافة قدم واحدة تقريبا.
- رفع الكرة عالياً لمسافة ١٦ سم تقريبا.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- مرجحة المضرب للأمام.
- حك خلف الكرة بالمضرب للأعلى لزيادة الدوران.
- لمس الكرة من الخلف بسلاسة لزيادة السرعة.

مرحلة المتابعة:

- متابعة المضرب بشكل طبيعي.
- متابعة حركة المضرب للأعلى لزيادة من الدوران العلوي للكرة.
- متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام لزيادة من سرعة الكرة.

رمز الاستجابة



الدرس السابع

الإرسال العلوي

بالوجه الخلفي للمضرب

Serve (backhand)



الشكل (١-٧)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء حركة إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي بدون كرة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي على الحائط من مسافة ٢ متر.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه زميل تبادل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للزميل على الأرض بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه زميل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للزميل على الطاولة بمسار قطري بالتبادل.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه زميل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للزميل على الطاولة ٢٠ مرة بمسار مستقيم بالتبادل.
- تطبيق المهارة على شكل مباراة فقط بالإرسالات الصحيحة وتحديد الزوايا ومناطق اللعب على الطاولة.

أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	يؤدي مرحلة المرجحة الخلفية.			
٢	يؤدي مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة.			
٣	يؤدي مرحلة المتابعة.			

تعريف المهارة

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة يتم فيها الضرب في النصف العلوي للكرة، بحيث يحدث احتكاك الكرة من الخلف بالوجه الخلفي للمضرب .

النقاط الفنية

المرحلة التمهيدية:

- مسك المضرب بشكل عمودي على الأرض تقريباً.
- تدلي الرسغ باسترخاء إلى الأسفل.
- إرخاء الذراع المرسل.
- سحب المضرب خلفاً لمسافة قدم واحد تقريباً.
- رفع الكرة عالياً لمسافة ١٦ سم تقريباً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- مرجحة المضرب للأمام.
- حك خلف الكرة بالمضرب للأعلى لزيادة الدوران.
- لمس الكرة من الخلف بسلسلة لزيادة السرعة.

مرحلة المتابعة:

- متابعة المضرب للكرة بشكل طبيعي.
- متابعة حركة المضرب للأعلى تزيد من الدوران العلوي للكرة.
- متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام تزيد من سرعة الكرة.

رمز الاستجابة



الدرس الثامن

الضربة الأمامية ١

Forehand shot



الشكل (٨-١)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء الضربة الأمامية بدون كرة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد التحرك بخطوات جانبية وأداء الضربة الأمامية بدون كرة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء الضربة الأمامية على الحائط من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الأمامية للزميل بالتبادل من مسافة ٢ متر.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الأمامية للزميل بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.

أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.			
٢	ضرب الكرة للأمام جهة وجه المضرب الأمامي.			
٣	يؤدي حركات مرحلة المتابعة.			

تعريف المهارة

ضرب الكرة بالوجه الأمامي للمضرب في أعلى ارتفاع للكرة، مع مرجحة الذراع أماماً إلى أن تصل إلى مستوى الرأس.

النقاط الفنية

المرحلة التمهيدية:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتخاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تتدلى الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- لف الجذع خلفاً من الخصر والفخذ.
- لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.
- نقل ثقل الجسم خلفاً.
- ميل وجه المضرب الأمامي للأسفل قليلاً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- نقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية.
- لف الجذع للأمام من الخصر والفخذ.
- لف الذراع للأمام من المرفق.
- ضرب الكرة للأمام جهة وجه المضرب الأمامي.

مرحلة المتابعة:

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد.

رمز الاستجابة



الدرس التاسع

الضربة الأمامية ٢

Forehand shot



الشكل (٩-١)

الخطوات التعليمية :

- مراجعة ما تم تعلمه.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الأمامية للزميل من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل أداء الضربة الأمامية على الأرض للزميل بالتبادل مع الزميل من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء الضربة الأمامية على الطاولة باستخدام سلة الكرات المتعددة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل أداء الضربة الأمامية على الطاولة بالتبادل مع الزميل.
- تطبيق المهارة في مباراة.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.		
٢	ضرب الكرة للأمام بوجه المضرب الأمامي.		
٣	يؤدي الحركات الخاصة في مرحلة المتابعة.		

تعريف المهارة

ضرب الكرة بالوجه الأمامي للمضرب في أعلى ارتفاع للكرة، مع مرجحة الذراع أماماً إلى أن تصل إلى مستوى الرأس.

النقاط الفنية

المرحلة التمهيدية:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتخاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تنديلي الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- لف الجذع خلفاً من الخصر والفخذ.
- لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.
- نقل ثقل الجسم خلفاً.
- ميل وجه المضرب الأمامي للأسفل قليلاً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- نقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية.
- لف الجذع للأمام من الخصر والفخذ.
- لف الذراع للأمام من المرفق.
- ضرب الكرة للأمام جهة وجه المضرب الأمامي.

مرحلة المتابعة:

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد.

رمز الاستجابة



الدرس العاشر

الضربة الخلفية ١

Backhand shot



الشكل (١٠-١)

الخطوات التعليمية :

- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد أداء الضربة الخلفية بدون كرة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مسك المضرب التحرك بخطوات جانبية وأداء الضربة الخلفية بدون كرة،
- يكرر التمرين السابق بالكرة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط مسك المضرب والكرة أداء الضربة الخلفية على الحائط من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الخلفية للزميل بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل أداء الضربة الخلفية على الأرض للزميل بالتبادل مع الزميل من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الطاولة أداء الضربة الخلفية على الطاولة باستخدام سلة الكرات المتعددة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل أداء الضربة الخلفية على الطاولة بالتبادل مع الزميل.

أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	يؤدي حركات المرحلة التمهيدية.			
٢	يؤدي حركات المرحلة الخلفية.			
٣	يؤدي حركات مرحلة المتابعة.			

تعريف المهارة

ضرب الكرة بالوجه الخلفي للمضرب مع مرجحة الذراع في اتجاه ضرب الكرة.

النقاط الفنية

المرحلة التمهيدية:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتخاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- تحريك المضرب باتجاه الخصر.
- ميل وجه المضرب الخلفي للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ خلفاً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- تحريك المضرب للأمام في خط مستقيم.
- تحريك المرفق للأمام قليلاً.
- ضرب الكرة للأمام وقليلًا بوجه المضرب الخلفي.
- تدوير أعلى الرسغ للأسفل لحظة الضرب ليشير إلى الطاولة مع غلق المضرب.

مرحلة المتابعة :

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد

رمز الاستجابة



الدرس الحادي عشر

الضربة الخلفية ٢

Backhand shot



الشكل (١١-١)

الخطوات التعليمية :

- مراجعة ما تم تعلمه.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الخلفية للزميل بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل أداء الضربة الخلفية على الأرض للزميل بالتبادل مع الزميل من مسافة ٣ أمتار.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الطاولة أداء الضربة الخلفية على الطاولة باستخدام سلة الكرات المتعددة.
- من وضع الوقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل أداء الضربة الخلفية على الطاولة بالتبادل مع الزميل.
- تطبيق المهارة في مباراة.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	يؤدي حركات المرحلة التمهيدية.		
٢	يؤدي حركات المرحلة الخلفية.		
٣	يؤدي حركات مرحلة المتابعة.		

تعريف المهارة

ضرب الكرة بالوجه الخلفي للمضرب مع مرجحة الذراع في اتجاه ضرب الكرة.

النقاط الفنية

المرحلة التمهيدية:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتقاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- تحريك المضرب باتجاه الخصر.
- ميل وجه المضرب الخلفي للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ خلفاً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- تحريك المضرب للأمام في خط مستقيم.
- تحريك المرفق للأمام قليلاً.
- ضرب الكرة للأمام وقليلاً بوجه المضرب الخلفي.
- تدوير أعلى الرسغ للأسفل لحظة الضرب ليشير إلى الطاولة مع غلق المضرب.

مرحلة المتابعة :

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد

رمز الاستجابة



الدرس الثاني عشر

تطبيقات وشرح مبسط للقانون



الشكل (١-١٢)

الخطوات التعليمية :

يقسم الطلاب إلى أزواج:

- وقوف زوجين متقابلين في وضع الاستعداد بالقرب من الطاولة يقوم المرسل بالإرسال لطاولة المستقبل في المكان الصحيح، ثم يقوم المستقبل برد الكرة لطاولة المرسل، وحسب الدور يقوم زميل المرسل برد الكرة لطاولة المستقبل، ليردها زميل المستقبل، وهكذا يتم تداول الكرة.
- يكرر النشاط السابق نقطتين ثم يتم نقل الإرسال للفريق الذي استقبل أولاً، بحيث يلعب كل تلميذ نقطتين من إرساله، ونقطتين من استقباله كما في المثال التالي:

- الزوج (أ، ب) - ضد الزوج (د، هـ).
- بعد عمل القرعة وتحديد المرسل والمستقبل، وليكن المرسل (أ) والمستقبل (د)، فيكون تداول اللعب كالتالي:
- النقطة الأولى - (أ) يرسل، (د) يستقبل، النقطة الثانية - (أ) يرسل، (د) يستقبل.
- النقطة الثالثة - (د) يرسل، (ب) يستقبل، النقطة الرابعة - (د) يرسل، (ب) يستقبل.
- النقطة الخامسة - (ب) يرسل، (هـ) يستقبل، النقطة الرابعة - (ب) يرسل، (هـ) يستقبل.
- النقطة الخامسة - (هـ) يرسل، (أ) يستقبل، النقطة الرابعة - (هـ) يرسل، (أ) يستقبل.
- ثم يعود الترتيب كما في النقطة الأولى وهكذا إلى نهاية الشوط.
- في الشوط التالي يتم عكس هذا الترتيب.
- يستمر عكس الترتيب في الإرسال والاستقبال في كل شوط إلى نهاية المباراة.

تعريف المهارة

اللعب الفردي:

يتكون الفريق من طالب واحد يرسل ضربة في البداية ثم يقوم المستقبل برد الكرة، وبعدها يتم التناوب بينهما.

اللعب الزوجي:

يتكون الفريق الزوجي من طالبين اثنين، بحيث يقوم كل طالب بأداء ضربة واحدة ويترك الضربة التالية لزميله الذي يأخذ مكانه عند ارتداد الكرة من الفريق المنافس.

رمز الاستجابة



الوحدة الأولى

ألعاب المضرب (الريشة الطائرة) Racquet Games (Badminton)



الريشة الطائرة

هي إحدى الألعاب الرياضية الممتعة يمكن ممارستها فردياً بين منافسين؛ أي لاعب مقابل لاعب، أو ممارستها بشكل زوجي، فتتّم بين فريقين (لاعبين لكل فريق) وتُقام المباراة على ملعب مستطيل مقسم إلى نصفين وتوجد في نصف الملعب شبكة، ويبدأ اللعب تناوباً باستخدام مضرب الريشة الطائرة لضرب الريشة، وهي جسم خفيف مغطى بالريش على شكل مخروط مفتوح يصنع من ١٦ ريشة مثبتة في قاعدة مصنوعة من الفلين مغطاة بالجلد أو بمواد أخرى، لتصل فوق الشبكة وتوضع في النصف المخصص للاعب الآخر وبذلك يسجل نقطة إذا لمست الريشة أرضية الملعب، وتتألف كل مباراة من ٣ أشواط، كل شوط ينتهي بتسجيل ٢١ نقطة.

ألعاب المضرب (الريشة الطائرة)

(الفصل الدراسي الأول)

الوحدة الأولى

المفردات

المسكات الأساسية

وقفة الاستعداد -
التحرك بالملعب

الإرسال الأمامي
القصير والطويل

الإرسال الخلفي
القصير والطويل

ضربة الشبكة والطحن

ألعاب مراجعة

ضربات التخليص الأمامية

مهارة الرفع من الوجه
الأمامي من المضرب

مهارة الرفع من الوجه
الخلفي من المضرب

المنافسات

أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في الريشة الطائرة.
- يؤدي المهارات الأساسية في الريشة الطائرة بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

مهارات القرن ٢١

- المواطنة المحلية والعالمية
- التواصل والعمل الجماعي
- الابداع وحل المشكلات
- الريادة والمبادرة

القيم

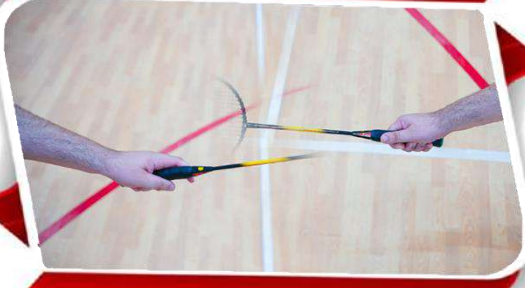
- الانتماء والولاء
- العمل بروح الفريق
- العدالة والمساواة

الدرس الأول

المسكات الأساسية (القبضة

الأمامية / الخلفية)

GRIP



الشكل (١-١)

الخطوات التعليمية :

القبضة الأمامية:

- مسك عنق المضرب باليد الحرة بحيث تكون الذراع ممتدة للأمام ، مسك المضرب باليد الأخرى عن طريق المصافحة والأصابع ملتفة حولها (الإبهام والسبابة يشكلان شكل ٧).

القبضة الخلفية :

- مسك عنق المضرب باليد الحرة بحيث تكون الذراع ممتدة للأمام ، مسك المضرب باليد الأخرى عن طريق وضع الإبهام على الجزء المائل وباقي الأصابع تلتف حول المقبض.
- لعبة الساعة (تمثل الأرقام في الساعة من الساعة ١٢ إلى ٥ القبضة الأمامية ، وتمثل الأرقام ٦-١١ القبضة الخلفية) ، مسك المضرب وعند ذكروقت الساعة يجب أداء القبضة الصحيحة لها.
- مسك المضرب بالقبضة الأمامية وضرب البالونه باتجاه الزميل، يكرر بالقبضة الخلفية.
- يكرر التمرين السابق باستخدام الريشة .

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب دون توتر		
٢	تشكل الإبهام والسبابة رقم (٧) .		
٣	رأس المضرب عمودي على سطح الأرض .		

تعريف المهارة

هي طريقة القبض على المضرب وهي أساس التحكم في أداء الضربات المختلفة ، ومن أنواعها (القبضة الأمامية وتسمى أيضا المصافحة - والقبضة الخلفية)

النقاط الفنية

القبضة الأمامية (المصافحة):

- مسك المضرب دون توتر.
- تشكل الإبهام والسبابة رقم (٧)

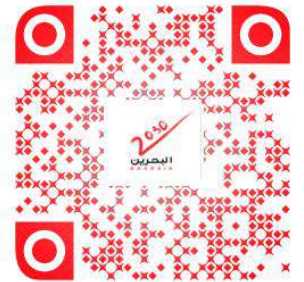
- تلتف الأصابع الثالث (الخنصر والبنصر والوسطى) حول المقبض.

- رأس المضرب عمودي على سطح الأرض .

القبضة الخلفية:

- مسك المضرب دون توتر
- يفرد الإبهام وتلتف جميع الأصابع حول المقبض

رمز الاستجابة



الدرس الثاني

وقفة الاستعداد والتحرك بالملعب

Foot Wort



الشكل (١-٢)

الخطوات التعليمية :

- وقفة الاستعداد :
 - وقوف والقدمان متوازيتان.
 - وقفة الاستعداد والوضع أماماً.
- تحديد مراكز اللعب والتحرك بينهم والعودة لمركز القاعدة:
 - التحرك لليمين ثم اليسار.
 - الجري للأمام ثم للخلف.
 - التحرك إلى الأمام باتجاه اليمين
 - التحرك إلى الأمام باتجاه اليسار
 - التحرك إلى الخلف باتجاه اليمين
 - التحرك إلى الخلف باتجاه اليسار
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، رمي كيس رمل للزميل في اتجاهات مختلفة ليقوم بالتحرك ومسكه .
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، رمي كرة تنس طاولة للزميل في اتجاهات مختلفة ليقوم بضررها باليد لإعادة توجيهها مرة أخرى.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	القدمان متوازيتان مع ثني بسيط في الركبتين.		
٢	انحناء الجذع أمام أسفل.		
٣	حركات جانبية غير متقطعة .		

تعريف المهارة

وقفة الاستعداد : الوضع الابتدائي الذي يتخذه الطالب للاستعداد لأداء مهارات الريشة الطائرة بشكل صحيح .

التحرك في الملعب : تحركات الطالب من أجل تغطية مساحات الملعب المختلفة لضرب الريشة ومنع سقوطها في ملعبه والعودة السريعة لمركز القاعدة.

النقاط الفنية

- **وقفة الاستعداد:**
 - وقوف مواجه الشبكة .
 - مسك المضرب دون توتر.
 - ثني المرفقين.
 - القدمان متوازيتان مع ثني بسيط في الركبتين.
 - انحناء الجذع أمام أسفل
 - النظر موزع بين الريشة والملعب والمنافس.
- **التحرك في الملعب:**
 - حركات جانبية غير متقطعة (يمين ويسار).
 - حركة الجري (أمام وخلف).

رمز الاستجابة



الدرس الثالث

الإرسال الأمامي القصير والطويل Short and long forehand serve



الشكل (١-٣)

الخطوات التعليمية :

- أداء مهارة الإرسال دون استخدام الريشة .
- أداء مهارة الإرسال على بعد مترين ونصف من الحائط .
- أداء مهارة الإرسال على بعد مترين ونصف من الحائط وفوق خط مرسوم .
- أداء مهارة الإرسال نحو مربعات مرسومة بالأقماع .
- أداء مهارة الإرسال القصير ثم أداء مهارة الإرسال الطويل على الشبكة .
- أداء مهارة الإرسال القصير ثم أداء مهارة الإرسال الطويل على الشبكة ونحو مناطق معينة

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بالقبضة الأمامية		
٢	اليدين الغير ضاربة تمسك الريشة بالإبهام والسبابة		
٣	مرجحة المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة من أسفل بعد اسقاطها عموديا		

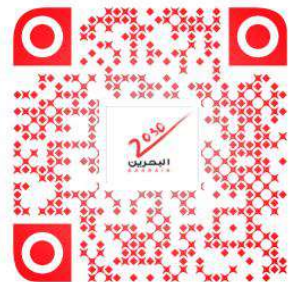
تعريف المهارة

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات، ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة. وتؤدي بالوجه الداخلي للمضرب بهدف إرسال الريشة إلى ملعب الفريق المنافس .

النقاط الفنية

- الوقوف الوضع أماماً ومواجه للشبكة .
- تقديم قدم اليد الغير ضاربة .
- مسك المضرب بالقبضة الأمامية .
- اليد الغير ضاربة تمسك الريشة بالإبهام والسبابة .
- مرجحة المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة من أسفل بعد اسقاطها عموديا.
- متابعة حركة الضرب بتوجيه من الرسغ والساعد والمضرب

رمز الاستجابة



الإرسال الخلفي القصير والطويل Short and long backhand serve



الشكل (١-٤)

الخطوات التعليمية :

- أداء مهارة الإرسال من غير استخدام الريشة .
- أداء مهارة الإرسال على بعد مترين ونصف من الحائط
- أداء مهارة الإرسال على بعد مترين ونصف من الحائط وفوق خط مرسوم .
- أداء مهارة الإرسال نحو مربعات مرسومة بالأقماع .
- أداء مهارة الإرسال القصير ثم أداء مهارة الإرسال الطويل على الشبكة .
- أداء مهارة الإرسال القصير ثم أداء مهارة الإرسال الطويل على الشبكة ونحو مناطق معينة .

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بالقبضة الخلفية.		
٢	اليدين الغير ضاربة تمسك الريشة بالإبهام والسبابة		
٣	مرجحة المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت منطقة الوسط (الخصر) .		

تعريف المهارة

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات، ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة. وتؤدي بالوجه الخارجي للمضرب بهدف إرسال الريشة إلى ملعب الفريق المنافس .

النقاط الفنية

- وقوف مواجاة الشبكة .
- مسك المضرب بالقبضة الخلفية .
- اليد الغير ضاربة تمسك الريشة بالإبهام والسبابة .
- مرجحة المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت منطقة الوسط (الخصر) .
- متابعة حركة الضرب بتوجيه من الرسغ والساعد والمضرب.

رمز الاستجابة





الشكل (١-٥)

الخطوات التعليمية :

- أداء المهارة بدون استخدام الريشة .
- رمي الريشة وأداء المهارة من الثبات مع أخذ حركة الطعن بقدم اليد الضاربة .
- رمي الريشة وأداء المهارة من الحركة مع أخذ حركة الطعن بقدم اليد الضاربة .
- أداء المهارة بضرب الريشة الموجه من الزميل .
- أداء المهارة مع الزميل بشكل متواصل .

تعريف المهارة

ضرب الريشة من المنطقة الأمامية من الملعب ، إلى المنطقة الأمامية من ملعب المنافس، بهدف خداع المنافس.

النقاط الفنية

- مسك المضرب بالقبضة الأمامية .
- مد الذراع الضاربة للأمام والطنع بقدم اليد الضاربة للأمام.
- مرجحة المضرب لأسفل ثم للأعلى وضرب الريشة في أعلى ارتفاع.
- سقوط الريشة خلف الشبكة مباشرة في ملعب المنافس.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مد الذراع الضاربة للأمام والطنع بقدم اليد الضاربة للأمام.		
٢	مرجحة المضرب لأسفل ثم للأعلى وضرب الريشة في أعلى ارتفاع.		
٣	سقوط الريشة خلف الشبكة مباشرة في ملعب المنافس.		

رمز الاستجابة



الدرس السابع

ألعاب (مراجعة)



الشكل (١-٦)

الخطوات التعليمية :

- وضع الريشة فوق المضرب والجري لنهاية الملعب دون سقوط الريشة.
- يقسم الفصل إلى قسمين ، لدى كل قسم عدد من الريشة الطائرة ، يحاول كل قسم إرسال أكبر عدد من الريش إلى ملعب الفريق الآخر خلال زمن يحدده المعلم ويفوز الفريق الذي يكون عدد الريشة أقل في ملعبه .
- ارسال الريشة داخل المناطق المحددة والمدونة بداخلها ارقام ، واحتساب النقاط لكل مجموعة بحسب الرقم المدون .
- يقف الطلاب بشكل زوجي أحدهما يرسل والآخر يودى الضربة الشبكية

تعريف المهارة

ألعاب تطبيقية لمهارات تم اكتسابها ، تمارس بشكل فردي أو زوجي أو جماعي ، وتحمل بين طياتها تنافس شريف.

رمز الاستجابة



الدرس الثامن

ضربات التخليص الأمامية

Clear shot



الشكل (١-٧)

الخطوات التعليمية :

- أداء المهارة بدون استخدام الريشة
- رمي الريشة باليد الحرة أعلى من مستوى الرأس ثم أداء مهارة ضربة التخليص الأمامية على الحائط من مسافة ٣ متر ثم زيادة المسافة .
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، يرمي الطالب الريشة في اتجاه الزميل ليقوم الزميل بأداء المهارة .
- يقف الطلاب بشكل زوجي على الشبكة ، يرمي الطالب الريشة في اتجاه الزميل ليقوم الزميل بأداء المهارة .
- أداء المهارة مع الزميل بشكل متواصل.

تعريف المهارة

ضرب الريشة من المنطقة الخلفية للملعب إلى المنطقة الخلفية للملعب المنافس ، وتستخدم بهدف تحريك المنافس بعيد عن مركز القاعدة.

النقاط الفنية

- وقوف الوضع أماماً
- مسك المضرب بالقبضة الأمامية.
- سحب المضرب خلف الرأس .
- رفع الذراع القابضة على المضرب لأعلى بحيث تقابل الريشة فوق الرأس.
- متابعة حركة الضرب بتوجيه من الساعد فالرسغ فالمضرب.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	سحب المضرب خلف الرأس .		
٢	رفع الذراع القابضة على المضرب لأعلى بحيث تقابل الريشة فوق الرأس.		
٣	متابعة حركة الضرب بتوجيه من الساعد فالرسغ فالمضرب.		

رمز الاستجابة



الدرس التاسع والعاشر

مهارات الرفع من الوجه الامامي للمضرب – الخلفي للمضرب (Lifting) front and back



الشكل (٨-١)

تعريف المهارة

ضرب الريشة من منتصف الملعب إلى منتصف ملعب المنافس أو المنطقة الخلفية .

الخطوات التعليمية :

- أداء المهارة بدون استخدام الريشة
- رمي الريشة باليد الحرة لأعلى ثم أداء مهارة الضربة المرفوعة على الحائط من مسافة ٣ متر ثم زيادة المسافة .(بالجهة الأمامية والخلفية للمضرب)
- رمي الريشة باليد الحرة لأعلى ثم أداء مهارة الضربة المرفوعة نحو المناطق المحددة .(بالجهة الأمامية والخلفية للمضرب)
- يقف الطلاب بشكل زوجي على الشبكة ، يرمي الطالب الريشة في اتجاه الزميل ليقوم الزميل بأداء المهارة .(بالجهة الأمامية والخلفية للمضرب)
- أداء المهارة مع الزميل بشكل متواصل .(بالجهة الأمامية والخلفية للمضرب)

النقاط الفنية

- مسك المضرب بالمسكة الصحيحة.
- تحريك قدم الارتكاز في اتجاه الريشة.
- مرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم للأمام .
- متابعة حركة الضرب بتوجيه من المرفق فالرسغ فالمضرب.

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	مسك المضرب بالمسكة الصحيحة.			
٢	تحريك قدم الارتكاز في اتجاه الريشة.			
٣	مرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم للأمام.			

رمز الاستجابة



الدرس الحادي والثاني عشر المنافسات



الشكل (٩-١)

الخطوات التعليمية :

■ تطبيق جماعي للتعرف على مواد القانون

تعريف المهارة

تطبيقات ومباريات مصغرة
تتضمن على المهارات التي تم
دراستها لزيادة كفاءة الطالب في
أداء المهارات الحركية الأساسية،
في جو من المرح واللعب .

رمز الاستجابة



الوحدة الثانية

كرة السلة Basketball



كرة السلة

هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقان، يتكون كل فريق من خمسة لاعبين يحاول الفريقان أن يسجلا أكبر عدد من النقاط داخل السلة للفوز بالمباراة المقسمة إلى شوطين (أربع فترات). تتكون هذه اللعبة من عدة مهارات أساسية: وهي مهارة التمرير والتنظيط (المحاورة) والتصويب بأنواعه والمهارات الدفاعية والهجومية.

تعتمد كرة السلة اعتماداً رئيسياً على اللياقة البدنية، والقوة الجسمانية، وتؤثر طبيعة لعبها كثيراً على صحة اللاعب النفسية والجسدية، وتتطلب منه سرعة التفكير، واتخاذ القرار، والتواصل مع الآخرين، وتعزز روح التعاون من خلال اللعب الجماعي وروح الفريق الواحد.

كرة السلة

(الفصل الدراسي الأول)

الوحدة الثانية

المفردات

الإحساس بالكرة

تنطيط الكرة من الثبات
ومن الحركة باليدين

التمريرة الصدرية

التمريرة المرتدة

التمريرة من فوق الرأس

ربط التنطيط والتمرير

التصويب من الثبات

ربط مهارات التنطيط
والتمرير والتصويب

تحركات القدمين الدفاعية
(سلي) ضد تنطيط الكرة

تطبيقات مهارات
كرة السلة

أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في كرة السلة.
- يؤدي المهارات الأساسية بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

مهارات القرن ٢١

- التمكن اللغوي
- القيادة وصنع القرار
- التفكير الناقد
- الثقافة التكنولوجية

القيم

- الأمانة
- الاحترام
- تحمل المسؤولية

الدرس الأول

الإحساس بالكرة

Ball Handling



الشكل (١-٢)

تعريف المهارة

هي مهارة لتعليم المهارات الأساسية فهي تهدف لإدراك العلاقة بين الطالب والكرة وساحة الملعب

الخطوات التعليمية :

- مسك الكرة (انتشار الأصابع على جانبي الكرة ، وعدم ملاسة راحة اليد للكرة).
- رمي الكرة باليدين ثم التصفيق ولقفيها باليدين مع زيادة عدد الصفقات.
- درجة الكرة بين الأرجل لرسم الرقم ٨ .
- نقل الكرة من يد إلى يد من بين الأرجل .
- تنطيط الكرة من الثبات .
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، درجة الكرة من قبل الطالب الأول ليمسكها الطالب الآخر ويقوم بتمريرها للزميل.

النقاط الفنية

- نشر سلاميات الأصابع حول الكرة .
- عدم الضغط على الكرة.
- السيطرة على الكرة .

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	نشر سلاميات الأصابع حول الكرة .			
٢	عدم الضغط على الكرة.			
٣	السيطرة على الكرة .			

رمز الاستجابة



الدرس الثاني

تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة باليدين



الشكل (٢-٢)

الخطوات التعليمية :

- تنطيط الكرة من الثبات من عدة أوضاع (جلوس ، جثو ، وقوف).
- تنطيط الكرة بيد واحدة من المشي باتجاه إشارة المعلم.
- تنطيط الكرة بيد واحدة من الجري باتجاه إشارة المعلم .
- تنطيط الكرة بيد واحدة من المشي المتعرج بين الأقماع ، المسافة بينهم متر واحد (التنطيط باليد اليمنى ذهاباً والعودة باليد اليسرى)
- تنطيط الكرة بيد واحدة من الجري المتعرج بين الأقماع، المسافة بينهم متر واحد (التنطيط باليد اليمنى ذهاباً والعودة باليد اليسرى)
- مسابقة بين القاطرات في الجري المتعرج .

أداة التقويم المقترحة : (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	التنطيط بيد واحدة مع ثني ومد الرسغ والذراع.		
٢	دفع الكرة إلى الأرض أمام وخارج القدم المتقدمة وبيد مفتوحة.		
٣	النظر للأمام		

تعريف المهارة

دفع الكرة بإتجاه الأرض بيد واحدة ومن الرسغ ، بهدف تحرك الطالب لكسب مسافات في الملعب ، أو لتجديد الخطوتين ، أو الخمس ثواني

النقاط الفنية

- تقديم إحدى القدمين إلى الأمام مع ثني الركبتين.
- انحناء الجذع إلى الأمام قليلاً.
- تنطيط الكرة بيد واحدة مع ثني ومد الرسغ والذراع.
- أداء المهارة بسلاميات الأصابع
- دفع الكرة إلى الأرض أمام وخارج القدم المتقدمة وبيد مفتوحة.
- النظر للأمام .

رمز الاستجابة



الدرس الثالث

التمريرة الصدرية

Chest pass



الشكل (٣-٢)

الخطوات التعليمية :

- تمرير واستلام الكرة مع الزميل بالتبادل من عدة أوضاع (الجلوس الطويل ، الجنو ، الوقوف) .
- تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة ٢ متر .
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل بالتبادل من مسافة ٢ متر .
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل بالتبادل من مسافة ٣ متر .
- يقف الطلاب بشكل جماعي ، تبادل تمرير واستلام الكرة بينهم .
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، تمرير واستلام الكرة بين الزميلين بالتبادل من المشي
- مسابقة بين الطلاب (يقف الطلاب بشكل زوجي ، تبادل تمرير واستلام الكرة أكبر عدد من المرات خلال ٣٠ ثانية)

تعريف المهارة

انتقال الكرة بدقة من طالب إلى طالب آخر من مستوى الصدر ، وتؤدي التمريرة من الثبات والحركة ، وتستخدم عندما تكون المسافة بين الزميلين خالية من أي منافس .

النقاط الفنية

- مسك الكرة باليدين من مستوى الصدر.
- تقديم قدم الارتكاز.
- التمرير مع مد الذراعين
- ولف الكفين للخارج لمتابعة الكرة .
- تتقدم إحدى القدمين للأمام بعد التمرير .
- تأخذ الكرة خط مستقيم لتصل لصدر الزميل.

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	مسك الكرة باليدين من مستوى الصدر.			
٢	التمرير مع مد الذراعين ولف الكفين للخارج لمتابعة الكرة .			
٣	تأخذ الكرة خط مستقيم لتصل لصدر الزميل.			

رمز الاستجابة



الدرس الرابع

التمريرة المرتدة

Bounce pass



الشكل (٢-٤)

الخطوات التعليمية :

- تبادل تمرير واستلام الكرة مع الزميل من عدة أوضاع (الجلوس ، الجثو ، الوقوف).
- تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة ٣ متر
- تبادل تمرير الكرة داخل الطوق بين الزميلين واستلامها من مسافة ٣ متر.
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل بالتبادل من مسافة ٣ متر .
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل بالتبادل مع التحرك للأمام .
- يقف الطلاب بشكل جماعي ، تبادل تمرير واستلام الكرة بينهم .
- وقوف قاطرين متقابلتين، الطالب الأول من القاطرة يمرر الكرة للزميل المواجه في القاطرة المقابلة والجري للوقوف خلف القاطرة المقابلة وهكذا.

تعريف المهارة

انتقال الكرة بدقة من طالب إلى طالب آخر بعد ارتدادها من الأرض باستخدام اليدين ، وتؤدي التمريرة من الثبات والحركة ، و تستخدم عند وجود منافس يعترض مسار التمريرة .

النقاط الفنية

- مسك الكرة باليدين من مستوى الصدر.
- تقديم قدم الارتكاز.
- تمرر الكرة في ثلثي المسافة .
- مد الذراعين ولف الكفين للخارج مع تقديم إحدى القدمين للأمام.

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	مسك الكرة باليدين من مستوى الصدر.			
٢	تمرر الكرة في ثلثي المسافة .			
٣	مد الذراعين ولف الكفين للخارج مع تقديم إحدى القدمين للأمام .			

رمز الاستجابة



الدرس الخامس

التمريرة من فوق الرأس

Passing from above the head



الشكل (٢-٥)

الخطوات التعليمية :

- تبادل تمرير واستلام الكرة مع الزميل من عدة أوضاع (الجلوس الطويل ، الجثو ، الوقوف) .
- تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة ٢ متر .
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل بالتبادل من مسافة ٢ متر ثم زيادة المسافة حتى ٤ متر .
- يقف الطلاب في شكل دائرة تبادل تمرير كرتان بينهم .
- تقسيم الفصل لمجموعتين ، تحاول كل مجموعة أن تمرر ٥ تمريرات دون أن تقطعها المجموعة الأخرى للحصول على نقطة ، ويفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط .

تعريف المهارة

انتقال الكرة بدقة من طالب إلى طالب آخر من مستوى فوق الرأس، وتؤدي التمريرة من الثبات والحركة ، وتستخدم عند وجود منافس قصير القامة.

النقاط الفنية

- مسك الكرة باليدين .
- تقديم قدم الارتكاز.
- سحب الكرة لمستوى فوق الرأس وثنى المرفقين قليلاً.
- التمرير مع مد الذراعين عالياً ودفع الكرة للأمام.
- حركة إضافية وتوجيهية من الرسغ .
- -تتقدم إحدى القدمين للأمام بعد التمرير.

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	سحب الكرة لمستوى فوق الرأس			
٢	التمرير مع مد الذراعين عالياً ودفع الكرة للأمام.			
٣	-تتقدم إحدى القدمين للأمام بعد التمرير			

رمز الاستجابة



الدرس السادس

ربط التنطيط والتمرير

Dribbling and passing



الشكل (٦-٢)

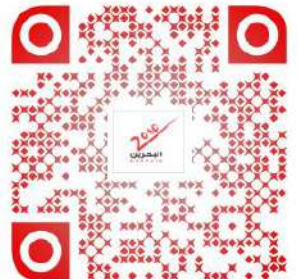
تعريف المهارة

تمرين مركب يربط مهارتي التنطيط والتمرير.

الخطوات التعليمية :

- تنطيط الكرة من الجري المتعرج بين الأقماع (المسافة بينهم ٧٠ سم) والعودة بالتنطيط في خط مستقيم ، القاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .
- يقف الطلاب بشكل دائري مع وجود كرتان ، يمرر الطلاب الكرات بينهم مع مراعاة مسكها بشكل صحيح .
- التنطيط بين الأقماع من الجري ثم تمرير الكرة على الحائط ٥ تمريرات والعودة في خط مستقيم .
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، التنطيط من الجري ٥ مرات ثم تمرير الكرة للزميل وهكذا .
- كل مجموعتين تواجهان بعضهما ، تمرير واستلام الكرة بينهما مع الجري لتبديل المجموعات ، يكرر التمرين بمهارة التنطيط .

رمز الاستجابة



الدرس السابع

التصويب من الثبات

Shooting



الشكل (٧-٢)

الخطوات التعليمية :

- التصويب بالكرة على الحائط .
- التصويب بالكرة باتجاه الزميل .
- التصويب بالكرة باتجاه الأطوق .
- التصويب باتجاه السلة من مسافة ٢ م .
- التصويب باتجاه السلة من مسافة ٣ م .
- مسابقة التصويب بين القاطرتين على جانبي خط المنطقة المحرمة .

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	الكرة على أصابع اليد المصوبة والأخرى تسند الكرة من الجانب			
٢	امتداد الذراعان والركبتان لمتابعة الكرة ، مع حركة توجيه من الرسغ .			
٣	اتصال القدمين بالأرض أثناء التصويب.			

التعريف بالمهارة

هي الحركة النهائية والحاسمة لتوجيه الكرة نحو الهدف من وضع الثبات ، وتستخدم في الرمية الحرة

النقاط الفنية

- تقديم القدم المقابلة لليد المصوبة، واثناء قليل في الركبتين.
- الكرة على أصابع اليد المصوبة والأخرى تسند الكرة من الجانب
- أثناء التصويب امتداد الذراعان والركبتان لمتابعة الكرة ، مع حركة توجيه من الرسغ .
- اتصال القدمين بالأرض أثناء التصويب.

رمز الاستجابة



الدرس الثامن والتاسع

ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب

Dribbling and passing, shooting



الشكل (٨-٢)

تعريف المهارة

تمرين مركب يربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب .

الخطوات التعليمية :

- تنطيط الكرة من الجري ثم التصويب .
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، استلام الكرة الممررة من الزميل الموجود أسفل الحلق على بعد ٣ متر ثم التصويب .
- يقف الطلاب بشكل زوجي ، تنطيط الكرة من الجري ثم تمريرها للزميل ثم استلامها مرة أخرى للتصويب .
- تنطيط الكرة من الجري المتعرج بين الأقماع ثم تمريرها للزميل و استلامها مرة أخرى للتصويب.

رمز الاستجابة



تحركات القدمين الدفاعية (سلبية) ضد تنطيط الكرة

Foot movements defensive

(negative)



الشكل (٢-٩)

تعريف المهارة

تحركات الطالب من أجل تغطية مساحات الملعب المختلفة للاستحواذ على كرة المنافس، أو منعه من التقدم وتمرير الكرة، أو التصويب

الخطوات التعليمية :

- التحرك أماماً بتقديم وتوجيه القدم الأمامية لتلوها القدم الخلفية .
- التحرك خلفاً بتحريك القدم خلفية ثم تتبعها القدم الأمامية .
- التحرك يميناً بتقديم القدم اليمنى جانباً لتلوها القدم اليسرى .
- التحرك يساراً بتقديم القدم اليسرى جانباً لتلوها القدم اليمنى .
- التحرك ثلاث خطوات لليمين وثلاث خطوات لليسار .
- التحرك ثلاث خطوات للأمام وثلاث خطوات للخلف .
- التحرك تبعاً لإشارات المعلم .
- التحرك عكس إشارات المعلم .
- التحرك مع الزميل كظل مع تبادل الأدوار .
- عمل منافسة مصغرة لاعبين ضد لاعبين يسمح خلالها بأداء مهارة التمرير فقط وذلك لأداء تحركات القدمين من قبل الفريق المنافس .

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	تحريك القدم المماثلة للاتجاه المراد التحرك إليه، ثم تتبعها حركة القدم الأخرى			
٢	عدم تقاطع القدمين أثناء التحرك			
٣	توزيع النظر على اللاعبين والكرة والملعب			

النقاط الفنية

- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي
- انحناء الجذع للأمام ، الظهر على استقامة واحدة، والركبتان مثنيتان .
- تحريك القدم المماثلة للاتجاه المراد التحرك إليه، ثم تتبعها حركة القدم الأخرى (يمين ، ويسار، أمام ، خلف)
- عدم تقاطع القدمين أثناء التحرك
- توزيع النظر على اللاعبين والكرة والملعب

رمز الاستجابة



الدرس الحادى والثانى عشر

تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)



الشكل (١٠-٢)

الخطوات التعليمية :

■ تطبيق جماعي للتعرف على مواد القانون

تعريف المهارة

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها لزيادة كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية الأساسية، في جو من المرح واللعب

رمز الاستجابة



الوحدة الثالثة

ألعاب القوى Athletics



ألعاب القوى

ألعاب القوى هي رياضة متنوعة وممتعة، وتحتوي على الحركات الأساسية المهمة كالجري، والوثب، والقفز، والرمي، وهي تعتبر عصب الألعاب الأولمبية ومقياس لحضارات الشعوب. وتؤثر بشكل واضح على الخصائص الفسيولوجية، والنفسية، وترفع من كفاءة عمل الأجهزة الحيوية للجسم، والارتقاء بمستوى الحالة الصحية، مما يعود على الطالب بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية.

ألعاب القوى من الرياضات العريقة التي تحكمها مقاييس وانظمة متعددة تمارس في المضمار أو الميدان على مدار السنة، صيفا وشتاء وتنمي عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة، والقوة، والتحمل وتقام من اجلها البطولات العالمية والمحلية والأولمبية.

المفردات

العدو - البدء العالي

البدء المنخفض

سباق التتابع

سباق الموانع

الجري مع تخطي
الحواجز

الوثب من الثبات

الوثب الطويل

الوثب العالي

الرمي من الدوران

الدفع من الدوران

مهرجان - ميدان

مهرجان - مضمار

ألعاب القوى

(الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في ألعاب القوى.
- يؤدي المهارات الأساسية بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

مهارات القرن ٢١

- المواطنة المحلية والعالمية
- التواصل والعمل الجماعي
- الإبداع وحل المشكلات
- الريادة والمبادرة

القيم

- التعاون
- التسامح
- النزاهة

الدرس الأول البدء العالي



الشكل (١-٣)

الخطوات التعليمية :

- الجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ م.
- الجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر والرجوع لنقطة البداية.
- الجري في مسار متعرج بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر ولمس الأقماع.
- الجري في مسار متعرج بسرعة عالية استلام حلق من على القمع.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الأقماع الكبيرة كل طالب عند قمع.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الأقماع الكبيرة كل طالبين عند قمع.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف داخل الأطواق كل طالب عند قمع.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الأقماع الصغيرة كل طالب عند قمع ورفع إلى أعلى.
- الجري وعند سماع الصافرة الوقوف.
- عمل سباق بين المجموعات.

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	ميل الجذع قليلاً للأمام.			
٢	حركة الذراعين والرجلين تبادلية عكسية.			
٣	الجري على المشطين.			

تعريف المهارة

هو سباق من سباقات المضمار ، وفيها ينتقل الطالب من مكان إلى آخرى في أقل زمن ممكن .

النقاط الفنية

- الجري بأقصى سرعه.
- ميل الجذع قليلاً للأمام .
- حركة الذراعين والرجلين تبادلية عكسية.
- الجري على المشطين.
- النظر للأمام.
- الوصول إلى خط النهاية بأقصى سرعة .

رمز الاستجابة



الدرس الثاني

البدء المنخفض

Sprint start



الشكل (٢-٣)

الخطوات التعليمية :

- الجري في المكان.
- الجري للأمام لمسافة ٢٠ متر والعودة.
- اتباع نداء المعلم (خذ مكانك - استعد - انطلق) الجري للأمام لمسافة ٢٠ متر والعودة.
- الجري لأخذ الحلق من فوق الأقماع والعودة .
- وضع الطوق نهاية الصالة ، يعدو الطالب إلى الطوق ويمرر الطوق من الأسفل إلى الأعلى ويرجعه مرة أخرى على الأرض قبل انطلاق الزميل الآخر والذي يأتي عن طريق سماعه التصفيق باليد .
- سباق الجري بين القاطرات.

أداة التقويم المقترحة : (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	وقوف أمام خط البداية، واليدين على الأرض باتساع الكتفين تقريباً		
٢	الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلاً والجذع يميل للأمام.		
٣	الجري مع التوافق بين حركة الذراعين والرجلين.		

تعريف المهارة

هو أفضل وضع يساعد الطالب للانطلاق للأمام، ويمر بثلاث مراحل خذ مكانك، أستعد، انطلق (طلقة البداية) ويستخدم لعدو المسافات القصيرة.

النقاط الفنية

▪ خذ مكانك:

١. الوقوف أمام خط البداية، والكفان على الأرض باتساع الكتفين تقريباً.

٢. الرأس في الوضع الطبيعي والنظر للأسفل.

٣. قدم الارتقاء في الأمام دون ملامسة الركبة للأرض، قدم الرجل الحرة في الخلف والركبة تركز على الأرض.

▪ أستعد:

١. الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلاً والجذع يميل للأمام.

▪ أنطلق:

١. الجري مع التوافق بين حركة الذراعين والرجلين.



الدرس الثالث

سباق التتابع

Relay

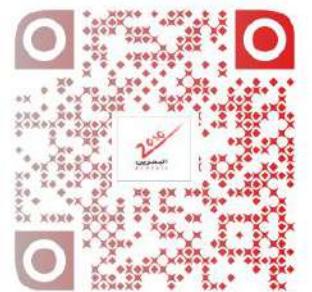
التعريف بالمهارة

سباق جماعي يلعب فيه فريق مكون من أربعة طلاب، يتم فيه عملية تبادل العصا بينهم وكل طالب يجري مسافة محددة قبل تسليم العصا إلى المتسابق الذي يليه حتى يتم الوصول إلى النقطة النهائية.

النقاط الفنية

- يتخذ الطالب الأول وضع البدء المنخفض مع القبض على العصا .
- الجري مع توافق بين حركة الذراعين والرجلين أثناء الجري.
- مسك العصا من الطرف الخلفي.
- تسليم العصا لزميل في المنطقة المحددة .
- مد اليد المستلمة إلى الخلف ولأسفل عند الاستلام ومسكها بصورة صحيحة.

رمز الاستجابة



الشكل (٣-٣)

الخطوات التعليمية :

- يقف الطلاب خلف بعضهم البعض ومن ثم تمرير العصا للأمام بهدف الإحساس بالعصا مع التأكيد على طريقة المسكة الصحيحة للعصا.
- يكرر التمرين السابق مع تسليم واستلام العصا من المشي.
- يكرر التمرين السابق مع الجري أماماً لمسافة ١٠ م.
- مسك العصا و الجري للأمام لمسافة ١٠ م والدوران حول الإشارة والعودة لتسليم العصا للزميل.
- يكرر التمرين السابق ولكن مع زيادة المسافة إلى ٢٠ م.
- تسليم واستلام العصا من الجري مع مراعاة وضع علامة في منطقة التسليم والتسلم .
- منافسات سباق تتابع بين المجموعات.

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	مسك العصا من طرفها الخلفي			
٢	تسليم العصا لزميل في المنطقة المحددة .			
٣	مد اليد المستلمة إلى الخلف ولأسفل عند الاستلام.			

الدرس الرابع

سباق الموانع

Steeplechase



الشكل (٣-٤)

الخطوات التعليمية :

- وثب بالقدمين داخل الأطواق .
- جري متعرج بين الأقماع .
- تعدية الحواجز المنخفضة .
- مشي التوازن .
- زحف من أسفل العصي أو الحبال .

تعريف المهارة

هي ألعاب سهلة التنظيم والترتيب والممارسة، تمتاز بأنه يمكن استخدام الأدوات بما يتناسب مع المرحلة العمرية، ولها أشكال متعددة، وتتسم بالمرح من خلال الجري والتتابع في أداء المهارات الرياضية.

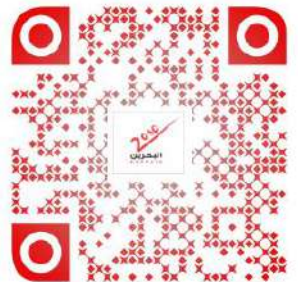
النقاط الفنية

- الوثب بالقدمين معا.
- الدفع بالرجلين والمرفقين أثناء الزحف.
- الذراعين جانبا للتوازن أثناء المشي.

أداة التقويم المقترحة : (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الوثب بالقدمين معا.		
٢	الدفع بالرجلين والمرفقين أثناء الزحف.		
٣	الذراعين جانبا للتوازن أثناء المشي.		

رمز الاستجابة



الدرس الخامس

الجري مع تخطي الحواجز Hurdles



الشكل (٣-٥)

الخطوات التعليمية :

- الجري للأمام والوثب فوق الخط المرسوم لتحديد رجل الارتقاء .
- المشي للأمام للارتقاء بقدم لتعدية الحاجز الصغير .
- الجري الخفيف للأمام للارتقاء بقدم لتعدية الحاجز الصغير (٣ حواجز).
- وضع حاجز بارتفاع ٥٠ سم وتعديته على بعد ١٠,٥ متر.
- سباق بين المجموعات .

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	تقدير المسافة بين سرعة الجري والحاجز.			
٢	مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.			
٣	الذراع المعاكسة لقدم الارتقاء للأمام.			

تعريف المهارة

هو أحد مسابقات المضمار التي يتم فيها تعدية ١٠ حواجز متتالية توضع على مسافات متساوية في الحارات .

النقاط الفنية

- اتخاذ وضع البدء المنخفض .
- العدو بأقصى سرعة من خط البداية حتى الحاجز الأول.
- دفع الأرض بقدم واحدة إلى الأمام والأعلى .
- مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.
- الهبوط على مشطي القدم.
- الجري بأقصى سرعة عند الهبوط من الحاجز الأخير لخط النهاية .

رمز الاستجابة



الدرس السادس

الوثب من الثبات

Jump



الشكل (٦-٣)

تعريف المهارة

هو دفع الجسم لأبعد مسافة ممكنة للأمام والهبوط على القدمين معاً.

الخطوات التعليمية :

- الوثب للأمام فوق الخطوط المرسومة على الأرض بالقدمين معاً.
- وضع الحبال على بعد ٣٠ سم ومن ثم الوثب أماماً.
- وضع الحبال على بعد ٥٠ سم ومن ثم الوثب أماماً.
- وضع موانع بارتفاع ٣٠ سم (قلعة عراد) و ٤٠ سم (قلعة البحرين) و ٥٠ سم (قلعة الرفاع) والوثب عالياً لتخطيها.
- الوقوف على مرتبة الوثب ثم الوثب للأمام بالقدمين معاً لإحراز أبعد مسافة.

النقاط الفنية

- الدفع بكلتا القدمين.
- مرجحة الذراعين.
- النظر للأمام.
- الهبوط على القدمين معاً.

أداة التقويم المقترحة : (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الدفع بكلتا القدمين.		
٢	مرجحة الذراعين.		
٣	الهبوط على القدمين معاً.		

رمز الاستجابة



الدرس السابع

الوثب الطويل

Long jump



الشكل (٣-٧)

الخطوات التعليمية :

- الحجل للأمام لتحديد رجل الارتقاء .
- الجري للأمام للارتقاء بقدم واحدة فوق الإشارة المرسومة والهبوط على نفس النقطة .
- الجري للأمام للارتقاء بقدم واحدة فوق الإشارة المرسومة والهبوط على الإشارة الأخرى بالقدمين معاً.
- الوقوف على المقعد السويدي والهبوط بالقدمين .
- الوقوف على المقعد السويدي والهبوط بالقدمين مسافة ٥٠ سم للأمام .
- الوقوف على المقعد السويدي والهبوط بالقدمين مسافة ٥٠ سم للأمام مع تقديم الجسم.
- جري مسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب ١٠ متر تحديد عدد الخطوات.
- جري مسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب ١٠ متر تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز قبل الحبال.
- الجري بسرعة عالية وأداء المهارة .

أداة التقويم المقترحة : (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الجري في خط مستقيم		
٢	الارتقاء بقدم واحدة .		
٣	الهبوط بكلتا القدمين.		

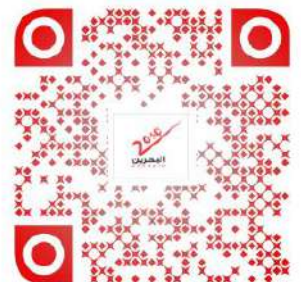
تعريف المهارة

جري متزايد السرعة في خط مستقيم، ثم الارتقاء على لوحة الارتقاء والوثب لأبعد مسافة ممكنة والهبوط في حفرة الرمل.

النقاط الفنية

- الجري في خط مستقيم.
- الارتقاء بقدم واحدة والطيران في الهواء.
- الهبوط بكلتا القدمين.
- ثنى الجذع للأمام عند الهبوط.

رمز الاستجابة



الدرس الثامن

الوثب العالي

High jump



الشكل (٨-٣)

تعريف المهارة

جري على شكل قوس، ثم الارتقاء على قدم واحدة والقفز عالياً لأقصى ارتفاع والعبور من فوق العارضة والهبوط على المرتبة.

الخطوات التعليمية :

شرح وعرض نموذج المهارة:

- الوقوف بجانب العارضة، مرجحة الرجل الحرة عالياً لتعدية العارضة والهبوط عليها متبوعة بالرجل الأخرى.
- الجري باتجاه المرتبة بعشر خطوات والوثب عالياً والهبوط بالرجل الحرة تتبعها الرجل الأخرى.
- الجري باتجاه المرتبة مع وضع العارضة، والتقدم بعشر خطوات والوثب عالياً والهبوط بالرجل الحرة تتبعها الرجل الأخرى.
- ترفع العارضة تدريجياً.

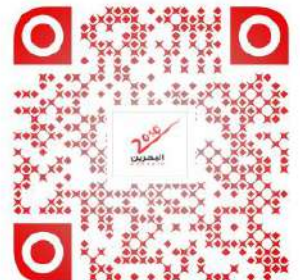
النقاط الفنية

- الارتقاء بقدم واحدة .
- مرجحة الذراعين لأعلى.
- ميل الجذع للأمام.

أداة التقويم المقترحة : (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	الارتقاء بقدم واحدة .			
٢	مرجحة الذراعين لأعلى.			
٣	ميل الجذع للأمام.			

رمز الاستجابة



الدرس التاسع

الرمي من الدوران Throwing



الشكل (٩-٣)

الخطوات التعليمية :

- وقوف جانبا لقطاع الرمي مسك الحلق مرجحة الحلق والرمي .
- الوقوف والظهر مواجه قطاع الرمي مع مسك الحلق وعمل مرجحة للذراع الحاملة للحلق .
- يكرر التمرين السابق مع عمل الدوران .
- يكرر التمرين السابق مع عمل الدوران والرمي للأمام .
- عمل مسابقة بين الفرق تحديد بطل الرمي وذلك بقياس المسافة لأبعد حلق .

تعريف المهارة

هو رجوع ذراع الطالب والكتف الحاملة للأداة إلى الخلف، ولف الجذع للجانب وأداء دورة كاملة حول نفسه، مع مرجحة الذراع الرامية ورمي الأداة لأبعد مسافة ممكنة.

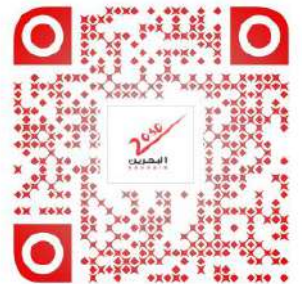
النقاط الفنية

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- الظهر يواجه قطاع الرمي .
- القدمان متباعدتان.
- مرجحة الذراع الحاملة للأداء .
- دوران الجسم ثم رمي الأداء .
- الاتزان بعد عملية الرمي.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.

أداة التقويم المقترحة : (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بصورة صحيحة.		
٢	دوران الجسم ثم رمي الأداء .		
٣	الاتزان بعد عملية الرمي		

رمز الاستجابة



الدرس العاشر

الدفع من الدوران

Shot Putting



الشكل (١٠-٣)

الخطوات التعليمية :

- تمارين الإحساس بالثقل، دفع الثقل من يد إلى اليد الأخرى أمام الجسم.
- الوقوف جانباً في اتجاه قطاع الدفع ، أداء تكتيك المهارة بدون أداة.
- الوقوف جانباً في اتجاه قطاع الدفع ، حمل الثقل فوق الكتف الأيمن، امتداد الرجلين والجذع لدفع الثقل لمسافة قصيرة .
- الوقوف جانباً في اتجاه قطاع الدفع ، حمل الثقل فوق الكتف الأيمن، امتداد الرجلين والجذع لدفع الثقل لأبعد مسافة..
- سباق بين المجموعات لقياس أبعد مسافة .

تعريف المهارة

مسك الكرة المصنوعة من الحديد أو النحاس أمام الكتف، ثم أداء الدورانات لدفع الكرة بأقصى قوة لأبعد مسافة .

النقاط الفنية

- مسك الأداة بسلاميات الأصابع فوق الكتف .
- الظهر مواجه قطاع الدفع.
- تدفع الرجل الحرة المنخفضة في اتجاه مقطع الدفع مع زحف رجل الارتكاز للخلف .
- الدوران لمواجهة قطاع الدفع.
- دفع الثقل بعد امتداد الرجلين والجذع .
- التوازن بعد الدفع .

أداة التقويم المقترحة : (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بسلاميات الأصابع فوق الكتف .		
٢	الدوران لمواجهة قطاع الدفع ودفعه.		
٣	التوازن بعد الدفع.		

رمز الاستجابة



الدرس الحادي عشر

مهرجان على شكل مسابقات (ميدان)



الشكل (١١-٣)

الخطوات التعليمية :

تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي:

- الرمي من الثبات.
- الرمي من الدوران.
- الدفع من الدوران.

تعريف المهارة

مجموعة من المهارات الرياضية في ألعاب القوى، تطبق على شكل محطات رياضية وترفيهية، يتم من خلالها غرس ثقافة ألعاب القوى وتنمية قدراتهم ومهاراتهم.

رمز الاستجابة



الدرس الثاني عشر

مهرجان على شكل مسابقات (مضمار)



الشكل (١٢-٣)

الخطوات التعليمية :

تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي:

- نشاط للعدو.
- نشاط للجري مسافة ٥٠٠ متر.
- نشاط للوثب العالي.
- تتابع.

تعريف المهارة

مجموعة من المهارات الرياضية في ألعاب القوى، تطبق على شكل محطات رياضية وترفيهية، يتم من خلالها غرس ثقافة ألعاب القوى وتنمية قدراتهم ومهاراتهم.

رمز الاستجابة



الوحدة الرابعة

كرة الطائرة Volleyball



كرة الطائرة

كرة الطائرة لعبة رياضية عالمية جماعية ممتعة، تعتمد على عضلات السّاقين والذّراعين، وفيها يلعب فريقان تفصل بينهما شبكة مرتفعة، وكل فريق مكون من ستة لاعبين. ويبدأ اللعب بمهارة الإرسال ثم يسعون لتبادل رمي الكرة وتمريها دون سقوطها على الأرض، ولكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة ثم تمريرها إلى ملعب المنافس. وتحتسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية المنافس، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

تعتمد كرة الطائرة اعتماداً رئيسياً على اللياقة البدنية والقوة الجسمية وتنمي عناصر اللياقة البدنية المختلفة، وتؤثر طبيعة لعبها كثيراً على صحّة الطالب النفسية، والجسدية، كما أنها تنمي القيم المتعددة مثل تحمل المسؤولية، والأمانة، والمرح، وروح المنافسة، وتقوي الذاكرة، ووسيلة ناجحة لتربية الطلاب على التفكير.

الكرة الطائرة

(الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة الرابعة

المفردات

الإحساس بالكرة

وقفات الاستعداد

التمرير من أسفل

التمرير من أعلى

الإرسال من أسفل مواجه

الإرسال من أعلى

ربط التمرير من أسفل
بالتمرير من أعلى

ربط الإرسال والتمرير
من أسفل والتمرير من
أعلى

مهرجان كرة طائرة

-تطبيق قانون اللعبة

أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- يؤدي المهارات الأساسية بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

مهارات القرن ٢١

- التمكن اللغوي
- القيادة وصنع القرار
- التفكير الناقد
- الثقافة التكنولوجية

القيم

- الانتماء والولاء
- التعايش
- الصدق

الدرس الأول

الإحساس بالكرة Ball handling



الشكل (٤-١)

الخطوات التعليمية :

فردى

- درجة الكرة باليدين على الأرض، للأمام والخلف.
- تنطيط الكرة ودحرجتها بيد واحدة على الجانبين.
- رمي الكرة باليدين للأعلى، ثم لقف الكرة من الوثب.
- تنطيط الكرة من الثبات، المشي، الهرولة، الحركة للأمام والخلف في محيط الملعب.

زوجى

- تبادل تمرير الكرة مع الزميل المواجه .
- تمرير الكرة للزميل المواجه للظهر من خلال لف الجذع للجانب.
- تبادل تسليم الكرة وتسلمها للزميل المواجه للظهر من الأعلى والأسفل.

تعريف المهارة

هي مهارة لتعليم المهارات الأساسية تهدف لإدراك العلاقة بين الطالب والكرة وساحة اللعب .

النقاط الفنية

- نشر سلاميات الأصابع حول الكرة .
- عدم الضغط على الكرة .
- النظر باتجاه الكرة .

أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	نشر سلاميات الأصابع حول الكرة .			
٢	عدم الضغط على الكرة .			
٣	النظر باتجاه الكرة			

رمز الاستجابة



الدرس الثاني

وقفة الاستعداد



الشكل (٢-٤)

تعريف المهارة

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لاستقبال الكرة القادمة .

الخطوات التعليمية :

- أداء وقفة الاستعداد من الثبات.
- أداء وقفة الاستعداد من الحركة.
- رمي الكرة للأعلى، مسك الكرة لأداء وقفة الاستعداد العالي ثم المتوسطة ثم العميقة.
- رمي الكرة للزميل ، يمسك الزميل الكرة من وضع وقفة الاستعداد.
- رمي الكرة للزميل ، يمسك الزميل الكرة من وضع وقفة الاستعداد.
- مع تغيير الاتجاه للجانبين.

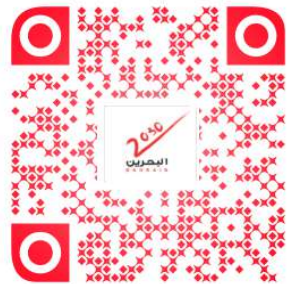
النقاط الفنية

- القدمان بإتساع الكتف .
- ثني الركبتين قليلاً.
- الذراعان ممتدتان أمام الجسم.
- النظر أماماً .

أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير عددي)

الرقم	مؤشر الأداء	١	٢	٣
١	القدمان بإتساع الكتف .			
٢	ثني الركبتين قليلاً.			
٣	الذراعان ممتدتان أمام الجسم.			

رمز الاستجابة



الدرس الثالث و الدرس الرابع

التمرير من أسفل



الشكل (٣-٤)

الخطوات التعليمية :

- رمي الكرة عالياً للأمام ولقفيها.
- رمي الكرة عالياً واستقبالها من أسفل بعد ارتدادها من الأرض.
- رمي الكرة عالياً واستقبالها من أسفل قبل سقوطها على الأرض.
- رمي الكرة على الحائط واستقبالها من أسفل.
- تمرير الكرة من أسفل مع التحرك للأمام.
- تبادل تمرير الكرة من أسفل مع الزميل.
- تبادل تمرير الكرة من أسفل على الحائط.
- تبادل تمرير الكرة من أسفل مع الزميل مع زيادة المسافة.
- تبادل تمرير الكرة من أسفل من فوق الشبكة.
- مسابقة بين المجموعات في عدد التمريرات الصحيحة من فوق الشبكة.

تعريف المهارة

هو تمرير الكرة المرسلة من المنافس أو الزميل من أسفل إلى أعلى بالساعدين بهدف توجيهها للزميل في الملعب .

النقاط الفنية

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً .
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين و التصاق الإبهامين مع بعضهما البعض.
- ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام لالتقاء الكرة.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير .
- مد الجذع حتى يصل إلى وضع الوقوف على المشاط

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً .		
٢	الذراعان ممدودتان للأمام		
٣	تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير		

رمز الاستجابة



الدرس الخامس و الدرس السادس

التمرير من أعلى



الشكل (٤-٤)

الخطوات التعليمية :

- رمي الكرة للأعلى ولقفها من فوق الرأس.
- تمرير الكرة للأعلى بشكل مستمر.
- التمرير للأعلى من الحركة للأمام والخلف.
- تمرير الكرة على الحائط وتركها ترتد على الأرض.
- تبادل تمرير الكرة من الأعلى مع الزميل.
- التمرير المتواصل على الحائط (زيادة المسافة تدريجياً).
- مسابقة بين المجموعات في عدد التمريرات الصحيحة من فوق الشبكة.

تعريف المهارة

هو تمرير الكرة المرسلة من الزميل باليدين وتوجيهها لأعلى بالأصابع دون استقرارها على اليدين بهدف توجيهها للزميل في الملعب .

النقاط الفنية

- القدمان متباعدتان لمسافة مناسبة مع ثني الركبتين قليلاً.
- اليدين أمام الرأس عالياً.
- الأصابع على شكل مثلث أمام الجبهة.
- النظر للكرة من خلال المثلث.
- لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.
- مد (فرد) الذراعين والرجلين لحظة ملامسة الكرة .
- امتداد الذراعان بشكل كامل.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	القدمان متباعدتان لمسافة مناسبة		
٢	الأصابع على شكل مثلث أمام الجبهة		
٣	مد (فرد) الذراعين والرجلين لحظة ملامسة الكرة		

رمز الاستجابة



الدرس السابع

الإرسال من أسفل



الشكل (٤-٥)

الخطوات التعليمية :

- ضرب الكرة بيد واحدة للأعلى ومن ثم لقفها .
- ضرب الكرة بيد واحدة بشكل متواصل بعد ارتدادها من الأرض .
- ضرب الكرة على الحائط وتركها ترتد مرة أخرى على الأرض (مسك الكرة في كل مرة).
- الإرسال اتجاه الحائط.
- الإرسال اتجاه الحائط مع زيادة المسافة .
- الإرسال اتجاه الملعب الآخر (مسابقة بين الطلاب .)
- الإرسال من فوق الشبكة (ارتفاع ٢ متر) من مسافة ٣ متر.

تعريف المهارة

وضع الكرة في حالة لعب في بداية كل شوط وبعد كل خطأ. وفيه يتم ضرب الكرة من أسفل مستوى الكتف .

النقاط الفنية

- يقف الطالب في منطقة الإرسال خلف خط النهاية، تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة .
- تحمل الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن.
- تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريبًا.
- مرجحة الذراع اليمنى للخلف ومن ثم للأمام لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض.
- ضرب الكرة من أسفل .
- فرد الذراع الضاربة أماما مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية. ويمكن ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة .		
٢	تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريبًا.		
٣	مرجحة الذراع اليمنى للخلف ومن ثم للأمام		

رمز الاستجابة



الدرس الثامن والتاسع

الإرسال من أعلى



الشكل (٦-٤)

الخطوات التعليمية :

- مسك الكرة براحة اليد المقابلة لليد الضاربة ويرمي الكرة للأعلى، ثم يتركها تسقط أمامه.
- مسك الكرة براحة اليد المقابلة لليد الضاربة ويرمي الكرة للأعلى، ضرب الكرة باليد المفتوحة أماماً .
- الإرسال اتجاه الحائط.
- الإرسال اتجاه الخط المحدد في الحائط على بعد ٣ متر.
- الإرسال اتجاه الحائط مع زيادة المسافة .
- الإرسال من فوق الشبكة (ارتفاع ٢ متر) من مسافة ٣ متر.
- نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة .
- مسابقة بين المجموعات في عدد الإرسالات الصحيحة من فوق الشبكة.

أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة .		
٢	تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً.		
٣	ضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.		

تعريف المهارة

وضع الكرة في حالة لعب في بداية كل شوط وبعد كل خطأ. وفيه يتم ضرب الكرة من أعلى مستوى الكتف .

النقاط الفنية

- يقف الطالب في منطقة الإرسال خلف خط النهاية، تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة .
- تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم .
- رمي الكرة باليد أو باليدين معاً أماماً عالياً بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.
- ضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.

رمز الاستجابة



الدرس العاشر

ربط التمرير من أسفل بالتمرير من أعلى



الشكل (٧-٤)

تعريف المهارة

هو تطبيق مهاري مكون من أكثر من مهارة لتحقيق الهدف .

النقاط الفنية

- مراجعة النقاط الفنية
- للدروس السابقة في هذه الوحدة .

الخطوات التعليمية :

- يقوم الطالب باستقبال الكرة من أسفل ليعيد تمريرها من أعلى.
- (نفس التدريب السابق) يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- تبادل التمرير من أعلى و من أسفل مع الحائط..
- تمرير الكرة للزميل من أسفل ويعيدها الزميل بالتمرير من أعلى، مع تبادل الأدوار.
- (نفس التدريب السابق) يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- يقف الطالب ممسكاً بالكرة، ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل من فوق الشبكة ويعيدها الزميل بالتمرير من أعلى، مع تبديل الأدوار.
- لعب مسابقة بين عدد أربعة طلاب على الشبكة.

رمز الاستجابة



الدرس الحادي عشر

ربط الإرسال والتمرير من أسفل والتمرير من أعلى



الشكل (٨-٤)

الخطوات التعليمية :

- يقف الطالب ممسكا بالكرة، ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل ويعيدها الزميل بالتمرير من أعلى، مع تبديل الأدوار.
- يقوم الطالب بالإرسال من أسفل اتجاه الزميل المواجهة ويعيدها الزميل بالتمرير من أسفل مع تبادل الأدوار.
- يقوم الطالب بالإرسال من أسفل اتجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم الطالب ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها، ويقوم الطالب ٣ بتمرير الكرة من أعلى للجهة الثانية من الملعب.
- يتم تطبيق التمرين السابق مع تعديل موقع تنفيذ الإرسال من أسفل حتى يصل إلى نهاية الملعب.
- يقوم الطالب بالإرسال من أسفل اتجاه الزميل المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم الطالب ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها، ويقوم الطالب ٣ بإعداد الكرة بالتمرير من أعلى للطالب ٤ والذي بدروه يرسل الكرة بالتمرير من أسفل للجهة الثانية من الملعب.

تعريف المهارة

هو تطبيق جمل مهارية مكونة من أكثر من مهارة لتحقيق الهدف .

النقاط الفنية

- مراجعة النقاط الفنية
- للدروس السابقة في هذه الوحدة .

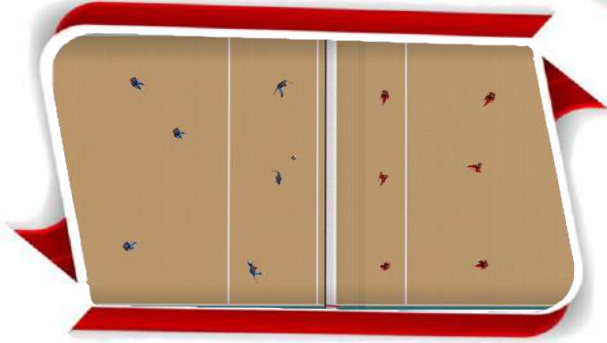
رمز الاستجابة



الدرس الثاني عشر

مهرجان كرة الطائرة

- تطبيق قانون اللعبة



الشكل (٩-٤)

الخطوات التعليمية :

- مهرجان كرة الطائرة للصغار.

تعريف المهارة

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها لزيادة كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب .

رمز الاستجابة



الفصل الثالث

استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

التقويم عملية منهجية تتطلب جمع البيانات من مصادر متعددة باستخدام أدوات متنوعة في ضوء أهداف محددة، بغرض التوصل إلى تقديرات كمية وأدلة وصفية يستند إليها في إصدار أحكام أو اتخاذ قرارات مناسبة تتعلق بالأفراد، ومما لا شك فيه أن هذه القرارات لها أثر كبير على مستوى أداء المتعلم وكفاءته في القيام بأعمال أو مهام معينة.

يستند التقويم على أسس ومبادئ تؤكد مراعاة الفروق الفردية، وإثارة الدافعية نحو التعلم من أجل حصول الفرد على مركز نسبي متفوق بين أقرانه دون محاولة تحديد ما يمتلكه الفرد من مهارات وظيفية وأخلاقيات وسلوكيات إيجابية بناءة أو أخذ المصالح المشتركة للجماعة كفريق ينبغي أن يعمل بتكاتف لخير المجتمع ورفعته. حيث يمكن أن تتم مقارنة المتعلم مع ذاته من خلال قياس مدى التحسن في التعلم، وهذا ما يتم التركيز عليه حالياً.

هذه النظرة تركز على ما اختزنه المتعلم في ذهنه من معلومات محددة لم تعد تناسب المتطلبات الحالية والمستقبلية للتربية في هذا القرن الذي يتميز بالتفجر المعرفي، وثورة المعلومات والاتصالات ومن هذا المنطلق سعت وزارة التربية والتعليم إلى اعتماد نظام تقويم شامل من حيث فلسفته القائمة على التقويم الواقعي أو المعتمد على الأداء وأساليبه وأدواته وآليات تطبيقه بما يحقق أهداف العملية التعليمية التعلمية والمتمثلة في بناء شخصية المتعلم بناءً متكاملًا متوازنًا مبدعاً مواكباً لمتغيرات عصره، ويركز نظام التقويم التربوي لمرحلة التعليم الأساسي على إبراز دور التقويم التكويني بصفته التقويم الأكثر فاعلية في تأكيد المشاركة الإيجابية للمتعلم. وقياس تحسن تعلم الطالب إضافة إلى أنه يتم أصلاً للتعلم (Assessment for Learning) وهو التوجه الحديث في قياس التعلم.

التقويم التكويني وأساليبه

يعرف التقويم التكويني بأنه عملية تشخيصية تصحيحية مستمرة تهدف إلى ضمان إحداث التعلم المطلوب دون إصدار أحكام على المتعلم أثناء تعلمه، وذلك بقصد تحسين مردود عملية التعلم والتعليم وبناء الشخصية. فالتقويم التكويني هو بمثابة محفز للطلاب على التعلم وموجه للمعلم عن فعالية ممارساته التعليمية. يوظف المعلم في تقويم طلابه، أساليب تقويم متنوعة تلائم مستواهم الدراسي وتلبي متطلبات الموقف التعليمي لقياس وتقدير كفايات ومهارات وقيم واتجاهات مختلفة وهذه الأساليب هي:

أ. الملاحظة:

ويقصد بها ملاحظة سلوك الطالب وأدائه وممارساته في المواقف التعليمية المختلفة ورصدها بهدف تقويم مدى تقدمه فيما تعلمه واكتسبه من كفايات مادة دراسية ما في مواقف حقيقية.

ب. المشروعات والتقارير:

هي أنشطة استقصائية ذات طبيعة إجرائية عملية بهدف حل مشكلة ما أو معالجة قضية تعليمية معينة مرتبطة بكفايات مادة دراسية أو أكثر وتنفذ فردياً أو جماعياً ويتم عرضها داخل غرفة الصف بهدف تقويم قدرة الطالب على التواصل وعرض الأفكار بطريقة منظمة حيث تعتبر مهارات العرض جزءاً من المشروع، ومناقشة الآخرين واحترام آرائهم.

وتشمل:

١. عمل برنامج داخلي مثال (دوري كرة السلة) من تنظيم إحدى الصفوف ويتم توزيع العمل على الطلاب (فريق تنظيم - حكام - فريق توثيق - إلخ).
٢. المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية (المسابقات والمهرجانات المنظمة من قبل إدارة التربية الرياضية - وزارة التربية والتعليم).
٣. المشاركة في الفعاليات الوطنية.
٤. المشاركة في فريق الكشف والمرشدين.
٥. تنظيم يوم صحي رياضي.
٦. تنظيم محاضرات توعوية.
٧. المشاركة في فعاليات الطابور الصباحي (قيادة الطابور - المكتب الرياضي).

التقويم التكويني وأساليبه

٨. تمثيل مملكة البحرين في المحافل الدولية.
٩. المشاركة في يوم البحرين الرياضي.
١٠. المشاركة في الاكاديميات المدرسية.

ج. وقفات اختبارية تحريرية وعملية:

هي طريقة مقننة لقياس أداء الطالب في مجموعة المهارات الرياضية التي قد تعلمها الطالب مسبقاً بالاستناد على مجموعة معايير وفقاً لأدوات التقويم المقترحة. وتشمل:

١. وقفات اختبارية عملية.
٢. اختبارات نظرية قصيرة (طلاب الحالات الخاصة فقط).

التقويم في التعليم الأساسي

يعتمد أسلوب التقويم التكويني المستمر بأساليبه المختلفة في تقويم الطلاب في التربية الرياضية بحيث توزع الدرجة الكلية (١٠٠%) على الأساليب وعلى النحو التالي:

الملاحظة المنظمة وتشمل:

- السلوك الصفّي: درجتين لكل حصة دراسية.
- الأداء العملي: ٨ درجات لكل حصة دراسية.
- تقسم درجة الأداء العملي ٤٠% على اثني عشر أسبوعاً دراسياً يقيم خلالها الطلاب.

المشاريع والتقارير:

- المشروع أو التقرير ٢٠%

الوقفات الاختبارية:

- اختبار نهاية كل وحدة بمعدل وحدتين في الفصل الدراسي الواحد وبمجموع ٤٠% نهاية الفصل الدراسي.

يكون الحد الأدنى للنجاح في هذه المواد بنسبة (٥٠%) من الدرجة الكلية.

بعض أدوات التقويم في التربية الرياضية:

- سلم تقدير وصفي.
- سلم تقدير عددي.
- قائمة الشطب.

الاساليب	الملاحظة المنظمة	وقفه اختبارية نهاية المحتوى ١ (اللعبة الأولى)	الملاحظة المنظمة	وقفه اختبارية نهاية المحتوى ٢ (اللعبة الثانية)	التقارير أو المشروع	المجموع
الدرجة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٠٠

إرشادات التعامل مع طلاب التربية الخاصة

إرشادات التعامل مع طلاب التربية الخاصة

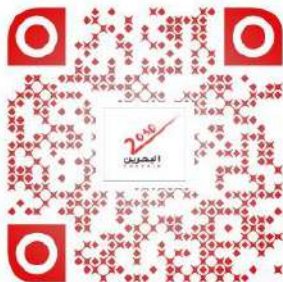
تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع طلاب التربية الخاصة حيث يتيح المجال للجميع في المشاركة ببرامج الرياضة المدرسية والتخلي عن الاستبعاد والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والطلاب واشراكهم في العملية التعليمية التعليمية وإتاحة الفرصة لهم للمرور في خبرات النجاح من خلال:

- التحلي بالصبر وسعة الصبر في الاستماع للطلاب حق لا يشعروا بالإحباط حيث إن الصبر وحسن الإصغاء له أثر في الجانب التربوي والنفسي للطلاب وبذلك يظلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم الناجح.
- إعطاء الطلاب الاهتمام الكافي في جميع المواقف وسؤالهم في حال حاجتهم للمساعدة.
- توفير البدائل من الأنشطة والمواقف الملائمة لإمكاناتهم وقدراتهم واحتياجاتهم.
- العمل على رفع معنوياتهم وبث روح الإيجابية عن طريق إقناعهم بالإنجاز السليم مثل غيرهم من الطلاب العاديين وتكليفهم بمهام تناسب إمكاناتهم.
- إجراء التعديلات في مستوى الإنجاز الأدائي وفق نوعية الطلاب وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارمين لأنهما يزيدان الضغوطات النفسية على الطلاب ويسببان لهم القلق.
- تشجيع الطلاب على المشاركة في العمل الجماعي واستخدام أساليب التعزيز المتنوعة وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.
- الحرص على التواصل المستمر مع الطلاب.
- إقامة علاقة إيجابية والتواصل المستمر مع أولياء أمور الطلاب.
- تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين طلاب التربية الخاصة وزملائهم العاديين.
- التعامل معهم بطريقة طبيعية وهادئة وتجاهل إعاقاتهم.

الملاحق

البرنامج الزمني
نموذج التقويم التربوي
نموذج تحضير درس التربية الرياضية

البرنامج الزمني



نموذج تحضير درس التربية الرياضية

الوحدة : الأسبوع :	موضوع الوحدة: عنوان الدرس:	التاريخ: من / / م إلى / / م				
الزمن ٢٠	نشاط الهيئة:	عصف ذهني - أسئلة تحضيرية للدرس - أسئلة مفراطيه للوصول بالطلبة لاسم مهارة درس اليوم -ألعاب من خلال بعض البرامج الالكترونية التفاعلية .				
الأدوات/المصادر:	الأدوات هي: الأدوات الرياضية المستخدمة في تنفيذ الأنشطة بالإضافة إلى جهاز اللاب توب وجهاز الداتاشو و الوسائل التعليمية / المصادر هي: الترت، كتب مرجعية .					
الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات والأنشطة	النقاط الفنية	المعايير	التقييم من أجل التعلم
٥٠	الافتاء	(أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ التصميم: _____	نقطة فنية لكل تمرين:	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي /تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة
١٠/١٥	الإعداد البدني	(أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ التصميم: _____	نقطة فنية لكل تمرين:	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي /تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة
٢٠	الجزء الرئيسي	(أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ دور المعلم: _____ دور الطالب: _____ استراتيجية التعلم المتمايز: _____ أسئلة من أجل التعلم لتنمية مهارات التفكير العليا: _____	نقطة فنية لكل تمرين:	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي /تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة
٥٠	الخاتمة	نشاط مرتبط بأهداف الدرس و يشارك فيه جميع الطلاب				
٣٠	الختام الهيئة والاسترخاء	(أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ التصميم: _____	نقطة فنية لكل تمرين:	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي /تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة

