

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف الثالث الابتدائي



2030
البحرين
BAHRAIN

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

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف الثالث الابتدائي

الطبعة الأولى

١٤٤١هـ - ٢٠١٩م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف والتطوير
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَاحِبِ الْجَلَالَةِ الْمَلِكِ حَمِيدِ بْنِ عَيْشِي الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَتِنَا الْبَحْرَيْنِ اِمْلَفْدِي

المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٥
٢	فلسفة منهج التربية الرياضية	٧
٣	تعليمات استعمال الدليل	٨
الفصل الأول		
٤	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	١١
٥	خصائص النمو الحركي	١٩
٦	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٢٣
الفصل الثاني		
٧	(الوحدة الأولى) الجمباز	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة السلة	٤٠
٩	(الوحدة الثالثة) ألعاب القوى للصغار	٥٣
١٠	(الوحدة الرابعة) الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة الطائرة	٦٨
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٨٣
١٢	إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم	٨٩
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٩١

المقدمة

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

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

تضمن هذا الدليل أربعة محاور وهي الجمباز والألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة السلة وألعاب القوى للصغار والألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة الطائرة وقد اختيرت مهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل لتتماشى مع تحقيق النتائج العامة والخاصة للتربية الرياضية لهذا الصف، كما يتضمن الدليل تعريفاً بالتعلم ونماذج مقترحة لخطة سنوية

ومحورية، ثم خطأً دراسية لمساعدة معلمي التربية الرياضية في التنفيذ الهادف لدروسهم لتدفعهم إلى المزيد من الإبداع والابتكار.

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

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

والله ولي التوفيق

المؤلفون

فلسفة منهج التربية الرياضية

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

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

تعليمات استعمال الدليل

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

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

يتكون دليل المعلم من أربع وحدات تعليمية تُدرس خلال العام الدراسي بواقع وحدتين في كل فصل، الفصل الأول الوحدة الأولى الجمباز والوحدة الثانية الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة السلة، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة ألعاب القوى للصغار والوحدة الرابعة الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة الطائرة.

يستغرق تدريس الوحدة (٦) ست أسابيع حيث يتم تخصيص حصتان اسبوعياً بإجمالي (١٢) حصة لكل بالإضافة إلى أسبوع للدروس التعويضية والتقييم بواقع حصة دراسية نهاية كل وحدة، وتتكون الحصة من خمسين دقيقة (٣) ثلاث دقائق النشاط الاستهلاكي - (٧) سبع

دقائق الإحماء - (١ .) عشر دقائق الإعداد البدني - (٢ .) عشرون دقيقة الجزء الرئيسي - (٥)
خمس دقائق خاتمة الدرس - (٥) خمس دقائق الختام.

وقد تضمن الدليل ثلاثة فصول، خصص الفصل الثاني للوحدات التعليمية الأربع المقررة على الصف الثالث الابتدائي، تبدأ كل وحدة بمقدمة توضح أهدافها، ومحتواها، وأنشطتها، والأساليب المقترحة لتنفيذها بحيث يوظف المعلم أسلوب التدريس المناسب وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات التلاميذ ومحتوى المنهج ومحتوى المنهج الذي يطبق بصورة ألعاب صغيرة، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها، بالإضافة إلى أدوات التقويم المقترحة والصادرة من مركز القياس والتقويم والتي يمكن تنفيذها بما يتناسب مع محتوى الوحدة.

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

الفصل الأول

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

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

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

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

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

أسلوب (أ): أسلوب الأمر والتعليمات

Command Style (A)

تنوعت الأسماء لهذا الأسلوب المميز التقليدي، فالبعض يسميه أسلوب الأمر والتعليمات، أو الأسلوب الأمري، أو أسلوب القيادة، وهو من الأساليب التي تستعمل

بكثره في تدريس مهارات التربية الرياضية، فالمعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات وهو الذي يشرح ويعرض نموذج للمهارة الحركية ويزود التلاميذ بالنقاط التعليمية الهامة، فهو يسيطر على الموقف التعليمي عندما يكون هناك وقت قصير أو محدد لتحقيق أهداف معينة أو تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين.

بنية الأسلوب (أ):

بنية الأسلوب هي العلاقة المباشرة بين المعلم (المثير) والاستجابة الصادرة من التلميذ، فالتلميذ يستجيب فوراً لأي حركة أو مهارة يطلبها المعلم منه.

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المعلم	المعلم

أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

Stations & Tasks Style (B)

أسلوب المحطات والواجبات أو أسلوب التدريب من أكثر الأساليب استخداماً في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الفعالة والإيجابية في عملية التدريس، لأنه يعطي التلميذ فرصة مشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم. كما أن هذا الأسلوب يعطي فرصة للمتعلم لاكتساب المهارات الرياضية المتنوعة والاعتماد على

النفس والتعاون مع الزملاء وتكرار أداء التمرين أو المهارة لأكثر عدد من المرات وبذلك يزيد الزمن الفعلي في التعلم. في هذا الأسلوب المعلم يصمم بعض الأعمال أو الواجبات التي يجب على التلميذ إنجازها، وهي موضوعة على بطاقة الواجبات أو الأعمال واحتمال أن يكون تنفيذ هذه الواجبات خلال محطة واحدة أو من خلال عدة محطات موزعة حول الصالة الرياضية.

بنية الأسلوب (ب):

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

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

١. الأوضاع المناسبة لتنفيذ الواجبات.
٢. المكان المخصص لتنفيذ الواجبات.
٣. ترتيب تنفيذ الواجبات.
٤. وقت بدء تنفيذ الواجبات.
٥. الإيقاع الحركي المناسب لتنفيذ الواجبات.
٦. الوقت الفاصل بين تنفيذ واجب وواجب آخر.
٧. انتهاء وقت تنفيذ الواجبات.
٨. إلقاء أسئلة للتوضيح.

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	المعلم

أسلوب (ج): أسلوب الأقران (التبادلي)

Reciprocal Style (C)

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

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

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

بنية الأسلوب (ج):

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

المعلم يزود تلاميذه في بداية الحصّة ببطاقة معيار تحتوي على بيانات توضح التغذية الراجعة التي يعطيها المتعلم الملاحظ لزميلة المؤدي. وبعد انجاز الواجب أو مرور فترة زمنية يقوم التلميذان بتغيير أدوارهما. إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (ج) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المؤدي	الملاحظ

أسلوب (د): أسلوب المراجعة الذاتية

The Self-Check Style (D)

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

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

بنية الأسلوب (د):

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

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	التلميذ

أسلوب (هـ): أسلوب المتعدد المستويات (الشامل)

The Inclusion Style (E)

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

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

مثلاً في الوثب العالي :

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

بنية الأسلوب (ه):

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	التلميذ

خصائص النمو الحركي

خصائص النمو الحركي

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

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

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

الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

خصائص نمو الحلقة الأولى من سن ٦-٩ سنوات:

النمو الجسمي:

- تتصف هذه المرحلة بالنمو الجسمي البطيء والمستمر وتبدأ الفروقات الجسمية بين الجنسين بالظهور.
- يزداد طول الأطراف ويزداد نمو العضلات الكبيرة لكل من الذراعين والرجلين ويأخذ الصدر في الاتساع.

- يكون التلميذ عرضة لظهور بعض التشوهات القوامية، وقد يكون نتيجة لتعوده على بعض الممارسات الخاطئة كأوضاع الجلوس الخاطئة وحمل الأشياء والنوم...إلخ.

النمو الحركي:

- يظهر الإتيقان التدريجي للتلميذ على المهارات الأساسية.
- تزداد مهارة التلميذ في التعامل مع الأشياء والمواد.
- تتصف هذه المرحلة بالنشاط والحيوية الزائدة.
- نمو التوافق الحركي وتزداد الكفاءة والمهارة اليدوية.
- التحكم في العضلات الكبيرة أكثر من العضلات الصغيرة

النمو العقلي:

- ينمو عقل المتعلم نمواً سريعاً ويزيد حب الاستطلاع لديه.
- تأثير الفرد على الآخرين وإبراز مكانته بين أقرانه وتكوين مفهوم إيجابي للذات.
- يظهر لدى المتعلم القدرة على الابتكار تدريجياً.
- ينمو لديه حب الفضول وكثرة التساؤلات .

النمو الاجتماعي:

- يزداد تأثير الأصدقاء على المتعلم خلال هذه الفترة.
- يتعد كل من الجنسين عن الآخر.
- ينمو شعور الفرد بفرديته المختلفة عن غيره.
- يتوجه التلاميذ في هذه المرحلة للألعاب المنظمة في مجموعات صغيرة.

النمو الانفعالي:

- في هذه المرحلة تتكون العواطف والمشاعر والعادات الانفعالية.
- يبدأ تقدير الذات بالارتفاع فيجب أن يكون الأول والمفضل دائماً.

- يصبح التلميذ أكثر تحكماً في انفعالاته وأكثر تقبلاً للتأخير في تحقيق رغباته.
- حب مشاركة الآخرين وحب الجدل والإكثار من الكلام فيكون غير صبور وانفعالياً وأنانياً ويهتم بالكبار ويبدأ في رؤية نفسه.
- يكون حساساً للنقد كفرد.
- تتطور مجموعات الأصدقاء من خلال ممارسة الألعاب الرياضية.

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات منهج التربية الرياضية:

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

كفايات التربية الرياضية للحلقة الأولى من التعليم الأساسي:

يتوقع من التلميذ (التلميذة) أن يكون قادراً على:

- اكتساب المهارات الحركية الأساسية.
- تنمية عناصر اللياقة الحركية.
- تعزيز قيم الانتماء والمواطنة من خلال ممارسة الأنشطة الاستهلاكية.
- اكتساب السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
- اكتساب مفاهيم الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
- تنمية التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
- تنمية القدرات الفردية التي تحقق ثقته بنفسه.
- اكتساب العادات الصحية السليمة من خلال الممارسات العملية قبل وأثناء وبعد أداء الأنشطة الرياضية.
- إدراك بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

أهداف التربية الرياضية للصف الثالث الابتدائي:

يتوقع من تلميذ (تلميذة) الصف الثالث أن يكون قادراً على:

- اكتساب معلومات ومعارف ثقافية من خلال ممارسة العادات الصحية السليمة من المواقف الحياتية المختلفة.
- تطبيق الحركات الأساسية في الجمباز باستخدام أدوات وبدون أدوات.
- ممارسة تمارين رياضية وألعاباً مختلفة لتحسين المهارات.
- ممارسة ألعاب على شكل مسابقات الجري والتتابع والدفق والوثب.
- التعرف على معلومات تتعلق بالمصطلحات الرياضية والنواحي القانونية لمختلف الألعاب.
- يؤدي مهارات التمرير والاستقبال والتصويب في الألعاب الجماعية.

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

الجمباز

Gymnastics

الجمباز

Gymnastics

رياضة الجمباز نوع من أنواع الرياضة الفرديّة، ويسمى أيضا رياضة الجمنازيوم، وهي رياضة مهمة للتلاميذ فهي تتناول التكوين البدني للتلميذ. ويمكن من خلالها اكتساب المرونة والتوازن والقوة العضلية،

كما يمكن من خلالها التعامل مع القوانين الطبيعية، والميكانيكية، والفسولوجية، والتشريحية، والنفسية فتزداد بذلك كمية ونوعية المثيرات التي تؤثر على التلميذ، وتتيح الفرص اللازمة له للقيام بمختلف الاستجابات الحركية والتي تؤدي إلى خبرات النجاح وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الرياضية.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: الجمباز

الوحدة: الأولى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مراجعة الدرجة الأمامية المتكورة والدرجة الأمامية فتحاً	▪ يطبق مهارة الدرجة الأمامية المتكورة وفتحاً بطريقة صحيحة.	١
مراجعة الدرجة الخلفية المتكورة وفتحاً	▪ يؤدي مهارة الدرجة الخلفية المتكورة وفتحاً بطريقة صحيحة.	٢
مراجعة الدرجة الجانبية والدرجة الأمامية والخلفية المتكورة وفتحاً	▪ يؤدي مهارة الدرجة الجانبية والأمامية والخلفية المتكورة/فتحاً بطريقة صحيحة.	٣
الوقوف على الكتفين	▪ يطبق مهارة الوقوف على الكتفين بطريقة صحيحة.	٤
الوقوف على الكتفين	▪ يؤدي مهارة الوقوف على الكتفين بطريقة صحيحة.	٥
الوقوف على الرأس	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة.	٦
الوقوف على الرأس	▪ يؤدي مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة.	٧
الوقوف على الرأس	▪ يؤدي مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة..	٨
العجلة الجانبية	▪ يتعرف النقاط الفنية لمهارة العجلة الجانبية بطريقة صحيحة.	٩
العجلة الجانبية	▪ يؤدي مهارة العجلة الجانبية بطريقة صحيحة.	١٠
العجلة الجانبية	▪ يؤدي مهارة العجلة الجانبية بطريقة صحيحة.	١١
ربط بعض المهارات	▪ يشارك في أداء جملة حركية فنية بطريقة صحيحة.	١٢

الدرس الأول

الدرجة الأمامية المتكورة

Roll forward Tucked

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الولاء) النداء من قبل كل تلميذ باسم منطقة من مناطق مملكة البحرين عند الانتهاء من الأداء.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- أداء تمارينات تمهيدية تساعد على تعلم الحركة مثل (الوقوف -ثني الركبتين كاملاً).
- (جثو) التكور في المكان والتحرك للإمام والخلف.
- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين أمام الجسم.
- (وقوف) ثني الركبتين لوضع الكفين امام الجسم، ثم ضم الرأس للصدر.
- يكرر التمرين السابق بإضافة وضع الكتفين على الأرض.
- يكرر الوضع السابق مع دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى الجلوس الطويل.
- يكرر التمرين السابق مع الوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة للوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة من الوقوف والوصول للوضع النهائي.
- أداء المهارة من الطيران للأمام.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الذراعان باتساع الصدر.		
٢	الدفع بالرجلين معاً.		
٣	الرأس للداخل مضموم ومثني على الصدر.		

الدرجة الأمامية المتكورة:

عبارة عن مرور الجسم حول محوره العرضي، حيث تلمس أجزاءه الأرض من الكتفين والحوض حتى القدمين بالشكل المكور أو المنحني، وتعتبر هذه المهارة من أساسيات اكتساب المهارات الأخرى للجمباز حيث المرونة والتوازن.

النقاط الفنية:

- الذراعان باتساع الصدر واصابع الكف تشير للأمام.
- الدفع بالرجلين معاً في المرحلة الأولى من الدرجة.
- الرأس للداخل مضموم ومثني على الصدر.
- دفع الأرض بالرجلين.
- ميل الصدر قليلاً لإتمام ومساعدة التلميذ على إتمام الدرجة.
- الكتفان أول جزء في الجسم يلمس الأرض عند الدوران.
- الدوران يكون حول المحور العرضي للجسم.
- بعد انتهاء الدوران يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز.

طريقة السند:

- يتخذ الساند وضع نصف جثو على أحد جهتي التلميذ وقريب منه.
- يضع الساند اليد القريبة على كتف التلميذ، واليد البعيدة على الظهر.



تابع الدرس الأول الدرجة الأمامية فتحاً Straddle forward Roll

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمناز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف فتحاً) التدرج للإمام والرجلين مفتوحتان.
- (جثو) الدرجة الأمامية فتحاً مع الانتهاء بوضع الجلوس الطويل فتحاً واليدين بين الرجلين.
- (الجلوس الطويل فتحاً) دفع الأرض باليدين معاً.
- استخدام مرتبة منحنية تساعد في تسهيل عملية الدفع باليدين.
- يكرر التمرين السابق والوصول إلى وضع الجلوس الطويل فتحاً، أقصى اتساع ووضع الكفين على الأرض بحيث يكون الكف لأسفل وللخارج.
- تكرار الوضع النهائي السابق مع دفع الأرض بالكفين والميل بالصدر للأمام للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.
- اداء مهارة الدرجة الامامية المنحنية المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي ووقوف فتحاً ميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	دفع الأرض بالقدمين معاً.			
٢	فتح الرجلين والميل بالصدر أماماً.			
٣	ضم الرأس على الصدر.			

الدرجة الأمامية فتحاً:

أداء الدرجة الامامية مع دفع الارض بالكفين، والميل بالصدر للأمام للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً ميل.

النقاط الفنية:

- الكفان بكاملها على الأرض والمسافة بينهما بأتساع الصدر.
- دفع الارض بالقدمين معاً، وثني مفصلي الفخذين اثناء دفع الأرض والركبتين مفرودتين وموازيتين للأرض أثناء مرحلة الطيران.
- الكتفين أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدرجة بضم الرأس على الصدر.

- فتح الرجلين والميل بالصدر أماماً لوقاية الجسم من السقوط خلفاً.
- وقوف واليدين جانباً والنظر للإمام.

طريقة السند:

- يتخذ الساند وضع نصف جثو على أحد جهتي التلميذ وقريب منه.
- يضع الساند اليد القريبة على كتف التلميذ، واليد البعيدة على الظهر.



الدرس الثاني

الدرجة الخلفية المتكورة

Roll Backward Tucked

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (رقود) لمس الارض بالقدمين خلف الرأس.
- (وقوف) ثني مفصلي الفخذين لمحاولة الجلوس على الارض دون ثني الركبتين.
- يكرر التمرين مع زيادة الثني حتى تتقدم مقعدة الجسم والاستناد بالكفين على الارض أولاً.
- (جلوس طويل). الذراعين على الارض بجانب الجسم) الوصول إلى وضع الرقود ووضع كفين اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الارض خلف الرأس بمشطي القدمين.
- يكرر التمرين السابق مع ضم الرأس على الصدر ودفع الارض باليدين للوصول إلى الجلوس على أربع في وضع التكور.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جداً	ممتاز
١	ثني مفصلي الفخذين.			
٢	ووضع كفين اليدين بجانب الرأس.			
٣	فرد الركبتين قبل الدفع باليدين.			

الدرجة الخلفية المتكورة:

دوران الجسم متكور إلى الخلف، حيث يتم دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً وتغيير وضع اليدين بسرعة، حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس، على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين والكوعان يكونان للداخل ثم تفرد اليدين قليلاً لرفع الجسم عن الأرض والدرجة للخلف حتى الوصول إلى الوضع التكور ثم الوقوف.

النقاط الفنية:

- ضم الرأس على الصدر ودفع الارض بكفي اليدين.
- الكفان أول جزء يلمس الارض.
- الجسم مكور ومحصور بين اليدين.
- فرد الركبتين قبل الدفع باليدين.
- زيادة الثني في مفصل الفخذين والاستناد على الكفين لعدم ارتطام المقعدة بالأرض.

طريقة السند

- يتخذ الساند وضع نصف جثو على أحد جهتي التلميذ وقريب منه.
- عندما يصل التلميذ إلى الجزء الرئيسي للحركة الخاصة بمد الذراعين يمسك الساند التلميذ من الوسط بحيث تكون يده القريبة وتكن اليسرى قابضة على جانب التلميذ الأيمن، وعند مد التلميذ الذراعين يقوم الساند برفع التلميذ لمساعدته على مد الذراعين.



النقاط الفنية:

- الكفان بكاملهما على الأرض والمسافة بينهما بأتساع الصدر.
- دفع الارض بالقدمين معاً للخلف، وثني مفصلي الفخذين أثناء دفع الأرض والركبتين مفرودتين وموازيتان للأرض.
- اليدين أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدرجة للخلف بضم الرأس على الصدر.
- فتح الرجلين والميل بالصدر للأمام لوقاية الجسم من السقوط.
- وقوف واليدين جانباً والنظر للإمام.

تابع الدرس الثاني

الدرجة الخلفية فتحاً

Straddle Backward Roll

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الولاء) بعد أداء الدرجة الخلفية المنحنية النداء باسم مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف فتحاً) ثم التدرج للخلف والرجلين مفتوحتين.
- (جثو) أداء الدرجة الخلفية المتكورة.
- (جلوس الطويل فتحاً) دفع الجسم للخلف مع فتح الرجلين.
- استخدام مرتبة منحنية تساعد في تسهيل عملية الدفع للخلف.
- (الجلوس الطويل فتحاً) الدفع للخلف بكامل الجسم مع وضع اليدين عند الرأس على الارض ومحاولة الدفع.
- الوضع النهائي السابق مع دفع الارض بالكفين والميل بالصدر للخلف للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.
- أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية المترابطة، والوصول إلى الوضع النهائي وقوف فتحاً ميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الكفان بكاملهما على الأرض.		
٢	دفع الارض بالقدمين معاً للخلف وثني مفصلي الفخذين أثناء دفع الأرض والركبتين مفرودتين وموازيتين للأرض.		
٣	اليدين أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدرجة للخلف بضم الرأس على الصدر.		



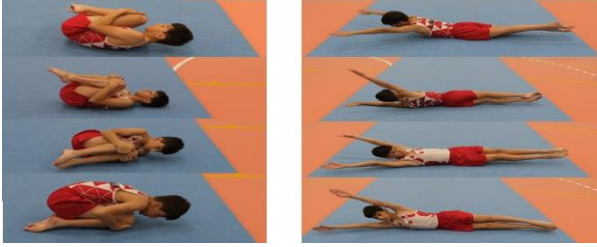
الدرس الثالث

مراجعة الدرجة الجانبية والأمامية والخلفية

Rolling Side / Rolling forward / Rolling Backward

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمناز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يعلم وضع التكور من وضع الرقود.
- مرجحة الجسم جانباً من وضع التكور.

من المستوى المائل:

- (جلوس الجثو وانحناء) يأخذ التلميذ على الجزء المرتفع من المستوى المائل وضع جلوس الجثو وانحناء، والجذع مائلاً للأمام واليدين مرتكزتان على الأرض.
- (جلوس الجثو وانحناء) يميل التلميذ جهة اليمين أو اليسار دون تغيير وضع الجسم مع سقوط الجسم، تحتضن الذراعان الساقين أسفل الركبتين ويدرج الجسم في الوضع حول المحور الطولي للجسم جانباً.
- عندما يصل الجسم للوضع الابتدائي مرة ثانية يلاحظ أخذ اليدين وضع الدرتكاز على الأرض مرة أخرى قبل الوصول للوضع النهائي.
- تؤدي الحركات السابقة مع الإقلال من انحدار المستوى المائل بالتدرج حتى يصبح في مستوى الأرض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يكون الجسم في وضع متكور.		
٢	نقل ثقل الجسم جهة اتجاه الدرجة حول المحور الطولي.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.		

الدرجة الجانبية:

الدرجة الجانبية من أسهل حركات الجمناز على الأرض، ولها أشكال ترويحية تناسب المراحل السنوية المختلفة، وتعني بأن الجسم يتدرج وهو مفرد أو متكور للجانب، وتعمل على ربط الحركات المختلفة ببعضها البعض.

النقاط الفنية:

- يبدأ التلميذ الحركة من وضع يكون الجسم فيه متكور تماماً حتى يسهل عليه الدرجة حول المحور الطولي للجسم.
- نقل ثقل الجسم جهة اتجاه الدرجة حول المحور الطولي للجسم، يعود الوضع الابتدائي حيث تنتهي الحركة.

طريقة السند:

- يقف الساند خلف التلميذ.
- توضع اليدين على وسط التلميذ والذراعان متقاطعتان.



الدرس الرابع والخامس الوقوف على الكتفين Shoulder Stand

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- اعطاء تمارين لفرد الجسم.
- (رقود على الظهر. اليدان بجانب الجسم).
- ضم الركبتين على الصدر -والوصول إلى وضع التكور.
- يكرر التمرين السابق مع اسناد الجذع بالكتفين من الجانب.
- الوقوف على الكتفين من وضع التكور.
- يكرر التمرين السابق مع فرد مفصلي الفخذين بأبعاد الركبتين عن الصدر.
- يكرر التمرين السابق مع فرد مفصل الركبة بأبعاد الكعب عن المقعدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	سند الجسم بالكتفين أسفل الضلوع.		
٢	القدمان في وضع رأسي فوق قاعده الارتكاز.		
٣	الرأس مضمومة على الصدر بقدر الإمكان.		

الوقوف على الكتفين:

رفع الجسم ليكون في شكل عمودي حيث يستند على الكتفين.

النقاط الفنية:

- الوقوف والاستناد على الكتفين.
- سند الجسم بالكتفين أسفل الضلوع.
- العضدين على الارض موازيه للجسم والمسافة بينهما باتساع الصدر.
- الجسم مفرد والقدمان في وضع رأسي فوق قاعده الارتكاز.
- الرأس مضمومة على الصدر بقدر الامكان.



الدرس السادس والسابع والثامن الوقوف على الرأس

Head Stand

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الولاء) تكتب على الأرض بطريقة المثلث أنا أحب وطني.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- اعطاء التلميذ تمارينات بدنيه لتقويه عضلات الرقبة وتمرينات تساعد على فرد الجسم.
- (جلوس الجثو) ثم وضع الجبهة على الارض.
- (جلوس الجثو) وضع الجبهة على الارض ودفع الارض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعده الارتكاز.
- من الوضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بأبعاد الفخذ عن الصدر.
- بعد فرد مفصل الفخذ يتم فرد مفصل الركبة وذلك بأبعاد الساق عن الفخذ.
- يكرر الوضع السابق وبعد ابعاد الساق عن الفخذ يتم فرد مشطي القدمين.
- اداء المهارة متتالية بالسند وببطء اثناء فرد زوايا الجسم.
- اداء المهارة بالشكل النهائي بدون مساعده.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	اصابع الكفين تشيران للأمام.		
٢	وضع الرأس على الارض يمثل مع الكفين مثلث، واللاستناد على الرأس.		
٣	الجسم مفرد وعلى استقامة واحده وعمودي على الارض.		

الوقوف على الرأس:

وضع اليدين والجبهة على الأرض على هيئة مثلث متساوي الاضلاع وتشكل قاعدة الارتكاز التي تتكون من الرأس واليدين، أما الجسم يكون مفرداً وعمودياً.

النقاط الفنية:

- اليدين باتساع الصدر.
- اصابع الكفين تشيران للأمام.
- وضع الرأس على الارض يمثل مع الكفين مثلث متساوي الساقين (قاعدته الكفين ورأسه الجبهة).
- الاستناد على الرأس يكون عند نقطه التقاء الرأس بالجبهة.
- الجسم مفرد وعلى استقامة واحدة وعمودي على الارض.

طريقة السند:

- يقف الساند على جانب التلميذ جهة الرجل الحرة، اليد الخارجية على الظهر واليد الداخلية على عضلات الفخذ.
- يكون الساند في وضع الجلوس طويلاً فتحا مواجه ظهر التلميذ، مسك التلميذ بكلتا اليدين وسط وظهر التلميذ.



الدرس التاسع والعاشر والحادي عشر

العجلة الجانبية

Cartwheel

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز - مقعد سويدي.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزملاء في السند.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقف التلميذ على أحد جانبي المقعد السويدي، ويضع اليدين على المقعد ثم يدفع الأرض بالرجلين ليرفع المقعد، والرجلين لتخطي المقعد والهبوط بالجانب الاخر.
- الوقوف على الرأس مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين على الحائط مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين على الحائط مع فتح الرجلين.
- وتبادل مركز ثقل الجسم مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.
- الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً، مرجحة الجسم على أحد الجانبين لأداء حركة الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين بالمساعدة.
- أداء الحركة من الوقوف، الوضع أماماً على طرف مرتفع (مقعد سويدي- مرتبة) والهبوط على الأرض بالمساعدة.
- أداء الحركة على الأرض بالمساعدة.
- أداء الحركة على الأرض بدون مساعدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أداء الحركة في خط مستقيم، والجسم مفرد في مراحلها.		
٢	المرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.		
٣	وضع اليدين على الأرض بالتتابع.		

العجلة الجانبية:

هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران ٣٦٠ درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف والذراعين عالياً ومع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولي، يتم ثني الرجل والميلان للأمام للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامية ومع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف عالياً ووضع اليد الثانية على البساط وبحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانباً ومع هبوط الرجل للأرض و الدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى ومغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحاً.

النقاط الفنية:

- يمكن أداء الحركة من وضع الوقوف أو الاقتراب.
- أداء الحركة في خط مستقيم، والجسم مفرد في مراحلها.
- المرور على وضع الارتكاز العمودي فتحاً، والرأس في وضعه الطبيعي.
- وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام حركة الشقلبة الجانبية على اليدين للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً، والدفع باليد يكون قوي للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.

طريقة السند:

- يقف الساند خلف التلميذ.
- سند التلميذ من منطقة وسطه واليدان متقاطعتان مع التحرك مع التلميذ أثناء الحركة.



رياضة الجمباز:

هي رياضة تحظى بشعبية واسعة على مستوى العالم، ويمكن ممارستها بشكل فردي أو بشكل جماعي، وهي تساعد على تقوية عضلات الجسم وتنميتها، وتشتمل على حركات متناغمة ومتسلسلة وتمتاز بروعتها وجمالها فهي تحتاج إلى دقة عالية في الأداء وتمارس في سن مبكر لأنها تحتاج إلى مرونة ورشاقة.

الدرس الثاني عشر

تطبيقات عملية (جملة فنية مكونة من خط أو خطين

فقط تشمل المهارات التي درسها سابقاً)

Practical applications

A technical sentence consisting of only one or two lines that includes the skills studied previously

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي على الأمشاط في خط مستقيم ٤ خطوات.
- (اقعاء) الدرجة الأمامية فتحاً.
- (وقوف) ميزان أمامي.
- (وقوف) دوران نصف لفة.
- (اقعاء) الدرجة الخلفية فتحاً.
- (وقوف) الوقوف على الرأس.
- (وقوف) العجلة الجانبية.

الوحدة الثانية

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة السلة

Mini games associated with basketball

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة السلة

Mini games associated with basketball

هي ألعاب رياضية تعليمية تمهيدية للألعاب الكبيرة، يمكن ممارستها بأشكال مختلفة حتى يدرك التلميذ أساسيات اللعبة الجماعية ويمارسها بحرية واستقلالية، كما انها تنمي القيم المتعددة مثل تحمل المسؤولية والأمانة، والمرح، وروح المنافسة، وتقوي الذاكرة، والتفكير والادراك بالإضافة إلى أنها تنمي لديهم الخبرات والقدرات وتعلمهم المبادئ الأساسية للألعاب الرياضية.

كرة السلة لعبة رياضية جماعية ممتعة، ووسيلة ناجحة لتربية التلاميذ على التفكير وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، وبث روح العمل الجماعي، وفيها يتنافس فريقان وكل فريق مكون من خمسة لاعبين يسعون للحصول على كرة السلة والتصويب في سلة الخصم وإحراز أكبر عدد من الأهداف.

تساعد الألعاب الصغيرة على:

- تنمية روح الفريق والعمل الجماعي.
- تنمية الشجاعة في اتخاذ القرارات.
- تنمية احترام القواعد والقوانين.
- تنمية الروح الرياضية.
- تساهم في نضج الطفل اجتماعياً واثزانة انفعالياً.
- تبادل الأدوار وحل المشكلات.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة السلة

الوحدة: الثانية

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الإحساس بالكرة	▪ يؤدي تدريبات تنمي الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة.	١
مسك الكرة باليدين	▪ يتعرف على النواحي الفنية لمهارة مسك الكرة باليدين.	٢
التنطيط	▪ يطبق مهارة التنطيط بطريقة صحيحة.	٣
ألعاب صغيرة (تنطيط)	▪ يمارس ألعاب صغيرة تنمي مهارة التنطيط.	٤
التمرير والاستلام	▪ يستلم الكرة ويمررها بطريقة صحيحة.	٥
ألعاب صغيرة (التمرير)	▪ يمارس ألعاب صغيرة تنمي مهارة التمرير.	٦
التصويب	▪ يطبق مهارة التصويب بطريقة صحيحة.	٧
ألعاب صغيرة (تصويب)	▪ يمارس ألعاب صغيرة تنمي مهارة التصويب.	٨
ربط مهارة التنطيط والتمرير	▪ يربط بين مهارة التنطيط والتمرير بطريقة صحيحة.	٩
ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب	▪ يربط بين مهارة التنطيط والتمرير والتصويب.	١٠
تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات	▪ يتعاون مع الزملاء في المسابقات بكرة السلة.	١١
تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات	▪ يشارك الزملاء في مسابقات تنافسية بكرة السلة.	١٢

الإحساس بالكرة:

تعتبر هذه المهارة مهمة لتعليم المهارات الأساسية، لأنها تعمق العلاقة بين التلميذ والكرة، ويتعرف على أسرارها مما يجعلها دائماً تحت سيطرته سواء كانت على الأرض، أو في الهواء أو إذا وصلته من أي اتجاه أو أي موقف يتخذه التلميذ، وعملية الإحساس بالكرة تنمو مع التدريب مما يجعل التلميذ يدرك بحواسه المختلفة الكرة (شكلها، ووزنها، ومرونتها، وسرعتها واتجاهها في الهواء).

النقاط الفنية:

- تنتشر الأصابع جميعها على جانبي الكرة دون توتر، بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.
- أخذ الإحساس بانتشار الأصابع على كرة كبيرة.

الدرس الأول الإحساس بالكرة Ball handling

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف. مسك الكرة أمام الصدر) تبادل نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى.
- (الوقوف. مسك الكرة الذراعين عالياً والكرة أعلى الرأس) تبادل نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى.
- (الوقوف. مسك الكرة) تبادل نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى خلف الظهر.
- (وقوف فتحة. مسك الكرة) مع ثني الجذع أماماً أسفل نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى من بين الرجلين.
- (وقوف فتحة. ثني الجذع أماماً أسفل) الكرة على الأرض. درجة الكرة بين الرجلين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الأصابع منتشرة على الكرة.		
٢	استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.		



الدرس الثاني مسك الكرة باليدين

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) مسك الكرة باليدين.
- (وقوف) مسك الكرة) توزيع الأصابع على الكرة.
- (وقوف مواجه الزميل) مسك الكرة الموجودة على راحة يد الزميل.
- (وقوف) ثني الركبتين ومسك الكرة من على الأرض.
- (وقوف) مسك الكرة المتدحرجة من الأمام.
- (وقوف) من وضع الانتشار الحر ترك الكرة وعند إشارة المعلم كل تلميذ يمسك بالكرة المجاورة له.
- الجري الحر وعند إشارة المعلم كل تلميذ يمسك الكرة المجاورة له.
- مسك الكرة المرتدة من على الأرض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	توزيع الأصابع على الكرة.		
٢	الإبهامان خلف الكرة على شكل ٨.		
٣	ثني الركبتين قليلاً.		

مسك الكرة باليدين:

مسك الكرة من اهم المهارات التي يجب تعلمها في كرة السلة، بدونها لا يمكن للتلميذ أن ينطط الكرة أو يصوبها أو يمررها بدون تعلم هذه المهارة الأساسية.

النقاط الفنية:

- توزيع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.
- الأصابع هي التي تلامس الكرة، أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقاً.
- الإبهامان خلف الكرة على شكل ٨.
- الكرة في موضع قريب من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبه للذقن وذلك لحمايتها.



الدرس الثالث

التمرير واستلام الكرة

Passing and catching the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف) استلام الكرة من على راحة يد الزميل.
- (الوقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأمام و ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض.
- (الوقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأمام واستلامها قبل نزولها على الأرض.
- (الوقوف. مواجه) استلام الكرة الممررة من الزميل المواجه.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة والسيطرة عليها.		
٢	تكون الرجلان مفتوحتين بعرض الكتفين والركبتين مثنيتين.		
٣	راحة اليدين مفتوحتين لاستلام الكرة.		
٤	فرد الذراعين والاصابع تشير للأمام بعد التمرير.		

تمرير واستلام الكرة:

هو انتقال الكرة بدقة من تلميذ إلى تلميذ آخر، للتقدم في الملعب ولتجنب قطعها من قبل الخصم، كما يمكن من خلال التمرير تأمين وصول الكرة للسلة والقيام بالتصويب ويعتمد أداء التمريرات على قدرة المستلم وسرعته واتجاهه وهل هو متحرك أو ثابت.

النقاط الفنية:

- الاقتراب في اتجاه الكرة ومحاولة استلامها.
- مسك الكرة والسيطرة عليها وجذبها باتجاه الجسم.
- توازن الجسم بحيث تكون الرجلين مفتوحتين بعرض الكتفين والركبتين مثنيتين.
- راحة اليدين مفتوحتين لاستلام الكرة والثقيل موزع بالتساوي على القدمين.
- فرد الذراعين والاصابع تشير للأمام بعد التمام.



الدرس الرابع ألعاب صغيرة (التمرير) Mini games (Passing)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اطواق.

قيم المواطنة:

(التعاون) الوصول الآمن إلى نهاية الملعب.



الخطوات التعليمية

١. اللعبة (إصابة الدائرة):

- يقسم التلاميذ إلى مجموعات.
- تحاول كل مجموعة ان تمرر داخل دائرة أو طوق أو مربع أو مكان يحدده المعلم على الحائط أكبر عدد المرات.

٢. اللعبة (القطار):

- يقسم المعلم التلاميذ إلى مجموعات تقف في شكل قاطرة بحيث ان أول تلميذ يقف على خط بداية الملعب.
- كل مجموعة معها كرة واحدة مع آخر تلميذ في القاطرة.
- يمرر التلميذ الأخير للزميل الذي امامه ويجري بسرعه ليقف في بداية القاطرة.
- يقوم التلميذ الذي استلم الكرة بالتمرير للزميل الذي يليه وهكذا.
- يستمر التمرير حتى تصل القاطرة لنهاية الملعب.
- الفريق الفائز هو من يصل أولاً لنهاية الملعب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التمرير باليدين.		
٢	استلام الكرة وتمريرها للزميل.		
٣	يظهر الفرح والسرور اثناء الأداء.		

ألعاب صغيرة تمرير:

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التمرير في كرة السلة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة السلة واتقان مهارة التمرير.



الدرس الخامس

التنطيط

Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس تربيعة. مسك الكرة) تنطيط الكرة بجانب الجسم باليد اليمين ثم باليد اليسرى.
- جلوس طويل. مسك الكرة) تنطيط الكرة بجانب الجسم باليد اليمين ثم باليد اليسرى.
- (جثو. مسك الكرة) تنطيط الكرة بجانب الجسم باليد اليمين ثم باليد اليسرى.
- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة بجانب الجسم باليد اليمين ثم باليد اليسرى.
- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة داخل الطوق.
- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة خارج الطوق بشكل دائري حول الطوق.
- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع المشي للأمام.
- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع الجري للأمام.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة.		
٢	تتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية.		
٣	التنطيط خارج القدم المتقدمة.		

التنطيط:

تعتبر مهارة تنطيط الكرة من المهارات الأساسية للعبة ويتوقف إتقانها إلى حد كبير على تقدم التلميذ وتبوؤه المكان المناسب، وتعتبر الجزء الأول من عملية المحاورة، وتؤدي هذه المهارة من الوقوف بحيث تكون إحدى القدمين أماماً والجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام وتدفع الكرة إلى أسفل بتحرك مفصل الرسغ الذي يكون في حالة استرخاء وتبقى اليد في مكانها لاستقبال الكرة حال ارتدادها من الأرض وبدون النظر إلى الكرة ثم ينتقل التلميذ إلى تنطيطها بكلتا اليدين من خلال المشي ثم من خلال الجري.

النقاط الفنية:

- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



الدرس السادس ألعاب صغيرة (تنطيط) Mini Games (Dribbling)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - أقماع.

قيم المواطنة:

(الولاء) القاطرة التي تنتهي أولاً ترفع علم مملكة البحرين.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة بالتبادل بين اليدين.
- (المشي. مسك الكرة) تنطيط الكرة بين الأقماع.
- قاطرات المسافة بين كل تلميذ والآخر ٣م القاطرة الفائزة هي التي تنتهي أولاً.
- يمكس التلميذ الأخير في كل مجموعة كرة (كرة بديلة) يقوم التلميذ الأخير بتنطيط الكرة للوصول للتلميذ الذي يليه وهكذا حتى تصل إلى التلميذ الأول الذي بدوره يقوم بالتنطيط للعودة لآخر المجموعة.
- نفس التدريب (٣) ولكن التلاميذ في دائرة.
- نفس التدريب (٣) ولكن التنطيط المتعرج.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التنطيط بأطراف الأصابع.		
٢	التنطيط بمستوى الحوض.		
٣	النظر للأمام.		

ألعاب صغيرة (تنطيط):

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التنطيط في كرة السلة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة السلة واتقان مهارة التنطيط.

النقاط الفنية:

- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

الدرس السابع

التصويب

Shooting

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة - اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عرض نموذج للمهارة.
- يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة.
- (وقوف مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة، بعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
- يكرر التمرين السابق مع التصويب.
- يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على ٣ أمتار ويقومون بالتصويب من التأکید على أداء الوضع الابتدائي الصحيح.
- يقف التلاميذ في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني الذراع من المرفق مع ثني الرسغ للخلف.		
٢	ثني الركبتين قليلاً.		
٣	التصويب بفرد الركبتين والذراع.		

التصويب:

كرة السلة هي لعبة سرعة وقوة وجدية في الأداء، تجذب انتباه التلاميذ وتضمن لهم المرح والسعادة والمعايشة، فهم في سن يشجعهم لمزاولة الألعاب، وتسجيل أكبر عدد من الأهداف، فالتصويب هو أحد المهارات الأساسية التي تنمي لدى التلاميذ الدافعية للتدريب والاحساس الحركي للمكان، وتهيئ التلميذ المبتدئ بديناً وعصبياً للدخول في مراحل التعلم التالية، فيتم التعليم باستخدام كرة السلة المصغرة في ملعب مصغر، ويتم تطبيق تدريبات سهلة بعيداً عن الأداء المركب.

النقاط الفنية

- مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً وهي المماثلة لليد المصوبة مع مسافة بين القدمين.
- وضع الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق مع ثني الرسغ للخلف لتستريح الكرة على أصابع اليد.
- اليد الأخرى الغير مصوبة تسند الكرة من الجانب ولا تعوق النظر إلى السلة.
- ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في دفع الكرة إلى السلة.
- تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً وبحركة إضافية لرسغ اليد.
- فرد الركبتين والذراع بحيث تتم حركة انسيابية واحدة متصلة.



الدرس الثامن

ألعاب صغيرة (التصويب)

Mini games (shooting)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اقماع.

قيم المواطنة:

(الولاء) يكتب التلميذ على السبورة اسم قرية أو مدينة من مدن مملكة البحرين، المجموعة التي تكتب أكبر عدد من المدن هي الفائزة.



الخطوات التعليمية

١. التدريبات (التصويب والجري):

- تكوين مجموعات من التلاميذ التصويب على هدف يحدده المعلم.
- بعد التصويب وتسجيل هدف يقوم التلميذ بالجري لمسافة يحددها المعلم، لا يبدأ التلميذ الذي يليه قبل عودة الزميل. (عند الجري لمسافة التي يحددها المعلم.

٢. التدريبات (التصويب الدائري):

- تكوين مجموعات من التلاميذ حيث يكون لكل مجموعته هدف يحدده المعلم، التصويب من مسافات مختلفة والتلميذ الذي يصيب الهدف ينتقل للنقطة التي تليها وهكذا.
- التلميذ الفائز هو من ينهي جميع النقاط بإصابة الهدف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التصويب على مسافات مختلفة.		
٢	التلميذ الذي يصيب الهدف ينتقل للنقطة التي تليها.		
٣	يتعاون مع زملاءه أثناء الأداء.		

ألعاب صغيرة (تصويب):

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التصويب في كرة السلة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة السلة وإتقان مهارة التصويب.



الدرس التاسع والعاشر

ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب

Linking the skills of Dribbling and Passing and Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - الحلق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأمام وثم الجري لاستلامها بعد ارتدادها من الأرض ثم تنطيطها مع التصويب.
- (الوقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً للأمام واستلامها قبل نزولها على الأرض ثم تنطيطها مع التصويب.
- (الوقوف. مواجهه) استلام الكرة الممررة من الزميل الموجود أسفل الحلق ثم التصويب.
- (الوقوف. مواجهه) استلام الكرة الممررة من الزميل في منتصف الملعب، المشي مع تنطيط الكرة ثم التصويب.
- (الوقوف. مواجهه) من المشي تمرير واستلام الكرة من منتصف الملعب، التصويب عند الوصول للهدف.
- (الوقوف. مواجهه) من الجري الخفيف تمرير واستلام الكرة من منتصف الملعب، التصويب عند الوصول للهدف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	رمي الكرة للأمام واستلامها.		
٢	التنطيط بأطراف الأصابع.		
٣	التصويب نحو الهدف.		

ربط مهارتي التمرير والتنطيط:

مهارتان مرتبطتان ببعضهما البعض فالتلميذ لا يمكنه الانتقال في الملعب إلا عن طريق التنطيط أو تمرير الكرة، وحسن تمرير الكرة له تأثير إيجابي في أداء المهارات اللاحقة، فكل مهارة تكمل ما قبلها والمعلم يأخذ وقته الكافي لتدريس هذه المهارتان لإتقانها.

ربط مهارات التنطيط والتمرير

والتصويب:

المهارات الأساسية في كرة السلة هي التنطيط والتمرير والتصويب بمثابة العمود الفقري للعبة هي التي تحدد فوز الفريق ونجاحه فإتقانهم لهذه المهارات المترابطة تحدد مستوى الفريق وترتيبه.



الدرس الحادي والثاني عشر

تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(التسامح) دوري التسامح بين القاطرات حيث يمثل كل فريق قيمة من

قيم المواطنة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

مباريات مصغرة يحددها المعلم.

تطبيق مهارات كرة السلة في شكل

مسابقات:

تطبيقات وتمارين تساعد على تعليم التلميذ أساسيات اللعبة الجماعية، كي يمارسها بحرية واستقلالية، كما انها تغرس قيم متعددة وتقوي الذاكرة والتفكير وبذلك تتكون لدى التلاميذ الخبرات والقدرات للممارسة لعبة كرة السلة.

مراعاة النقاط الفنية للمهارات المختلفة

التي تم تدريسها.

الوحدة الثالثة
ألعاب القوى للصغار
Children's Athletics

ألعاب القوى للصغار

Children's Athletics

هي من أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الإنسان، واهتم بها الاتحاد الدولي اهتماماً بالغاً خصوصاً في هذه المرحلة السنية، لأنها مرحلة نمو المهارات الحركية والبدنية المختلفة، وزيادة كفاءة التلميذ في أداء المهارات الحركية في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة واطهار القدرات البدنية التي تجعله يتعلم المهارات والحركات الرياضية والمشاركة في مسابقات التتابع والجري والرمي والوثب وبناء عناصر اللياقة البدنية.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: ألعاب القوى للصغار

الوحدة: الثالثة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الجري مع الاستكشاف لمسافة من ١٥م إلى ٢٠٠م	▪ يجري لمسافة من ١٥م إلى ٢٠٠م بطريقة الاستكشاف.	١
البدء المنخفض	▪ يؤدي الجري من البدء المنخفض.	٢
التتابع	▪ يؤدي سباق التتابع من خلال تسليم عصى التتابع للزميل.	٣
الجري مع تخطي الحواجز	▪ يجري بسرعات مختلفة مع تخطي الحواجز.	٤
الوثب من الثبات	▪ يؤدي مهارة الوثب للأمام من الثبات.	٥
الوثب الطويل	▪ يؤدي مهارة الوثب الطويل.	٦
الوثب العالي	▪ يطبق مهارة الوثب العالي بالطريقة المقصية.	٧
الرمي باتجاه الهدف	▪ يرمي الأداة باتجاه الهدف.	٨
الدفع باتجاه الهدف	▪ يدفع الأداة باتجاه الهدف.	٩
الرمي والدفع من الدوران	▪ يرمي ويدفع الأدوات من الدوران باتجاه الهدف.	١٠
ألعاب الموانع	▪ يجتاز الموانع بطريقة مناسبة يختارها وفقا لقدراته.	١١
مهرجان	▪ يقيم قدراته ومدى تقدمه (ضمن الفريق).	١٢

الجري:

يعتبر الجري مهارة أساسية في الألعاب الرياضية، ويستخدم للانتقال من مكان إلى آخر، ويؤدي الجري إلى تحسين مستوى الجلد الدوري التنفسي، ويقوى عضلات الرجلين. ويتميز عن المشي بوجود لحظة طيران لا تلمس فيها القدمان الأرض في وقت واحد. ويؤدي الجري بضغط خفيف على النتوء المستدير عند قاعدة الابهام مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام ويصاحب ذلك ثني الركبتين وارتفاعهما لأعلى مع مرحة الذراعين للخلف من الكتفين بقوة، مع ثني المرفقين.

النقاط الفنية:

- تنظيم التنفس والجهد لكامل المسافة.
- تعليم التلاميذ التحكم في معدلات الجري والسرعة وتوزيع الجهد.
- الجري بسرعة محدده مع التوافق بين الذراعين والرجلين.

الدرس الأول

الجري ضمن محطات بطريقة الاستكشاف لمسافة من ١٥ . إلى ٢٠ . م

Running within the stations in the way of exploration for a distance of ١٥ . to ٢٠ . m

الأدوات المستخدمة:

البالونات.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) ملصقات على البالونات جميع القيم.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تقسيم الصف لمجموعات تعطى كل مجموعة مهمة الجري لمحطة واحضار الملصق الموجود أو البالونات (المسافة ١٥م). الجري ضمن مجموعات مكونة من ٥ أو ستة تلاميذ عبر مسار محدد لمسافة ٢٥ متر كأحماء.
- تحديد محطات كل ٥٠ متر للتوقف عند كل محطة والتعريف بها كمرافق ومباني المدرسة أو اقسامها مع تنظيم التنفس وتحديد الوقت وابلغ التلاميذ ووصف السرعة كونها بطيئة.
- انجاز المحطة الثانية والتأكيد على السرعة المتوسطة في الجري مع اعلان التوقيت، مواصلة الجري حتى المحطة الثالثة ومن ثم الرابعة لإتمام ٢٠٠متر.
- تعريف التلاميذ بزمن الجري الكلي.
- الجري الخفيف ومن ثم المشي مع حركات التنفس والتهدئة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الجري السريع.		
٢	توزيع الجهد الجري بسرعة محدده.		
٣	التوافق بين الذراعين والرجلين.		

الدرس الثاني البدا المنخفض Low start

الأدوات المستخدمة:

حلق.

قيم المواطنة:

(الولاء) في سباق الجري كتابة عبارته في حب البحرين على اللوحة نهاية مسافة السباق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري في المكان.
- (وقوف) الجري للأمام للمس الخط والعودة.
- (وقوف) اتباع نداء المعلم (خذ مكانك -استعد-انطلق) الجري للخط والعودة.
- (وقوف) الجري لأخذ الحلق من على الأرض والعودة لتسليمه للزميل.
- سباق الجري بين القاطرات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	سرعة الاستجابة.		
٢	ارتكاز الذراعين على أطراف الأصابع خلف خط البداية.		
٣	التوافق بين الذراعين والرجلين.		

البدا المنخفض:

هو أفضل وضع يساعد التلميذ للانطلاق للأمام، ويمر بثلاث مراحل (خذ مكانك، أستعد، انطلق (طلقة البداية).

النقاط الفنية:

- تنظيم التنفس .
- سرعة الاستجابة.
- الجري بسرعة محددة مع التوافق بين الذراعين والرجلين.
- ارتكاز الذراعين على أطراف الأصابع خلف خط البداية.



الدرس الثالث

التتابع

Relay

الأدوات المستخدمة:

عصا تتابع.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) كل قاطرة تمثل قيمة من قيم المواطنة وحقوق الانسان.



الخطوات التعليمية

اللعبة (نقل البضائع):

ينادي المعلم: (لقد وصلت البضاعة يجب تسليمها الآن) ويتشكل التلاميذ في قاطرات ويقومون بتسليم البضاعة وهي عبارة عن عصا التتابع ووضعا في المحل).

الأنشطة:

كل ٤ تلاميذ معاً لعمل سباق التتابع بشكل مبسط من خلال استلام وتسليم العصا بدون تغيير اليد الممسكة بالعصا والجري.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك العصا بطريقة صحيحة.		
٢	سرعة الاستجابة.		
٣	التعاون مع الزملاء.		

التتابع:

سباق التتابع هو أحد سباقات المضمار، يؤديها فريق مكون من أربعة تلاميذ في بداية السباق يحمل التلميذ الأول العصا ويقطع مسافة معينه من السباق، ثم يسلم العصا التلميذ الثاني، ثم تنتقل إلى التلميذ الثالث وتم تنتقل إلى التلميذ الرابع الذي يجري إلى خط النهاية.

النقاط الفنية:

- الحفاظ على العصا.
- مسك العصا بطريقة صحيحة.
- سرعة الاستجابة.

البيئة المتخيلة:

السوق.

الشخصية:

حامل البضائع.



الدرس الرابع

الجري بسرعات مختلفة مع تخطي الحواجز

Running at different speeds with skipping barriers

الأدوات المستخدمة:

أقماع - مقعد سويدي - حواجز (بأحجام مختلفة).



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- الجري الخفيف مع تخطي الأقماع والقمع بصورة أفقية.
- الجري الخفيف مع تخطي الأقماع بصورة عمودية.
- الجري بسرعة متوسطة مع تخطي المقعد السويدي أو الحاجز التدريبي.
- دمج أكثر من حاجز وبارتفاعات مختلفة في المسار.
- جعل المسافة بين الحاجز والآخر مسافة محددة مع التأكيد في حساب عدد الخطوات اللازمة بينها.
- زيادة سرعة الجري مع الحرص في أداء عدد الخطوات الصحيح في الخطوات بين الحواجز.
- معرفة عدد الخطوات للحاجز الأول لإطلاق وتعدية.
- عمل مسار للجري والحواجز مع تعدد في مستوى الارتفاع وتنوع في المسافة الفاصلة بين الحاجز والآخر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.		
٢	معرفة قدم الارتقاء.		
٣	مد الذراع المعاكسة لقدم الارتقاء أثناء تخطي الحاجز.		

الجري مع تخطي الحواجز:

سباق رياضي من ضمن مسابقات الجري، يتم فيه قفز التلميذ فوق الحواجز وتعديتها، ويتطلب من التلميذ أن تكون لديه لياقة بدنية عالية كالسرعة والقوة والتوازن، والتي تجعله يقفز فوق الحاجز في اتجاه مستقيم دون الإخلال بطول الخطوة، والجري في مسار مخصص لكل تلميذ. وتتضمن المسابقات عشرة حواجز تقع على مسافات متساوية في مضمار السباق.

النقاط الفنية:

- تقدير المسافة أثناء الجري بين الحواجز.
- مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.
- معرفة قدم الارتقاء لتعدية الحاجز.

الدرس الخامس

الوثب من الثبات بالقدمين

Jumping on both legs

الأدوات المستخدمة:

حبال.

قيم المواطنة:

(الانتماء) المواضع عليها أسماء قلاع مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عمل وثب بالحبل عدد ١٠ مرات.
- وضع حبال الوثب على الأرض والوثب بالقدمين معاً أماماً والذراعين في الوسط.
- وضع الحبال على بعد ٣ سم ومن ثم الوثب اماماً.
- وضع الحبال على بعد ٥ سم ومن ثم الوثب اماماً.
- وضع مواضع بارتفاع ٣ سم (قلعة عراد) و ٤ سم (قلعة البحرين) و ٥ سم (قلعة الرفاع) والوثب عالياً لتخطيها.
- الوقوف على الخط والوثب للأمام بالقدمين معاً لإحراز أبعد مسافة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

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

الوثب من الثبات بالقدمين:

الركض مسافة معينة، ثم القفز من فوق الحاجز (حبل - مواضع) وتعديته والنزول على القدمين معاً.

النقاط الفنية:

- الدفع بكلتا القدمين.
- مرجحة الذراعين.
- النظر للأمام.



الدرس السادس الوثب الطويل Long Jump

الأدوات المستخدمة:
حبال.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري بخطوات واسعة.
- (وقوف) الوثب من فوق حبال.
- (وقوف) الجري الوثب بقدم واحدة من فوق الإشارات.
- (وقوف) الاقتراب بخطوة ومن ثم الوثب بقدم واحدة للأمام.
- (وقوف) الاقتراب بخطوتين ومن ثم الوثب بقدم واحدة للأمام.

اللعبة:

من كل قاطرة يوثب التلميذ الأول ثم من نقطة الهبوط يثب التلميذ الثاني وهكذا ثم تقاس المسافة الكلية لكل قاطرة والقاطرة التي تحرز مسافة أبعد هي القاطرة الفائزة (الوثب الطويل لإحراز ابعده مسافة).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الارتقاء بقدم واحدة.		
٢	مرجحة الذراعين.		
٣	النظر للأمام.		

الوثب الطويل:

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

النقاط الفنية:

- سرعة الانطلاق.
- الارتقاء بقدم واحدة.
- الجذع في حالة استقامة.
- مرجحة الذراعين.
- النظر للأمام.



الدرس السابع الوثب العالي High Jump

الأدوات المستخدمة:
عارضة منخفضة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- من المشي ورفع الركبة عالياً.
- الوقوف بجانب العارضة المنخفضة، ثم مرجحة الرجل الحرة عالياً لتعدية العارضة للهبوط عليها، متبوعة برفع الرجل الأخرى.
- (الارتقاء) لتعدية العارضة والهبوط عليها امام الأخرى وفي خط مستقيم (ارتفاع ٣٠-٥٠سم).
- التمرين السابق من المشي ٣ خطوات ثم من ٥ خطوات.
- التمرين السابق من الجري ٣ خطوات ثم ٥ خطوات مع رفع العارضة تدريجياً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تحديد رجل الارتقاء.		
٢	مرجحة الذراعين لأعلى.		
٣	الوثب بقدم واحدة.		

الوثب العالي:

هو جري التلميذ بسرعة على شكل حرف "ل" ، ثم الارتقاء على قدم واحدة والقفز عالياً لأقصى ارتفاع وتعدية العارضة والهبوط على المرتبة.

النقاط الفنية:

- تحديد رجل الارتقاء.
- تحديد المسافة اللازمة للارتقاء (الاقتراب).
- مرجحة الذراعين لأعلى عند الارتقاء.
- ميل الجذع للأمام.



الدرس الثامن

الرمي باتجاه هدف

Throwing towards a score

الأدوات المستخدمة:
الحلق - اللطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- رمي الحلق باتجاه الحائط/ مسافة متر (زيادة المسافة).
- رمي الحلق باتجاه اللطواق باليد المفضلة.
- رمي الحلق باتجاه الأمام مع وضع رجل الارتكاز عكس اليد الرامية.
- رمي الحلق باتجاه الامام لأبعد مسافة ممكنة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	انتشار الأصابع على الأداة.		
٢	ثني مفصل المرفق أثناء الرمي.		
٣	النظر باتجاه الهدف.		

مهارة الرمي:

يتنوع الرمي من علوي إلى سفلي إلى جانبي حسب حجم وشكل وثقل الأداة، وتنقسم مهارة الرمي إلى ثلاث مراحل هي التحضيرية، والرئيسية، والنهائية، ولها ثلاث خصائص هي شكل الحركة، واتقانها، والمسافة التي يتم الحصول عليها.

النقاط الفنية:

- انتشار الأصابع على الأداة.
- ثني مفصل المرفق أثناء الرمي.
- النظر باتجاه الهدف.



الدرس التاسع

الدفع باتجاه هدف

Push towards a score

الأدوات المستخدمة:
كرة طبية - اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- دفع الكرة باتجاه الحائط/ مسافة متر (زيادة المسافة).
- دفع الكرة الطبية باتجاه الاطواق باليد المفضلة.
- دفع الكرة الطبية باتجاه الأمام مع وضع رجل الارتكاز عكس اليد الرامية.
- دفع الكرة الطبية باتجاه الامام لأبعد مسافة ممكنة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	انتشار الأصابع على الأداة.		
٢	ثني مفصل المرفق أثناء الدفع.		
٣	النظر باتجاه الهدف.		

الدفع باتجاه هدف:

الاتجاه أو السرعة أو الشكل أو الوزن من العوامل الهامة لتحديد نوع الجهد اللازم لتحريك شيء ما، سواء بالدفع أو السحب، ويتوقف اتجاه الدفع على اتجاه القوة، لذلك يجب توجيه القوة إلى مركز ثقل الشيء حتى يمكن دفعة بخط مستقيم، في حين توجيه القوة بعيداً عن مساحة قاعدة الارتكاز لزيادة ثبات الجسم مما يؤدي إلى فاعلية أكبر للقوة المستخدمة، ولذلك ينصح عند أداء مهارات الدفع أن يكون وضع القدمين فتحاً أو وقوفاً والوضع أماماً ثم ميل الجسم في الاتجاه المطلوب فيه عملية الدفع.

النقاط الفنية:

- انتشار الأصابع على الأداة.
- ثني مفصل المرفق أثناء الدفع.
- النظر باتجاه الهدف.



الدرس العاشر

الرمي والدفع من الدوران

Throwing and pushing of rotation

الأدوات المستخدمة:
كرة طبية - حلق.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- دفع الكرة الطبية للأمام.
- من الوقوف مع لف الجذع دفع الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع رمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين رمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.
- من الوقوف وعمل دوران بزاوية ٤٥ درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.
- من الوقوف وعمل دوران بزاوية ٩٠ درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بصورة صحيحة.		
٢	مرجحة الذراع الرامية.		
٣	التوافق بين الجذع والذراعين.		

الرمي والدفع من الدوران:

عند أداء الدفع يحتاج التلميذ إلى قوة ومرونة عالية، فهو يوجه ظهره إلى اتجاه الرمي، ثم يلف بجذعه ويؤدي دورة كاملة حول نفسه، مع مرجحة الذراع الرامية ورمي الأداة.

النقاط الفنية:

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- الرمي والدفع بكامل العضلات الكبيرة.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي والدفع.
- التوافق بين الجذع والذراعين عمل منحنى بالأداة.

الدرس الحادي عشر ألعاب الموانع Steeplechase

الأدوات المستخدمة:

الاطواق - الاقماع - حواجز منخفضة - عصا - حبال.

قيم المواطنة:

(التعاون) تعاون المجموعة في الانتهاء من سباق الموانع (أسرع مجموعة).



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الوثب بالقدمين داخل الاطواق.
- (وقوف) جري متعرج بين الاقماع.
- (وقوف) تعدية الحواجز المنخفضة.
- (وقوف) مشي التوازن.
- (وقوف) الزحف من أسفل العصي أو الحبال.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوثب بالقدمين معا.		
٢	الدفح بالرجلين والكوعين أثناء الزحف.		
٣	الذراعين جانبا للتوازن أثناء المشي.		
٤	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

ألعاب الموانع:

تمتاز هذا المسابقات بأنه يمكن استخدام الأدوات بما يتناسب مع المرحلة العمرية، ولها أشكال متعددة وتتسم بالمرح والجري والتتابع في أداء المهارات الرياضية.

النقاط الفنية:

- الوثب بالقدمين معا.
- الدفح بالرجلين والكوعين أثناء الزحف.
- الذراعين جانبا للتوازن أثناء المشي.



مهرجان:

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

الدرس الثاني عشر

تطبيق ما تم دراسته بشكل مهرجان

Apply what has been studied

الأدوات المستخدمة:

حواجز.

الخطوات التعليمية

التدريبات (تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي):

- نشاط الجري مع تخطي الحواجز.
- نشاط للرمي.
- نشاط للجري مسافة ٢٠٠ متر.
- نشاط للوثب العالي.
- نشاط للوثب بالقدمين للأمام.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوثب بالقدمين معاً.		
٢	الجري السريع.		
٣	الرمي باليدين معاً.		

الوحدة الرابعة

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة الطائرة

Mini games associated with volleyball

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة الطائرة

Mini games associated with volleyball

هي ألعاب رياضية، تعليمية، تمهيدية، للألعاب الكبيرة ويمكن ممارستها بأشكال مختلفة، حتى يدرك التلميذ أساسيات اللعبة الجماعية ويمارسها بحرية واستقلالية، كما انها تنمي القيم المتعددة مثل تحمل المسؤولية والأمانة، والمرح، وروح المنافسة، وتقوي الذاكرة، والتفكير والادراك كما انها تنمي لديهم الخبرات والقدرات وتعلمهم المبادئ الأساسية للألعاب الرياضية مثل لعبة كرة الطائرة.

كرة الطائرة لعبة رياضية جماعية ممتعة، ووسيلة ناجحة لتربية التلاميذ على التفكير، وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، وبث روح العمل الجماعي، وممارسة اهم المهارات الرياضية كالتمرير والارسال. وفيها يلعب فريقان تفصل بينهما شبكة مرتفعة، وكل فريق مكون من ستة لاعبين، ويبدأ اللعب بمهارة الارسال ثم يسعون لتبادل رمي وتمرير الكرة دون سقوطها في الأرض، ولكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة ثم تمريرها إلى ملعب الخصم.

تساعد الألعاب الصغيرة على:

- تنمية روح الفريق والعمل الجماعي.
- تنمية الشجاعة في اتخاذ القرارات.
- تنمية احترام القواعد والقوانين.
- تنمية الروح الرياضية.
- تساهم في نضج الطفل اجتماعيا واثزانه انفعاليا.
- تكوين العلاقات والاندماج في مجموعات.
- تبادل الأدوار وحل المشكلات.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة الطائرة

الوحدة: الرابعة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الإحساس بالكرة	▪ يؤدي تدريبات تنمي مهارة الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة.	١
ألعاب الرمي واللقف	▪ يطبق ألعاباً تتعلق بالرمي واللقف بطريقة صحيحة.	٢
تنطيط الكرة	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة التنطيط بالكرة.	٣
درجة الكرة	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة درجة الكرة بطريقة صحيحة.	٤
ألعاب التمرير من أسفل	▪ يشارك في ألعاب التمرير من أسفل بطريقة صحيحة.	٥
ألعاب التمرير من أسفل	▪ يؤدي ألعاب التمرير من أسفل بطريقة سليمة.	٦
ألعاب التمرير من أعلى	▪ يطبق ألعاب التمرير من أعلى بطريقة صحيحة.	٧
ألعاب التمرير من أعلى	▪ يؤدي ألعاب التمرير من أعلى بطريقة صحيحة.	٨
ألعاب الارسال من أسفل	▪ يطبق ألعاب الارسال من أسفل بطريقة صحيحة.	٩
ألعاب الارسال من أسفل	▪ يؤدي ألعاب الارسال من أسفل بطريقة صحيحة.	١٠
منافسات ٤*٤	▪ يظهر الفرح والسرور اثناء أداء المنافسات مع الزملاء بطريقة صحيحة.	١١
مهرجان كرة الطائرة	▪ يطبق المهارات بشكل مهرجان مع الزملاء بطريقة صحيحة.	١٢

الدرس الأول الإحساس بالكرة Ball Handling

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من الثبات، المشي، الهرولة، الحركة للأمام والخلف في محيط الملعب.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة ودحرجتها بيد واحدة على الجانبين.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل المواجه للظهر.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تسليم الكرة وتسلمها من الأعلى والاسفل.
- (وقوف. مسك الكرة) دفع الكرة للزميل من بين الرجلين للخلف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تنطيط الكرة.		
٢	دحرجة الكرة باليدين على الأرض.		
٣	رمي الكرة باليدين عالياً.		

الاحساس بالكرة:

تُعَدُّ هذه المهارة مهمة لتعليم المهارات الأساسية، لأنها تعمق العلاقة بين التلميذ والكرة، ويتعرف على أسرارها مما يجعلها دائماً تحت سيطرته سواء كانت على الأرض، أو في الهواء أو إذا وصلته من أي اتجاه أو أي موقف يتخذه التلميذ، وعملية الاحساس بالكرة تنمو مع التدريب مما يجعل التلميذ يدرك بحواسه المختلفة الكرة (شكلها، ووزنها، ومرونتها، وسرعتها، واتجاهها في الهواء).



الدرس الثاني ألعاب الرمي واللقف Passing and receiving

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عاليا للأمام ولقفها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عاليا ولقفها من الخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً وعمل نصف لفة ولقفها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة من بين الرجلين للخلف عالياً.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل رمي الكرة للزميل من مستوى الرأس.
- (وقوف. مسك الكرة) الجثو وتبادل تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف. مسك الكرة) التمرير للزميل عالياً، الزميل الآخر يقفز عالياً لاستلام الكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التمرير باليدين معا.		
٢	السيطرة على الكرة.		
٣	النظر لاتجاه الرمي.		

مهارة الرمي واللقف:

يتنوع الرمي من علوي إلى سفلي، ولها ثلاث خصائص، وهي شكل الحركة، واتقانها، والمسافة التي يتم الحصول عليها، اما مهارة اللقف باليدين فيتم امتصاص قوة الكرة واستقبالها وذلك بثني المرفقين تدريبياً، ويتحرك الجسم بموازاة الأداة المطلوب للقفها.

النقاط الفنية:

- التمرير باليدين معا.
- فرد الأصابع اثناء لقف الكرة.
- النظر لاتجاه الرمي.



الدرس الثالث

تنطيط الكرة

Dribbling Ball

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة – اقماع.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة بالتبادل بين اليدين.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي للأمام والخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) لعبة التوقف عن التنطيط عند سماع إشارة المعلم.
- (وقوف. مسك الكرة) سباق التنطيط بين المجموعات.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة بخط متعرج.

ملاحظة: التنطيط في شكل دائرة وعند سماع إشارة المعلم التنطيط باتجاه منتصف الدائرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التنطيط بأطراف الأصابع.		
٢	النظر للأمام.		
٣	السيطرة على الكرة.		

التنطيط:

تعتبر مهارة تنطيط الكرة من المهارات الأساسية للعبة ويتوقف إتقانها إلى حد كبير على تقدم التلميذ وتبوؤه المكان المناسب، وتعتبر الجزء الأول من عملية المحاورة، وتؤدي هذه المهارة من الوقوف بحيث تكون إحدى القدمين أماماً والجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام وتدفع الكرة إلى أسفل بتحريك مفصل الرسغ الذي يكون في حالة استرخاء وتبقى اليد في مكانها لاستقبال الكرة حال ارتدادها من الأرض وبدون النظر إلى الكرة ثم ينتقل التلميذ إلى تنطيطها بكلتا اليدين من خلال المشي ثم من خلال الجري.

النقاط الفنية:

- التنطيط بأطراف الأصابع.
- النظر للأمام.
- السيطرة على الكرة.

الدرس الرابع

دحرجة الكرة

Rolling ball

دحرجة الكرة:

مرجحة الذراع اماما وخلفا مع النظر للأمام أو للزميل.

النقاط الفنية:

- دحرجة الكرة بيد واحدة.
- انتشار الأصابع على الكرة.
- النظر للأمام.

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) العمل كمجموعة (سباق دحرجة الكرة بين المجموعات).

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) دحرجة الكرة إلى الامام.
- (وقوف. مسك الكرة) دحرجة الكرة إلى الخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) دحرجة الكرة مع التحرك إلى الامام.
- (وقوف. مسك الكرة) سباق دحرجة الكرة للأمام بين المجموعات.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل دحرجة الكرة مع الزميل.
- (وقوف. مسك الكرة) دحرجة الكرة من أسفل الزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	دحرجة الكرة بيد واحدة.		
٢	انتشار الأصابع على الكرة.		
٣	النظر للأمام.		

الدرس الخامس ألعاب التمرير من أسفل Underarms pass

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة - اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً للأمام ولقفها.
 - (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل مع الزميل.
 - (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل مع الزميل مع زيادة المسافة.
 - (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل على الحائط.
 - (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل من فوق الشبكة.
- ملاحظة:** مسابقة بين المجموعات في عدد التمريرات الصحيحة من فوق الشبكة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة وانتشار الأصابع.		
٢	ثني وفرد الركبتين.		
٣	النظر للكرة والهدف.		

التمرير من أسفل:

استلام الكرة باليدين من أسفل وتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها للزميل أو لملعب الخصم بدون استقرارها على اليدين.

الخطوات الفنية:

- تعلم التلميذ طريقة مسك الكرة.
- استغلال قوة الرجلين لدفع الكرة.
- النظر للكرة والهدف.



الدرس السادس ألعاب التمرير من أسفل Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة - اقماع.

قيم المواطنة:

(الحفاظ على الممتلكات) إعادة الأدوات إلى مكانها المخصص.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مراجعة ما تم تطبيقه في المرحلة السابقة.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً واستقبالها من أسفل بعد ارتدادها من الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً واستقبالها من أسفل قبل سقوطها على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة من أسفل مع التحرك للأمام.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة على الحائط واستقبالها من أسفل.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل من فوق الشبكة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني الركبتين.		
٢	ميل الجذع للأمام قليلاً.		
٣	الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.		

التمرير من أسفل:

تضرب الكرة بمنطقة الساعدين وتوجيهها إلى الزميل أو تمريرها فوق الشبكة بهدف إسقاطها في ملعب الخصم؛ واكتساب نقطة .

النقاط الفنية:

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً. ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان- اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين، الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف، ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام، ومد الجذع للأمام وللأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



الدرس السابع ألعاب التمرير من اعلى ا Overhands pass

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) ودفعها نحو الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى ولقفها من فوق الرأس.
- (وقوف. مسك الكرة) دفع الكرة للأعلى بشكل مستمر.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط وتركها ترتد على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أعلى الشبكة مع الزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

لا	نعم	مؤشرات الأداء	الرقم
		مسك الكرة.	١
		ثني المرفق أثناء التمرير.	٢
		ثني مفصل الركبة.	٣



الدرس الثامن

ألعاب التمرير من اعلى ٢

Overhands pass

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) التمرير للأعلى من الحركة للأمام والخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) التمرير المتواصل على الحائط (زيادة المسافة تدريجياً).
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للزميل ليقوم بالتمرير من الأعلى.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من الأعلى مع الزميل.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من الأعلى مع الزميل نم التحرك جانباً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني الركبتين والفخذين قليلاً.		
٢	استدارة اليدين والاصابع على الكرة.		
٣	مد (فرد) الذراعين والرجلين.		
٤	التمرير بأطراف الأصابع.		

التمرير من أعلى:

تضرب الكرة باليدين لأعلى وتوجيهها إلى الزميل أو تمريرها فوق الشبكة بهدف إسقاطها في ملعب الخصم؛ واكتساب نقطة .

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة (قبل اللمس)

- ثني الركبتين والفخذين قليلاً.
- اليدين أمام الرأس وأعلى.
- الأصابع على شكل مثلث
- النظر للكرة من خلال المثلث.
- القدمان باتساع الصدر.

المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس)

- استدارة اليدين والاصابع على الكرة.
- لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.

- مد (فرد) الذراعين والرجلين.
- اليدين تشيران للهدف.

المرحلة الختامية (ما بعد اللمس)

- امتداد الذراعان بشكل كامل.
- تحويل ثقل الجسم في اتجاه الهدف.
- النظر في اتجاه الكرة.



الدرس التاسع ألعاب الارسال من أسفل ١ Underhand Serve

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- ضرب الكرة بيد واحدة للأعلى.
- ضرب الكرة بيد واحدة للأعلى بالتبادل باليدين.
- ضرب الكرة بيد واحدة بشكل متواصل.
- ضرب الكرة على الحائط وتركها ترتد مرة أخرى على الأرض (مسك الكرة في كل مرة).
- الارسال اتجاه الحائط عالياً.
- الارسال تجاه الملعب الاخر (مسابقة بين التلاميذ-أبعد مسافة).
تقسيم الملعب إلى ٣ مناطق، المنطقة القريبة من الشبكة اسم جزيرة من جزر البحرين المنطقة الوسطى اسم جزيرتين المنطقة الأخيرة والبعيدة ٣ جزر التلميذ الذي يجمع أكبر عدد هو الفائز.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة بيد واحدة.		
٢	مرجحة الذراع الضاربة للكرة من الخلف إلى الامام.		
٣	النظر للكرة والهدف.		

الارسال:

ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة في بداية المباراة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس وجعل الكرة في حالة اللعب، ويمكن أيضا ان تستخدم لاستئناف اللعب بعد انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ.

الخطوات الفنية:

- تعلم التلميذ طريقة الارسال.
- استغلال قوة الرجلين والذراعين لدفع الكرة.
- النظر للكرة والهدف.



الدرس العاشر

ألعاب الارسال من أسفل ٢

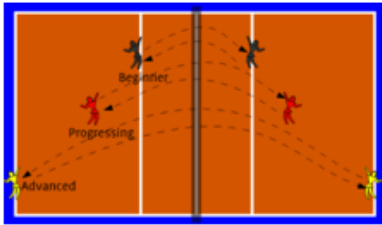
Overhands serve

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

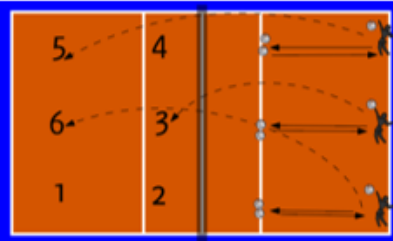
٣- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للزميل بشكل متدرج وبحسب قدرة التلميذ



١- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للزميل من منطقة الارسال.



٤- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للمنطقة المحددة في الجهة المقابلة من الملعب من بعد ٢ متر



٢- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للزميل من بعد ٢ متر



٦- عمل مسابقة بين التلاميذ في تحقيق أكبر عدد من المحاولات الصحيحة.

٥- يتم تطبيق التمرين السابق مع تحديد منطقة الارسال بحسب قدرات التلميذ.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة (اليسرى للاعب الأيمن).		
٢	تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريبًا.		
٣	وتضرب الكرة من أسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.		

ألعاب الارسال من أسفل:

التلميذ المرسل يقف في المركز الخلفي الأيمن في الفريق، ويضرب الكرة باليد مقفلة بهدف إرسالها لتعدية الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس، وجعل الكرة في حالة اللعب أو عند استئناف اللعب بعد انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيدي:

- يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة (اليسرى للاعب الأيمن).
- تحمل الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن.

المرحلة الرئيسية

- تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريبًا.
- يرجع التلميذ ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- تمرجح الذراع أمامًا لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض تقريبًا وتضرب الكرة من أسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

المرحلة النهائية

- فرد الذراع الضاربة أمامًا مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، ثم يتخذ التلميذ مكانه داخل الملعب، ويمكن ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.



الدرس الحادي والثاني عشر

كرة الطائرة للصغار ٤ * ٤

مهرجان كرة الطائرة

Volleyball games

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) بين الفريق / (احترام) القوانين.

قوانين الكرة الطائرة المصغرة:

إن قوانين الكرة الطائرة المصغرة تستخدم

التعديلات التالية لقوانين كرة الطائرة:

- تلعب بأقل من ٦ لاعبين لكل فريق ومسموح بأكثر من اتصال أو لمس للكرة لكل لاعب - التعاون أسهل - تكنيك أسهل (أبسط) ومنتعة أكبر، وعادة ما يتكون فريق من الكرة الطائرة المصغرة من ٢ . ٣ . أو ٤ . لاعبين تبعا للسن ومستوى اللعب.
 - تلعب في ملعب صغير الحجم.
 - إن الملعب الصغير يتطلب قوة أقل حركة أقل وينقص من عدد المعوقات والتقاطعات.
 - تلعب بإنخفاض ارتفاع الشبكة.
 - تلعب بكرة أخف وأصغر.
- إن وزن ومحيط الكرة قد تم تعديله وتهيئته بأيدي وقوة الأطفال، وعلى أية حال فإن الكرة الصغيرة تطير أسرع عما إذا كانت كبيرة. والهدف منها هو إسعاد جميع التلاميذ الصغار وغرس حب لعبة كرة الطائرة واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

الفصل الثالث

استراتيجيات التقويم وأدواته في التربية الرياضية

استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

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

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

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

التقويم التكويني وأساليبه

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

أ. الملاحظة:

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

ب. المشروعات والتقارير:

هي أنشطة استقصائية ذات طبيعة إجرائية عملية بهدف حل مشكلة ما أو معالجة قضية تعلميه معينة مرتبطة بكفايات مادة دراسية أو أكثر وتنفذ فرديا أو جماعيا ويتم عرضها داخل غرفة الصف بهدف تقويم قدرة التلميذ على التواصل وعرض الأفكار بطريقة منظمة حيث تعتبر مهارات العرض جزءا من المشروع، ومناقشة الآخريين واحترام آرائهم.

وتشمل:

١. عمل برنامج داخلي مثال (دوري كرة السلة) من تنظيم إحدى الصفوف ويتم توزيع العمل على التلاميذ (فريق تنظيم - حكام - فريق توثيق -... إلخ).
٢. المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية (المسابقات والمهرجانات المنظمة من قبل إدارة التربية الرياضية والكشفية والمرشدات -وزارة التربية والتعليم).

٣. المشاركة في الفعاليات الوطنية (البحرين أولاً، ميثاق العمل الوطني، أفراح البحرين، البحرين تستاهل).
٤. المشاركة في فريق الكشافة والمرشدات.
٥. تنظيم يوم صحي رياضي.
٦. تنظيم محاضرات توعوية.
٧. المشاركة في فعاليات الطابور الصباحي (قيادة الطابور – المكتب الرياضي).
٨. تمثيل مملكة البحرين في المحافل الدولية.
٩. المشاركة في يوم البحرين الرياضي.
١٠. المشاركة في الاكاديميات المدرسية.
١١. المشاركة في الأولمبياد الرياضي المصغر.

ج. الاختبارات القصيرة بأشكالها المختلفة من شفوية وتحريرية وعملية :

هي مجموعة من الأسئلة التي يعدها المعلم لقياس مدى ما تعلمه التلاميذ من كفايات ومهارات في موضوع دراسي أو عدد من الموضوعات وتزويدهم بتغذية راجعة فورية حول أدائهم في الاختبار بعد تصحيحه وتجري هذه الاختبارات في سياق العملية التعليمية التعلمية بحيث لا تتجاوز مدتها ١٥ دقيقة على ألا يقل عددها عن ٤ - ٥ اختبارات موزعة على مدار الفصل الدراسي الواحد.

وتشمل:

١. اختبارات عملية.
٢. اختبارات نظرية قصيرة (تلاميذ الحالات الخاصة فقط).

هـ. ملف انجاز التلميذ:

حقيبة لمادة دراسية معينة تتضمن جميع ما أنجز التلميذ فردياً أو جماعياً ضمن متطلبات التقويم التكويني لتلك المادة وذلك بدءاً من المحاولة إلى الانجاز النهائي بحيث تشكل

مرجعاً للمعلم عن جوانب تعلم التلميذ المختلفة ومعرفة مستوى تقدمه في اكتساب الكفايات التعليمية لتلك المادة ويتم تقويم ملف التلميذ في ضوء أفضل ما أنجزه من أعمال مما يعطيه دافعية أكبر للتعلم .

وتشمل:

١. الغلاف:
(المادة - الصف).
٢. البطاقة التعريفية للتلميذ:
(اسم التلميذ - الصف -الهاتف -الرقم الشخصي -الهوايات).
٣. الفهرس.
٤. الاتفاقية:(حقوق وواجبات التلميذ - توزيع الدرجات - توقيع التلميذ وولي الأمر).
٥. المشاريع (استمارة مشروع).
٦. اختبارات قصيرة نظرية (تلاميذ الحالات الخاصة فقط).

التقويم في التعليم الأساسي

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

الملاحظة المنظمة وتشمل:

- السلوك الصففي: ١٠%.
- الأداء العملي: ٦%.

تقسم درجة الأداء العملي ٦% على خمسة عشر أسبوعاً دراسياً يقيم خلالها التلاميذ

المشاريع والتقارير وتشمل:

- المشروع أو التقرير: ٦%.
- العرض الشفوي: ٤%.
- الاختبارات القصيرة: ١٥%.
- ملف انجاز التلميذ: ٥%.

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

أدوات التقويم في التربية الرياضية:

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

الدرجة النهائية	ملف انجاز التلميذ	الاختبارات القصيرة	المشاريع أو التقارير		الملاحظة المنظمة	
			العرض الشفوي	التقرير أو المشروع	الأداء العملي	السلوك الصففي
١٠٠%	٥	١٥	٤	٦	٦.	١.

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

(الصعوبات الحركية – صعوبات النطق – صعوبات السمع – بطء التعلم)

تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم حيث يتيح المجال للجميع في المشاركة في برامج الرياضة المدرسية والتخلي عن الاستبعاد والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والتلاميذ والحرص على اشراكهم في العملية التعليمية التعليمية وإتاحة الفرصة للتلاميذ للمرور في خبرات النجاح.

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

الملاحق

البرنامج الزمني
نموذج التقويم التربوي
نموذج تحضير درس التربية الرياضية

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الأسبوع	الصف	م	
الفصل الدراسي الأول	مراجعة درجة أمامية متكورة وفتحاً			الحركات الأساسية والجمباز	الأول	الصف الثالث	1	
	مراجعة درجة خلفية متكورة وفتحاً							
	مراجعة درجة جانبية ودرجة أمامية وخلفية متكورة وفتحاً							الثاني
	الوقوف على الكتفين							
	الوقوف على الكتفين							الثالث
	الوقوف على الرأس							
	الوقوف على الرأس							الرابع
	الوقوف على الرأس							
	الوقوف على الرأس							الخامس
	العجلة الجانبية							
	العجلة الجانبية							
	العجلة الجانبية							السادس
	ربط بعض المهارات							
	الإحساس بالكرة			ألعاب صغيرة تخدم كرة السلة	السابع			
	مسك الكرة باليدين							
	التنطيط					الثامن		
	ألعاب صغيرة (تنطيط)							
	التمرير والاستلام					التاسع		
	ألعاب صغيرة (التمرير)							
	التصويب					العاشر		
	ألعاب صغيرة (تصويب)							
	ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب					الحادي عشر		
	ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب							
	تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات					الثاني عشر		
	تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات							

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الأسبوع	الصف	م
الفصل الدراسي الثاني	الجري مع الاستكشاف لمسافة من ١٥٠م إلى ٢٠٠م			ألعاب القوى للصغار	الأول	الصف الثالث	1
	البدء المنخفض				الثاني		
	التتابع				الثالث		
	الجري مع تخطي الحواجز				الرابع		
	الوثب من الثبات				الخامس		
	الوثب الطويل				السادس		
	الوثب العالي				السابع		
	الرمي باتجاه الهدف				الثامن		
	الدفع باتجاه الهدف				التاسع		
	الرمي من الدوران				العاشر		
	ألعاب موانع				الحادي عشر		
	مهرجان				الثاني عشر		
	الإحساس بالكرة			ألعاب صغيرة تخدم كرة الطائرة			
	ألعاب الرمي واللقف						
	تنطيط الكرة						
	دحرجة الكرة						
	ألعاب التمرير من اسفل						
	ألعاب التمرير من اسفل						
	ألعاب التمرير من اعلى						
	ألعاب التمرير من اعلى						
	ألعاب الارسال من اسفل						
	ألعاب الارسال من اسفل						
	منافسات ٤*٤						
مهرجان كرة الطائرة							

الوزن النسبي لأساليب التقويم التكويني لمادة التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي

الدرجة النهائية	ملف انجاز التلميذ	الاختبارات القصيرة	المشاريع أو التقارير		الملاحظة المنظمة		اسم التلميذ	الرقم
			العرض الشفوي	التقرير أو المشروع	الأداء العملي	السلوك الصفي		
٪١٠٠	٥	١٥	٤	٦	٦.	١.		
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
								١٧
								١٨
								١٩
								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤
								٢٥
								٢٦
								٢٧

الوحدة: الأسبوع:	موضوع الوحدة: كرة السلة عنوان الدرس: التنطيط	التاريخ: من إلى
هدف النشاط الاستهلاكي:	أن يتوقع التلميذ ما بداخل الصندوق من إحدى الأدوات الرياضية المرتبطة بمهارة الدرس.	
الزمن ق	النشاط الاستهلاكي:	يقسم المعلم التلاميذ إلى ٦ قاطرات؛ ثم يطلب من كل قاطرة كتابة أسماء ٣ أدوات رياضية متوقع وجودها داخل الصندوق على الورقة المخصصة خلال دقيقة واحدة، وعند انتهاء الوقت يقوم المعلم باستلام الإجابة من رئيس القاطرة، والقاطرة التي تتوصل إلى معرفة الأداة الرياضية الصحيحة المخبأة في الصندوق تكون هي الفائزة.
الأدوات :- صندوق- أوراق صغيرة- أقلام- صفارة- بطاقات إشارات المرور- كرات طبية- كرات سلة- أقماع- أطواق- ساعة إيقاف		

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	إحماء	أن يتهيأ التلميذ من الناحية النفسية والفسولوجية من خلال ممارسة الأنشطة المعطاة بطريقة صحيحة	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) استراتيجية المعلم الصغير ١. (وقوف. انتشار) أداء لعبة إشارة المرور [البطاقة الحمراء: قف / البطاقة الصفراء: الجري في المكان/ البطاقة الخضراء: الجري الحر في أنحاء الملعب]. ٢. (وقوف) أداء تمرينات المرونة والإطالة.	الجري على الأمشاط سرعة رد الفعل حركة الذراعين عكس الرجلين مط العضلات	تكرار الأداء مرتين خلال ٣ دقائق مرة واحدة في ٨ عدات	التقييم الذاتي (قياس سرعة نبضات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	أن يكتسب التلميذ بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال الأنشطة المقترحة بصورة صحيحة.	أسلوب المحطات (ب) ١. السرعة: (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر ثم الرجوع إلى نقطة البداية. ٢. الدقة: (وقوف. مسك الطوق) تصويب الطوق في داخل القمع. ٣. الرشاقة: (وقوف) الوثب عالياً وعمل نصف لفة ثم لفة كاملة في الهواء. ٤. قوة عضلات الذراعين: (وقوف. مسك كرة طبية) رمي الكرة الطبية للأمام. طرح أسئلة من أجل التعلم: ما مفهوم عنصر الرشاقة؟	الجري على الأمشاط التصويب باليدين ضم الرجلين معاً فرد الذراع بعد الرمي	الأداء خلال دقيقة واحدة في كل محطة	التغذية الراجعة (الملاحظة المباشرة، التشجيع المستمر، إخراج النموذج الجيد للمحطة)

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	الجزء الرئيسي	أن ينطط التلميذ كرة السلة بيد واحدة من الثبات والحركة بصورة صحيحة.	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) استراتيجية التعلم باللعب دور المعلم: عرض النموذج وشرح المهارة بالنقاط الفنية. دور التلميذ: أداء التمرينات التالية: ١. (وقوف) تنطيط الكرة باليد اليمنى من الثبات. ٢. (وقوف) تنطيط الكرة باليد اليسرى من الثبات. ٣. (وقوف) تنطيط الكرة بيد واحدة مع تبديل اليد من الثبات. ٤. (وقوف) انتشار) تنطيط الكرة بيد واحدة من المشي. ٥. (وقوف) قاطرات) سباق تنطيط الكرة بيد واحدة حول القمع. استراتيجيات التعليم المتمايز (استراتيجية الأنشطة المتدرجة وفق درجة الصعوبة): المستوى الأدنى: (وقوف) تنطيط الكرة من المشي في خط مستقيم مسافة ١٥ متر. المستوى المتوسط: (وقوف) تنطيط الكرة من الجري الخفيف في أنحاء الملعب. المستوى المتقدم: (وقوف) تنطيط الكرة من الجري المتعرج بين الأقماع.	التنطيط في مستوى الحوض النظر للأمام انتشار الأصابع على الكرة تنطيط الكرة من مفصل الرسغ	يؤدي التمرين مرة واحدة بخمسة تنطيطات متتالية يكرر مرتين الأداء خلال ٧ دقائق	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه، تصحيح الأخطاء الشائعة) طرح الأسئلة: (حدد أهم نقطة من النقاط الفنية لمهارة الدرس؟
ق	خاتمة الدرس	استراتيجية عبارات الصح والخطأ: يقف التلاميذ في تشكيل صفين متقابلين، ويتم الاتفاق على رفع إشارة صح بالأصبع في حال إذا كانت العبارة خاطئة؛ مع مراعاة تصحيح العبارات الخاطئة، ثم يشرح المعلم مجموعة من العبارات المتعلقة بمهارة الدرس كالتالي: يتم تنطيط الكرة من مفصل الرسغ / - تنطط الكرة إلى مستوى الكتف / - يجب النظر إلى الخصم أثناء التنطيط / - يتم التنطيط أثناء الجري من أمام الجسم / - انتشار الأصابع على الكرة يعيق من أداء التنطيط.				
ق	الختام	أن يعود التلميذ لحالته الطبيعية باسترخاء تام بطريقة سليمة	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) ١. (وقوف) هز الذراعين والرجلين. ٢. (انبطاح) استرخاء الجسم بالكامل. أداء التحية والانصراف	تحريك الذراعين والرجلين ببطء. تغميض العينين.	يؤدي كل تمرين مرة واحدة	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه). التقييم الذاتي (قياس سرعة دقات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب ومقارنة ذلك بجزء الإحماء)
						التأمل