

المملكة العربية السعودية



وزارة التعليم  
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية البدنية

دليل المعلم

الصف الأول المتوسط

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
توزيع مجاناً للاطلاع  
2023 - 1445

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٥ - ٢٠٢٣

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل معلم التربية البدنية - الصف الأول المتوسط. / وزارة التعليم - ١٤٤٣ هـ.

الرياض، ١٤٤٣ هـ

١٧١ ص؛ ٢١ X ٢٥.٥ سم

ردمك: ٢-٠٠٨-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١ - التربية البدنية - مناهج - السعودية أ. العنوان

١٤٤٣ / ٧٩٣

ديوي ٧٩٦, ٠٧

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٧٩٣

ردمك: ٢-٠٠٨-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

أعضاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛  
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المحتويات

٤	المحتويات.
٥	المقدمة.
٨	توجيهات استخدام الدليل.
١٠	فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.
١١	المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية.
١٢	أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة
١٣	مقرر التربية البدنية للصف الأول المتوسط
١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط
١٥	جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط
١٨	الخطة الدراسية لمادة التربية البدنية
الوحدات التعليمية للصف الأول المتوسط	
١٩	الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية
٣٩	الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم
٥٥	الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة
٦٩	الوحدة التعليمية الرابعة: كرة السلة
٨٣	الوحدة التعليمية الخامسة: كرة اليد
٩٧	الوحدة التعليمية السادسة: التنس
١١١	الوحدة التعليمية السابعة: كرة الطاولة
١٢٥	الوحدة التعليمية الثامنة: الريشة الطائرة
١٣٩	الوحدة التعليمية التاسعة: ألعاب القوى
١٥٣	الوحدة التعليمية العاشرة: الجمباز الفني
١٦٦	المراجع



## المقدمة :

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلّم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

فقد أكدت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من خلال مجموعة من المبادرات على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين، وذلك سيؤدي إلى تحسن مستويات الممارسة الرياضية وينعكس على تحسن مستوى الصحة العامة، وتمتع أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

وقد جاء هذا الدليل موجهاً لمعلم ومعلمة التربية البدنية بشكل عام، ومعلمي المرحلة المتوسطة بشكل خاص. حيث روعي في إعداداه واختيار محتواه اتباع فلسفة مقرر التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني، وفي هذا الإطار أعد دليل معلم التربية البدنية للصف الأول المتوسط بعد أن تمت موافقته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حدّ سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوصف	الوحدة التعليمية
<p>وتشتمل على محورين هما:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ الصحة:</li><li>● وهي المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة والشخصية.</li><li>○ اللياقة البدنية:</li><li>● وهي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي (القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة)، وكذلك العناصر المرتبطة بالصحة وهي: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي).</li></ul> <p>وتدرس إما مستقلة أو ضمن محتوى الوحدات التعليمية للألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية أو ألعاب المضرب.</p>	<p>الصحة واللياقة البدنية</p>

كرة القدم

الكرة الطائرة

كرة السلة

كرة اليد

التنس

كرة الطاولة

الريشة الطائرة

ألعاب القوى

الجمباز الفني

توضع الخطة التدريسية للفصل الدراسي بحيث تتضمن ثلاث وحدات تعليمية وبشكل متنوع. وتشتمل كل وحدة تعليمية على:

#### ○ المهارات:

هي المهارات الأساسية لكل رياضة مدرجة في الدليل، تُعلم بالتدرج مع تصميم مجموعة من التطبيقات المناسبة لذلك.

#### ○ المفاهيم:

هي مبادئ وقيم واتجاهات ذات علاقة بالرياضة المدرجة، تُصمم أنشطة مناسبة لها يشارك بها الطالب والطالبة.

#### ○ القانون:

مجموعة من المواد القانونية ذات الارتباط بالمهارات المتعلمة لكل وحدة، تمكن الطالب والطالبة من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

١. يقدم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلّم ومعلّمة التربية البدنية روعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المقررات الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
٢. يسهم في تنظيم جهود معلّمي ومعلّمات التربية البدنية لصفوف المرحلة المتوسطة.
٣. يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلّم والمعلّمة في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلّمين والمعلّمات للتوسع بالبحث في مصادر علمية أخرى.



٤. يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل، من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه، وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.

٥. يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي ومعلمات التربية البدنية في التعليم المتوسط وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.

ونهب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلميها ومعلماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل، لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق



## توجيهات استخدام الدليل:

هذا الدليل موجه لمعلم ومعلمة التربية البدنية للصف الأول المتوسط، حيث روعي فيه اتباع فلسفة مقرر التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني.

وتأتي توجيهات تنفيذ الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل في مسارين هما: توجيهات عامة، وتوجيهات خاصة، وهي كما يلي:

### أولاً / التوجيهات العامة:

1. إدراك أن هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.
2. اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية تنفذ خلال العام الدراسي موزعة على فصوله الدراسية الثلاثة.
3. تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت بحيث يخدم بعضها بعضاً.
4. يستفيد المعلم والمعلمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذج لإعداد درس التربية البدنية.
5. حُدد عدد الدروس في كل وحدة تعليمية بناءً على مستوى الخبرات التعليمية المدرجة بها، وللمعلم والمعلمة التغيير وفق ما يراه مناسباً لتحقيق نواتج التعلم وفقاً لما خطط له.
6. يعمل المعلم والمعلمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.
7. أُدرج عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء في كل وحدة تعليمية حرصاً على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.
8. يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعليم.
9. يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقويم لجميع مجالات التعلم.
10. التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.





## ثانياً / التوجيهات الخاصة :

تضمّن الدرس التطبيقي عددا من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه، وفيما يلي توضيح لها:

### ١- نواتج التعلّم:

هي النواتج المتوقع إكسابها للطالب والطالبة بعد أن يتما جميع أنشطة الدرس.

### ٢- الإجراءات التدريسية:

#### أ/ أنشطة المعلم والمعلمة:

هي الأنشطة التي يقوم المعلم أو المعلمة بتنفيذها ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

#### ب/ أنشطة التعلّم:

هي الأنشطة التي يخطط لها المعلم أو المعلمة ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

#### ج/ أنشطة الطالب / الطالبة:

هي الأنشطة التي يقوم بتنفيذها الطالب والطالبة ضمن إجراءات عملية التعلّم للوصول إلى تحقيق نواتج التعلّم المستهدفة ضمن أنشطة الدرس.

### ٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجّه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للخبرة التعليمية.

### ٤- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

هي مقترحات يمكن الاستفادة منها تشمل زيادة مستوى صعوبة التعلّم أو نقصه وفق الأداء الذي يقدمه الطالب والطالبة أثناء أداء نشاطات التعلّم.

### ٥- النشاط المنزلي:

هو نشاط يمكن من خلاله تتبع ما تعلّمه في الدرس وتعزيزه، وتعبئة بطاقة رصد من قبل ولي الأمر لما يقوم الطالب أو الطالبة بأدائه أثناء تمتعه بالوقت الحر خارج وقت الدوام الرسمي، وإجابته عن بعض الأسئلة تحت إشراف ولي الأمر.

### ٦- تقييم نواتج التعلّم:

تشمل إجراءات تقييم نواتج التعلّم للتحقق مما تعلّمه الطالب والطالبة في الدرس، مشتملا على تقييم المجال المهاري، المعرفي، الانفعالي، وفقاً لما ورد في القاعدة الثالثة من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية لللائحة تقييم الطالب ١٤٤٣هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٠٦٤٠٦٦ وتاريخ ٢١/١/١٤٤٣هـ.

## فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة :

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والامتياز للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تناسب خصائص نمو كل مرحلة (بنين/ بنات) وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإننا ننتقل من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. وترتكز فلسفة مقرر مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام على المرتكزات الآتية:

- ما نص عليه الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة: أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع، وأنهما تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية في النظام التعليمي.
- الخمول البدني وانعكاسه على نسبة ممارسات النشاط البدني.
- انتشار السمنة بمعدلات مرتفعة وما يصاحبه من أمراض خطيرة.
- أهمية ممارسة النشاط البدني لتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

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 والطالبات. على النحو الآتي:

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء والمحافظة عليها.
2. تنمية المهارات الحركية الأساسية والرياضية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
3. اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والصحي والآثار المترتبة عليه.
4. تعزيز الممارسة الإيجابية المنتظمة للنشاط البدني المعزز للصحة.
5. تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية من خلال النشاط البدني.
6. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة.



## المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية :

### أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

يركز هذا المجال على المهارات والمفاهيم الحركية الأساسية والرياضية، التي تعد أساساً في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم في جميع المراحل الدراسية، ويتضمن:

١. تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
٢. دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.
٣. تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).
٤. تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

يركز هذا المجال على تقديم معارف ومهارات واتجاهات متنوعة؛ لبناء الثقافة الصحية المتسقة مع حاجة نمو الطالب والطالبة وتطورهما، ويتضمن:

١. تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢. تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
٣. تحسّن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
٤. تطوّر نمط الحياة الصحي.
٥. الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
٦. تناول الغذاء الصحي السليم.
٧. تحسّن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

### ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والسلوك الشخصي والاجتماعي :

يركز هذا المجال على المفاهيم الحركية، والرياضية، والسلوك الشخصي والاجتماعي التي تعد أساساً في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم، ويتضمن:

١. الوعي بحركة الجسم، والفرغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
٢. الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.
٣. تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
٤. الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة :

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وقياس كل منها.
3. إظهار قدرًا من الكفاءة عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
4. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المقررة لهذه المرحلة.
5. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها المقرر لهذه المرحلة.
6. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الشخصية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
7. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الاجتماعية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
8. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

### أولاً: المهارات الأساسية والرياضية :

- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).
- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.
- ✓ تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

### ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

- ✓ تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.



# مقرر التربية البدنية الصف الأول المتوسط



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذا الصف أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:

١. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.
٢. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وقياس كل منها.
٣. إظهار قدرات من الكفاءة عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
٤. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المقررة لهذا الصف.
٥. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.
٦. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير تقدير تحمل المسؤولية، والشجاعة الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
٧. تعزيز السلوك المؤدي إلى تقدير الاعتذار عن الخطأ، والتعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة، والتنافس المحمود أثناء ممارسة النشاط البدني.
٨. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.



## جداول المدى والتتابع لنواتج التعلّم مادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط:

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

المجال	نواتج التعلّم
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	<ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها.</li><li>- تنمية اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل، المرونة) وقياسها.</li><li>- التحكم في التركيب الجسمي وقياسه.</li></ul>
اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	<ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية عنصر القدرة العضلية وقياسها.</li><li>- تنمية عنصر السرعة وقياسها.</li><li>- تنمية عنصر الرشاقة وقياسها.</li></ul>
كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"><li>- رمية التماس.</li><li>- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.</li><li>- الخداع (المراوغة).</li><li>- التصويب من الثبات.</li></ul>
الكرة الطائرة	<ul style="list-style-type: none"><li>- التميرير بالأصابع للأعلى وللخلف.</li><li>- الاستقبال بالساعدين من الجانب.</li></ul>
كرة السلة	<ul style="list-style-type: none"><li>- الرمية الحرة.</li><li>- التميريرة المرتدة باليدين.</li></ul>
كرة اليد	<ul style="list-style-type: none"><li>- وقفة الاستعداد في الدفاع.</li><li>- التصويب من مستوى الحوض.</li></ul>

ب/ المجال المهاري (ألعاب المضرب – الجمباز الفني – ألعاب القوى):

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسكة المضرب الشرقية.</li> <li>- وقفة الاستعداد.</li> <li>- الضربة الأمامية بوجه المضرب.</li> </ul>	التنس
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسكة المصافحة.</li> <li>- وقفة الاستعداد.</li> <li>- الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره.</li> </ul>	كرة الطاولة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسكة المضرب (مسكة الإبهام).</li> <li>- وقفة الاستعداد.</li> <li>- الإرسال الأمامي.</li> </ul>	الريشة الطائرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستلام والتسليم في سباقات التتابع.</li> <li>- رمي الكرة الحديدية (الجلة).</li> </ul>	ألعاب القوى
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري.</li> <li>- الدحرجة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين.</li> <li>- القفز فتحًا من على طاولة القفز بالطول.</li> </ul>	الجمباز الفني





ج/ المجال المعرفي (الصحي - البدني):

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.</li> <li>- معرفة كيفية تحسس نبض القلب.</li> <li>- معرفة كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.</li> <li>- معرفة الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة.</li> <li>- معرفة دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.</li> </ul>	الصحية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة ماهية مرونة مفاصل الجسم.</li> <li>- الطرائق المبسطة لقياس المرونة.</li> </ul>	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة أهمية القدرة العضلية للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> </ul>	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

د/ المجال المعرفي (الفضي - القانوني) والاندفاعي:

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجمباز.</li> </ul>	الفنية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة مواد قانون كرة القدم التالية: عدد اللاعبين: المادة (٣) ، مدة المباراة: المادة (٧).</li> <li>- معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: منطقة اللعب: المادة (١) ، الشبكة والقوائم: المادة (٢).</li> <li>- معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: ساحة اللعب: المادة (٢)، التجهيزات: المادة (٣)، الفرق: المادة (٤).</li> <li>- معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: الملعب: المادة (١)، وقت اللعب: المادة (٢)، الفريق: المادة (٤).</li> <li>- معرفة مواد قانون التنس التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (١) ، التجهيزات الدائمة ( الثابتة ) للملعب : قاعدة (٢).</li> <li>- معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: الطاولة: (١/٢) ، مجموعة الشبكة: (٢/٢)، الكرة: (٣/٢) ..</li> <li>- معرفة مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة (١) ، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤).</li> <li>- معرفة المواد التالية من قانون ألعاب القوى : البدء العالي: قاعدة (١٦٢) ، الجري: قاعدة: ( ١٤١ ) ، الوثب الطويل: قاعدة (١٧٣).</li> </ul>	قوانين الألعاب الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقدير تحمل المسؤولية.</li> <li>- تعزيز سمة الشجاعة.</li> </ul>	السمات الشخصية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقدير قيمة الاعتذار عن الخطأ.</li> <li>- التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة.</li> <li>- تعزيز قيمة التنافس المحمود.</li> </ul>	القيم الاجتماعية

## الخطة الدراسية لمادة التربية البدنية :

### لصفوف المرحلة المتوسطة

عدد الحصص لكل فصل دراسي		
الفصل الأول	الفصل الثاني	الفصل الثالث
٢	٢	٢

الوحدات التعليمية وعدد الأسابيع ونواتج التعلم والحصص المخصصة  
لمادة التربية البدنية خلال العام الدراسي للصف السادس الابتدائي

عدد الحصص	الفصول الدراسية			عدد الأسابيع	نواتج التعلم	عنوان الوحدة	الوحدة التعليمية
	الثالث	الثاني	الأول				
4 حصص دراسية لكل فصل دراسي	✓	✓	✓	2	10	الصحة واللياقة البدنية	الأولى
4			✓	2	4	كرة القدم	الثانية
4		✓		2	2	كرة الطائرة	الثالثة
4	✓			2	2	كرة السلة	الرابعة
4	✓			2	2	كرة اليد	الخامسة
4			✓	2	3	التنس	السادسة
4		✓		2	3	كرة الطاولة	السابعة
4	✓			2	3	الريشة الطائرة	الثامنة
4		✓		2	2	ألعاب قوى	التاسعة
4			✓	2	3	الجمباز الفني	العاشرة



# الوحدة التعليمية الأولى

## الصحة واللياقة البدنية



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي).
٢. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة).
٣. يعرف أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.
٤. يعرف كيفية تحسس نبض القلب.
٥. يعرف كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.
٦. يعرف الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة.
٧. يعرف دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.
٨. يقدر قيمة تحمل المسؤولية.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

#### أ. اللياقة القلبية التنفسية:

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها: تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.



## ب. اللياقة العضلية الهيكلية :

تتكون من عناصر: القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتقاس كل منها وفق الآتي:

### • القوة العضلية:

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.

### • التحمل:

هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.

قياسها: تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.

### • المرونة:

هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد.

قياسها: تقاس عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مدّ الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً باستخدام صندوق المرونة.

## ج. التركيب الجسمي:

هو نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان، وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يمكن العمل على محورين مهمين: الأول المحافظة على الغذاء الصحي السليم، والثاني أداء الأنشطة الحركية الكافية لتطوير لياقة الجسم.

قياسه: يستخدم مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد التي تعد مؤشراً لنسبة الشحوم فيه. كما يستخدم مؤشر كتلة الجسم كمؤشر للسمنة، بقياس الطول والوزن، بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر، ويعد مؤشر كتلة الجسم مناسباً للفرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (٢٠ إلى ٢٤,٩ كجم/م<sup>٢</sup>)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم / م<sup>٢</sup>) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن (٣٠ كجم/م<sup>٢</sup>) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من (٤٠ كجم / م<sup>٢</sup>) فهذا يعني بدانة مفرطة.

## ٢- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

### أ / القدرة العضلية:

هي القوة المميزة بالسرعة وتُعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. وتُعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب، أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت، ويتم تنميتها من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب، كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

### ب / السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملٌ مهمٌ في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ مترًا.

### أنواعها:

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

### ج / الرشاقة:

هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

### أنواعها:

- ✓ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- ✓ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.



### العوامل المؤثرة عليها :

- الأنماط والقياسات الجسمية.
- العمر والجنس.
- الوزن الزائد.
- التعب والإعياء.

تنميتها:

- الثوب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانبا أماما.
- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

### ٣- أهم الإصابات الحرارية :

#### أ / التشنج الحراري :

هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار، ومن الملاحظ أن هذه الحالة تحدث للاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وسبق لهم التكيف مع مثل هذه الظروف ولكنهم أرهاقوا أنفسهم بشكل ملحوظ مع استخدامهم للأدوية المسهلة وأملاح الصوديوم في غذائهم اليومي، ويمكن تجنب هذه الحالة بشرب كمية كافية من الماء، وزيادة كمية تناول الملح اليومية من خلال الغذاء الاعتيادي قبل عدة أيام من فترة أداء الجهد البدني في الجو الحار.

العلاج:

يساعد في علاج هذه الحالة تمارينات الإطالة السلبية للعضلة المصابة مع تدليكها بالقليل من الثلج، ومن المفضل أيضا أن يتناول المصاب كمية كبيرة من السوائل الباردة والتي تحتوي على منحللات زيادة على ما يكفي لإرواء العطش، مع مراقبة المصاب بدقة؛ لأن هذه الحالة قد تقود إلى إعياء حراري أو ضربة حرارية.

#### ب / الإعياء الحراري :

يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق، كما يحدث للذين يرتدون ملابس واقية تقلل من عملية تبريد الجسم خلال التعرق، هذه الحالة وظيفية ولا ترتبط بخلل في عمل أي

عضو من أعضاء الجسم أو أجهزته، ولكن سببها عجز الجهاز الدوري عن تأدية ما هو مطلوب منه، والمصاب بهذه الحالة يعاني من نقص في السوائل خارج الخلايا خاصة في حجم البلازما الناتج عن التعرق المفرط حيث يتجه معظم الدم إلى الأوعية المحيطية، الذي بدوره يقلل من حجم الدم المركزي والضروري للمحافظة على نتاج القلب (صادر القلب).

العلاج:

أخذ المصاب مباشرة إلى مكان بارد، وخلع جميع ملابسه الواقية وغير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم عن طريق لفافات باردة أو إسفنجية، أو بوضع المصاب أمام مروحة رذاذ، ومن الضروري إعطاء المصاب كمية وفيرة من السوائل تشمل منحللات سائلة بالسرعة الممكنة، كما يجب أن ترفع الرجلين للأعلى لضمان انتظام الدروة الدموية.

### ج / الضربة الحرارية :

هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها، ويسبق حدوث هذه الحالة في الغالب فترة طويلة من التدريب الشاق لفرد غير معتاد عليه، أو أثناء التدريب، حيث تأخذ درجة حرارة الجسم في الارتفاع تدريجيا، كما يتسبب قلة حجم بلازما الدم في زيادة نبض القلب ودفعه إلى العمل بجهد أكبر؛ لكي يضخ الدم عبر الجهاز الدوري؛ مما يحمل الجهاز المنظم للحرارة فوق طاقته، وتعجز آليات تبريد الجسم عن التخلص من حرارة الجسم المركزية الآخذة في الارتفاع، وفي هذه الحالة يحدث اضطراب في مركز الحرارة في الجسم (الهيپوثالامس) وتتعطل جميع آليات التحكم في الحرارة بما فيها غدد التعرق ليقوم استمرارية فقدان الماء ويتسبب في زيادة الحرارة ويصبح الجلد حارا وجافا. ومع استمرار الحرارة في الارتفاع، ربما يحدث ضرر دائم للدماغ.

العلاج:

بعد الاتصال بالإسعاف مباشرة، يتم نقل المصاب إلى مكان بارد وخلع جميع الملابس غير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم بغمره في ماء مثلج، وفي حال عدم توفر ذلك يمكن لف المصاب بفضة مبللة بالماء البارد أو تعريضه إلى مروحة ووضع قطع من الثلج المجروش على الرقبة والإبط. كما يجب قياس درجة الحرارة كل عشر دقائق، وملاحظة أن درجة حرارة الجسم المركزية يجب ألا تقل عن (٣٨) درجة مئوية وذلك تفاديا لانخفاض الحرارة أكثر من اللازم.

### ٤ - كيفية تحسس نبض القلب :

يتم قياس نبض القلب عن طريق السماع الطبية، أو عن طريق التحسس. وسيتم التركيز هنا على طريقة التحسس؛ لأنها الأقرب إلى التطبيق وأسهل في الاستيعاب، والتي يمكن التعرف عليها عن طريق الأماكن التالية: الشريان الكعبري (الرسغ)، والشريان السباتي (الرقبة)، ويتم قياس نبض القلب عن طريق التحسس باتباع الخطوات الآتية عند الرغبة في





## قياس نبض القلب بطريقة التحسس:

- استخدم طرف إصبعي الأوسط والسبابة، ولا تستخدم الإبهام، لأن له نبضا خاصا به، ويمكن أن ينتج عنه قراءة خاطئة.
- لا تستخدم ضغطا كبيرا عند تحسس مكان الشريان السباتي؛ لأن ذلك يستثير مستقبلات الضغط ويؤدي إلى رد فعل يقلل من نبض القلب.
- تشغيل ساعة الإيقاف متزامنة مع أول نبضة وتحسب هذه النبضة كصفر.
- والعد لفترات من: (٦، ١٠، ٢٠، ٣٠، ٦٠ ثانية).
- استخدام فترة زمنية قليلة (٦ أو ١٠ ث) لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني أو بعده مباشرة.

ويتراوح نبض الإنسان العادي ما بين (٦٠-٨٠ نبضة / دقيقة) للرجال البالغين ويزيادة من (٧-١٠ نبضات) في الدقيقة للنساء. ويمكن أن يصل نبض القلب للفرد الرياضي ذي اللياقة البدنية العالية إلى ما دون (٢٨-٤٠ نبضة / دقيقة) في الوقت الذي يمكن أن يصل فيه إلى ما فوق (١٠٠ نبضة / دقيقة) للفرد الخامل أو ذي اللياقة البدنية المنخفضة، ومن المفضل قبل قياس النبض في وقت الراحة أن يستريح المفحوص من (١٠-٥ دقائق) سواء بالاستلقاء أو الجلوس، حيث إن هذا الرقم سوف يستخدم في تحديد نبض القلب المستهدف عند النشاط البدني المتوسط الشدة، كما أنه سوف يستخدم في وصفة الجهد البدني.

## ٥- تقدير ضربات القلب القصوى:

تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاولته النشاط البدني المرغوبة، أبسط هذه الطرائق المعادلة المشهورة وهي: (٢٢٠ - العمر)، وكمثال: عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط (١٣) أو ١٤ سنة فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي (٢٢٠-١٣=٢٠٦ضربة / دقيقة). ويمكن للمعلم أيضا عرض جدول العلاقة بين ضربات القلب القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين وتحديد ضربات القلب القصوى، مع توضيح مفهوم استهلاك الأكسجين الأقصى للطلاب ببساطة.

## ٦- الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة :

يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى. وبما أنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم فإن الطلاب والطالبات بحاجة إلى التنوع والموازنة بين العناصر الغذائية في أعمار مختلفة لتلبية متطلبات نموهم وهم بحاجة إلى الاهتمام والعناية البالغة بغذائهم لتنمو بشكل صحي وسليم، فيما يلي الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية الأساسية:

المجموعة الغذائية	الكمية
الزيوت والدهون	باعتدال عند الحاجة
اللحوم والبقوليات	٢ - ٣ حصص
الحليب ومشتقاته	٣ - ٤ حصص
الفواكه والخضروات	٥ حصص على الأقل
الحبوب والخبز	٦ - ٧ حصص

- الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف إذ أنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
- الحرص على تشجيع الطفل على شرب ٦ - ٨ أكواب من الماء يومياً.

## ٧- دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي:

لتحقيق أفضل النتائج، علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدرجاتنا، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج ٣٠٪ من النشاط البدني و٧٠٪ من التغذية الصحيحة، رغم أن ٣٠٪ تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة، حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني.

### وظائف الغذاء في الجسم:

١. توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم خاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات والانبساطات الحركية.
٢. تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائي والعضلي الداخلي.



٣. توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجته، خاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي.
٤. توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم.
٥. توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم.
٦. تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.
٧. تزيد التغذية في عملية التكاثر.

## ٨- تقدير تحمل المسؤولية :

عندما يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته، وبالتالي سيصبح أكثر حذراً وحرصاً عند اتّخاذ أيّ قرار، وسيكون حريصاً على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى تلافى الأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو التراجع عن النجاح والوصول للأهداف، وعلى معلمي ومعلمات التربية البدنية تصميم أنشطة تتيح لطلابهم وطالباتهم تحمل المسؤولية والتدرب عليها.

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يعرف الطالب والطالبة بالإصابات الحرارية (التشنج الحراري، الإعياء الحراري، الضربة الحرارية) وأسباب حدوثها أهم طرائق الوقاية والعلاج.
- ✓ يعرض وسيلة تعليمية توضيحية مبسطة عن أعراض الإصابات الحرارية مع إعطاء نصائح عامة عن التدريب في الجو الحار.
- ✓ يشجع الطلاب والطالبات على شرب الماء قبل ممارسة النشاط البدني وأثنائه وبعده.
- ✓ يدرّب الطلاب والطالبات على عملية تحسس نبض القلب بالطريقة الصحيحة قبل وبعد نشاط بدني عند مفصل الرسغ أو الرقبة وفق الخطوات العلمية المتعارف عليها والاستعانة بنموذج توضيحي مصور.
- ✓ يدرّب الطلاب والطالبات على كيفية وتقدير ضربات القلب القصوى وفق الطرائق العلمية الصحيحة.
- ✓ يجري تطبيقات للطلاب والطالبات تشمل:
  - تدريبات تنمية المرونة من الجلوس والوقوف، على ماهية مرونة مفاصل الجسم والطرائق المبسطة لقياسها.
  - تدريبات لتنمية اللياقة العضلية مثل السحب على العقلة لأقصى عدد ممكن.
  - المشي الرياضي المنتظم لمدة ٥ دقائق، الهرولة الرياضية لمدة ٧ دقائق.
  - نط الحبل لأطول فترة ممكنة .



- الجري في المكان لمدة دقيقة كاملة.
- لعبة ترويحية تتسم بالنشاط الحركي المستمر، تمارين لعضلات البطن.
- ✓ يوزع نشر تعريفية بالاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤ - ١٨) سنة.
- ✓ يشرح بطريقة مبسطة دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة-الملاحظة- عند تنفيذها.
- ✓ يصمم مواقف لتحقيق الأهداف المعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة الانفعالية والمعرفية وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بها.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.

## الروابط التعليمية :



القوة العضلية :



القدرة العضلية وقياسها :



كيفية تحسس نبض القلب :



كيفية تقدير ضربات القلب  
القصى :



الاحتياج اليومي من الحصص  
الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة :



دور التغذية الصحية في تحسين  
الأداء الرياضي :



المرونة :



اللياقة القلبية التنفسية :



السرعة وقياسها :



الرشاقة وقياسها :



أهم الإصابات الحرارية أثناء  
المجهود البدني ١ :



أهم الإصابات الحرارية أثناء  
المجهود البدني ٢ :



أهم الإصابات الحرارية أثناء  
المجهود البدني ٣ :



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني	الخبرة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
حبال وثب (حبل لكل طالب)، وسيلة إيضاح تمثل الأجزاء المكونة لدماغ الإنسان مع التركيز على مركز تنظيم الحرارة (الهيپوثالامس).			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

#### نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب أو الطالبة:

١. ممارسة مجموعة من تمارين الإحماء لتهيئة الجسم لتنفيذ المهارات الرياضية. **مهاري**
٢. معرفة أهم الإصابات الحرارية المتوقعة أثناء ممارسة النشاط البدني. **معرفي**
٣. تحمل المسؤولية أثناء ممارسة النشاط البدني. **انفعالي**

### الإجراءات التدريسية:

#### أنشطة التعلم:

- عرض مخطط لأنواع الإصابات الحرارية وكيفية تجنبها.
- تطبيق عملي لمهارات قياس حساب نبض القلب.
- استخدام صور توضيحية للدماغ والتركيز على مركز تنظيم الحرارة.





## أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية.

## أنشطة الطالب/ة :

- يقوم الطلاب بتنفيذ المشي بخطوات متساوية قصيرة مع مرجحة اليدين.
- وضع اليدين خلف الرأس والمشي على الأمشاط.
- المشي مع رفع الذراعين جانباً.
- الجري للأمام بخطوات منتظمة ومتساوية.
- الجري خلفاً بخطوات متساوية.
- النط باستخدام الحبل من المكان.
- النط باستخدام الحبل مع الجري.

نوع النشاط	التمرين	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
المشي	المشي إلى الأمام بخطوات قصيرة مع سرعة تحريك الذراعين.	المشي بخطوات قصيرة ومرجحة الذراعين بالتبادل.	بدون أداة	٤،٥ ق
	(وقوف، تشبيك اليدين خلف الرأس) المشي أماماً على الأمشاط.	استقامة الركبتين.		
	(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً.	التوافق ما بين حركة الذراعين والرجلين.		
الجرى	الجرى في المكان.	تبادل رفع الركبتين للأعلى.	دون أداة	٧ ق
	الجرى أمام بخطوات طويلة.	طول الخطوة.		
	الجرى خلفاً.	استقامة الجذع أثناء التحرك إلى الخلف.		
الوثب بالحبيل	الوثب في المكان مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.	توقيت مرور الحبل من تحت القدمين.	حبيل لكل طالب	٣ ق
	الجرى في المكان مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.	تبادل ثني الركبتين أماماً.		
	الجرى أماماً مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.	مراعاة أن تكون خطوات الجري قصيرة.		
لعبة ترويحية	يقف الطلاب في قاطرتين ويمسك كل طالب طرف الحبل باليد الداخلية، مع زميله الذي بجانبه، وترقم القاطرتان بأرقام متسلسلة. الجري أماماً وعند سماع الإشارة (صفارة واحدة) تقف الأرقام الفردية مع مد الحبل ورفعها إلى مستوى الحوض لتمر تحته الأرقام الزوجية وعند سماع (صافرتين) تقف الأرقام الزوجية مع مد الحبل ورفعها إلى مستوى الركبتين لتثب من عليه الأرقام الفردية.	قاطرتان × × × × × ×	حبيل ووثب لكلا الفريقين	٥ ق



## ملاحظة الأداء:

- على المعلم التأكد من وجود مصدر للماء قريب من الطلاب.
- مراعاة الانتقال إلى مكان مظلل أو داخل صالة بعيداً عن الشمس، وذلك في حالة ارتفاع درجة حرارة الجو الخارجية.
- توجيه الطلاب إلى كيفية اتباع السلوك المناسب تجاه زميل أو المنافس في حال الإصابة بالضربة الحرارية.
- مراعاة الالتزام التام بالزمن المحدد للإجابة على الأسئلة المطروحة أثناء الدرس، بغرض تعويد الطلاب على برمجة تفكيرهم لاستخراج الإجابات في الزمن المطلوب.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يطلب المعلم من الطلاب ملاحظة زملائهم والتأكد من حدوث التعرق وظهوره أثناء ممارسة النشاط البدني.
- يمكن تغيير الأدوات المستخدمة في النشاط الحركي المستمر مع مراعاة قدرات ومهارات الطلاب.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات، ثم يقوم المعلم بطرح الأسئلة ومناقشة إجابات الطلاب مع عرض الوسائل الإيضاحية المناسبة للإجابة الصحيحة.

## النشاط الختامي:

- تمارينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

## النشاط المنزلي



- ممارسة الطالب لقياس نبضات القلب في المنزل قبل وبعد تنفيذ أي نشاط.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				مستوى اللياقة البدنية للطالب
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

اذكر أهم الإصابات الحرارية المتوقعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				تقدير تحمل المسؤولية أثناء ممارسة النشاط البدني
				المجموع
				المتوسط



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية الثانية

# كرة القدم



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
  2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
  3. يؤدي رمية التماس.
  4. يطبق امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
  5. يطبق بعض مهارات الخداع في اللعبة.
  6. يؤدي التصويب من الثبات.
  7. يعرف مواد قانون كرة القدم التالية: رمية التماس مادة رقم (١٥)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢).
  8. يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

### ٣- أداء رمية التماس:

تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس، وتؤدي وفق الخطوات الآتية:

- القدمان على الأرض أو خلف خط التماس والكرة محمولة بكلتا اليدين، راحتا اليدين خلف الكرة.
- يثني الرامي جذعه إلى الخلف وتكون راحتا اليدين والإبهامان خلف النصف الخلفي للكرة وممسكة بها بشكل جيد.
- أرجحه الطالب جذعه ويديه معا الى الامام بحيث يطلق الكرة بالسرعة والاتجاه المرغوبين مع المحافظة على ثبات القدمين على الأرض.





#### ٤- أداء امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة. وتؤدي وفق

الوصف الآتي:

- رفع اللاعب لمقدمة قدمه لاستقبال الكرة.
- سحب الرجل إلى الأسفل لامتصاص سرعة الكرة.
- مراعاة زمن عملية الامتصاص يحكم دقة الامتصاص وجودته.
- وضع اللاعب لحظة الامتصاص، وموقع المنافس، وإمكانية التهديف، والسرعة التي تتقدم بها الكرة.

#### ٥- تطبيق الخداع (المراوغة) في كرة القدم:

تعتبر المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة وبدون كرة، وتهدف إلى التخلص من المنافس أو من ضغطه أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين (زملائه) أو خلق وضع مناسب للمؤدي لكي يلعب الكرة أو كسب الوقت، ونعني بالمراوغة قيام المؤدي بأداء حركتين متتاليتين وبسرعة، حيث تعتبر الحركة الأولى هي الحركة الخداعية الهدف منها خداع المنافس وجعله يعطي استجابة لهذه الحركة الخداعية لكي يقوم المؤدي بحركته الأصلية (الثانية) حيث يسهل عبور المنافس بسهولة، وللمراوغة أو الخداع بدون كرة ثلاثة أقسام هي:

- تغيير اتجاه المؤدي فجأة.
- تغيير سرعة المؤدي فجأة.
- وقوف المؤدي اثناء الجري فجأة.
- ويستعمل المؤدي كل أجزاء جسمه اثناء الخداع أو المراوغة بدون كرة، ومثال على المراوغة أو الخداع بدون كرة ما يقوم به اللاعب من تحركات أثناء تنفيذ الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة والركلات الركنية.

ويتم أداء الخداع في كرة القدم وفق الوصف الفني التالي:

- اختيار التوقيت المناسب للمراوغة.
- يجب أن تكون حركة المؤدي متزنة ما بين الأداء العضلي العصبي والتوافق الحركي.
- يجب على المؤدي وضع مركز ثقله منخفضاً بثني الركبتين قليلاً مما يسهل له القيام بالحركة الثانية لعبور المنافس.
- توقع استجابة المنافس بعد أداء الحركة الأولى للقيام بالحركة الثانية لمراوغة المنافس.
- يجب ان يتصف المؤدي بسرعة الحركة وهي تختلف عن سرعة الجري.

## ٦- أداء التصويب من الثبات:

- أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة حوالي (١٥ سم) من الكرة.
- المشط متجه إلى الاتجاه المرغوب إطلاق الكرة إليه. مع نظر اللاعب إلى الكرة.
- ثني الرجل الثابتة وأرجحة الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة.
- استمرار أرجحتها حتى مقابلة الكرة في النقطة المرغوبة.
- تستمر الرجل في الأرجحة بعد ركل الكرة لامتناس باقي الطاقة المنتجة خلال عملية الركل، وذلك لتجنب حدوث أي إصابة.

## ٧- معرفة بعض مواد القانون في كرة القدم:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: رمية التماس مادة رقم (١٥)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٨- التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحاً رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسراً سيئاً، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحاً رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضاً "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب الخصوم بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى الخصم من خلال تنكيهه دوماً بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيداً). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهم في الأنشطة البدنية التنافسية.



## أساليب التعليم :

يمكن للمعلم /ة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية :

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع مرئية لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات :

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة أثناء النشاط البدني.
- ✓ يقوموا بتعزيز معرفة الطلاب للضوابط الشرعية الخاصة باللباس الرياضي.
- ✓ يشرحا مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظريا، ثم يطلعاهم على نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحثا الطلاب والطالبات على ممارسة مهارات: رمية التماس، امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي، مهارات الخداع، والتصويب من الثبات، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب والطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لهذه المهارات بشكل صحيح، ومعرفتهم بمواد القانون التالية: رمية التماس مادة رقم (١٥)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢).

✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

✓ يصمّمًا مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الوجدانية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.



## الروابط التعليمية :



رسمية التماس:



امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:



الخداع (المراوغة) في كرة القدم:



التصويب من الثبات:



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم درس التربية البدنية

الوحدة التعليمية	كرة القدم	الخبرة التعليمية	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
الصف الدراسي	الأول المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	ست كرات قدم، وعشرة أقماع، ورسوم توضيحية		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. امتصاص كرة القدم بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة.
٢. التعرف على المواصفات الفنية الصحيحة لخبرة امتصاص كرة القدم بوجه القدم الأمامي.
٣. تنمية روح التنافس للطالب وتحفيزه لتنمية مهاراته.

مهاري

معرفي

انفعالي





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لطريقة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب أو الطالبات.
- استخدام صور توضيحية لكيفية استقبال الكرة وتخفيض سرعتها إلى الصفر.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

- يقوم الطالب الأول في كل صف بوضع الكرة على قدمه المرتفعة ومن ثم يقوم بمحاولة امتصاص الكرة، ثم يمررها للطلاب المقابل الذي يؤدي نفس المهارة وهكذا، الترتيب السابق نفسه.
- يقوم الطالب الأول برمي الكرة إلى الزميل المقابل من مسافة (٣م) ثم يحاول امتصاص الكرة ومن ثم التقاطها ورميها للزميل المقابل وهكذا، الترتيب السابق نفسه.
- مع تباعد المسافة من ( ٣م إلى ٦م)، يطلب المعلم من الطلاب ملاحظة الزميل ومن ثم توضيح الخطأ خلال كل مراحل الأداء، الترتيب السابق نفسه.
- بعد الامتصاص، يمرر الطالب الكرة إلى الزميل المقابل له والذي بدوره يقوم بعملية التصويب على هدف محدد بالأقماع.
- يؤدي الطلاب لعبة ترويحية من خلال منافسة بين المجموعات.
- طالب من المجموعة (١) يرمي الكرة إلى طالب من المجموعة (٢) الذي يمتص الكرة، ومن ثم يصوبها تجاه المرمى المحدد لتسجيل هدف وهكذا.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تمارين يكون فيها الطالب متحركاً ومن ثم يقوم بعملية الامتصاص.
- يحاول الطالب امتصاص الكرة مع وجود منافس.

### النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



- تكليف الطالب أو الطالبة بعمل رسومات توضيحية لمراحل الأداء الصحيح لخبرة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				رفع اللاعب لمقدمة قدمه لاستقبال الكرة.
				سحب الرجل إلى الأسفل لامتصاص سرعة الكرة.
				مراعاة زمن عملية الامتصاص يحكم دقة الامتصاص وجودته.
				وضع اللاعب لحظة الامتصاص، وموقع المنافس، وإمكانية التهديف، والسرعة التي تتقدم بها الكرة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



### ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بالدرس.

أذكر مراحل الأداء الصحيح لخبرة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي؟

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الوحدة التعليمية الثالثة

## الكرة الطائرة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة.
٣. يمرر الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف.
٤. يستقبل الكرة بالساعدين من الجانب.
٥. يتعرفا على مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، اللاعب عند الشبكة: المادة (١١).
٦. يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.





### ٣- أداء تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- الوقوف فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريبا والركبتان مثنيتان قليلا وميل الجذع قليلا للأمام.
- الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلا واليدين متجاورتان امام الجبهة والاصابع مفروده ومتباعدة بحيث يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث، مع تقعر راحتا اليدين لتناسبان استدارة الكرة.
- لمس الكرة بأطراف الأصابع وامام الجبهة تقريبا والابهامان في مستوى افقي تقريبا والاصابع متجهة للأعلى.
- تمرير الكرة لأعلى بمد الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكرة.
- أثناء التمرير للخلف:

- نفس الوصف الفني السابق فيما عدا الخطوتين الأخيرتين تستبدل بالخطوات التالية:

- عند ملامسة الكرة لأصابع اليد فرد جميع أجزاء الجسم المثنية مع فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفح الحوض للأمام ورمي الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس وتؤدي التميرية والذراعان مفرودتان.

### ٤ - أداء استقبال الكرة بالساعدين من الجانب:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- الوقوف فتحاً مسافة مناسبة مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفين على بعضهما وتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية.

## ٥- معرفة بعض مواد القانون في الكرة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، اللاعب عند الشبكة: المادة (١١)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٦- التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا"، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب الخصوم بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى الخصم من خلال تذكيره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطلباتهن في الأنشطة البدنية التنافسية.



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة أثناء النشاط البدني.
- ✓ يشرحا مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظرياً، ثم يطلعوهم على نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يجريا تطبيقات للطلاب والطالبات لتعزيز مهارات: الاستقبال بالساعدين، التميرير بالأصابع، والإرسال، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لهذه المهارات بشكل صحيح، ومعرفتهم بمواد القانون التالية: الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، اللاعب عند الشبكة: المادة (١١).
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمّموا مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي موقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.

## الروابط التعليمية :



التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف:



الاستقبال بالساعدين من الجانب:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم درس التربية البدنية

التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف	الخبرة التعليمية	كرة طائرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجة	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
وسائل إيضاح كالصور، أو السبورة، أو فيديو، أو CD تحوي نماذج لكيفية أداء المهارة، والخطوات التعليمية، بالإضافة إلى بعض المعلومات الإثرائية عن المهارة.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمررا الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف بطريقة صحيحة.
٢. التعرف على الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، من قانون الكرة الطائرة.
٣. التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.

مهاري

معرفي

انفعالي



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لأداء مهارة التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية تمرير الكرة للأعلى وللخلف وحركة القدمين أثناء التمرير.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

- انتشار حر للطلاب ومحاولة أداء المهارة دون كرة، وذلك لأخذ الإحساس بالحركة أثناء التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف وحركات القدمين.
- اليدان والاصابع مفتوحة على الكرة وضع اليدين عليها ليحس بالأمكان التي تتلامس فيها الكرة مع يديه.
- اتخاذ وضع الاستعداد بعد شرحها وادائها كامله من قبل المعلم.
- مسك الكرة ثم وضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين والاصابع كما كانت في اثناء امساكه بها.
- أداء مهاره التمرير بدون كره.
- مسك الكرة امام واعلى الوجه مع ملاحظة اتخاذ الأوضاع السابقة ثم القيام بحركة التمرير الى للأعلى ثم تأديتها الى هدف معين او زميل، ثم إلى الخلف.
- يقف متعلمان متقابلان يرمي احدهما الكرة للأخر وعند وصولها الى مستوى اعلى وامام الوجه يقول له (اثن) متى يتخذ الوضع الصحيح ثم (مد) اثناء التمرير وبذلك يعود المتعلم علي التوقيت الصحيح.

- زيادة المسافة بين المتعلمين ومن ثم يتبادلان التميرير من فوق حبل او فوق الشبكة.
- تعطى تمارينات مساعده لأداء المهارة..

### ملاحظة الأداء:

- المبالغة في انثناء الركبتين، أو الارتكاز على إحدى القدمين، ودرجة ميل وانثناء الجسم.
- عدم استمرار حركة الذراعين والجسم في اتجاه خط سير الكرة.

### تعزيز تعلم الخبرة:

- يقف الطالب في قاطرات أمام الحائط بحيث يقف الطالب الأول على خط يبعد (٧م).
- يرسم خطان على الحائط أفقيان وموازيان للأرض يرتفع الأول عن الأرض (٣،٤م) و الآخر يبعد عنه مسافة (٢م).
- يؤدي الطالب الأول من كل قاطرة التميرير بالأصابع مرة للأعلى ومرة للخلف بين الخطين المرسومين على الحائط، ثم يجري ليلتقط الكرة ويقف خلف القاطرة، وهكذا يحدث مع باقي القاطرات.
- يؤدي التميرير بالأصابع للأعلى وللخلف من خلف خط البداية وبين الخطين المرسومين على الحائط.
- يحصل الطالب الذي يؤدي التميرير بالأصابع للأعلى وللخلف فوق الخط الأول وأسفل الخط الثاني على نقطتين.
- يحصل الطالب الذي يؤدي التميرير بالأصابع للأعلى وللخلف فوق الخط الثاني على نقطة واحدة.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- التدرج في صعوبة الأداء من خلال وضع علامات على الأرض أو أطواق في أماكن محددة باللعب المقابل للتحكم في دقة التميرير بالأصابع للأعلى وللخلف.
- ربط المهارة بمهارة أخرى مثل الاستقبال من الأسفل (بالساعدين) أو من الأعلى بالأصابع.
- تطبيق المهارة على شكل مسابقات أو ألعاب تنافسية متنوعة ومبسطة مع التركيز على تطبيق الجوانب القانونية للعبة.

### النشاط الختامي:

- تمارين الاستطالة والاسترخاء.







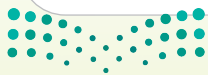
يعطي المعلم أو المعلمة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف.
- حث الطلاب على تطبيق هذه الخبرة وفق المراحل التي تعلموها عند المشاركة في نشاط تنافسي للكرة الطائرة في أي مناسبة سانحة لذلك.
- تشجيع الطلاب على أداء خبرة التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف على الحائط في المنزل ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				- الوقوف فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
				- مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريبا والركبتان مثنيتان قليلا وميل الجذع قليلا للأمام.
				- الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلا واليدين متجاورتان امام الجبهة والاصابع مفروده ومتباعدة بحيث يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث، مع تقعر راحتا اليدين لتناسبان استدارة الكره.
				- لمس الكره بأطراف الأصابع وامام الجبهة تقريبا والابهامان في مستوى افقي تقريبا والاصابع متجهة للأعلى.
				- تمرير الكره للأعلى وللخلف بمد الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكره. أثناء التمرير للخلف:
				نفس الوصف الفني السابق فيما عدا الخطوتين الأخيرتين تستبدل بالخطوات التالية:
				- عند ملامسة الكرة لأصابع اليد فرد جميع أجزاء الجسم المثنية مع فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام ورمي الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس وتؤدي التمريرة والذراعان مفرودتان.
				المجموع
				المتوسط



يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة رقم (١٠) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالكرة عند الشبكة.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية الرابعة

# كرة السلة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
٣. يطبق التمريزة المرتردة باليدين بطريقة صحيحة.
٤. يطبق الرمية الحرة بطريقة صحيحة.
٥. معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، كيف تلعب الكرة المادة (١٥).
٦. يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير قوة عضلات البطن، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.



### ٣- أداء التمريرة المرتدة باليدين:

تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم، وتؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- وقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً.
- مسك الكرة بالكفين في وضع تكونان على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين.
- الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى أسفل والكرة قريبة من الصدر.
- مد الذراعين للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممرر له الكرة.
- في نهاية التمريرة يتم تقدم أحد القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع.

### ٤- أداء الرمية الحرة:

تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة؛ لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين، وتؤدي

وفق الوصف الآتي:

- من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بين كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريبا.
- النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مثنيتان قليلاً.
- مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية باتجاه حلق السلة.

### ٥- معرفة بعض مواد قانون كرة السلة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: ساحة اللعب: السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، كيف تلعب الكرة المادة (١٥)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٦ - التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا"، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب الخصوم بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى الخصم من خلال تذكره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهم في الأنشطة البدنية التنافسية.





## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة للمعلم تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة، والاعتذار أثناء الخطأ عند ممارسة النشاط البدني.
- ✓ يشرحا مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظرية، ثم يعرضا نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على ممارسة مهارات التمريرة المرتدة باليدين، والرمية الحرة، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لهذه المهارات بشكل صحيح، وتعزيز معرفتهم للمواد القانونية التالية: السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، كيف تلعب الكرة المادة (١٥).
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمّموا مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الوجدانية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.

## الروابط التعليمية :



التمريرة المرتدة باليدين:



الرمية الحرة:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الرمية الحرة	الخبرة التعليمية	كرة سلة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
التدريبي	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
كرة سلة، وسائل إيضاح كالصور تمثل أجزاء المهارة ومراحلها الفنية، فيديو أو (CD) يوضح الأداء النموذجي المثالي من أحد اللاعبين المتميزين وبعض الإرشادات الفنية.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. أداء الرمية الحرة بطريقة صحيحة. **مهاري**
٢. التعرف على السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، من قانون كرة السلة. **معرفي**
٣. التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة السلة. **انفعالي**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الرمية الحرة بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية حمل الكرة ودفعها ووضعية القدمين أثناء تنفيذ المهارة.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

- يقوم كل طالب بأخذ وضع الاستعداد للتصويب ويمر المعلم على الجميع لتصحيح الأخطاء.
- يقف الطلاب في صفين متواجهين، ويتسلم الطالب الكرة من زميله المواجه مع أخذ الاستعداد للتصويب.
- إعادة التمرين السابق مع التصويب تبعاً لإشارة المعلم في اتجاه الزميل المواجه، مع ضرورة التأكيد على طريقة الأداء الصحيحة للتصويبية، بحيث تسقط الكرة بين يدي الزميل.
- يقف الطلاب متواجهين للسلة وعلى مسافة مناسبة لا تزيد عن (٥م) ويقومون بالتصويب مع التركيز على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح، في شكل مسابقة.

## ملاحظة الأداء:

- يقف الطلاب في فريقين، ثم يبدأ الطالب الأول من كل فريق الرمي من وراء الخط المرسوم (على أي مسافة يحددها المعلم).
- الجري لمتابعة الكرة والرمي على السلة مرة ثانية من النقطة التي استلم فيها الكرة، وإذا أصابت الرمية البعيدة الهدف تحتسب بنقطتين، والمتابعة بنقطة واحدة.
- بعد أن يرمي الطالب هاتين الرميتين يمرر الكرة إلى زميله الذي يبدأ بنفس العمل.
- الفريق الذي يحصل على (٢١ نقطة) قبل الآخر يعتبر فائزاً.
- يمكن للمعلم تغيير بعض جوانب هذه اللعبة كأن يضيف:
- للطلاب الحق في أن يرمي على السلة (في المتابعة) أي عدداً من المرات، وليس له الحق في تمريرها إلى زميله إلا بعد أن يصيب الهدف من الرمية البعيدة.
- لا يحتسب فائزاً إلا الفريق الذي ينتهي بإصابة الهدف من بعيد، وهكذا.
- أن تكون القدم الأمامية خلف خط الرمية الحرة بمسافة (٥ سم) تقريباً.
- تنطيط الكرة مرة أو مرتين قبل التصويب، لتعطي عضلاتك الارتخاء اللازم.
- خذ نفساً عميقاً (للتهدئة)، مع تركيز العينين على أول نقطة من الحلقة.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- زيادة المسافات التي يصوب منها الطلاب والطالبات.
- تنوع الزوايا التي يصوب منها الطلاب والطالبات.

## النشاط الختامي:

- تمارين الاستطالة والاسترخاء.



## النشاط المنزلي



- متابعة مباريات كرة السلة للتعرف على الأداء الصحيح وفهم أكثر لقوانين كرة السلة

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بين كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريباً.
				النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مثنيتان قليلاً.
				مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

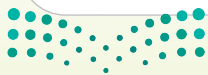
١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤





## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالسيطرة على الكرة: المادة (١٤)، من قانون كرة السلة:

## ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة السلة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية الخامسة

# كرة اليد



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
٣. أداء وقفة الاستعداد في الدفاع.
٤. يطبق التصويب من مستوى الحوض.
٥. معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣).
٦. يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.



### ٣- أداء وقفة الاستعداد في الدفاع

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- وقوف اللاعب مع تباعد القدمان، مع تقديم قدم على بُعد ثلاثين سم تقريباً.
- ثني الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام.
- ثني الذراعين قليلاً من مفصلي المرفقين، واليدين في مستوى الصدر.
- النظر موجّه إلى المنافس.
- تحركات اللاعب مُطابِقة لتحركات المهاجم.

### ٤- أداء التصويب من مستوى الحوض:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- استقبال المهاجم للكرة باليدين، التحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز).
- سرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب التي يدور فيها أعلى الجذع مع وجود انثناء خفيف جهة اليمين ومسك الكرة باليد الرامية.
- أرجحة الذراع خلفاً، ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى).
- التصويب من مستوى الحوض مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يمنح التصويبة مزيداً من عنصر المفاجأة، بالرغم من افتقارها لعنصر القوة.

### ٥- معرفة مواد قانون كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣). مع

الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٦- التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا"، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب الخصوم بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى الخصم من خلال تذكيره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهم في الأنشطة البدنية التنافسية.



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة أثناء النشاط البدني.
- ✓ يشرحا مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظرياً، ثم يعرضاً نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحثا الطلاب والطالبات على ممارسة مهارات: وقفة الاستعداد في الدفاع، والتصويب من مستوى الحوض، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجربا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة (وقفة الاستعداد للدفاع وقوة وسرعة التصويب من مسافات مختلفة...)، مع التأكيد على أدائهم لهذه المهارات بشكل صحيح، وتعزيز معرفتهم في مواد القانون التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣).
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمّموا مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

- تقييم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:
- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
  - ✓ اختبار قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية.
  - ✓ اختبار قياس مستوى القدرة العضلية.
  - ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
  - ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



وقف الاستعداد في الدفاع:



التصويب من مستوى الحوض:





# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

التصويب من مستوى الحوض	الخبرة التعليمية	كرة يد	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
الممارسة (التدريبي)	أسلوب التدريس	التعليم التعاوني	استراتيجية التعليم
كرات يد، أقماع أو كرات طبية، مقاعد سويدية إذا أمكن، وصور إيضاحية للنواحي الفنية والخطوات التعليمية.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

- مهاري** ١. التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد بطريقة صحيحة.
- معرفي** ٢. التعرف على رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، من قانون كرة اليد.
- انفعالي** ٣. التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة اليد.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء التصويب من مستوى الحوض مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب والطالبات.
- استخدام صور توضيحية لكيفية استقبال الكرة ومراحل الأداء المهاري للتصويب.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب ورفع الدافع المعنوي لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

- يتوزع الطلاب إلى مجموعات بعدد الكرات المتاحة، ومن ثم يتم تطبيق المهارة كما يأتي:  
**التمرين الأول:**  
تعزيز التمرير. كل مجموعة مكونة من أربعة طلاب:  
• يتبادل الطلاب الأربعة تمرير الكرة بإحدى الطرق التي سبق دراستها بالترتيب الموضح لمدة ثلاث دقائق من الثبات.
- **التمرين الثاني:**  
التمرين السابق نفسه ولكن بعد التمريرة، يتحرك الطالب لأخذ مكان الزميل، ومن ثم يتحرك الزميل بعد تمرير(ج) الكرة إلى (د)، وهكذا لمدة ثلاث دقائق. كما يمكن استخدام هذا التمرين كإحماء للطلاب.
- **التمرين الثالث:**  
التشكيل السابق نفسه من الثبات. يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يستقبلها، ومن ثم يصوبها بالطريقة الكرواجية

إلى (ج)، و(ج) يمرر إلى (د) ويصوب (د) إلى (أ). ويمرر (أ) إلى (ب) ويصوب (ب)، إلى (ج)، ثم يطلب المعلم أن يعكس الأداء بحيث يكون المصوب هو الذي يمرر والعكس. يطلب المعلم من الطلاب في كل مجموعة ملاحظة زميلهم أثناء التصويب وإرشاده إلى الأخطاء.

#### التمرين الرابع:

- تقف كل مجموعة على شكل قطار، يتقدم الطالب رقم (١) إلى الأمام لمسافة أربعة أمتار ومن ثم يقوم بتمرير الكرة للطالب رقم (٢) في القطار الذي يتحرك بالكرة ومن ثم يصوب تجاه المرمى الافتراضي على الحائط. بعد ارتداد الكرة من الحائط، يعود الطالب إلى نهاية القطار، ومن ثم يمرر الطالب الذي صوب الكرة إلى زميله رقم (٣) وهكذا.

#### التمرين الخامس:

- التشكيل السابق نفسه، يقف طالبان أمام زميلهما الذي يستقبل الكرة من الزميل الآخر، ومن ثم يحاول التصويب إلى الجانب الأيمن من حائط الزميلين.

#### التمرين السادس:

- يؤدي بالتشكيل نفسه في الخامس ولكن من الجري. حيث يكون (١) و (٢) واقفين، وعند الإشارة ينطلق رقم (٢) ويستلم الكرة ويصوب من أمام حائط الزميلين.

#### التمرين السابع:

- ينظم المعلم مسابقة بين المجموعات، بحيث تحاول كل مجموعة أن تحقق أكبر عدد من الأهداف.
- يكون الحائط بدلا من الزميلين من المجموعة المجاورة، بحيث يحاول كل اثنين التصويب في الوقت الذي يمنعهما المنافسان من ذلك.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن أداء التمارين السابقة نفسها ولكن مع إضافة مربعات للمرمى، بحيث يصوب كل طالب إلى مربع محدد، ومن ثم تسجيل عدد من النقاط توازي حدود المربع.
- تكليف أحد الطلاب بأن يكون حارس مرمى.

### النشاط الختامي:

- تمارين الاستطالة والاسترخاء.



## النشاط المنزلي



- متابعة مباريات كرة اليد للتعرف على الأداء الصحيح وفهم أكثر لقوانين كرة اليد.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				استقبال المهاجم للكرة باليدين، التحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز).
				سرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب التي يدور فيها أعلى الجذع مع وجود انثناء خفيف جهة اليمين ومسك الكرة باليد الرامية.
				أرجحة الذراع خلفاً، ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى).
				التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يمنح التصويبة مزيداً من عنصر المفاجأة، بالرغم من افتقارها لعنصر القوة.
				التصويب مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية ومد الذراع واليد المسكة بالكرة في مستوى الركبة أو أقل. مما يسهم في إكساب التصويبة قوة أكبر.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة برمية حارس المرمى: المادة (١٢)، من قانون كرة

اليد:

## ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة اليد.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



الوحدة التعليمية السادسة

# التنس



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة.
٣. يؤدي المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة.
٥. يؤدي الضربة الأمامية بوجه المضرب.
٦. يعرف مواد قانون التنس التالية: ضربة الارسال: قاعدة (٧)، خطأ القدم: قاعدة (٨).
٧. تتعزز لديهما قيمة التنافس المحمود.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

### ٢ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.



### ٣- المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة :

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- لا بد أن تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

### ٤- أداء وضع الاستعداد الصحيح :

- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- النظر متجهً للأمام نحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس للأعلى.

### ٥- أداء الضربة الأمامية :

- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
- يركز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

### ٦- معرفة بعض مواد القانون لعبة التنس :

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: ضربة الارسال: قاعدة (٧)، خطأ القدم: قاعدة (٨) ، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشرح مهارات الوحدة نظرياً ويطبّقها عملياً بما يتناسب مع الطلاب أو الطالبات.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية تبين كيفية أداء المهارات بشكل واضح.
- ✓ يحث الطلاب أو الطالبات على أداء مهارات:
- 0 الإمساك بالمضرب ووقف الاستعداد (يمكن استخدام مضارب بديلة) ومراعاة الخطوات التعليمية والتدرج بها.
- 0 تطبيق الضربة الأمامية بوجه المضرب باتجاه الحائط أو الزملاء.
- 0 إجراء منافسة مصغرة تطبق فيها مهارات الوحدة والالتزام بقوانين اللعبة الضرورية عملياً.
- 0 تكليف بعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات.
- 0 القيام بتوضيح مواد القانون التالية: ضربة الارسال: قاعدة (٧)، خطأ القدم: قاعدة (٨).
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة- الملاحظة - عند تنفيذها.
- ✓ يصمّم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل له.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



مسكة المضرب الشرقية:



وقفه الاستعداد:



الضربة الأمامية بوجه المضرب:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الضربة الأمامية بوجه المضرب	الخبرة التعليمية	تنس	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
علامات ملونة، وخطوط مستقيمة ملونة، وكرات بلاستيكية صغيرة الحجم، ومضارب بلاستيكية، و(بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠ سم) يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية للخبرات التعليمية، وأجهزة عرض ( فيديو ، تلفزيون ).			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. الضربة الأمامية بطريقة صحيحة. **مهاري**
٢. التعرف على ضربة الارسال: قاعدة (٧)، من القانون. **معرفي**
٣. تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة للتنس. **انفعالي**





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية حمل الكرة ووضع الجسم أثناء عملية الرمي، ووضع الرجلين لحظة الرمي.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

- يقوم الطلاب ببعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارات المشي والجري، والجري الجانبي، ومسك العصا وتحريكها في اتجاهات مختلفة، قبل البدء بتعليم خبرتي مسك المضرب، ووقفة الاستعداد في التنس الأرضي.
- اتخاذ وضع الوقوف مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، وثني خفيف في مفصلي الركبتين، مع تقدم رجل الارتكاز أماماً.
- قبض نهاية ساق المضرب (العنق) براحة اليد بمساعدة الأصبعين الخنصر والبنصر، والأصابع الأخرى للتحكم في توجيه مسار ضرب الكرة.
- تحريك المضرب بواسطة مفصل رسغ اليد إلى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة.
- وضع المضرب عمودياً على الأرض بصفة مستمرة.
- عدم القبض على المضرب بقوة أو توتر.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراعه على اليد الحرة.

### ملاحظة الأداء:

- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء الخبرة من الجري الجانبي، ثم التوقف المفاجئ بوضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب
- أداء الخبرة من الجري للأمام ثم التوقف المفاجئ والدوران لأداء وضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب.

### النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



- ممارسة مسك المضرب بالطريقة الصحيحة.
- ممارسة الوقوف بالطريقة الصحيحة.

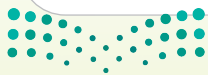
## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
				تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
				أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
				تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقية بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
				استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
				يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة ضربة الارسال: قاعدة (٧)، من القانون:

## ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة للتنس.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية السابعة

# كرة الطاولة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
٣. يؤدي مسكة (المصافحة) بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة.
٥. يؤدي الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بطريقة صحيحة.
٦. يعرف مواد قانون كرة الطاولة التالية: الإعادة: المادة ( ٢ / ٩)، النقطة: المادة ( ٢ / ١٠).
٧. يقدر قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير قوة عضلات البطن، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.





### ٣- مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة) :

- القبض على يد المضرب بحرية كما في وضع المصافحة.
- يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح الأمامي.
- تلف ثلاثة الأصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتوجه أطرافها إلى راسغ اليد من الداخل.
- يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء اللعب.

### ٤- وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة :

- يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة، ويؤدي وفق الوصف الآتي:
- من وضع الوقوف 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 مواز للأرض، ويشير المضرب بشكل عمودي تقريباً إلى منتصف الطاولة.
- تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب وذلك لحفظ التوازن، ويكون النظر دائماً مع حركة الكرة.
- الوقوف على امتداد منتصف الطاولة والابتعاد عنها بمسافة يستطيع الطالب أن يلمس حافتها بمضربه.

### ٥- الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره :

- الوقوف خلف الطاولة بمسافة (٥٠-٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.
- مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع قليلاً بعد ضربة الإرسال.

## ٦- معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة :

يشرح المعلم او المعلمة مواد القانون التالية: الإعادة: المادة ( ٩ / ٢ )، النقطة: المادة ( ١٠ / ٢ ). مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود :

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظراً للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يسعياً لتعزز إدراك الطلاب والطالبات بأهمية النشاط البدني للفرد.
- ✓ يشرحاً مهارات الوحدة نظرياً، ثم يعرضاً نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحثاً الطلاب والطالبات على ممارسة مهارات: مسكة المصافحة، ووقف الاستعداد، والإرسال القاطع بوجه المضرب، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجرباً منافسات مصغرة تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أداء هذه المهارات بشكل صحيح، ومعرفة مواد القانون التالية: الإعادة: المادة ( ٢ / ٩)، النقطة: المادة ( ٢ / ١٠).
- ✓ يعطياً تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمماً مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



مسكة المضرب (مسكة الإبهام):



وقفة الاستعداد:



الإرسال الأمامي:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره	الخبرة التعليمية	كرة طاولة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس	التعليم التعاوني	استراتيجية التعليم
طاولات كرة طاولة، كرات طاولة، مضارب كرة طاولة، رسوم توضيحية، فيديو تعليمي.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

#### مهاري

١. أداء الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بطريقة صحيحة.

#### معرفي

٢. التعرف على الإعادة: المادة (٩ / ٢)، من قانون كرة الطاولة.

#### انفعالي

٣. تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

- قيام الطلاب بالإحماء الجيد للطرف العلوي وخاصة الرسغين. استخدام الحذاء الرياضي المناسب لكرة الطاولة.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "3ق" من خلال الأنشطة البدنية التالية:
  - 0 يقسم الطلاب إلى مجموعتين، يعطى كل مجموعة كرتين إسفنجيتين، عند الإشارة يبدأ أفراد كل مجموعة بتمرير الكرتين فيما بينهم ويحاول أفراد المجموعة الأخرى قطعها، المجموعة التي تنهي عشر تمريرات تحسب لها نقطة، يجب ألا تخرج أي كرة خارج حدود الملعب، يمكن أن يستحوذ أحد الفريقين على الأربع كرات.
  - 0 يقدم المعلم تمارين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة.
  - 0 تنفيذ تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة.
  - 0 ممارسة الطريقة الصحيحة لمسك المضرب وإتقانها.

- 0 ممارسة وقفة الاستعداد وفق النقاط الفنية للمهارة.
- 0 تكرار تنفيذ الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بدون كرة والعودة إلى وضع الاستعداد.
- 0 تنفيذ الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بالكرة وتكرار الأداء حتى يتحسن الأداء.

### ملاحظة الأداء:

- وضع الاستعداد وفق الوصف الصحيح.
- مسك المضرب باليد المؤدية فوق سطح الطاولة وخارجها.
- الكرة على راحة اليد الحرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- مسابقة تكرار عدد مرات تنفيذ الإرسال خلال ( ١ د).

### النشاط الختامي:

- تمارين الاستطالة والاسترخاء.





## النشاط المنزلي



- متابعة مباريات كرة الطاولة لملاحظة الأداء الصحيح، وفهم قوانين اللعبة.
- ممارسة الوقوف والاستعداد الصحيح في المنزل.
- ممارسة الأداء الصحيح لحركة الجسم أثناء تنفيذ مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره في المنزل.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الوقوف خلف الطاولة بمسافة (٥٠-٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.
				مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
				وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
				رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع قليلاً بعد ضربة الإرسال.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



### ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة: المادة (٩ / ٢) الخاصة بالإعادة، من قانون كرة الطاولة

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية الثامنة

# الريشة الطائرة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
٣. يطبق مسكة المضرب (مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة.
٥. يطبق الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.
٦. يعرف مواد قانون الريشة الطائرة التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الإرسال: المادة (١٢).
٧. يقدر قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة للريشة الطائرة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر المرونة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.



### ٣- مسكة المضرب (مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة :

المسكة الأمامية : وتؤدي وفق الوصف الآتي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لفُّ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

المسكة الخلفية : وتؤدي وفق الوصف الآتي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لفُّ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- لفُّ المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

### ٤- أداء وقضة الاستعداد :

مواصفات الأداء الصحيح:

- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب.

### ٥- أداء الإرسال الأمامي :

مواصفات الأداء الصحيح:

- الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط المنتصف، وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج، ورأس المضرب متجه للخارج والخلف.

- مسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى بمستوى عمودي مقابل وسط الجسم وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.
- أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة.
- استمرار حركة المضرب للأمام، مع نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

## ٦- معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الارسال: المادة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب او المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظراً للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.





## أساليب التعليم :

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم مباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منها لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية :

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات :

### يمكن للمعلم والمعلمة أن :

- يشرحا مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظرياً، ثم يعرضا نماذج عملية لهذه المهارات.
- يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- يشجعا الطلاب، والطالبات على ممارسة مهارات: مسكة المضرب (مسكة الإبهام)، وقفة الاستعداد والإرسال الأمامي، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.
- يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لهذه المهارات بشكل صحيح، ومعرفتهم بمواد القانون التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الإرسال: المادة (١٢).
- يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بالجوانب الوجدانية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة (بالصحة، والأداء).
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلہ.

## الروابط التعليمية :



مسكة المضرب (مسكة الإبهام):



وقفة الاستعداد:



الإرسال الأمامي:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الإرسال الأمامي	الخبرة التعليمية	الريشة الطائرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعاوني	استراتيجية التعليم
مضارب للريشة الطائرة، كرات للريشة الطائرة، فيديو أو صور توضيحية لكيفية أداء المهارة وخطواتها التعليمية.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. أداء الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة. **مهاري**
٢. التعرف على المادة (١١) من قانون الريشة الطائرة (اللعبة الزوجي). **معرفي**
٣. تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الريشة. **انفعالي**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي للطريقة الصحيحة لأداء الإرسال الأمامي مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية أداء المهارة وخطواتها التعليمية.

### أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي وتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب /ة:

#### الإحماء المرتبط والتمارين التمهيدية:

- يقوم الطلاب بالإحماء بأدوات الريشة الطائرة وربطها بالخطوات التعليمية للمهارة، مثل الجري للأمام والخلف على خطوط الملعب الداخلية، والخارجية.
- يقوم كل طالب بتنطيط الكرة على المضرب مع المشي والتحرك مع زيادة ارتفاع الكرة تدريجياً في كل مرة.
- يقوم كل طالب مع زميله بتبادل تمرير الكرة من الأمام ومن الأسفل (مراجعة للمهارات السابقة)، أو أداء الإرسال من الأسفل، والإرسال الأمامي.

## نشاطات التعليم:

- أداء مهارة الإرسال الأمامي منفرداً دون كرة لأخذ الإحساس الصحيح بمرجحة الذراع الضاربة.
- أداء المهارة وذلك بضرب الكرة لمنتصف ملعبه.
- يتبادل كل طالب أداء الإرسال الأمامي مع زميله من منتصف ملعبه ثم من نهاية ملعبه.
- أداء الإرسال الأمامي للملعب الآخر دون شبكة.
- أداء الإرسال الأمامي للملعب الآخر مع التبادل مع الزميل الآخر.
- توجيه الإرسال إلى مناطق محدودة من الملعب أو إلى علامات محددة على الأرض.

## ملاحظة الأداء:

- الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً، عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.
- مرجحة الذراع للأمام بمدىها الكامل بعد ضرب الريشة.
- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء الإرسال من مواضع مختلفة من منطقة الإرسال.
- أداء الإرسال لإسقاط الريشة في مواقع محددة بأطواق.
- أداء الإرسال مع ربطه بمهارة الاستقبال.
- وضع الإرسال على شكل منافسة بين فريقين مع مراعاة القواعد التي تحكم اللعبة.
- ابتكار تدريبات أخرى متنوعة للمهارة من قبل الطالب.

## النشاط الختامي:

- تمارينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



- ممارسة الارسال الأمامي بطريقة صحيحة وبمسافات مختلفة.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط المنتصف، وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج، ورأس المضرب متجه للخارج والخلف.
				مسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى بمستوى عمودي مقابل وسط الجسم وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.
				أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتتمر من فوق الشبكة.
				استمرار حركة المضرب للأمام، مع نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

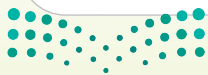
١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤





### ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة (١١) اللعب الزوجي من قانون الريشة الطائرة.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الريشة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية التاسعة

# ألعاب القوى



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر السرعة.
٣. يتمكن من القيام بتسليم واستلام العصا في سباقات التتابع.
٤. يرمي الجلة (الكرة الحديدية) بطريقة صحيحة.
٥. يعرف قاعدة ( ٢١٨ ) لمسابقة التتابع.
٦. يعرف قاعدة ( ١٨٨ ) لمسابقة دفع الجلة (الكرة الحديدية).
٧. يقدر قيمة تحمل المسؤولية أثناء المشاركة في مسابقة التتابع.
٨. تتعز لديهما سمة الشجاعة أثناء المشاركة في مسابقة لدفع الجلة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً ينمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.



### ٣- التسليم والاستلام للعصا في سباقات التتابع:

من أشهر مسابقات التتابع سباق (٤×١٠٠متر)، وفيه يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق والتسليم الأول والثاني منطقة التسليم والتسلم (٣٠م). أما سباق (٤×٤٠٠متر)، فيلتزم اللاعب الأول من كل فريق بحارته، أما اللاعب الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد جري المنحنى الأول، وتؤدي المهارة وفق الوصف الآتي:

- يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير.
- يلتفت إلى زميله المسلم عند مد يده ليتسلم العصا.
- أخذ العصا والانطلاق في مسار الجري.
- ومن أنواع سباق التتابع السباقات التالية: تتابع متنوع ١٠٠م- ٢٠٠م- ٣٠٠م ٤٠٠م تتابع مختلط زوجي ولدين وبنين

### ٤- أداء دفع الجلة (الكرة الحديدية) بطريقة صحيحة:

لكي يقوم الشخص بدفع الجلة لمسافة بعيدة جداً يجب أن يقوم باتباع الخطوات الآتية:

- حمل، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له.
- وضع الكرة تحت الفك الأيمن، وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى.
- القيام بالاستعداد لرمي الجلة، ويكون اللاعب فيها واقفاً في حدود الدائرة، وظهره باتجاه الرمي، ومقدمة مشط القدم اليمنى للاعب على يمين الخط، مع رفع القدم قليلاً عن الأرض، والقدم اليسرى مرتكزة على الأرض ناحية يسار الخط، والجسم كله على القدم اليمنى، وغير متصلب.
- التنفس طبيعي ثم أخذ نفس عميق، وحبس الهواء، وتثبيت القفص الصدري.
- التحفز عن طريق ميل الجسم للأمام، والجزء العلوي للجسم خارج الدائرة، وخط الكتفين يكون موازياً لسطح الأرض، مع ثني الركبة اليمنى، وسحب القدم اليسرى وهي مثنية للأمام، ويستعد للزحقة بأن يحني الجذع على الفخذ الأيمن.
- يمد اللاعب القدم اليمنى للأعلى، والخلف بكعب القدم ليكون المشط مرتفعاً عن الأرض، ويقوم بأرجحه القدم اليسرى عن طريق مدها للخلف، وللأسفل بقوة ويمد المشط للأسفل، وبعدها يندفع نحو اتجاه الرمي.
- آخر خطوة هي القيام بالدفع، وهي أن تستمر حركة جسم اللاعب بفرده كاملاً بقوة الدفع من الزحف، وبعدها بالتدرج يقوم بلف جذعه لكي يواجه اتجاه الرمي حتى يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين مع الثني القليل للقدمين. دوران الجسم بشكل مستمر لكي يواجه اتجاه الرمي بشكل كامل، وبعدها يقوم بدفع الكرة.

## ٥- معرفة مواد القانون لمسابقة المتتابع :

يشرح المعلم أو المعلمة القانون المتبع في سباقات المتتابع وفق ما ورد في القاعدة (٢١٨) مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على القاعدة إن وجدت، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٦- معرفة مواد القانون لمسابقة دفع الجلة ( الكرة الحديدية) :

شرح المعلم أو المعلمة القانون المتبع في مسابقة دفع الجلة وفق ما ورد في القاعدة (١٨٨) مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على القاعدة إن وجدت، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- تقدير قيمة تحمل المسؤولية :

عندما يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته، وبالتالي سيصبح أكثر حذراً وحرصاً عند اتخاذ أي قرار، وسيكون حريصاً على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى تلافي الأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو إلى التراجع عن النجاح والوصول للأهداف، وعلى معلمي ومعلمات التربية البدنية تصميم أنشطة تتيح لطلابهم وطالبتهن تحمل المسؤولية والتدرب عليها.

## ٨- تعزيز سمة الشجاعة :

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتى عند وجود عامل الخطر، وعند وجود حاجة لذلك، وإظهار الثبات عند التعرض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تساهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

يمكن المعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشركا الطلاب والطالبات في منافسات تعمق مفاهيم: مسؤولية الطالب والطالبة تجاه زملائهما والتعاون معهم ومسؤولية الإشراف على بعض المنافسات.
- ✓ يشرحا مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظرياً، ثم يعرضا نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على تطبيق مهارة التتابع، مع التأكيد على الشروط الفنية لطريقة التسليم والاستلام.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على تطبيق دفع الجله (الكرة الحديدية) بالتدرج، مع التأكيد على المراحل الفنية للمهارة.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب والطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لهذه المهارات بشكل صحيح.
- ✓ يزودا الطلاب والطالبات بنشرة تحوي قانون تسليم واستلام عصا التتابع، والمراحل الفنية لدفع الجله، وبعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بها.
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمّموا مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



الاستلام والتسليم في سباقات  
المتابع:



رمي الكرة الحديدية (الجلة):





# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

تسليم واستلام العصا في سباق التتابع	الخبرة التعليمية	ألعاب القوى	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الأول المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
عصا تتابع، أقماع، وسائل إيضاح عبارة عن (صور توضيحية أو فيديو أو CD) تمثل كيفية مسك العصا وطرائق ومناطق التسليم والتسلم.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

مهاري

١. أداء تسليم واستلام العصا في سباق التتابع بطريقة صحيحة.

معرفي

٢. التعرف على قاعدة (٢١٨) مسابقة التتابع.

انفعالي

٣. تحمل المسؤولية أثناء أداء تسليم واستلام العصا في سباق التتابع.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لطريقة تسليم واستلام العصا في سباق التتابع مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية تسليم واستلام العصا بالأداء الأمثل.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

#### الإحماء المرتبط والتمارين التمهيدية :

- يقوم الطلاب بتنفيذ تمارين الإحماء والإعداد البدني العام والخاص قبل تنفيذ المهارة.

#### الخطوات التعليمية المتدرجة :

##### الطريقة البصرية يراعى فيها ما يأتي:

- تتحرك مجموعة من الطلاب بطريقة عشوائية في حدود مساحة (٤٠×٤٠ م) على أن تخصص عصا لكل طالبين.
- تتم عملية تبادل العصا بين كل زوج من الطلاب من الأمام، والجانب، والخلف.
- تتم عملية تبادل العصا بالطريقة البصرية من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى.
- تنقل العصا فوراً بعد استلامها من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى. بتبادل العصا بالطريقة البصرية من الاقتراب القصير:

- يتم العمل مع الزميل حيث يقوم الطالب القادم (المسلم بالجري مسافة (٣٠م) ممسكا بالعصا باليد اليمنى.
- يقوم الطالب (المستلم) بمد يده اليسرى والكف للأعلى لاستلام العصا، مع نقلها مباشرة إلى يده اليمنى.
- يقوم الطالب المستلم بالعدو لمسافة (٣٠م) حاملا العصا وهكذا... (كل فريق « ٤ » طلاب).

### ملاحظة الأداء:

- التأكيد على أهمية اتخاذ الأوضاع الصحيحة للذراعين، والرجلين، والجذع أثناء الجري.
- التنبيه على الطالب بمد اليد كاملة أثناء مرحلة الاستلام.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تطبيق التتابع في مجموعات على شكل دائرة أو مربع أو حسب المساحات المتاحة في المدرسة.
- تبديل أو تغيير ترتيب الطلاب داخل الفريق الواحد.
- التدرج في السرعة وتطبيق ذلك على شكل منافسات.

### النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



- تكليف الطالب أو الطالبة بكتابة ملخص يوضح النقاط الفنية لتسليم واستلام العصا في مسابقة التتابع.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير.
				يلتفت إلى زميله المسلم عند مد يده ليتسلم العصا.
				أخذ العصا والانطلاق في مسار الجري.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالقاعدة (٢١٨) سباقات التتابع:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

- في سباق (٤×١٠٠ متر تتابع) يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق. ( )
- في سباق (٤×٤٠٠ متر تتابع)، يلتزم اللاعب الأول فقط من كل فريق بحارته. ( )

## ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تحمل المسؤولية أثناء تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



الوحدة التعليمية العاشرة

# الجمباز الفني



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
٣. يطبقا الدرجة الأمامية الطائرة من الجري.
٤. يطبقا الدرجة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين.
٥. يطبقا القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول.
٦. يعرفا بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارات الوحدة.
٧. يقدر سمة الشجاعة أثناء المشاركة في النشاط البدني.
٨. يقدر قيمة الاعتذار عن الخطأ أثناء المنافسة في القفز على المهر.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

### ٢ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.



### ٣- أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري:

#### تؤدي وفق الوصف الآتي:

- من الجري ثلاث خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء الى الاعلى والامام
- المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين متوازيتين وممتدين للأمام بمحاذاة الرأس.
- عند الهبوط يتم استقبال الأرض باليدين والاستناد للحظي على اليدين لامتصاص كمية الحركة.
- انحناء الرأس للداخل (لتجنب الاستناد على الرأس) وملامسة اعلى الكتفين للأرض ويكون الصدر للداخل للوصول الى مرحلة التكور.
- المحافظة على وضعيه التكور وضم الركبتين باليدين الى الصدر لزيادة سرعة الدوران لاستكمال الحركة للوصول الى وضع الارتكاز على القدمين.
- مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول الى وضع الوقوف الثابت على القدمين.

### ٤- أداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين:

#### تؤدي وفق الوصف الآتي:

- وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.
- رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود.
- مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة.
- المد يكون بدفع مشطي القدمين إلى الأعلى.
- دفع الأرض بالذراعين أثناء مد الجذع للأعلى.
- أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.

### ٥- أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول:

#### تؤدي وفق الوصف الآتي:

- الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء.
- الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً.
- الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزواوية لا تقل عن ٤٥ درجة قرب المستوى الأفقي.
- عند وصول الكتفين قرب المستوى العمودي فتح القدمين مع ثني مفصلي الفخذين ودفع طاولة القفز بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.
- عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتا مفصلي الفخذين للأعلى.
- تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف.

## ٦- المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة:

### تؤدي وفق الوصف الآتي:

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثني بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحني بشدة.
- المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس ماراً بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين.
- المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الآخر.

## ٧- تعزيز سمة الشجاعة:

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتى عند وجود عامل الخطر، وعند وجود حاجة لذلك، وإظهار الثبات عند التعرض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

## ٨- تقدير قيمة الاعتذار عن الخطأ أثناء المنافسة:

ينبغي على المخطئ أن يسارع في الاعتذار؛ لأن البطء فيه يزيد الهوة بينهما ويغلف القلوب بحجاب يزداد سمكه مع الوقت، كما ينبغي على المعتذر أن يجعل اعتذاره - ما أمكنه - يمثل ما كانت إساءته، ومن زيادة حسن الخلق وسعة الكرم أن يكون الخطأ سرا والاعتذار علناً فهذا دليل على صدر رحب ونفس عالية.

وينبغي على المعتذر إليه أن يقبل الاعتذار العملي ولا يشترط اللفظي، فكثير من الناس من لا يمتلك القدرة على التلفظ بالاعتذار ولكنه يأتي بأفعال ليس لها إلا معنى الاعتذار الضمني، فينبغي قبول ذلك منه ومعاونته على نفسه، وعلى معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطلباتهن في المنافسة.



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

### يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- يشجعا الطلاب والطالبات وبيئا فيهم الحماسة من خلال بيان قدرتهم على الأداء الجيد.
- يشرحا مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظريا، ثم يعرضا نماذج عملية لهذه المهارات.
- يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- يشجعا الطلاب والطالبات على تطبيق مهارات: الدرجة الأمامية الطائرة من الجري، والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين، والقفز فتحاً على طاولة القفز بالطول، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.
- يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أداء هذه المهارات بشكل صحيح.
- يوزعا نشرة توضح للطلاب والطالبات عن المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارات الوحدة.
- يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- يصمّموا مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

- تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:
- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
  - ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
  - ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
  - ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
  - ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



الدرجة الأمامية الطائرة من  
الجري:



الدرجة الخلفية للمرور لوضع  
الوقوف على اليدين:



القفز فتحا من على طاولة القفز  
بالطول:



المفاهيم الميكانيكية الخاصة  
بوحدّة الجمباز:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	الجمباز	الخبرة التعليمية:	الدرجة الأمامية الطائرة من الجري
الصف الدراسي	الأول المتوسط	عدد الحصص:	١
استراتيجية التعليم	التعلم التعاوني	أسلوب التعليم المتبع:	ممارسة
الأدوات المستخدمة	سلم قفز، ومراتب خاصة برياضة الجمباز، وفرش حماية.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري بطريقة صحيحة. **مهاري**
٢. إدراك وضع تكور الجسم وعلاقته بالمحور العرضي للجسم أثناء أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري. **معرفي**
٣. الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني. **انفعالي**





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للمهارة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لخطوات تنفيذ المهارة وكيفية الاستناد بالذراعين للوصول إلى الوضع النهائي.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة :

#### الإحماء المرتبط والتمارين التمهيدية :

- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع التكور مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس للأسفل.
- (رقود على الظهر. انثناء الركبتين) رفع الجذع للأعلى للوصول إلى وضع جلوس التكور، مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس للأسفل.
- (جلوس طويل) ثني الركبتين على الصدر للوصول إلى وضع جلوس التكور، مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس للأسفل.
- (جلوس على أربع) الدفع بالقدمين لمحاولة التحميل على الذراعين، وهي مستقيمة مع ثني الركبتين على الصدر.
- (جلوس التكور والاستناد باليدين خلف الظهر) الدفع باليدين مع رفع القدمين عن الأرض لدوران الجسم في شكل دائري.
- (انبطاح مائل) الدفع بالقدمين وثني الركبتين للوصول إلى وضع التكور مع سقوط الرأس للأمام.

## النشاطات التعليمية :

- (جلوس التكور، مسك الركبتين باليدين) نصف درجة خلفاً وأماماً مع ملاحظة أن يكون الصدر ملاصقاً للركبتين.
- (إقعاء، الذراعان أماماً) نصف درجة خلف وأماماً مع مسك الركبتين باليدين وضمهما على الصدر.
- (وقوف، الذراعان أماماً) ثني الركبتين كاملاً مع مسك أسفل الركبتين باليدين لعمل نصف درجة خلفاً والعودة مرة ثانية للوضع الابتدائي.
- (وقوف، الذراعان عالياً) ثني الركبتين كاملاً، مع مسك أسفل الركبتين باليدين لعمل نصف درجة خلفاً والعودة ثانية للوضع الابتدائي.
- (جلوس على أربع) درجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- (إقعاء، الذراعان أماماً) درجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- (وقوف) المشي أماماً خطوتين، ثم عمل درجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- (وقوف) الجري أماماً خطوتين والارتقاء بالقدمين لأعلى وللأمام ثم عمل درجة متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- **السند:** يقف المعلم أو الزميل المساعد على أحد الجانبين، ويضع يداً على البطن والأخرى فوق الرقبة، ويعمل على مساعدة الطالب في إتمام الدرجة، مع الاحتفاظ بوضع التكور.

## ملاحظة الأداء:

- ثني الرأس على الصدر.
- تكور الجسم، الركبتان متلاصقتان على الصدر.
- مسك أسفل الركبتين باليدين.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء الدرجة من فوق.
  - مقعد سويدي.
  - كرة طبية أو أكثر.

## النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



- رسم الوضع الفني للدرجة الأمامية الطائرة من الجري.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الجري ثلاث خطوات القفز لأعلى ودفع الارض بكلا القدمين للطيران والارتقاء الى الاعلى والامام.
				المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين متوازيتين وممتدين للأمام بمحاذاة الرأس.
				عند الهبوط يتم استقبال الارض باليدين والاستناد للحمضي على اليدين لامتصاص كمية الحركة.
				انحناء الرأس للداخل (لتجنب الاستناد على الرأس) وملامسة اعلى الكتفين للأرض ويكون الصدر للداخل للوصول الى مرحلة التكور.
				المحافظة على وضعيه التكور وضم الركبتين باليدين الى الصدر لزيادة سرعة الدوران لاستكمال الحركة للوصول الى وضع الارتكاز على القدمين.
				مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول الى وضع الوقوف الثابت على القدمين.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

- ( ) • الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجزع مستقيم بشدة.
- ( ) • المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بطول الجسم من الكتف للكتف الآخر.

## ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تقدير سمة الشجاعة أثناء أداء الدرجة الأمامية المكورة من الجري.

## المراجع

### المراجع العربية :

- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١
- أحمد بسطويسي. ١٩٩٧. سباقات المضمار ومسابقات الميدان. دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤. التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي. ١٩٩٤. الريشة الطائرة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. ٢٠٠٥. سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو). ١٩٧٨. الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعه عام ٢٠١٥م
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. ٢٠١٨م. دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.
- توماس ارمسترونغ. (٢٠٠٠م). الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م، ط١.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهوليك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلّم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، الدمام : مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلّم الجماعي والفردي: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١. دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- زيتون، كمال عبد الحميد(١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. ١٩٩٣م. موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم). مطابع الأهرام التجارية. القاهرة.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنوع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعلّم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم ، محمد حسانين . ١٩٩٩م. الحديث في كرة السلة. دار الفكر العربي . القاهرة.



- محمد علاوي، كمال عبد الحميد . ١٩٩٧ م. الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العربي . القاهرة.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . ( ٢٠٠٠ م) . لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦ م ، ط١.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٨. الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل الغذاء الصحي، للممارس الصحي. الرياض.
- وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم ٢٠٠٦ وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.
- وليد الأطوي، سبهان الزهيري. ٢٠٠٩ م. ألعاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.
- الحرامية، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبّي. الدمام. ط١.
- حسنين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.

- Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to 12: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (2006).
- Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades 1-8: Health and physical education. Canada: Ontario. (2010).
- Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win ... some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.
- Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instructional Developmental Program.
- Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.
- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, 81(3), 441.
- O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, 32(7), 448-452
- Rubin, I. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, 46(1), 26-30.
- Jewett,A, Bain,L, & Ennis,C.(1995).The Curriculum Process in Pshysical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.







وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445