

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف الثاني الابتدائي



2030
البحرين
BAHRAIN

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

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف الثاني 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 الْجَلَالِ الْمَلِكِ حَمِيدِ بْنِ عَبْدِ عَسَى الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَتِ الْبَحْرَيْنِ اِمْلَفْدَى

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) الحركات الأساسية والجمباز	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم	٤٢
٩	(الوحدة الثالثة) الحركات الأساسية وسباقات التتابع	٥٦
١٠	(الوحدة الرابعة) الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة اليد	٧١
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٨٦
١٢	إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم	٩٢
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٩٤

المقدمة

تنبوأ التربية الرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية، لما لها من تأثير في الناحية الصحية والنفسية والتربوية، باعتبارها الجزء المتكامل في التربية العامة الذي يتحقق عن طريق الدروس والأنشطة المكملة لها من خلال تحسين صحة 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 الثاني 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 مرشداً وميسراً للمعلم في عملية التعليم باعتباره محوراً 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 الحركات الأساسية والجمباز، الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم، الحركات الأساسية وسباقات والتتابع، الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة اليد، 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 خططاً 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، والسيكوكحركية، 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 إعدادة أن يكون معيناً للمعلم وليس موجهاً أو مقيداً له، إنما يترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعدادة وتنفيذه وإخراجه لحصة مادة التربية الرياضية للصف الثاني 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 الإعداد واختيار المحتويات، كذلك روعي التكامل في إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها وتقويمها، وتم تحديد الموضوعات العامة للوحدات وأهداف تدريس كل موضوع، بالإضافة إلى تخطيط تفصيلي لوحدات الكتاب الأربع متضمناً أهداف وأهمية كل وحدة، ثم تحديد الدروس، وذلك بغرض تحقيق أهداف التربية الرياضية بمجالاتها الثلاث النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.

وبما أن المعلم هو عماد نجاح العملية التعليمية، وهو القادر على نجاح المناهج الدراسية، وتشجيع 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 الثاني 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 الحركات الأساسية والجمباز، والوحدة الثانية الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة الحركات الأساسية وسباقات التتابع، والوحدة الرابعة الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية.

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 الثاني 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 الذي يطبق بصورة ألعاب صغيرة، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها، بالإضافة الى أدوات التقويم المقترحة والصادرة من مركز القياس والتقويم والتي يمكن تنفيذها بما يتناسب مع محتوى الوحدة.

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

الفصل الأول

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس هي الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس في أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هي ما يتبعه المعلم في توظيف طرائق التدريس بفعالية تميزه عن غيره من المعلمين، فالأسلوب هو جزء من طريقة التدريس يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم. وقد تعددت أساليب التدريس حيث لا يوجد أسلوب تدريسي مثالي، كل معلم يستعمل أسلوب مختلف عن المعلم الآخر، كما أن 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 مكوّنات 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 (أسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقييم، أما دور المتعلم فهو تنفيذ واتباع جميع القرارات الصادرة من قبل المعلم.

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المعلم	المعلم

الواجبات أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

Stations &Tasks Style (B)

أسلوب المحطات والواجبات أو أسلوب التدريب من أكثر الأساليب استخداماً في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الفعالة والإيجابية في عملية التدريس، لأنه يعطي 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 موضوعه 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. القاء أسئلة للتوضيح.

إذا أردنا أن 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 راجعه 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 الأقران، حيث يتميز هذا الأسلوب بتقويم المتعلم لنفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك).

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

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 اشراك جميع المتعلمين في نفس العمل ولكن بمستويات متعددة. وهذا التصميم الجديد أوجد للتلاميذ قراراً رئيسياً يتخذه بأنفسهم لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة كما أنه يقدم فرصة يدرك فيها المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقته أدائه والمثال التالي يمكن أن يوضح هذا المفهوم.

مثلاً في الوثب العالي :

نجد أن المعلم يضع ثلاثة ارتفاعات مختلفة والمتعلم يختار ما يتناسب معه. وفي هذا الأسلوب يجد المتعلم قدراته حتى يؤدي من خلالها الوثب. فإذا نجح في المستوى الذي اختاره فإنه يمكنه التقدم إلى المستوى الذي يليه أو الثبات على هذا المستوى وبذلك يمكن أن يؤدي 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 أن 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 (سرعة والتوافق الحركي) إلى جانب تطوير المهارات الفنية والتكتيكية المناسبة وثبيتها.

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 الإتقان 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 قدرًا 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 الثاني الابتدائي:

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

- ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية والعادات الصحية السليمة.
- ممارسة الحركات الأساسية بأدوار تمثيلية وتمارين على شكل ألعاب بأدوات وبدون أدوات.
- أداء ألعاب مختلفة باستخدام أدوات متنوعة تخدم محور الألعاب الجماعية.
- تطبيق المهارات الخاصة بمحور التحكم بالكرة من خلال تدريبات متنوعة ومختلفة.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بممارسة الألعاب والأنشطة الترويحية.
- اكتساب معارف تتعلق بالمصطلحات الرياضية والنواحي القانونية لمختلف الألعاب الرياضية.

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

الحركات الاساسية والجمباز

Basic Movements and Ggymnastics

الحركات الأساسية والجمباز

Basic Movements and Ggymnastics

الحركات الأساسية هي الحركات التي تعتمد عليها جميع أنواع الرياضات، وتطور المهارات الحركية التي يكتسبها التلميذ من خلال الفرص المتاحة لممارسة مختلف أنواع الأداء الحركي في حصة التربية الرياضية، وهي تعمل على ارتقاء الأداء البدني، والمهاري، والنمو العقلي، والنفسي، والانفعالي، والنواحي التربوية للتلميذ.

أما رياضة الجمباز فهي تتناول التكوين البدني للتلميذ ككل من خلال تعامله مع القوانين الطبيعية، والميكانيكية، والفسولوجية، والتشريحية، والنفسية فتزداد بذلك كمية ونوعية المثيرات التي تؤثر على التلميذ، وتتيح الفرص اللازمة للقيام بمختلف الاستجابات الحركية والتي تؤدي إلى خبرات النجاح وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الرياضية.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: الحركات الأساسية والجمباز

الوحدة: الأولى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الحركات الأساسية: المشي- الجري- الدرجة الأمامية المتكورة	▪ يؤدي تدريبات تنمي الحركات الأساسية بطرق مختلفة.	١
الحركات الأساسية: الحجل-الوثب- الزحف - المشي على أربع - الدرجة الأمامية المتكورة	▪ يطبق تدريبات تنمي الحركات الأساسية بطرق مختلفة.	٢
الحركات الأساسية التوازن - الجثو - الانبطاح - الدرجة الجانبية	▪ يطبق تدريبات تنمي الحركات الأساسية بطرق مختلفة.	٣
الدرجة الخلفية المتكورة	▪ يؤدي مهارة الدرجة الخلفية المتكورة بصورة صحيحة.	٤
(الأوضاع الأساسية) الدرجة الخلفية المتكورة	▪ يتعرف على الأسس الفنية للدرجة الخلفية المتكورة بصورة صحيحة.	٥
الدرجة الامامية فتحا	▪ يطبق مهارة الدرجة الامامية فتحاً بصورة صحيحة.	٦
الحركات الأساسية -الدرجة الأمامية المتكورة/فتحا	▪ يربط بين الحركات الأساسية والدرجات بصورة ألعاب متنوعة ومسابقات.	٧
الدرجة الخلفية فتحا	▪ يطبق مهارة الدرجة الخلفية فتحاً بصورة صحيحة.	٨
الحركات الأساسية - الدرجة الخلفية المتكورة/فتحا	▪ يتعرف على الأسس الفنية للدرجة الخلفية المتكورة فتحاً بصورة صحيحة.	٩
ربط الميزان الامامي الدرجة الامامية والخلفية المتكورة	▪ يشارك الزملاء في جملة حركية مكونة من خط.	١٠
الجملة الحركية تشمل المهارات التي تم تعلمها سابقاً	▪ يطبق جملة حركية تشمل المهارات التي تم تعلمها سابقاً.	١١
الجملة الحركية تشمل المهارات التي تم تعلمها سابقاً	▪ يطبق جملة حركية تشمل المهارات التي تم تعلمها سابقاً مبتكرة من خط أو خطين.	١٢

الدرس الأول

المشي – الجري - الدحرجة الامامية المتكورة

Walking - Running - Roll Forward Tucked

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- (وقوف) أداء تمارين تمهيدية تساعد على تعلم الحركة.
- (رقود. ضم الركبتين على الصدر) مرجحة الجسم للأمام والخلف.
- (وقوف. ثني الركبتين كاملاً) وضع الكفين أمام الجسم.
- (وقوف ثني الركبتين) وضع الكفين امام الجسم، ثم ضم الرأس للصدر.
- يكرر التمرين السابق بالإضافة إلى وضع الكفين على الأرض.
- يكرر التمرين السابق مع دفع الأرض بالأقدام للوصول إلى الجلوس الطويل.
- يكرر التمرين السابق مع الوصول إلى وضع جلوس التكور.
- (وقوف) المشي أماماً دحرجة أمامية متكورة.
- (وقوف) جري خفيف. دحرجة أمامية متكورة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جداً	ممتاز
١	الذراعان باتساع الصدر.			
٢	الدفع بالرجلين معاً.			
٣	الرأس للداخل مضموم ومثني على الصدر.			

الدحرجة الأمامية المتكورة:

عبارة عن مرور الجسم حول محوره العرضي، حيث تلمس أجزائه 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 الثانية من الدحرجة.
- الرأس للداخل مضموم ومثني على الصدر.
- ميل الصدر قليلاً لإتمام ومساعدة التلميذ على إتمام الدحرجة.
- الكتف 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:

الوقوف بجانب التلميذ والمسك يتم من تحت الظهر في البداية، واليد الأخرى من خلف الفخذ.



الحجل:

عبارة عن انتقال ثقل الجسم لأعلى وإلى الأمام، على احدى القدمين، والهبوط بنفس القدم. وعند الحجل يراعى رفع الذراع والساق العكسية لها عن الأرض.

الدرس الثاني

الحجل - الوثب - الزحف - المشي على أربع - الدرجة الامامية المتكورة
Jumping on one leg – Jumping on both legs – Crawl-
Walking on both hands and feet- Rolling forward

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز - أقماع - مقعد سويدي – أطواق - حبال.

قيم المواطنة:

(الانتماء) ملصقات على الاقماع للمواقع الأثرية في مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الوثب بالقدمين داخل الاطواق.
- (وقوف) الحجل بقدم واحدة من فوق الحبال.
- (انبطاح) الزحف على المقعد السويدي.
- (وقوف) المشي على أربع بين الاقماع، ثم أداء الدرجة الأمامية المتكورة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوثب بالقدمين معا.		
٢	الزحف على البطن.		
٣	المشي على أربع بين الاقماع.		
٤	الرأس للداخل مضموم ومثني على الصدر.		

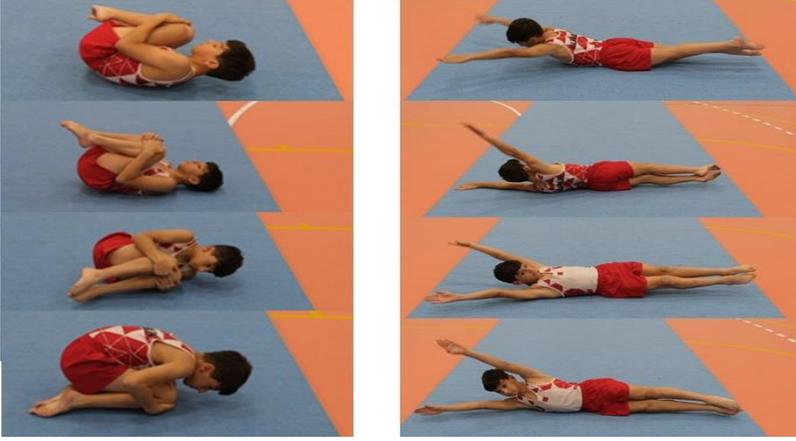


الدرس الثالث

التوازن – الجثو – الانبطاح - الدرجة الجانبية (المتكورة والمستقيمة)
Balance - Put downs - Prostration - Side rolling

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز - عارضة توازن منخفضة - مقعد سويدي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي على عارضة التوازن (منخفضة الارتفاع).
- انبطاح) درجة جانبية مستقيمة.
- (الجثو. تكور) درجة جانبية متكورة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي المشي بتوازن.		
٢	يؤدي الدرجة الجانبية المستقيمة.		
٣	يؤدي الدرجة الجانبية المتكورة.		

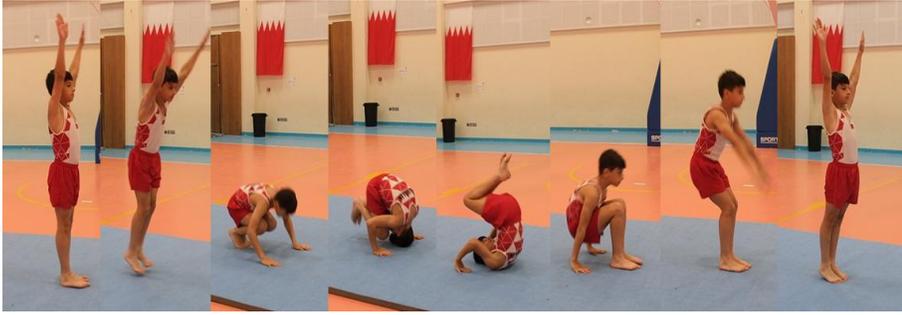


الدرس الرابع

الدرجة الخلفية المتكورة

Rolling Backward

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) ثني مفصلي الفخذين لمحاولة الجلوس على الارض دون ثني الركبتين.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة الثني حتى تتقدم مقعدة الجسم والاستناد بالكفين على الارض أولاً.
- (رقود) لمس الارض بالقدمين خلف الرأس.
- (رقود) 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: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يدفع الارض بكفي اليدين ليرفع الجسم عالياً خلفاً.		
٢	يضم الرأس على الصدر.		
٣	زيادة الثني في مفصل الفخذين والاستناد على الكفين.		

الدرجة الخلفية المتكورة:

يبدأ التلميذ بالدرجة الخلفية المتكورة، من وضع الجلوس على أربع واليدين تحيطان بأعلى الساقين، ثم تدفع القدمان بقوة خلفاً، مع مراعاة ضم الرأس إلى الصدر ودفع الأرض بكفي اليدين، ووضع الكفين على الأرض كأول جزء من الجسم يلمس الأرض والاستناد عليها، وتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض لعدم ارتطام الجسم بالأرض وفتح الرجلين أقصى اتساع أثناء الدرجة للخلف وقبل الدفع للأرض.

طريقة السند:

- عدم الاستناد بالكفين على الارض والنزول بالمقعدة مما يتسبب عنه ارتطام الجسم بالأرض.
- عدم ثني مفصل الفخذين لتقريب مركز ثقل الجسم والمقعدة من الارض.
- عدم ضم الرأس على صدر مما يسبب اعاقة أثناء الدرجة والدوران حول المحور العرضي للجسم.



التوازن:

التوازن هو عنصر من عناصر اللياقة البدنية، وهو الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الحركات الرياضية من الثبات أو من الحركة:

١. التوازن من وضع الثبات:

هو مقدرة التلميذ على البقاء في وضع ثابت دون اهتزاز أو سقوط كما في وضع (الميزان العالي / الميزان المنخفض / التوازن من وضع الوقوف على قدم واحدة).

٢. التوازن من وضع الحركة:

هو مقدرة التلميذ على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي مثل (المشي على الخط / المشي على المقعد السويدي / المشي على عارضة التوازن).

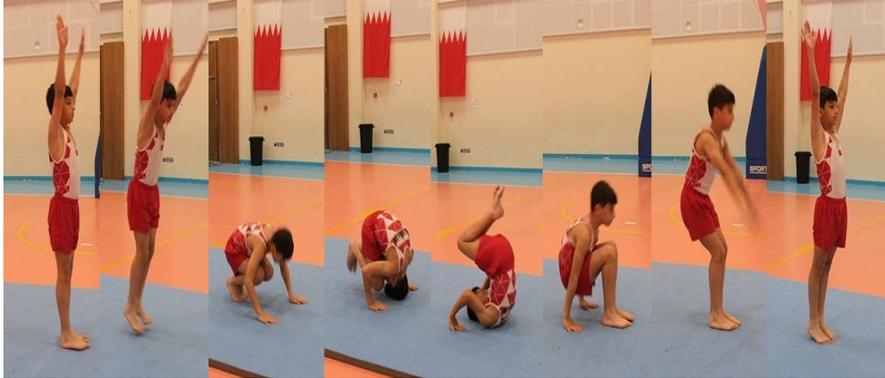
الدرس الخامس

الجري- مشي التوازن- الدوران- الدرجة الخلفية المتكورة

Running- Balance Walk- Rotation- Rolling Backward

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز - أقماع - أطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري المتعرج بين الاطواق.
- (وقوف. الذراعان جانبا) مشي توازن للأمام.
- (وقوف) دوران من الوثب للأعلى نصف لفة.
- (الجتو) درجة خلفية متكورة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يمشي بتوازن للأمام.		
٢	يؤدي الدوران من الوثب لأعلى.		
٣	يؤدي الدرجة الخلفية.		



الدرس السادس

الدرجة الأمامية فتحاً

Straddle Forward Roll

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف. فتحاً) ثم التدرج للإمام والرجلين مفتوحتين.
- (جلوس القرفصاء) أداء الدرجة الأمامية المتكورة، 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 للأسفل وللخارج.
- الوضع النهائي السابق مع دفع الأرض بالكفين والميل بالصدر للأمام للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.
- (جلوس القرفصاء) أداء مهارة الدرجة الامامية المنحنية المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي وقوف فتحاً ميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	دفع الارض بالقدمين معاً.		
٢	ضم الرأس على الصدر.		
٣	وقوف واليدين جانباً والنظر للأمام.		

الدرجة الامامية:

تعتبر مهارة الدرجة الأمامية من الحركات الأرضية، وهي هامة لممارسة رياضة الجمباز، حيث يبدأ التلميذ تعلمها في سن مبكرة، وهي عبارة عن مرور الجسم حول محوره العرضي، حيث تلمس أجزاؤه الأرض من الكتفين والحوض حتى القدمين بالشكل المكور أو الشكل المنحني، ويراعى الانسجام في أداء الحركات وسلاستها فينجح الأداء وتسهل الحركة أكثر كلما زاد تكور الجسم.

النقاط الفنية:

- الكفان بكاملها على الأرض والمسافة بينهما بأنتساع الصدر.
- دفع الارض بالقدمين معا وثني مفصل الفخذ أثناء دفع الأرض والركبتين مفرودة وموازية 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 الكتف التلميذ، واليد البعيدة على الظهر.



مهارات الوثب:

من الحركات البسيطة التي تنمي لدى التلميذ سرعة الاستجابة، وردة الفعل عند سماع النداء.

الدرس السابع

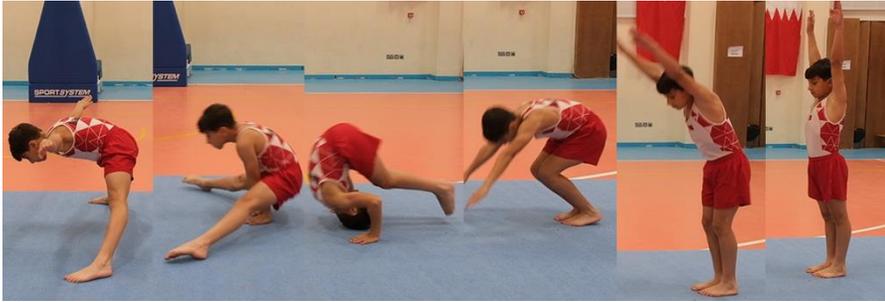
مشي التوازن - الوثب بالقدمين - الدرجة الأمامية المتكورة - فتحاً
Balance Walk- Jumping on both legs- Roll Forward Tucked

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز - أطواق - عارضة توازن منخفضة - مقعد سويدي.

قيم المواطنة:

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



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. الذراعان جانباً) مشي توازن فوق عارضة التوازن أو المقعد السويدي.
- (جلوس القرفصاء) درجة أمامية متكورة.
- (وقوف) الوثب بالقدمين داخل الاطواق.
- (وقوف فتحاً) الدرجة الامامية فتحاً.
- القاطرة التي تنتهي أولاً ترفع علم مملكة البحرين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي الدرجة الامامية المتكورة.		
٢	الوثب بالقدمين معاً.		
٣	يؤدي الدرجة الامامية فتحاً.		

الدرس الثامن

الدرجة الخلفية فتحاً

Straddle Backward Roll

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمباز – مرتبة منحنية.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف فتحاً) ثم التدرج للخلف والرجلين مفتوحتين.
- (جلوس قرفصاء) اداء الدرجة الخلفية المتكورة.
- (الجلوس 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 الراس على الارض ومحاولة الدفع.
- الوضع النهائي السابق مع دفع الارض بالكفين والميل بالصدر للخلف للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.
- اداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي ووقوف فتحاً ميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	دفع الارض بالقدمين معا للخلف.		
٢	ضم الرأس على الصدر.		
٣	فتح الرجلين والميل بالصدر للأمام.		

النقاط الفنية:

- الكفان بكاملها على الأرض والمسافة بينهما بأتساع الصدر.
- دفع الارض بالقدمين معا للخلف وثنى مفصلي الفخذين اثناء دفع الأرض والركبتين مفرودتين وموازية للأرض.
- اليدين أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدرجة للخلف بضم الرأس على الصدر.
- فتح الرجلين والميل بالصدر للأمام للحفاظ على الجسم من السقوط.
- وقوف واليدين للجانب والنظر للأمام.



الدوران:

ان الحركات الغير الانتقالية تعني تحريك الجسم أو جزء منه دون حدوث الانتقال من المكان، ولا تقل في أهميتها عن الحركات الانتقالية، وهي متنوعة مثل الوقوف بثبات، التوازن، الدوران، التكور، الامتداد، الثني والمد، الخفض والرفع، الوثب والهبوط في نفس المكان، دفع الجدار، الجثو).

الدرس التاسع

الجري - المشي توازن - الدوران- الدرجة الخلفية المتكورة/ فتحاً
Ran- Balance Walk- Rotation- Straddle Backward Roll
-Open

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز- أقماع.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) ملسقات بجميع القيم توضع على الاقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري المتعرج بين الاقماع (ملسقات على الاقماع لجميع القيم).
- (وقوف) من الوثب للأعلى نص لفة.
- (الجثو) درجة خلفية متكورة.
- (الوقوف) دوران من الوثب للأعلى.
- (وقوف. الذراعان جانباً) مشي توازن للأمام.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الجري المتعرج بين الاقماع.		
٢	الوثب مع دوران نص لفة.		
٣	يؤدي الدرجة الخلفية متكورة.		
٤	مشي توازن للأمام.		

الدرس العاشر

(جملة حركية) الميزان الامامي، الدرجة الامامية والخلفية المتكورة

Straddle Backward Roll- Straddle Forward Roll

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. الذراعان جانباً) مشي توازن.
- (وقوف. الذراعان جانباً) ميزان أمامي.
- (جلوس القرفصاء) الدرجة الأمامية المتكورة.
- (جلوس القرفصاء) الدرجة الخلفية المتكورة.

الميزان الامامي:

يعتبر من الحركات الأرضية، ويمكن أداءه على عارضة التوازن، ويحتاج إلى مرونة في مفاصل الجسم وخاصة الفخذين حيث تظهر رشاقة الجسم وإطالة ومطاطية العضلات، ويستخدم للربط بين الحركات الأرضية. ويعطي التلميذ فترة راحة أثناء الأداء.



رياضة الجمباز:

هي رياضة تحظى بشعبية واسعة على مستوى العالم، ويمكن ممارستها بشكل فردي أو 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 الحادي والثاني عشر

تطبيقات عملية

(جملة حركية) مكونة من خط أو خطين فقط تشمل المهارات

التي تم تعلمها سابقاً

Closing act consists of one or ٢ lines plus moves

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الطموح) التطلع للفوز بأفضل جملة حركية.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي على الأمشاط في خط مستقيم ٤ خطوات.
- (وقوف) درجة أمامية فتحاً.
- (وقوف) ميزان أمامي.
- (وقوف) دوران نصف لفة.
- (وقوف) درجة خلفية فتحاً.



الوحدة الثانية

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم

Mini Games Associated with Football

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم

Mini Games Associated with Football

كرة القدم من الألعاب الجماعية المناسبة للتلاميذ بدء من ٦ سنوات حيث تمثل لهم مصدر متعة وسعادة، وتعد الخطوة الأولى للتواصل مع الآخرين وتعزز روح التعاون من خلال اللعب الجماعي وروح الفريق الواحد، وتساهم في تفاعلهم في المجتمع فتكسبهم الصفات الخلقية والاجتماعية.

وتعتبر الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة، حيث يميل في هذه المرحلة إلى اللعب مع اقرانه، وتعتبر من أكثر الأساليب التي يحبها ويرغب في ممارستها أكثر من أي أسلوب آخر فهي تهيئ الفرص المناسبة لإشباع ميوله الطبيعي للحركة والنشاط بحيث تساهم في التنمية المتزنة فتكسبه الصفات الخلقية والاجتماعية بالتعاون والتسامح.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الثانية اسم الوحدة: الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
ألعاب تمهيدية في كرة القدم	▪ يمارس ألعاب متنوعة باستخدام كرة القدم.	١
الإحساس بالكرة	▪ يؤدي ألعاب تتعلق بالإحساس بكرة القدم بطريقة صحيحة.	٢
الجري بالكرة	▪ يؤدي ألعاب تتعلق بالجري بالكرة بطريقة صحيحة.	٣
التمرير (بوجه القدم)	▪ يؤدي ألعاب تتعلق بتمرير الكرة بوجه القدم.	٤
التمرير (باطن القدم)	▪ يؤدي ألعاب تتعلق بتمرير الكرة بباطن القدم.	٥
السيطرة على الكرة	▪ يؤدي ألعاب تتعلق بالسيطرة على الكرة بأسفل القدم بطريقة صحيحة.	٦
ربط مهارتي الجري بالكرة والتمرير بباطن وجه القدم	▪ يؤدي ألعاب تنمي مهارة التمرير بعد الجري بالكرة بطريقة صحيحة.	٧
التصويب	▪ يطبق ألعاب تنمي مهارة التصويب بطريقة صحيحة.	٨
ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التمرير)	▪ يطبق ألعاباً تنافسية لمهارات كرة القدم بطريقة صحيحة.	٩
ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التصويب)	▪ يطبق ألعاباً تنافسية لمهارات كرة القدم بطريقة صحيحة.	١٠
تطبيقات ومباراة مصغرة	▪ يشارك الزملاء أثناء ممارسة المهارات من خلال الألعاب الصغيرة.	١١
مباراة مصغرة	▪ يشعر بالسرور أثناء ممارسة المهارات والألعاب الصغيرة.	١٢

الدرس الأول

ألعاب تمهيدية في كرة القدم

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.

التدريبات:

تقسيم اللاعبين ل ٤ فرق

- مباراة مصغرة ل ٧ ضد ٧.
- لبتاحة الفرصة للتلاميذ لإظهار قدراتهم ومعرفة إمكانياتهم.
- ملاحظة (عمل لعبة صغيرة للفريقين المتبقين).

الدرس الثاني الإحساس بالكرة Ball handling

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) قاطرات. الكور على الخط، الجري للمس الكرة بالقدم والرجوع لنهاية القاطرة.
- (وقوف) وضع القدم على الكرة وتحريك الكرة للأمام والخلف.
- (وقوف) الكرة امام الجسم الوثب للمس الكرة ٨ لمسات (بالتبادل بين القدمين -اليمنى واليسرى).
- (وقوف) الكرة امام الجسم الوثب للمس الكرة ٨ لمسات بالقدمين بالتبادل (مع الإشارة ينظر التلميذ إلى الرقم الذي يشير اليه المعلم).
- (وقوف) تمرير الكرة بين القدمين في المكان.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	توزيع النظر على الكرة وللأمام.		
٢	الذراعان جانباً.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء التدريبات مع الزملاء.		

الإحساس بالكرة:

تعد مهارة الإحساس بالكرة من المهارات الهامة، والتي يتعرف من خلالها التلميذ على حجم الكرة، ووزنها، وملمسها، واستخداماتها.

النقاط الفنية:

- الكرة بالقرب من القدم.
- توزيع النظر على الكرة وللأمام.
- الذراعان جانباً للتوازن.



الدرس الثالث الجري بالكرة Running with the ball

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم - اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) تحريك الكرة للإمام والخلف بالقدمين.
- (وقوف) تحريك الكرة ذهابًا وإيابًا بين القدمين.
- (وقوف) المشي للأمام مع الركل الخفيف للكرة.
- (وقوف) الجري للأمام مع الركل الخفيف للكرة.
- (وقوف) المشي الحر بالكرة.
- (وقوف) الجري الحر بالكرة.
- (وقوف) تغيير الاتجاه كل أربع لمسات للكرة.
- (وقوف) قاطرتان متقابلتان الجري الخفيف بالكرة وتسليمها للزميل والوقوف مكانه.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الكرة قريبة من الجسم.		
٢	الذراعان بجانب الجسم للتوازن.		
٣	توزيع النظر على الكرة والامام.		

الجري بالكرة:

قدرة التلميذ على التحرك والجري بالكرة في مساحات شاغرة، والتمكن من توجيه النظر للأمام والرأس مرفوع لكي يستطيع اللعب بالاتجاه الذي يتحرك فيه.

النقاط الفنية:

- الكرة قريبة من الجسم.
- الذراعان بجانب الجسم للتوازن.
- الركل الخفيف.
- توزيع النظر على الكرة والامام.



الدرس الرابع التمرير بوجه القدم Passing (out)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(الانتماء) ملصقات أو لوحات على الحائط بأسماء محافظات مملكة البحرين
والتمرير على المحافظة المطلوبة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) إسقاط الكرة أمام القدم.
- (وقوف) تمرير الكرة على الحائط على مسافة ٢ متر. (توضع لوحات على الحائط بأسماء محافظات البحرين).
- (وقوف) صفيين متقابلين تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف) قاطرتان متقابلتان تمرير الكرة للزميل المقابل والجري لنهاية القاطرة.
- (وقوف. مسك الكرة) ويمشي من ٣ إلى ٤ خطوات ويقوم برميها امام القدم ثم ركلها للأمام.
- (وقوف) تكرار التمرين السابق ولكن تركل الكرة قبل أن تلامس الأرض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مرجحة القدم الضاربة خلفاً.		
٢	القدم غير الضاربة بجانب الكرة.		
٣	الذراعان بجانب الجسم للتوازن.		

التمرير:

يعد التمرير من أساسيات لعبة كرة القدم، وهي قدرة التلميذ على إيصال الكرة لزميله في الفريق بغرض الحفاظ على الكرة والبدء في الهجوم ضد الفريق الخصم.

النقاط الفنية:

- مرجحة القدم الضاربة خلفاً.
- القدم غير الضاربة بجانب الكرة.
- الذراعان بجانب الجسم للتوازن.
- التمرير بوجه القدم.



الدرس الخامس التمرير (باطن القدم) Passing (in)

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) تمرير الكرة على الحائط من مسافة ٢متر.
- (وقوف) صفين متقابلين تمرير الكرة للزميل الذي يقوم بإيقافها ثم تمريرها مرة أخرى.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل ركل الكرة من مسافة ٢-٣ م.
- (وقوف) قاطرتان متقابلتان تمرير الكرة للزميل المقابل والجري لنهاية القاطرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التمرير بباطن القدم.		
٢	مرجحة القدم الضاربة للخلف.		
٣	ميل الجذع للأمام قليلاً عند ركل الكرة.		
٤	الذراعان بجانب الجسم للتوازن.		

النقاط الفنية:

- مرجحة القدم الضاربة للخلف.
- ميل الجذع للأمام قليلاً عند ركل الكرة.
- الذراعان بجانب الجسم للتوازن.
- التمرير بباطن القدم.



الدرس السادس

السيطرة على الكرة بأسفل القدم

Controlling

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) يقف التلميذ على بعد ٢م من زميله الممسك بالكرة ليقوم بتمرير في مسار منحنى إلى جانبه تماما ليقوم بالسيطرة على الكرة.
- (وقوف) نفس التمرين السابق ولكنه تزداد المسافة إلى ٣م ويكرر نفس الأداء.
- (وقوف) يقف التلميذ على بعد ٤م من زميله معه الكرة يبدأ التمرين بأن تمرير الكرة بعيدا عنه -وإلى الجانب ليقوم بالتحرك لها والسيطرة عليها بأسفل القدم.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني ركلة الرجل المستلمة للكرة.		
٢	رفع القدم للأعلى قليلاً للسيطرة على الكرة.		
٣	عند ارتطام الكرة بالأرض ادفع بأسفل القدم للسيطرة على الكرة.		

السيطرة على الكرة:

تمكن التلميذ من التحكم بالكرة والقدرة على السيطرة عليها، وذلك من خلال التحكم في توجيه التصويب والقدرة على تثبيتها.

النقاط الفنية:

- الرجل الحرة مواجهه للكرة.
- ثني ركلة الرجل المستلمة للكرة
- مع رفع القدم للأعلى قليلاً للسيطرة على الكرة.
- عند ارتطام الكرة بالأرض ادفع بأسفل القدم للسيطرة على الكرة.

النقاط الفنية:

- ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل.
- رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل.
- دفع الكرة لمسافة قريبة.
- يميل الجذع للإمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم.

الدرس السابع

ربط مهارتي الجري بالكرة والتمرير (بباطن / وجه القدم)

Running and Passing

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم- أقماع.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزملاء في تبادل التمريرات.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري الحر بالكرة مع إشارة المعلم، الوقوف وتمرير الكرة على الحائط.
- (وقوف) الجري الحر بالكرة مع إشارة المعلم تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف) قاطرتان متقابلتان الجري الخفيف بالكرة عند الوصول لمنتصف المسافة تمرير الكرة للزميل والوقوف مكانه.
- (وقوف) مواجه الزميل الجري الخفيف بين الاقماع عند اخر قمع تمرير الكرة للزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل.		
٢	رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل.		
٣	ميل الجذع للإمام قليلاً.		



الدرس الثامن

التصويب

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم – اقماع صغيرة – اقماع.

قيم المواطنة:

(الانتماء) التصويب على الاقماع التي تحمل أسماء مدن مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الكرة على الخط خطوة للأمام والتصويب على الاقماع (تحمل أسماء مدن مملكة البحرين).
- (وقوف) المشي بالكرة للأمام مع إشارة المعلم الوقوف وتسديد الكرة على الاقماع.
- (وقوف) الجري للأمام ومع إشارة المعلم الوقوف والتسديد على الاقماع.
- (وقوف) الجري المتعرج للأمام عند الوصول لآخر قمع التسديد على الاقماع.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الاقتراب من الكرة في خط مستقيم.		
٢	القدم الثابتة بجانب الكرة.		
٣	النظر إلى الكرة لحظة ضربها.		
٤	يتعاون مع زملاء في الأداء.		

التصويب:

يعد أحد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، ويتطلب مهارات في الدقة، وفي توجيه الكرة، مع توافر القوة البدنية، والتوازن، والقدرة الذهنية، مثل الثقة بالنفس، واتخاذ القرارات.

النقاط الفنية:

- الاقتراب من الكرة في خط مستقيم
- القدم الثابتة بجانب الكرة.
- سحب القدم الضاربة إلى الخلف من مفصل الفخذ مع الانثناء من مفصل الركبة.
- النظر إلى الكرة لحظة ضربها.
- الذراعان جانبا لحفظ التوازن.

الدرس التاسع

ألعاب تنافسية (جري بالكرة + تمرير)

Mini games

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم - اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) قاطرات الجري بالكرة والدوران حول القمع ثم التمرير، يستقبل الزميل التمريرة ويقوم بالجري بالكرة.
- (وقوف) مجموعات في شكل دائرة الكرة لدى قائد المجموعة الجري بالكرة لمنتصف الدائرة والتمرير لأي زميل والذي بدوره يجري بالكرة للمنتصف ويمرر لتلميذ آخر.



الدرس العاشر

ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التصويب)

Competitive games (Running with the ball and shooting)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم - أقماع - أقماع صغيرة.



الخطوات التعليمية

ألعاب تنافسية:

منافسات بين القاطرات تحتسب النقاط عند إصابة الهدف:

- (وقوف) الجري للأمام ومع الوصول لآخر اشارة الوقوف والتسديد على القمع.
- (وقوف) الجري المتعرج للأمام عند الوصول لآخر اشارة التسديد على القمع.



الدرس الحادي والثاني عشر

تطبيقات ومباريات مصغرة

Mini games

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) كل فريق يمثل ويحمل اسم قيمة من القيم

الخطوات التعليمية

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها.

الوحدة الثالثة

الحركات الأساسية وسباقات التتابع

Basic movements and relay races

الحركات الأساسية وسباقات التتابع

Basic movements and relay races

تعد مرحلة الطفولة من المراحل الخصبة في تنمية وتوجيه القدرات البدنية والحركية، وحركات التلميذ الأساسية، وماهي إلا قاعدة التطور المهاري الحركي لمختلف الألعاب الرياضية، فاكساب التلميذ لمهارات المشي والانتقال من مكان إلى مكان آخر والاستجابة السريعة وتنفيذ الواجبات الحركية من العوامل التي توسع دائرة النشاط الحركي لدى التلميذ.

وأهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بهذه المرحلة السنية اهتماماً بالغاً، لأنها مرحلة نمو المهارات الحركية والبدنية المختلفة، وزيادة كفاءة التلميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة تجعله يتعلم المهارات والحركات الرياضية والمشاركة في سباقات التتابع.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة: الثالثة اسم الوحدة: الحركات الأساسية وسباقات التتابع

المفردات	أهداف الوحدة	الحصّة
الجري / البدء عالي	▪ يؤدي الجري من البدء العالي بطريقة صحيحة.	١
الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٨٠ م إلى ١٠٠ م	▪ يطبق الجري مع تنظيم التنفس لمسافة ٨٠ - ١٠٠ م بطريقة صحيحة.	٢
التتابع	▪ يشارك الزملاء في التتابع من خلال تسليم الأداة بطريقة صحيحة.	٣
الوثب للأعلى	▪ يتعرف على الأسس الفنية لمهارة الوثب للأعلى بالقدم والقدمين بطريقة صحيحة.	٤
الوثب بالقدمين / الحجل	▪ يؤدي الوثب بالتوافق بين الذراعين والرجلين بطريقة صحيحة.	٥
الوثب بقدم واحدة	▪ يطبق الوثب بالارتقاء بقدم واحدة بطريقة صحيحة..	٦
الوثب الطويل(الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط)	▪ يطبق مهارة الوثب الطويل بصورة بسيطة.	٧
رمى الكرة للخلف من فوق الرأس	▪ يرمي الكرة للخلف من فوق الرأس.	٨
الرمي لأبعد مسافة باتجاه هدف	▪ يرمي الأدوات المختلفة لأبعد مسافة.	٩
العدو / العدو المتعرج	▪ يعدو باتجاه متعرج بطريقة صحيحة.	١٠
ألعاب موانع	▪ يجتاز الموانع باستخدام بعض الحركات الأساسية .	١١
مهرجان	▪ يُقيم قدراته أثناء أداء الألعاب والسباقات (ضمن الفريق).	١٢

الدرس الأول الجري / البدء العالي Running / High Start

الأدوات المستخدمة:

حلق.

قيم المواطنة:

(الانتماء) الجري للأمام وتسجيل اسم مدينة أو قرية من قرى مملكة البحرين في اللوحة والعودة لنهاية القاطرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري في المكان.
- (وقوف) الجري للأمام للمس الخط والعودة.
- (وقوف) اتباع نداء المعلم (خذ مكانك - انطلق) الجري للخط والعودة.
- (وقوف) الجري لأخذ الحلق من على الأرض والعودة لتسليمه للزميل.
- (وقوف) سباق الجري بين القاطرات (وتسجيل أسم مدينة أو قرية من قرى مملكة البحرين).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يقدم قدم الارتقاء للأمام.		
٢	التوافق بين الذراعين والرجلين.		
٣	ثني الركبة الامامية قليلاً.		

البدء العالي:

ويستخدم في مسابقات المسافات الطويلة، وفيه يقف التلميذ خلف خط البداية، وتكون احدى القدمين أمام الأخرى والجذع منحنيًا للأمام استعدادًا للحظة الانطلاق.

النقاط الفنية:

- تنظيم التنفس.
- الجري بسرعة محددة مع التوافق بين الذراعين والرجلين.
- تقديم قدم الارتقاء للأمام.
- ثني الركبة الامامية قليلاً.

الجري:

يعتبر الجري مهارة أساسية في الألعاب الرياضية، ويستخدم للانتقال من مكان إلى آخر، ويؤدي الجري إلى تحسين مستوى الجلد الدوري التنفسي، وتقوية 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 مرجحة 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 محددة مع التوافق بين الذراعين والرجلين.

الدرس الثاني

الجري مع الاستكشاف

Running while exploring

الأدوات المستخدمة:

ملصق - بالونات - أعلام.

قيم المواطنة:

(الانتماء) الملصقات على البالونات تمثل الألعاب الشعبية.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) تقسيم الصف لمجموعات تعطى كل مجموعة مهمة الجري لمحطة وجلب الملصق الموجود أو البالونات (المسافة ١٠ متر).
- (وقوف) الجري ضمن مجموعات مكونة من ٥ أو ستة تلاميذ عبر مسار محدد لمسافة ١٥ متر كأحماء.
- (وقوف) تحديد محطات كل ٢٥ متر للتوقف عند كل محطة والتعريف بها كمرافق ومباني المدرسة أو أقسامها مع تنظيم التنفس وتحديد الوقت وإبلاغ التلاميذ ووصف السرعة كونها بطيئة.
- (وقوف) إنجاز المحطة الثانية والتأكيد على السرعة المتوسطة في الجري مع إعلان التوقيت، مواصلة الجري حتى المحطة الثالثة ومن ثم الرابعة لإتمام ١٠٠ متر، تعريف التلاميذ بزمن الجري الكلي.
- (وقوف) الجري الخفيف ومن ثم المشي مع حركات التنفس والتهديئة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يوزع الجهد بين محطات الجري.		
٢	التوافق بين الذراعين والرجلين.		
٣	يشعر بالفرح والسرور مع الزملاء أثناء الأداء.		

الدرس الثالث

التتابع

Relay

الأدوات المستخدمة:

عصا التتابع - كرات - أكياس.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) كل قاطرة تمثل محل يحمل اسم قيمة من القيم.



قصة دركية (اللعبة نقل البضائع):

كل قاطرة تمثل محل (اسم المحل يمثل قيمة من قيم المواطنة).
ينادي المعلم: (لقد وصلت البضاعة يجب تسليمها الآن) ويتشكل التلاميذ في قاطرات ويقومون بتسليم البضائع من كرات وأكياس وعصا بالتتابع ووضعا في المحل).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جدا	ممتاز
١	ينفذ التعليمات المطلوبة لتحقيق المهمة.			
٢	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.			

التتابع:

هو احدى مسابقات ألعاب القوى التي لا تعتمد على المجهود الفردي فقط بل على المجهود الجماعي أيضاً، حيث تتسابق مجموعة مكونه من (٤) تلاميذ كفريق، يجري كل تلميذ (. . ا م) م ليسلم العصا إلى زميلة الذي يليه وهكذا حتى تصل الأداة إلى نهاية السباق في أقل زمن ممكن.

النقاط الفنية:

الحفاظ على الأداة.

البيئة المتخيلة:

السوق.

الشخصية:

حامل البضائع.



الدرس الرابع الوثب للأعلى Jump Up

الأدوات المستخدمة:
بالونات.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي ورفع الركبة عالياً.
- (وقوف) المشي مع الصفارة الوثب بقدم واحدة مع رفع الركبة عالياً للرجل الأخرى. (تبديل الرجل).
- (وقوف) تعليق بالونات على ارتفاعات مختلفة والوثب بالقدمين من الثبات للمس بالونات.
- (وقوف) الوثب بالقدمين للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) أخذ خطوة واحدة ومن ثم الوثب بالقدمين للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) أخذ خطوتين اقتراب ومن ثم الوثب بالقدمين للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) الوثب بقدم واحدة للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) أخذ خطوة واحدة ومن ثم الوثب بقدم واحدة للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) أخذ خطوتين اقتراب ومن ثم الوثب بقدم واحدة للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يحدد رجل الارتقاء.		
٢	مرجحة الذراعين لأعلى ميل الجذع للأمام.		
٣	يتعاون مع زملاءه أثناء الأداء.		

الوثب:

يتطلب الوثب قدرة وتوافق الأداء لكل أجزاء الجسم، وللقيام بالوثب علينا الاحتفاظ بوضع الجسم في مرحلة الطيران لأطول فترة ممكنة لتحقيق المسافة الأبعد سواءً أفقياً أو عمودياً أو كليهما معاً.

ويدخل الوثب في تحديد مستوى القدرة العضلية، ويمكن استخدام حركات الذراعين بهدف زيادة القوة لزيادة مسافة الوثب. ويراعى عند لحظة الهبوط ثني الركبتين قليلاً، بهدف امتصاص صدمة الهبوط، وعند الهبوط الصحيح يتمكن الفرد مداومة أداء حركات ثابتة ويلاحظ عند الوثب لأعلى عمودياً أن قوة مرجحة الذراعين توجه لأعلى مما يوفر قوة أكثر.

النقاط الفنية:

- تحديد رجل الارتقاء.
- تحديد المسافة اللازمة للارتقاء.
- مرجحة الذراعين لأعلى ميل الجذع للأمام.

الحجل:

عبارة عن انتقال ثقل الجسم لأعلى وإلى الأمام على احدى القدمين على الأرض للهبوط عليها نفسها، ولتحقيق أداء الحجل بقوة ويراعى رفع الذراع والساق العكسية لها وعند الهبوط من الحجل بسهولة ولغرض امتصاص الصدمة يتم ثني مفاصل الحوض والركبة ومفصل القدم الهابطة للأرض.

النقاط الفنية:

- تزامن الارتفاع بالقدمين معاً واستخدام الذراعين للوثب.
- ثني الركبتين قليلاً ومرجحة الذراعين.

الدرس الخامس

الوثب بالقدمين / الحجل

Jumping on one leg / Jumping on both legs

الأدوات المستخدمة:

حلق - كرة طبية - حاجز منخفض.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

رسم مربعات في الأرضية كما هو مبين في الرسم وعمل مهام للوثب كالتالي:

- (وقوف)الوثب أماماً / الوثب مع الدوران عالياً / الوثب جانباً / الوثب للخلف.
- (وقوف)يكرر التدريب السابق بتغيير المهمة من الوثب إلى الحجل بالرجل اليمنى، التكرار بالرجل اليسرى / وينفس المهام الحركية السابقة ولكن بالحجل أماماً / جانباً / للخلف.
- (وقوف)الوثب بالقدمين أماماً لتعدية الحلق.
- (وقوف)الوثب بالقدمين أماماً لتعدية الكرة الطبية.
- (وقوف)الوثب بالقدمين أماماً لتعدية الحاجز المنخفض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الارتفاع بالقدمين معاً.		
٢	ثني الركبتين قليلاً ومرجحة الذراعين.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.		



النقاط الفنية:

- تحديد رجل الارتقاء تحديد المسافة اللازمة للارتقاء.
- مرجحة الذراعين لأعلى ميل الجذع للأمام.

الدرس السادس

الوثب بقدم واحدة

Jumping on one leg

الأدوات المستخدمة:
بالونات.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي ورفع الركبة عالياً.
- (وقوف) المشي مع الصفارة الوثب بقدم واحدة مع رفع الركبة عالياً للرجل الأخرى. (تبادل الرجل).
- (وقوف) تعليق بالونات على ارتفاعات مختلفة والوثب بالقدمين من الثبات للمس بالونات.
- (وقوف) الوثب بالقدمين للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) أخذ خطوة واحدة ومن ثم الوثب بالقدمين للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) أخذ خطوتين اقتراب ومن ثم الوثب بالقدمين للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.
- (وقوف) الوثب بقدم واحدة للأعلى للمس البالون الأقل ارتفاعاً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يقدر المسافة اللازمة للارتقاء.		
٢	مرجحة الذراعين لأعلى.		
٣	ميل الجذع للأمام.		
٤	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		



الدرس السابع

الوثب الطويل من الثبات

Long Jump

الأدوات المستخدمة:

حبال - إشارات.

قيم المواطنة:

(الانتماء) الوثب للوصول لأبعد محافظة في مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

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

لعبة:

كل قاطرة يوثب التلميذ الأول ومن نقطة الهبوط، يثب التلميذ الثاني وهكذا ثم تقاس المسافة الكلية لكل قاطرة والقاطرة التي تحرز مسافة أطول هي القاطرة الفائزة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	النظر للأمام.		
٢	الارتقاء بقدم واحدة.		
٣	توافق الذراعين مع الرجلين.		
٤	الهبوط على القدمين.		

الوثب الطويل:

هو جري متزايد السرعة لاكتساب أطول مسافة أفقية، ثم الارتقاء على قدم واحدة والطيران والهبوط على حفرة الرمل، وتتكون من عدة مراحل متتالية:

- الاقتراب
- الارتقاء
- الطيران
- الهبوط.

النقاط الفنية:

- النظر للأمام.
- الارتقاء بقدم واحدة.
- توافق الذراعين مع الرجلين.
- الهبوط على القدمين.



الدرس الثامن

رمي الكرة للخلف من فوق الرأس

Throwing the ball back over the head

الأدوات المستخدمة:

كرة خفيفة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة عالياً فوق الرأس) المشي أماماً.
- (الوقوف. الذراعان أماماً. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى ولقفها.
- (الوقوف. الذراعان أماماً. مسك الكرة) المشي أماماً مع رمي الكرة للأعلى ولقفها.
- (الوقوف. الذراعان أماماً. مسك الكرة أمام الصدر) رمي الكرة للخلف.
- (الوقوف. مسك الكرة أمام الحوض) رمي الكرة للخلف.
- (الوقوف. الكرة في مستوى الحوض) ميل الجذع أماماً رمي الكرة للخلف مع فرد الجذع.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بصورة صحيحة.		
٢	التوافق بين الجذع والذراعين.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

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:

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.
- التوافق بين الجذع والذراعين.



النقاط الفنية:

- انتشار الأصابع على الكرة.
- ثني مفصل المرفق اثناء الرمي.
- رمي الكرة باليد اليمين / اليسار
- لمعرفة اليد المفضلة والأقوى.

الدرس التاسع

الرمي باتجاه الهدف

Throwing towards the score

الأدوات المستخدمة:

كرة - اطواق - مقعد سويدي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة باتجاه الحائط/ مسافة متر (زيادة المسافة).
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة باتجاه الاطواق باليد المفضلة.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة باتجاه المقعد السويدي مع وضع رجل الارتكاز عكس اليد الراحية.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة باتجاه الاطواق المعلقة مع وضع رجل الارتكاز عكس اليد الراحية.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة باتجاه الزميل باليد المفضلة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	انتشار الأصابع على الكرة.		
٢	ثني مفصل المرفق اثناء الرمي.		
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الرمي.		

الدرس العاشر العدو والعدو المتعرج

Running forward and running in between cones

الأدوات المستخدمة:
أقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري الحر في أرجاء الملعب.
- (وقوف) الجري باتجاه إشارة يد المعلم.
- (وقوف) الجري وعند سماع الصافرة التوقف في المكان.
- (وقوف) الجري بعكس اتجاه إشارة يد المعلم.
- (وقوف) الجري مع لمس الأرض باليد اليمنى واليد اليسرى.
- (وقوف) الجري وعند سماع الصافرة الدوران نصف لفة والتوقف.
- (وقوف) الجري وعند سماع الصافرة الجلوس على الأرض.
- (وقوف) الجري في مسار متعرج يحدده المعلم.
- (وقوف) تنظيم الجري بصورة تتابع.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	المحافظة على السرعة اثناء تغيير الاتجاه.		
٢	توافق الجري مع الذراعين وزاوية الجذع.		
٣	يشعر بالفرح اثناء الأداء.		

العدو:

يجب أن يتم العدو مع الاقتصاد في الجهد المبذول، وينتج ذلك عن عدم تقلص العضلات أثناء العدو بل يجب أن تكون العضلات على قدر كبير من الاسترخاء وتجنب الشدة أو الاجهاد العضلي. كذلك يجب أن تعمل أجزاء الجسم جميعها في اتجاه العدو وخاصة الذراعين.

النقاط الفنية:

- التركيز بين الجري المتوافق مع حركة الذراعين وزاوية الجذع.
- عدم استدارة الرأس مع المحافظة على السرعة أثناء تغيير الاتجاه.

الدرس الحادي عشر ألعاب الموانع Steeplechase

الأدوات المستخدمة:

أقماع - اطواق - عصا - حبال - حواجز منخفضة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

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

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	توافق زاوية الجذع مع السرعة أثناء الجري.		
٢	وثب بالقدمين معاً.		
٣	توافق الذراعين مع الرجلين.		
٤	يحافظ على التوازن أثناء الأداء.		

ألعاب الموانع:

تمتاز هذا المسابقات بأنه يمكن استخدام الأدوات على ارتفاعات معينة بما يتناسب مع المرحلة العمرية ولها أشكال متعددة منها ما هو طويل ومنها ما هو قصير.

النقاط الفنية:

- توافق زاوية الجذع مع السرعة أثناء الجري.
- وثب بالقدمين معاً.
- توافق الذراعين مع الرجلين.
- يحافظ على التوازن أثناء الأداء.



الدرس الثاني عشر

تطبيقات ومسابقات

الأدوات المستخدمة:

فواكه ومشروبات – جوائز رمزية.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

يقصد به جمع كل المهارات التي تم تدريسها في صورة محطات يتم مزاولتها

بصورة ترفيهية لكامل الصف وينبغي مراعاة ما يلي في التنظيم:

- كسر روتين الحصة بجلب فواكه ومشروبات صحية للتلاميذ.
- تكريم الفرق المشاركة بجوائز رمزية.
- تشجيع التلاميذ المستمر.

يمكن تنظيم محطات واختيار أي من المسابقات السابقة حسب ظروف المدرسة.

الوحدة الرابعة

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة اليد

Mini games associated with handball

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة اليد

Mini games associated with handball

كرة اليد لعبة رياضية جماعية ممتعة تمارس في سن مبكر للأطفال من عمر (١-٨ سنوات) وتجذب انتباههم لما تتميز به من سرعة وقوة، كما انها وسيلة ناجحة لتربية التلاميذ على التفكير والعمل الجماعي من خلال ممارسة اهم المهارات مثل التمرير، والاستلام، والتنطيط، والتصويب.

الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة اليد، هي ألعاب رياضية تمهيدية للألعاب الكبيرة، يمكن ممارستها بأشكالها المختلفة حتى يدرك التلميذ أساسيات اللعبة الجماعية، ويمارسها بحرية واستقلالية كما ينمي قيم متعددة وبذلك تتكون لديهم الخبرات والقدرات لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة اليد

الوحدة: الرابعة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
المطاردة	▪ يؤدي ألعاب المطاردة لتنمي مهارة الجري بطريقة صحيحة.	١
ألعاب باستخدام كرات اليد	▪ يمارس ألعاباً باستخدام كرات اليد بطريقة صحيحة.	٢
الاحساس بالكرة	▪ يطبق ألعاباً صغيرة تنمي الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة.	٣
التحكم بالكرة	▪ يشارك الزملاء في الألعاب الصغيرة لتنمية التحكم بالكرة.	٤
الرمي واللقف	▪ يمارس ألعاباً صغيرة تنمي مهارتي الرمي واللقف.	٥
التمرير	▪ يمارس ألعاباً صغيرة تنمي مهارة تمرير الكرة باليدين.	٦
التنطيط	▪ يطبق ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التنطيط بطريقة صحيحة.	٧
التصويب	▪ يؤدي ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التصويب بدقة.	٨
ربط مهارتي التمرير والتنطيط	▪ يربط المهارات بشكل ألعاب صغيرة بكرة اليد بطريقة صحيحة.	٩
ربط مهارات التمرير والتنطيط والتصويب	▪ يربط المهارات بشكل ألعاب صغيرة بكرة اليد بطريقة صحيحة.	١٠
ربط المهارات بشكل ألعاب مصغره	▪ يطبق المهارات بشكل ألعاب صغيرة بكرة اليد بطريقة صحيحة.	١١
مهرجان بكرة اليد للصغار	▪ يتعرف على النقاط القانونية اثناء ممارسة الألعاب الصغيرة.	١٢

الدرس الأول المطاردة The Chase

قيم المواطنة:

(نبذ العنف والاحترام) قوانين اللعبة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

المطارد تلميذ واحد فقط يقوم بمطاردة زملائه، والذي يتم لمسه يقف ويقول اسمه بصوت مسموع، يقف بقية الزملاء لحظة لمس الزميل والاستماع إلى الاسم، ثم يستمر اللعب حيث يصبح الملموس هو المطارد الجديد في اللعبة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	حركة الذراعين.		
٢	حركة الرجلين.		
٣	وضع الجذع وزاوية الجسم.		

النقاط الفنية:

- حركة الذراعين.
- حركة الرجلين.
- وضع الجذع وزاوية الجسم.
- تنظيم التنفس.



الدرس الثاني

ألعاب باستخدام كرات اليد

Games using hand ball

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) دحرجة الكرة باليدين على الأرض، للأمام والخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليدين معاً ثم دحرجتها بيد واحدة على الجانبين.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة باليدين للأعلى، ثم لقف الكرة من الوثب.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل وعمل لفة كاملة.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل من الجانبين.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تسليم الكرة وتسلمها من الأعلى والاسفل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة.		
٢	توافق الذراعين مع الأداء.		
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.		

ألعاب باستخدام كرات اليد:

هي ألعاب تمهيدية للعبة كرة اليد، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة اليد.

تعتمد الألعاب باستخدام الكرة على تطبيق مجموعة من التمرينات.

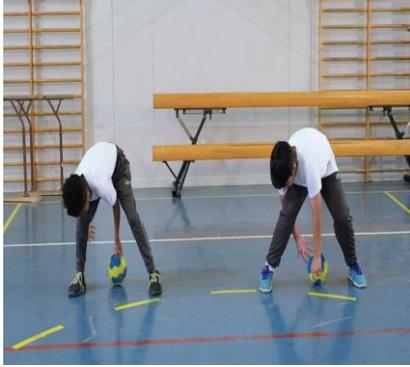
النقاط الفنية:

- مسك الكرة.
- توافق الذراعين مع الأداء.
- النظر للأمام.



الدرس الثالث الإحساس بالكرة Ball Handling

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الكرة على الأرض دحرجتها باستخدام (اليدين - القدم - أي جزء من الجسم، اترك التلميذ يفكر ويكتشف).
- (وقوف فتحةً. ثني الجذع أماماً أسفل) درجة الكرة على الأرض بين الرجلين.
- (جلوس طويل-مسك كرة) تدويرها حول الجذع.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى ولقفها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى والتصفيق مرة ولقفها ثم زيادة عدد التصفيق.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى وعمل حلقة بالذراعين مكان توقع سقوط الكرة.
- درجة الكرة بين الرجلين ورسم رقم ٨ باللغة الإنجليزية.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة.		
٢	توافق الذراعين والرجلين أثناء الأداء.		
٣	النظر للأمام.		

الإحساس بالكرة:

إعطاء بعض التدريبات للتلاميذ لإدراك العلاقة بين التلميذ وساحة الملعب ولتطوير الحركة ونمط الأداء.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة.
- توافق الذراعين والرجلين أثناء الأداء.
- النظر للأمام.



الدرس الرابع التحكم بالكرة Control of the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(الحفاظ على الممتلكات) احافظ على كرتي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. الذراعين أماماً مسك الكرة) رفع الذراعين عالياً وخفضها.
- (وقوف. الذراعين أماماً مسك الكرة) تدوير الذراعين أمام الجسم.
- (وقوف. مسك الكرة) نقل الكرة من يد إلى يد من خلف الظهر.
- (وقوف فتحاً. مسك الكرة مع ثني الجذع) نقل الكرة من يد إلى يد من بين الأرجل.
- وضع الكرة على راحة اليد:
 - المشي من دون سقوط الكرة.
 - الجري الخفيف من دون سقوط الكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة.		
٢	استناد الكرة على سلاميات اليد.		
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.		

التحكم بالكرة:

السيطرة على الكرة مباشرة، أو المحاورة أو المراوغة.

النقاط الفنية:

- الأصابع منتشرة على جانبي الكرة.



الدرس الخامس الرمي واللقف Passing and Receiving

الأدوات المستخدمة:

بالونات - كرة اليد.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) تكتب القيم على البالونات.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك البالون) رمي البالون للأعلى في الهواء ولقفه.
- (وقوف. مسك البالون) المشي أماماً رمي البالون للأعلى في الهواء ولقفه.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأمام والجري لإحضارها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى في الهواء ومسكها بعد ارتدادها مرتين على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى في الهواء ومسكها بعد ارتدادها مرة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى في الهواء ثم لقفها قبل لمسها للأرض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التوافق بين حركة المشي والرمي.		
٢	سرعة الاستجابة.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.		

الرمي واللقف:

يتضمن الرمي قوة لترك الكرة في الاتجاه المرغوب، واللقف هو استقبال وامتناسص قوة قادمة باليدين.

النقاط الفنية:

- تطبق جميع التدريبات بيد واحدة ثم باليدين معاً.
- التوافق بين حركة المشي مع الرمي.
- سرعة الاستجابة.



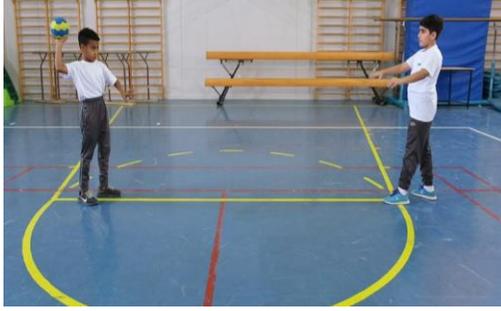
الدرس السادس

التمرير

Passing

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) المسافة مترين عن الزميل ترك الحرية في التمرير والاستلام لهم لجعلهم يكتشفون بعض الطرق.
- (وقوف. مسك الكرة فوق الرأس) تمرير الكرة للزميل باليدين واستلامها باليدين.
- (وقوف. تمرير الكرة للزميل باليدين) من أمام الصدر واستلامها باليدين.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل بيد واحدة من مستوى الكتف واستلامها باليدين.
- (وقوف. مسك الكرة) المسافة مترين - ٣ أمتار عن الزميل، مشي خطوة باتجاه الزميل والتمرير.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة بالطريقة الصحيحة.		
٢	النظر للأمام.		
٣	احدى القدمين للأمام للتوازن.		

التمرير:

هو أن يكون التلميذ مستحوذاً على الكرة لدقائق قليلة، ثم ينقلها إلى تلميذ آخر، ويمكن استخدام عدة أنواع من التمريرات لكن يجب التأكد من أن الزميل المستلم مستعد لاستلام الكرة.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة.
- النظر للأمام.
- احدى القدمين للأمام.
- للتوازن.



الدرس السابع التنطيط Dribbling

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد - أقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من الوقوف باليد اليمنى ثم باليد اليسرى.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي للأمام.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي الحر والتوقف مع الصفارة والنظر لإشارة المعلم.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي المتعرج بين الأقماع.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي المتعرج بين الأقماع ولمس القمع باليد الأخرى.
- (وقوف مواجه الزميل. مسك الكرة) الجري الخفيف مع التنطيط وتسليم الكرة للزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التنطيط بالأصابع.		
٢	النظر للأمام.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

التنطيط:

يدفع التلميذ الكرة باتجاه الأرض بيد واحدة، ومن الرسغ عدة مرات وأصابعه منفرجة وقليلة الثني، مع تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة ارتداد الكرة، والنظر أماماً لمتابعة تحركات التلاميذ، ثم يعاد التقاطها للتمرير أو التصويب. ويختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها ففي الجري السريع يكون تنطيط الكرة عالياً أما إذا تصدى مدافع للمهاجم فعليه استخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين المدافع.

النقاط الفنية:

- التنطيط بالأصابع.
- التنطيط بجانب الجسم.
- في مستوى الحوض.
- محاولة النظر للأمام أو أي جهة أخرى.



الدرس الثامن

التصويب

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - هدف - إشارات - مقعد سويدي.

قيم المواطنة:

(الاعتدال) تطبيق قوانين اللعبة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على الهدف.
- (وقوف. مسك الكرة) تعليق إشارات على الحائط محاولة إصابة الهدف (الإشارات) بالكرة.
- (وقوف. مسك الكرة) المشي للأمام خطوتين ثم التصويب على الهدف.

لعبة صغيرة:

صفيين متقابلين لديهم كرات ناعمة يصوبونها على التلاميذ الذين يمرون في الوسط على مقعد سويدي دون لمس الكرة لجسمهم.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة.		
٢	مد الذراع اثناء التصويب.		
٣	الحفاظ على التوازن اثناء الأداء.		

التصويب:

هو الحركة النهائية والحاسمة لكافة الجهود المهارية والخطية التي استخدمت لوصول التلميذ إلى وضع التصويب واحراز الأهداف.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة.
- مد الذراع اماماً لمتابعة الكرة.
- تقديم رجل الارتقاء للأمام للتوازن.



الدرس التاسع

ربط مهارتي التمرير والتنطيط

Passing and dribbling

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مواجه للزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم تمرير واستقبال الكرة.
- (وقوف. مشي مواجه للزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم تمرير واستقبال الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة) المشي في خط متعرج مع تنطيط الكرة عند الوصول للقمع الأخير تمرير الكرة للزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء
أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	احدى القدمين للأمام.		
٢	التنطيط بالأصابع.		
٣	النظر للأمام.		

ربط مهارتي التمرير والتنطيط:

مهارتان مرتبطتان ببعضهما البعض فاللاعب لا يمكنه الانتقال في الملعب إلا عن طريق التنطيط أو تمرير الكرة وحسن تمرير الكرة له تأثير إيجابي في أداء المهارات اللاحقة.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة.
- النظر للأمام.
- احدى القدمين للأمام.
- التوازن.
- التنطيط بالأصابع.
- بجانب الجسم.
- في مستوى الحوض.
- محاولة النظر للأمام أو أي جهة أخرى.



الدرس العاشر

ربط مهارتي التنطيط والتصويب

Linking the skills between dribbling and shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - هدف - أقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على هدف.
- (وقوف. مسك الكرة) المشي مع تنطيط الكرة ثم التصويب على الهدف.
- (وقوف. مسك الكرة) المشي في خط متعرج مع تنطيط الكرة عند الوصول للقمع الأخير تصويب الكرة على الهدف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة.		
٢	مد الذراع اماماً لمتابعة الكرة.		
٣	تقديم رجل الارتقاء للأمام للتوازن.		

ربط مهارتي التنطيط والتصويب:

هي أهم مهارة من بين المهارات لإحراز الفوز في المباراة، ويتم ذلك بتنطيط الكرة باليد بسرعة ودقة ثم التصويب باتجاه الهدف.

النقاط الفنية:

- نفس الخطوات الفنية سابقة الذكر في الدرس السادس والسابع.

الدرس الحادي والثاني عشر

ربط المهارات بشكل ألعاب مصغره/ مهرجان كرة اليد

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(التسامح) تطبيق قوانين اللعبة

الخطوات التعليمية

اللعبة:

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها.

- ربط المهارات بشكل ألعاب مصغرة هادف وبشكل ممتع للتلاميذ.
- مباريات مصغرة في كرة اليد.

ربط المهارات بشكل ألعاب مصغره: حتى يدرك التلميذ أساسيات اللعبة الجماعية ويمارسها بحرية واستقلالية كما ينمي قيم متعددة ويقوي الذاكرة والتفكير وبذلك تتكون لديه الخبرات والقدرات للممارسة لعبة كرة اليد.

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 التعلمية والمتمثلة في بناء شخصية المتعلم بناءً متكاملًا متوازنًا مبدعاً مواكباً لمتغيرات عصره، ويركز نظام التقويم التربوي لمرحلة التعليم الأساسي على إبراز دور التقويم التكويني بصفته التقويم الأكثر فاعلية في تأكيد المشاركة الإيجابية للمتعلم. وقياس تحسن تعلم 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 فردياً أو جماعياً ويتم عرضها داخل غرفة الصف بهدف تقويم قدرة التلميذ على التواصل وعرض الأفكار بطريقة منظمة حيث تعتبر مهارات العرض جزءاً من المشروع، ومناقشة الآخرين واحترام آرائهم.

وتشمل:

١. عمل برنامج داخلي مثال (دوري كرة السلة) من تنظيم إحدى الصفوف ويتم توزيع العمل على التلاميذ (فريق تنظيم - حكام - فريق توثيق - الخ)
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 الصفّي: 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 الصفّي
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 التعلمية 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 بالإنتاج السليم مثل غيرهم من التلاميذ العاديين وتكليفهم بمهام تناسب امكانياتهم.
- 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 در س التربية الرياضية

م	الصف	الأسبوع	اللعبة	من	إلى	المهارات المقررة	ملاحظات		
1	الصف الثاني	الأول	الحركات الأساسية والجمبار			الحركات اساسية: المشي، الجري، الدرجة الامامية المتكورة	الفصل الدراسي الأول		
						الحركات الاساسية: الحجل-الوثب-الزحف-المشي على أربع-الدرجة الامامية			
		الثاني				الحركات أساسية: التوازن-الجثو-الانبطاح – الدرجة الجانبية			
						الدرجة الخلفية المتكورة.			
		الثالث				(أوضاع اساسية) الدرجة الخلفية المتكورة.			
						الدرجة الامامية فتحاً			
		الرابع				الحركات الاساسية -الدرجة الامامية المتكورة/فتحاً			
						الدرجة الخلفية فتحا			
		الخامس				الحركات الأساسية -الدرجة الخلفية المتكورة/فتحا			
						الربط ميزان أمامي درجة أمامية وخلفية متكورة			
		السادس				جملة حركية من درجة امامية تشمل جميع المهارات التي تم تعلمها			
						جملة حركية من درجة امامية			
	الصف السابع	السابع		الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم				ألعاب تمهيدية في كرة القدم	
									الإحساس بالكرة
		الثامن							الجري بالكرة
									التمرير (بوجه القدم)
		التاسع							التمرير (باطن القدم)
									السيطرة على الكرة
		العاشر							ربط مهاري الجري بالكرة والتمرير ببطن وجه القدم
									التصويب
		الحادي عشر							ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التمرير)
									ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التصويب)
		الثاني عشر							تطبيقات مباراة مصغرة
									تطبيقات مباراة مصغرة

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الأسبوع	الصف	م
الفصل الدراسي الثاني	البداء العالي			الحركات الأساسية وسباقات تتابع	الأول	الصف الثاني	1
	الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٨.٠ إلى ١٠٠ م						
	التتابع				الثاني		
	الوثب لأعلى						
	الوثب بالقدمين/ الحجل				الثالث		
	الوثب بقدم واحدة						
	الوثب الطويل				الرابع		
	رمي الكرة للخلف من فوق الرأس						
	الرمي لأبعد مسافة باتجاه هدف				الخامس		
	العدو / العدو المتعرج						
	ألعاب موانع			السادس			
	مهرجان						
	المطاردة			السابع			
	ألعاب باستخدام كرات اليد						
	الإحساس بالأداء			الثامن			
	التحكم بالكرة						
	الرمي واللقف			التاسع			
	التمرير						
	التنطيط			العاشر			
	التصويب						
	ربط مهارتي التمرير والتنطيط والتصويب			الحادي عشر			
	تصويب كرات مختلفة						
	ربط المهارات بشكل ألعاب مصغره			الثاني عشر			
مهرجان بكرة اليد للصغار							

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 الصفّي		
٪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: الجمباز. عنوان الدرس: الدرجة الامامية.	التاريخ: من إلى
هدف النشاط الاستهلاكي:		أن يستنتج التلميذ عنوان الدرس من خلال تركيب صورة لمهارة الدرس.
الزمن ق	النشاط الاستهلاكي:	المعلم التلاميذ إلى ٦ قاطرات؛ ويضع أمام كل قاطرة طوق به قصاصات ورق، عند سماع الصفارة يجري تلميذ من كل قاطرة لنقل قصاصة ورق واحدة إلى الطوق الآخر الموجود في نهاية الصالة الرياضية وهكذا إلى أن ينتهي العمل في القاطرة، ثم يقوم رئيس القاطرة بتشكيل دائرة لقاطرته لتركيب الصورة لاستنتاج عنوان المهارة، ويتم تشجيع أسرع قاطرة وتكون هي الفائزة.

الأدوات: أقماع - حلق - صافرة - ساعة توقيت - مراتب جمباز - قصاصات ورقية.

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	إحماء	أن يتهيأ التلميذ من الناحية الفسيولوجية والنفسية لاستقبال أنشطة الدرس المقبلة بطريقة صحيحة	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) / استراتيجية المعلم الصغير ١. (وقوف) المشي حول الصالة الرياضية. ٢. (وقوف) المشي على أطراف الأصابع حول الصالة الرياضية. ٣. (وقوف) المشي على الكعبين حول الصالة الرياضية. ٤. (وقوف) الجري حول الصالة الرياضية. ٥. (وقوف) أداء تمرينات المرونة والإطالة.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ النظر للأمام ▪ الذراعان عالياً ▪ الذراعان خلف الظهر ▪ النظر للأمام ▪ مط العضلات 	مرة واحدة حول الصالة لكل تمرين	* تقييم ذاتي (قياس سرعة دقات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	أن ينمي التلميذ بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال الأنشطة المقترحة بطريقة صحيحة	أسلوب المحطات (ب) ١. المرونة: (الوقوف مسك حبل) تبادل ميل الجذع للأمام والخلف والجانبين. ٢. التوافق: (وقوف مسك كرة) رمي الكرة عالياً ثم لمس الأرض والوقوف لاستلام الكرة. ٣. القوة العضلية: (انبطاح مائل) ثني وفرد الذراعين. ٤. الدقة: (وقوف) التصويب على الهدف. ٥. التوازن: (وقوف) الذراعان جانباً) المشي على عارضة التوازن. طرح أسئلة من أجل التعلم: ما أهمية عنصر التوافق لمهارة الإرسال من أسفل في الكرة الطائرة؟	<ul style="list-style-type: none"> ▪ فرد الذراعين ▪ القدمين باتساع الكتفين ▪ ميل الجذع ▪ مسك الكرة باليدين ▪ فرد الركبتين ▪ التركيز على الهدف ▪ النظر للأمام ▪ الذراعان جانباً 	٣٠ ثانية لكل محطة	* التغذية الراجعة الملاحظة والتوجيه تصحيح الأخطاء التشجيع المستمر * طرح الأسئلة (ما عناصر اللياقة البدنية التي تم العمل على تنميتها في التمرينات السابقة؟)

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	الجزء الرئيسي	أن يؤدي التلميذ مهارة الدرجة الأمامية بصورة صحيحة.	<p>أسلوب الأمر والتعليمات (أ) استراتيجية التعلم الذاتي دور المعلم: عرض النموذج وشرح المهارة بالنقاط الفنية. دور التلميذ: أداء التمرينات التالية: ١. (تكور) التحرك للإمام والخلف. ٢. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين أمام الجسم. ٣. (وقوف) ثني الركبتين لوضع الكفين أمام الجسم، ثم ضم الرأس للصدر. ٤. (وقوف) ثني الركبتين لوضع الكفين أمام الجسم، ثم ضم الرأس للصدر ووضع الكفتين على الأرض. ٥. (وقوف) ثني الركبتين لوضع الكفين أمام الجسم، ثم ضم الرأس للصدر ووضع الكفتين على الأرض مع دفع الأرض بالقدمين للوصول للجلوس الطويل. ٦. (وقوف) ثني الركبتين لوضع الكفين أمام الجسم، ثم ضم الرأس للصدر ووضع الكفتين على الأرض مع دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى وضع جلوس التكور. ٧. (وقوف) مشي. وقوف. درجة أمامية متكورة. ٨. (وقوف) جري خفيف. وقوف. درجة أمامية متكورة. ٩. (وقوف) جري خفيف. درجة أمامية متكورة. استراتيجية التعليم المتميز (استراتيجية الأنشطة المتدرجة وفقاً للدرجة الصعبة) المستوى الأدنى: (وقوف) جري خفيف أداء مهارة الدرجة الأمامية المتكورة. المستوى المتوسط: (وقوف) جري خفيف أداء مهارة الدرجة الأمامية متكورة مرتين متتاليتين. المستوى المتقدم: (وقوف) جري خفيف. أداء مهارة الدرجة الأمامية متكورة وربطها بمهارة جمناز من اختيار التلميذ سؤال تعليمي: هل تستخدم مهارة الدرجة مستقلة أم ممكن دمجها في جملة حركية؟</p>	<ul style="list-style-type: none"> الذراعان باتساع الصدر واصابع الكف تشير للأمام. الدفع بالرجلين معاً في المرحلة الثانية من الدرجة. الرأس للداخل مضموم ومثني على الصدر. ميل الصدر قليلاً لإتمام ومساعدة التلميذ على إتمام الدرجة. الكفان أول جزء في الجسم يلمس الأرض عند الدوران. الدوران يكون حول المحور العرضي للجسم. بعد انتهاء الدوران يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز 	تكرار الأداء (٣-٥) مرات	<p>التغذية الراجعة الملاحظة والتوجيه التشجيع المستمر اخراج النموذج الجيد تصحيح الأخطاء</p> <p>التقييم الذاتي (بطاقة معيار: يعرض المعلم النقاط الفنية بكتابتها على السبورة ويطلب من التلميذ أداء المهارة وفقاً للصور الموضحة في بطاقة المعيار ومن ثم تقييم ذاته).</p>
ق	خاتمة الدرس		<ul style="list-style-type: none"> يسترجع المعلم ما تم تعلمه في الدرس من خلال سحب أرقام عشوائية من الصندوق للإجابة على السؤال الآتي: عدد النقاط الفنية لمهارة الدرس؟ يقوم المعلم بتأدية المهارة بشكل خاطئ ويطلب من التلاميذ تصحيح الأخطاء الشائعة وفق النقاط الفنية لمهارة الدرس. 			
ق	الختام	أن يعود التلميذ لحالته الطبيعية باسترخاء تام بطريقة سليمة.	<p>أسلوب الأمر والتعليمات (أ) ١. (وقوف) هز الذراعين والرجلين. ٢. (انبطاح) استرخاء الجسم بالكامل. أداء التحية والانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> تحريك الذراعين والرجلين ببطء. تغميض العينين. 	يؤدي كل تمرين مرة واحدة	<p>التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه) التقييم الذاتي (قياس سرعة دقات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب ومقارنة ذلك بجزء الإجماع)</p>
التأمل						