

KINGDOM OF BAHRAIN  
Ministry of Education



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم

# دليل المعلم ( لمادة التربية الرياضية )

## الصف الثاني الإعدادي



2030  
البحرين  
BAHRAIN

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

# دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

## الصف الثاني الإعدادي

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 مَمْلَكَةِ الْبَحْرَيْنِ الْمَفْدِيِّ

# المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٥
٢	فلسفة منهج التربية الرياضية	٧
٣	تعليمات استعمال الدليل	٨
<b>الفصل الأول</b>		
٤	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	١١
٥	خصائص النمو الحركي	١٩
٦	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٢٣
<b>الفصل الثاني</b>		
٧	(الوحدة الأولى) ألعاب المضرب	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) كرة السلة	٥٧
٩	(الوحدة الثالثة) ألعاب القوى	٦٩
١٠	(الوحدة الرابعة) كرة الطائرة	٧٩
<b>الفصل الثالث</b>		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٩١
١٢	إرشادات التعامل مع طلاب ذوي الهمم	٩٧
١٣	الملاحق ( البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٩٩

## 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 المكملة لها من خلال تحسين صحة الطلاب، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام، وجعلها أسلوب حياة لمختلف الأعمار والثقافات وطبقات المجتمع وتنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون والاحترام، كما أن لها أثر إيجابي في تحقيق النمو المتوازن للطلاب في جوانب شخصياتهم المختلفة. وفي ظل سياسة وزارة التربية والتعليم لتطوير المناهج وجعلها تركز على التطور الحديث ورفع العملية التعليمية والتعلمية، وخاصة في مجال التربية الرياضية التي تعد أحد الدعائم الأساسية في تكوين الفرد في مجتمعنا، يسعدنا أن نقدم لكم دليل المعلم في التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي، الذي يشتمل على العديد من المهارات والأنشطة المراعية للأساليب التربوية الحديثة المتوافقة مع رؤية البحرين ٢٠٣٠م، ومستخدم مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية والتقويمية والأنشطة لتنفيذ الدروس، فهو مرشد وميسر 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 ألعاب المضرب، كرة السلة، ألعاب القوى، الكرة الطائرة وقد اختيرت مهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل لتتماشى مع تحقيق النتائج العامة والخاصة للتربية الرياضية لهذا الصف، كما يتضمن الدليل تعريفاً بالتعلم ونماذج مقترحة لخطة سنوية ومحورية، ثم خطاً دراسياً لمساعدة معلمي التربية الرياضية في التنفيذ الهادف لدروسهم لتدفعهم إلى المزيد من الإبداع والابتكار.

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

نأمل أن يساهم دليل المعلم ولو بشكل متواضع، في تطوير أداء المعلم التربوي في مجال الرياضة المدرسية، ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل روعي في إعداده ان يكون معيناً للمعلم وليس موجهاً أو مقيداً له، إنما يترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداده وتنفيذه وإخراجه لحصة مادة التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي، 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 لطلاب مرحلة التعليم الأساسي لتنشئتهم التنشئة التربوية السليمة وإعدادهم لممارسة الأنشطة اليومية بسهولة ويسر، وهي مجال تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة، ولها أهمية كسائر المجالات التربوية الأخرى المدرجة في الخطة التعليمية لمرحلة التعليم الأساسي، ويتحقق ذلك من خلال الممارسة الموجهة للأنشطة الحركية والرياضية، والتي يتم اختيارها في مراحل مخططة وتنفيذية منظمة ومتتالية بطريقة منطقية مترابطة وواضحة للخبرات والأنشطة التي تتضمنها لتحقيق الأهداف المرجوة.

وبناء على ما سبق فإننا بحاجة إلى بناء منهج للتربية الرياضية ينطلق من رؤية البحرين الاقتصادية، متضمناً استراتيجيات وأساليب حديثة في التربية الرياضية، ومواكباً للمستجدات العالمية، وملائماً لخصوصيات المجتمع البحريني من حيث الموروث الحضاري، والإمكانات المادية والبيئية المتاحة والتطلعات الطموحة للمملكة، يركز على تفعيل دور الطالب في عملية التعلم والتعليم ويمنح المعلم أدواراً جديدة فيصبح موجهاً 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 الطلاب على التعلم، وبث حب العلم في نفوسهم منذ الصغر، فقد تم إعداد هذا الدليل كموجه للمعلم المتخصص في التربية الرياضية بشكل عام، ومعلم التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي بشكل خاص، فهو يقدم التوجيهات والمقترحات التي تساعد في تقديم هذه الأنشطة بأسلوب شيق وهادف، يحقق المتعة للطلاب ويساعدهم على التعلم من خلال النشاط واللعب والتفاعل مع زملائهم ومع المعلم ومع البيئة المحيطة بهم.

يتكون دليل المعلم من أربع وحدات تعليمية تُدرس خلال العام الدراسي بواقع وحدتين في كل فصل، الفصل الأول الوحدة الأولى ألعاب المضرب، والوحدة الثانية كرة السلة، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة ألعاب القوى، والوحدة الرابعة كرة 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 - (١٠) عشر دقائق الإعداد البدني - (٢٠) 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 الاعدادي، تبدأ كل وحدة بمقدمة توضح أهدافها، ومحتواها، وأنشطتها، والأساليب المقترحة لتنفيذها بحيث يوظف المعلم أسلوب التدريس المناسب وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات الطلاب ومحتوى المنهج، 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 الطلاب لا يستجيبون لطريقة تعليم واحدة أو أسلوب تعليمي واحد، فهم يتمتعون بالفروق الفردية والتي تجعل المعلم يستعمل أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى طلابه.

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

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

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

### بنية الأسلوب (أ):

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

في أسلوب الأمر والتعليمات (أسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقويم، 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

## والواجبات أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

### Stations &Tasks Style (B)

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

### بنية الأسلوب (ب):

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

## توجد ثمانية قرارات في أسلوب المحطات والواجبات يمكن للمتعلم أن يتخذها في

### مرحلة التنفيذ وهي:

1. الأوضاع المناسبة لتنفيذ الواجبات.
2. المكان المخصص لتنفيذ الواجبات.
3. ترتيب تنفيذ الواجبات.
4. وقت بدء تنفيذ الواجبات.
5. الإيقاع الحركي المناسب لتنفيذ الواجبات.
6. الوقت الفاصل بين تنفيذ واجب وواجب آخر.

٧. انتهاء وقت تنفيذ الواجبات.

٨. القاء 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	الطالب	المعلم

### أسلوب (ج): أسلوب الأقران (التبادلي)

#### Reciprocal Style (C)

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

يتم تنظيم الفصل وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط، ويقوم المتعلم المـؤدي 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 طالبين بشرح المهارة أو المهارات لبعضهم البعض، وكذلك بتصحيح الأخطاء في مرحلة التنفيذ. حيث يسمى المتعلم الأول بالمؤدي (Dore) الذي يؤدي المهارة الحركية، بينما يقوم المتعلم الآخر، وهو ما يسمى بالملاحظ (Observer) بملاحظة أداء الطالب المؤدي وإعطائه التغذية الراجعة ثم يغير المتعلمان أدوارهما.

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

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

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 وتساعدهم في تحقيق مجموعة جديدة من الأهداف.

### بنية الأسلوب (د):

إن بنية أسلوب المراجعة الذاتية (د) تتمحور حول عملية التقويم فالطالب يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لبطاقة المعيار (المحك) ومقارنة أدائه 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 أسلوب (د) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:

التقويم	التنفيذ	التخطيط
الطالب	الطالب	المعلم

### 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 للطلاب قراراً رئيسياً يتخذه بأنفسهم لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة كما أنه يقدم فرصة يدرك فيها المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه والمثال التالي يمكن أن يوضح هذا المفهوم.

مثلاً في الوثب العالي :

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

### بنية الأسلوب (هـ):

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	الطالب	الطالب

## خصائص النمو الحركي

## خصائص النمو الحركي

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

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

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

## الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

### خصائص نمو الحلقة الثالثة من سن ١٢-١٥ سنوات

#### النمو الجسمي

- في هذه المرحلة يكون النمو الجسمي سريع.
- يزداد نمو العضلات والقوة العضلية.
- تظهر فروق في الجنس لصالح الإناث بدايةً ثم بعد ذلك يتساوى ثم يتعداه لصالح الذكور
- يزداد الطول زيادة سريعة.

## النمو الحركي

- يكون النمو سريعاً وغير منتظم في الهيكل والعضلات وبالتالي ظهور ما يسمى بالارتباك.
- ضعف في التوافق العضلي العصبي.
- التغيير في الخصائص الفسيولوجية مما يتطلب إعادة التركيز على المهارات التي سبق للطالب تعلمها.

## النمو العقلي

- القدرة على التعامل مع المفاهيم المجردة والاستنتاج.
- تزداد القدرة على التخيل.
- يكون الذكاء العام أكثر وضوحاً.
- تزداد القدرة على التحصيل.

## النمو الاجتماعي

- تزداد الثقة بالنفس والشعور بالأهمية.
- النزعة إلى الاستقلال والميل إلى القيادة.
- ينمو الذكاء الاجتماعي.
- تنمو القيم نتيجة التفاعل مع البيئة الاجتماعية.
- الاهتمام بالمظهر الشخصي.

## النمو الانفعالي

- المزاجية وعدم الثبات في سلوك معين.
- الخجل والانطوائية والتمركز حول الذات.
- السعي نحو الاستقلال الانفعالي.
- الانفعالات التي تحدث هي انفعالات عنيفة ومتهورة.

## كفايات التربية الرياضية وأهدافها



## كفايات التربية الرياضية وأهدافها

### كفايات منهج التربية الرياضية:

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

## كفايات التربية الرياضية للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي:

### يتوقع من الطالب (الطالبة) أن يكون قادراً على:

- ممارسة أنشطة بدنية تنمي لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يتعرف على مفاهيم صحية مناسبة لهذه المرحلة.
- تعزيز قيم الانتماء والمواطنة من خلال ممارسة الأنشطة الاستهلاكية.
- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر.
- توظيف معارف ومعلومات ومهارات في حياته اليومية.
- تنمية القدرة على تحليل أجزاء للمهارات الأساسية وتصنيفها وتطبيقها بشكل كلي.
- تنمية الروح الرياضية لدى الطلاب.

## أهداف التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي:

### يتوقع من طالب (طالبة) الصف الثاني الإعدادي أن يكون قادراً على:

- تطبيق المعارف والمعلومات والمهارات الحياتية في حياته اليومية.
- يؤدي تمارين متنوعة لتطوير صفات المرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والقوة والتحمل.
- يؤدي مهارات العدو والتتابع والوثب والرمي وفق الشروط القانونية.
- تطبيق المهارات الأساسية في ألعاب المضرب.
- تطبيق المهارات الأساسية المقررة في كرة السلة وفق الشروط الفنية القانونية.
- يؤدي مهارات التمرير والضربة الساحقة وحائط الصد وخطط الدفاع في الكرة الطائرة.

# الفصل الثاني

# محتوى محاور مادة التربية الرياضية

**الوحدة الأولى**

**ألعاب المضرب (تنس الطاولة)**

**Table Tennis Game**

## تنس الطاولة

### Table Tennis Game

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

لعبة تنس الطاولة تجذب الانتباه وتتطلب من اللاعب سرعة عالية في ردة الفعل وذلك لصغر طاولة اللعب وسرعة انطلاق الكرة فهي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي للإنسان. إن هذه اللعبة تنمي عناصر اللياقة البدنية كالالتزان، والرشاقة، والدقة، والتوافق، وتتميز بقواعدها البسيطة. وتشجع اللاعبين على الاشتراك في لعبها ومزاولتها مستقبلاً.

## مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: ألعاب المضرب (تنس الطاولة)

الوحدة: الأولى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مسك المضرب (مسكة المصافحة + مسكة القلم)	▪ يؤدي ما سبق تعلمه من المهارات الأساسية في تنس الطاولة.	١
التحكم والسيطرة	▪ يؤدي تدريبات تنمي مهارة التحكم والسيطرة على الكرة بطريقة صحيحة.	٢
وقفة الاستعداد + حركات القدمين	▪ يؤدي تدريبات تنمي وقفة الاستعداد وحركات القدمين بطريقة صحيحة.	٣
الارسال (العلوي بالوجه الامامي والخلفي)	▪ يطبق مهارة الارسال العلوي بالوجه الامامي والخلفي بطريقة صحيحة.	٤
الضربة الامامية	▪ يتعرف على النواحي الفنية لمهارة الضربة الامامية بطريقة صحيحة .	٥
الضربة الخلفية	▪ يؤدي مهارة الضربة الخلفية بطريقة صحيحة.	٦
ربط الارسال بنوعيه مع الضربة الامامية والخلفية	▪ يربط الارسال مع الضربة الامامية والخلفية.	٧
الدفع الخلفي	▪ يؤدي مهارة الدفع الخلفي بطريقة صحيحة.	٨
الدفع الامامي	▪ يطبق مهارة الدفع الامامي بطريقة صحيحة .	٩
الضرب الساحق	▪ يطبق مهارة الضرب الساحق بطريقة صحيحة.	١٠
تطبيقات على اللعب الفردي وشرح مبسط للقانون	▪ يشارك الزملاء في تطبيقات اللعب الفردي ومواد القانون اثناء اللعب	١١
تطبيقات على اللعب الزوجي وشرح مبسط للقانون	▪ يتعاون مع الزملاء في تطبيقات اللعب الزوجي ومواد القانون اثناء اللعب.	١٢

## الدرس الأول

### مسكة المصافحة ومسكة القلم

#### GRIP(handshake-pen)

الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة.

قيم المواطنة:

(التسامح) مصافحة الزميل تنمية قيمة التسامح.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- (وقوف. صفين متقابلين) التسليم باليد على الزميل المواجه.
- (وقوف. مجموعات) استلام المضرب من المعلم أو قائد المجموعة بمصافحة المقبض.
- (وقوف في وضع الاستعداد) مسك المضرب بطريقة المصافحة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) مسك المضرب بطريقة مسكة القلم.
- (جثو. المضرب على الأرض) استلام المضرب ومسكه بطريقة المصافحة.
- (وقوف قرفصاء. المضرب على الأرض) استلام المضرب ومسكه بطريقة القلم.
- (وقوف. المضرب في اليد) المشي أماما مع مسك المضرب بطريقة المصافحة.
- (وقوف. المضرب في اليد) المشي أماما بخطوات جانبية ومسك المضرب بطريقة المصافحة ثم بطريقة القلم.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	يوضع مقبض المضرب بين الإبهام والسبابة لف الأصابع الثلاثة الباقين على مقبض المضرب باسترخاء وثبات.			
٢	ضغط الإبهام والسبابة على المضرب قليلاً.			
٣	يستقر الإبهام والسبابة على حافة المقبض من الأعلى والاصابع الثلاثة توضع على الجهة الأخرى من المضرب.			

#### مسك المضرب:

من الضروري ان يختار الطالب المسكة المناسبة التي تتيح له التحكم في زوايا المضرب والنقطة المناسبة لضرب الكرة. ويوجد نوعان من المسكات في التنس الطاولة وهما مسكة المصافحة، ومسكة القلم.

#### النقاط الفنية:

##### مسكة المصافحة:

- يوضع مقبض المضرب بين الإبهام والسبابة.
- لف الأصابع الثلاثة الباقين على مقبض المضرب باسترخاء وثبات.
- ضغط الإبهام والسبابة على المضرب قليلاً.

##### مسكة القلم:

- يستقر الإبهام والسبابة على حافة المقبض من الأعلى والاصابع الثلاثة توضع على الجهة الأخرى من المضرب.





## الدرس الثاني

### التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة

#### Ball handling and ball control

##### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة – كرة تنس الطاولة.



##### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- (وقوف. مسك المضرب والكرة) تنطيط الكرة بالمضرب باستخدام الوجه الأمامي للمضرب.
- (وقوف. مسك المضرب والكرة) تنطيط الكرة بالمضرب باستخدام الوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف. مسك المضرب والكرة) تبادل تنطيط الكرة بوجهي المضرب الأمامي والخلفي.
- (وقوف. مسك المضرب والكرة) تنطيط الكرة بالمضرب باستخدام حافة المضرب الجانبية.
- (وقوف. مسك المضرب والكرة) تنطيط الكرة بالمضرب على الأرض بالوجه الأمامي للمضرب.
- (وقوف. مسك المضرب والكرة) تبادل تنطيط الكرة بالمضرب على الأرض بالوجه الأمامي والوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف مواجه الحائط. مسك المضرب والكرة) تنطيط الكرة بالمضرب على الحائط بالوجه الأمامي للمضرب من مسافة متر واحد.
- (وقوف مواجه الحائط. مسك المضرب والكرة) تنطيط الكرة بالمضرب على الحائط بالوجه الخلفي للمضرب. من مسافة متر واحد.
- (وقوف مواجه الحائط. مسك المضرب والكرة) تبادل تنطيط الكرة بالمضرب على الحائط بالوجه الأمامي والوجه الخلفي للمضرب من مسافة متر واحد.

##### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	التحكم بالمضرب بالقبض عليه بالمصافحة.			
٢	التحكم في درجة ميل المضرب على الكرة والطاولة.			
٣	السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها في مسار مستقيم أو قطري أو متقوس.			

## التحكم بالمضرب والسيطرة على

### الكرة:

يبدأ التحكم لدى الطالب عند مسكه للمضرب وقدرته على تحديد الزاوية المناسبة لضرب الكرة، كما يمكن التحكم عندما يستطيع الطالب التعامل مع كل أوضاع الكرة المتجهة نحوه.

### النقاط الفنية:

- التحكم بالمضرب بالقبض عليه بطريقة المصافحة وباسترخاء وثبات .
- التحكم في قوة وسرعة ضرب الكرة.
- التحكم في درجة ميل المضرب على الكرة والطاولة.
- التحكم في درجة الدوران الناتج عن حرك الكرة بالمضرب في مختلف الاتجاهات.
- السيطرة على الكرة تتم من خلال استخدم القوة والسرعة اللازمة لتسكينها أو لضربها في زوايا طاولة المنافس، قصيرة أو طويلة، مرتفعة أو منخفضة لحظة ضربها.
- السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها في مسار مستقيم أو قطري أو متقوس.



## الدرس الثالث

### وقفة الاستعداد وحركات القدمين

#### Footwork

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة – كرة تنس الطاولة.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- (وقوف) فتح الرجلين باتساع الكتفين.
- (وقوف) الرجلين باتساع الكتفين) وضع رجل الارتكاز خلفاً.
- (وقوف) الرجلين باتساع الكتفين) رجل الارتكاز خلفاً) ميل الجذع أماماً أسفل قليلاً.
- (وقوف فتحة) الرجل خلفاً) الجذع أماماً أسفل قليلاً) ثني الركبتين قليلاً.
- (وقوف فتحة) الرجل خلفاً) الجذع أماماً أسفل قليلاً) الركبتين مثنيتين) ثني المرفقين بزاوية قائمة والساعدين موازيين للأرض.
- (وقوف) الرجلين فتحة) الرجل خلفاً) الجذع أماماً أسفل قليلاً) الركبتين مثنيتين) ثني المرفقين بزاوية قائمة والساعدين موازيين للأرض، لف الجذع قليلاً تجاه اليد الحاملة للمضرب.
- (وقوف) المشي الحر في الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- (وقوف) الجري الحر في الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- (وقوف) الجري السريع في المكان ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- (وقوف) الجري الجانبي في الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- (الجلوس الطويل) ثم الوقوف لأداء وضع الاستعداد.
- (وقوف) مسك المضرب) أداء وضع الاستعداد بالقرب من الطاولة.
- (وقوف) مسك المضرب) عمل وضع الاستعداد بالقرب من الطاولة واستقبال الكرة المرسل.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي.

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

#### وقفة الاستعداد وحركات القدمين:

هو الوضع الذي يتخذه الطالب عند البدء بضرب كرة تنس الطاولة أو بعد الانتهاء من ضرب الكرة.

#### النقاط الفنية:

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



## الدرس الرابع

# إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب Serve ( Forehand- Backhand)

### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة – كرة تنس الطاولة.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- (وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء حركة إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي بدون كرة.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهه الحائط. مسك المضرب والكرة) أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي على الحائط من مسافة ٢ متر.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الأرض من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار قطري.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار مستقيم.
- تطبيق المهارة على شكل مباراة فقط بالإرسالات الصحيحة وبتحديد الزوايا ومناطق اللعب على الطاولة.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مسك المضرب بطريقة صحيحة.			
٢	إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار قطري.			
٣	متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام.			

## إرسال الدوران العلوي:

وهو من الإرسالات الأساسية في لعبة تنس الطاولة حيث يكون في النصف العلوي للكرة، ويحدث احتكاك الكرة من الخلف أو من امام وجه المضرب المستخدم لأداء الإرسال.



## الدرس الخامس الضربة الامامية Forehand Shot

### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة - كرة تنس الطاولة.

### قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين بأداء الضربة الامامية بالتبادل بين الزميلين.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

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

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

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

### الضربة الامامية:

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

### النقاط الفنية:

#### أ- المرحلة التمهيدية:

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

#### ب-مرحلة المرجحة الخلفية:

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

#### ج- مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

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

#### د- مرحلة المتابعة:

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



## الدرس السادس الضربة الخلفية Backhand Shot

### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة - كرة تنس الطاولة - سلة الكرات المتعددة.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

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

### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: سلم التقدير الوصفي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جداً	ممتاز
١	يطبق مرحلة المرجحة الخلفية.			
٢	يطبق مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة.			
٣	يؤدي مرحلة المتابعة.			

### الضربة الخلفية:

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

### النقاط الفنية:

#### أ- المرحلة التمهيديّة:

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

#### ب-مرحلة المرجحة الخلفية:

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

#### ج- مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- تحريك المضرب للأمام في خط مستقيم.
- تحريك المرفق للأمام قليلاً.
- ضرب الكرة للأمام وقليلًا جهة وجه المضرب الخلفي.

- تدوير أعلى الرسغ للأسفل لحظة الضرب ليشير إلى الطاولة مع غلق المضرب.

#### د- مرحلة المتابعة:

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



## الدرس السابع

### ربط الارسال بنوعيه مع الضربة الامامية والخلفية

الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة - كرة تنس الطاولة.



### التدريبات:

تطبيقات عملية (مباراة مصغرة).

### استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للزميل.			
٢	مرجحة المضرب للأمام.			
٣	يؤدي مرحلة المتابعة.			



## الدرس الثامن الدفع الخلفي Forehand Push

### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة – كرة تنس الطاولة.



### الخطوات التعليمية

- 1- وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء حركة الدفع الخلفي بدون كرة. (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط. مسك المضرب والكرة) أداء الدفع الخلفي على الحائط من مسافة ٢ متر.
- 2- وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب والكرة) أداء الدفع الخلفي على الأرض من مسافة ٤ أمتار.
- 3- وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل الدفع الخلفي مع الزميل على الأرض من مسافة ٣ أمتار.
- 4- وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل الدفع الخلفي مع الزميل على الطاولة بمسار قطري.
- 5- وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل الدفع الخلفي مع الزميل على الطاولة بمسار مستقيم.
- 6- تطبيق المهارة في مباراة.

### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مرحلة المرحلة الخلفية.			
٢	يؤدي مرحلة المرحلة الامامية وضرب الكرة.			
٣	يؤدي مرحلة المتابعة.			

### الدفع الخلفي:

ضربة دفاعية سهلة بوجه المضرب الخلفي، تستخدم عند استقبال الكرة المرسلة من المنافس وينتج عنها دوران خلفي بسيط.

### النقاط الفنية:

#### أ-المرحلة التمهيديّة:

- ١-الوقوف في وضع الاستعداد.
- ٢- اتخاذ الوضع مكان دفع الكرة.

#### ب-مرحلة المرحلة الخلفية:

- ١- فتح المضرب.
- ٢- سحب الذراع الدافعة خلفاً وللأعلى قليلاً مع تثبيت المرفق.
- ٣- ثني الرسغ خلفاً.

#### ج- مرحلة المرحلة الأمامية وضرب الكرة:

- ١- تحريك المضرب أماماً من المرفق.
- ٢- ثني الرسغ بسرعة وخفة أماماً أثناء لمس الكرة.
- ٣- دفع الكرة مباشرة من أمام الجسم.
- ٤- حرك الكرة من الأسفل باتجاه الطاولة.

#### د-مرحلة المتابعة:

- ١-متابعة الكرة بالمضرب أماماً أسفل.
- ٢-العودة لوضع الاستعداد.



## الدرس التاسع

### الدفع الامامي

#### Forehand Push

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة - كرة تنس الطاولة.

#### الخطوات التعليمية

(وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء حركة الدفع الأمامي بدون كرة.

وقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط. مسك المضرب) أداء الدفع الأمامي على الحائط من مسافة ٢ متر.

(وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء الدفع الأمامي على الأرض من مسافة ٤ أمتار.

(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب) تبادل الدفع الأمامي مع الزميل على الأرض من مسافة ٣ أمتار.

(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب) تبادل الدفع الأمامي مع الزميل على الطاولة بمسار قطري.

(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب) تبادل الدفع الأمامي مع الزميل على الطاولة بمسار مستقيم.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مرحلة المرجحة التمهيديّة.			
٢	يؤدي مرحلة المرجحة الخلفية واللامامية وضرب الكرة.			
٣	يؤدي مرحلة المتابعة			

#### الدفع الامامي:

ضربة دفاعية بوجه المضرب الامامي، تستخدم عند استقبال الكرة المرسلّة من المنافس وينتج عنها دوران خلفي بسيط.

#### النقاط الفنية:

أ- المرحلة التمهيديّة:

▪ الوقوف في وضع الاستعداد.

▪ اتخاذ الوضع مكان دفع الكرة.

ب-مرحلة المرجحة الخلفية:

فتح المضرب

سحب الذراع الدافعة خلفاً وقليلًا للأعلى مع

تثبيت المرفق

٣- ثني الرسغ خلفاً

ج-مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

١- تحريك المضرب أماماً من المرفق

٢- ثني الرسغ بسرعة وخفة أماماً أثناء لمس

الكرة

٣- دفع الكرة من أمام الجسم وبالقرب من

الرجل الأمامية

٤- حك الكرة من الأسفل باتجاه الطاولة.

د- مرحلة المتابعة:

١- متابعة الكرة بالمضرب أماماً أسفل

٢- العودة لوضع الاستعداد





## الدرس العاشر الضرب الساحق Smash shot

الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة - كرة تنس الطاولة.

قيم المواطنة:

(الاحترام) احترام الزميل وعدم توجيه الكرة إلى وجهه.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

(وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء حركة الضربة الأمامية الساحقة بدون كرة.

(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط. مسك المضرب) أداء الضربة الأمامية الساحقة على الحائط من مسافة ٢ متر.

(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل الضربة الأمامية الساحقة على الأرض مع الزميل من مسافة ٣ أمتار.

وقوف في وضع الاستعداد مواجه الطاولة. مسك المضرب والكرة) تبادل الضربة الأمامية الساحقة على الطاولة مع الزميل.

تطبيق المهارة في مباراة.

### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مرحلة المرجحة الخلفية.			
٢	يؤدي مرحلة المرجحة الامامية.			
٣	يؤدي مرحلة المتابعة.			

### الضرب الساحق:

مهارة هجومية تتميز بالسرعة والقوة تستخدم ضد الكرة المرفوعة عالياً.

### النقاط الفنية:

#### المرحلة التمهيديّة:

١. الوقوف في وضع الاستعداد

٢. ارتقاء الذراع الحاملة للمضرب

٣. التحرك لمكان الكرة

٤. الارتكاز على الرجل الخلفية

٥. تدلي الذراع الضاربة للأسفل

#### ب-مرحلة المرجحة الخلفية:

١-تحريك المضرب باتجاه أعلى الكتف

٢-ميل وجه المضرب الأمامي للأسفل قليلاً

٣-تدلي الرسغ خلفاً

#### ج- مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

١. فرد الرجل الخلفية

٢. رفع الذراع الضاربة جانباً

٣. لف الجذع خلفاً

٤. رفع الرجل الخلفية

٥. توجيه الذراع إلى الكرة مباشرة

٦. ضرب الكرة عند أقصى ارتفاع تحت مستوى

النظر بعد ارتدادها من الطاولة

#### د-مرحلة المتابعة:

١. متابعة الحركة في المسار الطبيعي أماماً

٢. العودة لوضع الاستعداد



## الدرس الحادي والثاني عشر

### تطبيقات على اللعب الفردي والزوجي وشرح مبسط للقانون

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة - كرة تنس الطاولة.



- يقسم الطلاب إلى أزواج.
- (وقوف الزوجين متقابلين في وضع الاستعداد بالقرب من الطاولة) يقوم المرسل بالإرسال لطاولة المستقبل في المكان الصحيح، ثم يقوم المستقبل برد الكرة لطاولة المرسل، وحسب الدور يقوم زميل المرسل برد الكرة لطاولة المستقبل، ليردها زميل المستقبل، وهكذا يتم تداول الكرة.
- يكرر النشاط السابق نقطتين ثم يتم نقل الإرسال للفرق الذي استقبل أولاً، بحيث يلعب كل طالب نقطتين من إرساله، ونقطتين من استقباله كما في المثال التالي:
- الزوج (أ، ب) - ضد الزوج (د ، هـ)
  - بعد عمل القرعة وتحديد المرسل والمستقبل، وليكن المرسل (أ) والمستقبل (د)، فيكون تداول اللعب كالتالي:
  - النقطة الأولى - (أ) يرسل، (د) يستقبل، النقطة الثانية - (أ) يرسل، (د) يستقبل
  - النقطة الثالثة - (د) يرسل، (ب) يستقبل، النقطة الرابعة - (د) يرسل، (ب) يستقبل
  - النقطة الخامسة - (ب) يرسل، (هـ) يستقبل، النقطة الرابعة - (ب) يرسل، (هـ) يستقبل
  - النقطة الخامسة - (هـ) يرسل، (أ) يستقبل، النقطة الرابعة - (هـ) يرسل، (أ) يستقبل
  - ثم يعود الترتيب كما في النقطة الأولى وهكذا إلى نهاية الشوط.
  - في الشوط التالي يتم عكس هذا الترتيب.
  - يستمر عكس الترتيب في الإرسال والاستقبال في كل شوط إلى نهاية المباراة.

#### الفردي:

يرسل الطالب ضربة في البداية، ثم يقوم المرسل برد الكرة وبعدها يتم التناوب بينهما على رمي الكرة.

#### الزوجي:

يؤدي الطالب ضربة الإرسال ويستقبلها الطرف الآخر، ويردها ويقوم الزميل بالإرسال فيقوم الزميل للطرف الآخر بالرد السليم.



**الوحدة الأولى**  
**ألعاب المضرب (الريشة الطائرة)**  
**Badminton Game**

## الريشة الطائرة

### Badminton Game

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

لعبة الريشة الطائرة تجذب انتباه الطلاب وتتطلب من اللاعب (الطالب) سرعة عالية في رد الفعل وذلك لصغر ساحة اللعب وسرعة انطلاق الريشة الطائرة فهي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي للإنسان. هذه اللعبة تنمي لديهم عناصر اللياقة البدنية كالالتزان والرشاقة والدقة والتوافق وتتميز بقواعدها البسيطة، وتشجع الطلاب على الاشتراك في لعبها ومزاولتها مستقبلاً.

## مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: ألعاب المضرب (الريشة الطائرة)

الوحدة: الأولى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
ألعاب ديناميكية لحركة اليد + القانون الاساسي للعب	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمارس ألعابًا تنمي التوافق بين اليد والرسغ والعين ويتعرف على القانون الأساسي للعبة الريشة الطائرة.</li> </ul>	١
المسكات الاساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>يؤدي مسكة المضرب بطريقة صحيحة.</li> </ul>	٢
التحركات في مراكز اللعب	<ul style="list-style-type: none"> <li>يطبق التحركات الأساسية في الملعب.</li> </ul>	٣
الارسال الامامي القصير والطويل	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف النقاط الفنية لمهارة الإرسال الأمامي القصير والطويل بطريقة صحيحة.</li> </ul>	٤
الارسال الخلفي القصير والطويل	<ul style="list-style-type: none"> <li>يؤدي الإرسال الخلفي (القصير والطويل) بطريقة صحيحة.</li> </ul>	٥
السحب من منتصف الملعب	<ul style="list-style-type: none"> <li>يطبق الضربة المستقيمة بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب من وسط الملعب بطريقة صحيحة.</li> </ul>	٦
مهارات الرفع بالجهتين (امامي وخلفي)	<ul style="list-style-type: none"> <li>يؤدي مهارة الرفع بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب بطريقة صحيحة.</li> </ul>	٧
ضربة الشبكة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يؤدي ضربة الشبكة بطريقة صحيحة.</li> </ul>	٨
ضربة الاسقاط	<ul style="list-style-type: none"> <li>يؤدي ضربة الاسقاط من الجهة الخلفية للملعب.</li> </ul>	٩
ضربات التخليص الامامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>يؤدي ضربة التخليص الامامية بطريقة صحيحة.</li> </ul>	١٠
منافسات فردية بنقاط محددة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يسود جو المرح وخلق روح المنافسة واللعب من اجل الفوز.</li> </ul>	١١
منافسات زوجية بنقاط محددة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يسود جو المرح وخلق روح المنافسة واللعب من اجل الفوز.</li> </ul>	١٢

## الدرس الأول

### ألعاب ديناميكية لحركة اليد + القانون الاساسي للعب

#### Control

##### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة- الريشة الطائرة -بالونات.



##### الخطوات التعليمية

###### التدريبات:

- (وقوف. مسك المضرب) الريشة فوق سطح المضرب، المشي أماماً والحفاظ على الريشة من السقوط.
- (وقوف. مسك المضرب) ضرب البالون بالوجه الأمامي للمضرب.
- (وقوف. مسك المضرب) ضرب البالون بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف. الريشة فوق الرأس) المشي لمسافة ٢٠ متر مع المحافظة على ثباتها.
- شرح خطوات الملعب الداخلية وطريقة احتساب النقاط (الفردى والزوجى) وعدد الأشواط وأدوات اللعب.
- قياسات الملعب (الفردى والزوجى).

##### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

###### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التوافق بين الرسغ والعين واليد.		
٢	التعرف على قانون الريشة الطائرة.		
٣	الشعور بالفرح والسرور اثناء الأداء.		

## ألعاب ديناميكية لحركة اليد + القانون

### الاساسي للعب:

إعطاء بعض التدريبات للطلاب لإدراك العلاقة بين حركة يد الطالب ومضرب الريشة الطائرة وساحة الملعب، مع شرح بسيط للقانون الأساسي للعبة الريشة الطائرة.

### النقاط الفنية:

ان يتعلم الطالب كيفية التوافق بين الرسغ والعين واليد.

## الدرس الثاني

### المسكات الاساسية

#### Grip

#### الأدوات المستخدمة

مضرب الريشة الطائرة - بالونات صغيرة - جهاز كمبيوتر.

#### قيم المواطنة:

(الانتماء) بالالونات باللونين الأحمر والأبيض يمثلان علم مملكة البحرين.



#### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- عرض نموذج لمباراة ريشة الطائرة أو مشاهدة فيديو لمباراة (الفردية والزوجية).
- (وقوف. مسك البالون) ضرب البالون باليد لتجنب وقوع البالون الأرض.
- (وقوف مواجه الزميل. مسك البالون) ضرب البالون باليد لتجنب وقوع البالون على الأرض.
- (تمرين زوجي) محاولة ضرب البالون بيد المضرب فقط.
- (وقوف مجموعات. مسك البالون) تتابع الجري الي نهاية الملعب ثم العودة وتسليم البالون للزميل التالي.
- يكرر التمرين السابق باستخدام المضرب.
- شرح وعرض نموذج مسكة الإبهام (مسكة المصافحة).
- (وقوف مواجه الزميل. مسك المضرب) تبادل المضرب بطريقة المصافحة.
- (وقوف. مسك المضرب والبالون) يُطلب من الطلاب الحفاظ على البالون في الهواء مع جعل الجهة الخلفية لليد هي الموجهة والمحركة وتكون بعيدة عن الجسم.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بطريقة صحيحة.		
٢	جعل الجهة الخلفية لليد هي الموجهة والمحركة.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.		

#### المسكات:

هي طريقة القبض على المضرب، وتُعد من أهم المهارات الأساسية والمهمة لقدرة الطالب على التحكم، في أداء الضربات المختلفة من خلالها.

#### النقاط الفنية:

- مسك المضرب بطريقة صحيحة.
- ضرب البالون بالمسكة الامامية وابقاءه في الهواء دون السقوط.



## الدرس الثالث

### التحركات في مراكز اللعب

#### Foot work

الأدوات المستخدمة:  
مضرب الريشة الطائرة.



#### الخطوات التعليمية

##### وقفة الاستعداد:

- 1- وقوف و القدمان متوازيتان.
- 2- وقوف الوضع أماماً.

##### التدريبات:

- التحرك في اتجاهات مختلفة في الملعب (التحرك في إطار الملعب).
- تحديد مراكز اللعب في ملعب الريشة الطائرة (5 مراكز).
- البدء من منتصف الملعب (مركز اللعب) عند إشارة المعلم.
- توجه الطلاب لمراكز اللعب المختلفة.
- يكرر التمرين السابق باستخدام المضرب.
- (وقوف) التحرك أماماً في الجهة الامامية للملعب مع الطعن بالقدم اليمنى.
- (وقوف) التحرك أماماً لجهة الامامية للملعب بالقدم اليسرى.
- (وقوف) مسك المضرب) التحرك أماماً في الجهة الامامية للملعب مع الطعن بالقدم اليمنى.
- (وقوف) مسك المضرب) التحرك أماماً لجهة الامامية للملعب بالقدم اليسرى.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التحرك في اتجاهات مختلفة في الملعب.		
٢	الطعن بالقدم اليمنى.		
٣	الطعن بالقدم اليسرى.		

#### التحركات في مراكز اللعب:

يتحرك الطالب في اتجاهات مختلفة في الملعب، مع الطعن للجانبين (الأيمن والأيسر) لسهولة وصوله إلى أماكن سقوط الريشة الطائرة المرسله من المنافس.

#### النقاط الفنية:

- التأكيد على مسكة الابهام (المصافحة).
- التعامل مع البالون والمضرب.





## الارسال الامامي:

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

## الخطوات الفنية:

- مسك المضرب بصورة صحيحة.
- الاصطدام المبكر للريشة.
- التحرك في جميع الأوقات باستخدام الوقفة مع فصل القدمين.

## الدرس الرابع

### الارسال الامامي القصير والطويل Short and long forehand serve

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة - بالونات صغيرة - صندوق - طوق - علبة.

#### قيم المواطنة:

(الولاء) مملصقات في أرضية الملعب فيها المناطق الاثرية في البحرين محاولة ارسال الريشة لأكثر من منطقة.



## الخطوات التعليمية

### التدريبات:

- شرح وعرض نموذج وتوضيح النقاط الرئيسية لمهارة الارسال الامامي القصير والطويل.
- (مسكة الإبهام - وضع الاستعداد - التبادل في المنطقة الامامية للملعب).
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة في الهواء لأعلى بالوجه الامامي للمضرب.
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) الحفاظ على الريشة في الهواء مع جعل الجهة الامامية لليد في المقدمة واستخدام مسكة الإبهام بحيث يكون موضع الإبهام والسبابة على إطار مقدمة المضرب.
- يبين المعلم كيفية القيام بضربات الإرسال من جهة امام اليد، بهدف جعل الريشة في المنطقة (من خط الإرسال المنخفض إلى منطقة الإرسال المقابلة).
- بعد كل ضربة الجري إلى الأمام لالتقاط الريشة والعودة للضربة التالية (احتساب عدد النجاحات).
- أداء الارسال من مسافات مختلفة (امام - وسط - خلف).
- يلعب الطلاب منافسة الإرسال إلى هدف مثال: صندوق-طوق -علبة (في البداية يكون لديهم مجموعة من الريش الموجودة في طوق (لا يقل عن 10 من الريشة الطائرة للشخص الواحد).
- عند الانتهاء، يتم عد عدد الريش التي أدخلوها في الصندوق والفريق الأسرع يحصل على نقطة واحدة إضافية.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة ضربات الإرسال الامامي القصير في الهواء لأعلى بالوجه الامامي للمضرب.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة ضربات الإرسال الامامي الطويل في الهواء لأعلى بالوجه الامامي للمضرب.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بصورة صحيحة.		
٢	أداء الارسال من مسافات مختلفة.		
٣	التحرك في جميع الأوقات باستخدام الوقفة مع فصل القدمين.		



## الارسال الخلفي:

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات، ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة. وتؤدي بظهر المضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة بهدف إرسال الريشة إلى ملعب المنافس.

## الخطوات الفنية:

- مسك المضرب بصورة صحيحة.
- الاصطدام المبكر للريشة.
- التحرك في جميع الأوقات باستخدام الوقفة مع فصل القدمين.

## الدرس الخامس

### الارسال الخلفي القصير والطويل

### Short and long backhand serve

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة - بالونات صغيرة - صندوق - طوق - علبة.

#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- شرح وعرض نموذج وتوضيح النقاط الرئيسية لمهارة الارسال الخلفي القصير والطويل.
- (مسكة الإبهام - وضع الاستعداد - التبادل في المنطقة الخلفية للملعب).
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة في الهواء لأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) الحفاظ على الريشة في الهواء مع جعل الجهة الخلفية لليد في المقدمة واستخدام مسكة الإبهام بحيث يكون موضع الإبهام والسبابة على إطار مقدمة المضرب.
- المعلم يبين كيفية القيام بضربات الإرسال من جهة امام اليد، بهدف جعل الريشة في المنطقة (من خط الإرسال المنخفض إلى منطقة الإرسال المقابل).
- بعد كل ضربة يجب الجري إلى الأمام لالتقاط الريشة والعودة للضربة التالية (احتساب عدد النجاحات).
- أداء الارسال من مسافات مختلفة (امام - وسط - خلف).
- يلعب الطلاب منافسة الإرسال إلى هدف مثال: صندوق-طوق-علبة (في البداية يكون لديهم مجموعة من الريش الموجودة في طوق لا يقل عن 10 من الريشة الطائرة للشخص الواحد).
- عند الانتهاء، يتم عد عدد الريش التي أدخلوها في الصندوق والفريق الأسرع يحصل على نقطة واحدة إضافية.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة ضربات الإرسال الخلفي القصير في الهواء لأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة ضربات الإرسال الخلفي الطويل في الهواء لأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بصورة صحيحة.		
٢	أداء الارسال من مسافات مختلفة.		
٣	التحرك في جميع الأوقات باستخدام الوقفة مع فصل القدمين.		

## الضربة المستقيمة:

هي ضربة هجومية تتميز بقوتها وسرعتها وتستخدم في مواجهة الدوران العلوي، وهي حجر الأساس في اللعب والأكثر استخداماً.

## الخطوات الفنية:

- اللعب وسط الملعب بالوجه الامامي والخلفي للمضرب.
- سرعة ردة الفعل.

## الدرس السادس

### السحب من منتصف الملعب (الضربة المستقيمة)

#### Forehand Shot

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة - بالونات صغيرة - صندوق - طوق - علة.

#### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- شرح وعرض نموذج لمهارة السحب بالوجه الامامي والخلفي للمضرب.
- شرح وضع الاستعداد وعمل المضرب (ضرورة التغيير السريع للمسكة).
- يعمل الطلاب في مجموعات - وأفضل ستة طلاب ولكل طالب ريشة خاصة به أو كرة من قماش أو اسفنج. يقوم الطلاب برمي الريشة / كرة القماش أو الاسفنج إلى أعلى وأبعد مسافة ممكنة.
- مجموعات من ٤-٦ طلاب يلعبون ضد بعضهم البعض على أي من جانبي الشبكة كل طالب يحمل ريشة واحدة بإشارة من المعلم يلقي الجميع الريشة عالياً وبعيداً إلى الجانب الآخر، ويحاول أن يمسك واحدة من كرات الريشة الأخرى. عندما يقوم المعلم بإيقاف اللعبة يخسر المباراة الفريق الذي تكون عدد الريش في جانبه هي الأكثر.

#### سرعه المضرب:

- يعمل الطلاب في أزواج يقوم أحد الطلاب برمي الريشة من جانب الملعب لشريكه (بارتفاع الكتف) ، بتوجيه «الضاربون» وبالتالي يقوم الريشة بعيداً عن شركائهم.
- التوزيع من جانب الجهة الامامية لليد للسحب من جهة وجه اليد والانتقال إلى الجانب الآخر للسحب من جهة خلف لليد.

#### اللعب الموازي

- يلعب الطلاب في أزواج للعب التبادل بالسحب من وجه اليد أو خلف اليد فقط يلعب الشركاء بدون شبكة بعيدين عن بعضهم ٥ متر (الخطوط- البعض بمسافة الجانبية) بدء التبادل بسرعة منخفضة مع التركيز على التنفيذ الصحيح.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	اللعب وسط الملعب بالوجه الامامي والخلفي للمضرب.		
٢	سرعة رد الفعل.		
٣	يتعاون مع الزملاء في الأداء.		

## مهارة الرفع:

هو الرفع بالوجه الخلفي للمضرب من أسفل ارتفاع الشبكة إلى المنطقة الخلفية للملعب، وهذا يعطي ما يكفي من الوقت للطالب للعودة إلى منتصف الملعب قبل أن يقوم المنافس بضرب الريشة مرة أخرى من الطرف الآخر. الطعن جهة اليسار (ضربة الرفع خلفية) والطعن جهة اليمين (ضربة رفع امامية).

## النقاط الفنية:

- الرفع من وجه اليد من أدنى ارتفاع الشبكة إلى منطقة خلف الملعب، هذا يعطي ما يكفي من الوقت للطالب للعودة إلى منتصف الملعب، قبل أن يضرب المنافس مرة أخرى الريشة من الطرف الآخر.
- الطعن يمين (ضربة امامية).
- الإرسال العالي من جهة وجه اليد.
- يستخدم هذا الإرسال في بدء التبادل في الفردي. هذا يفرض على المنافس الانتقال إلى منطقة خلف الملعب.



## الدرس السابع

### مهارات الرفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب

#### ( Lifting) front and back

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة – الريشة الطائرة – بالونات.

#### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- الوقوف في المنطقة الامامية للملعب.
- (وقوف) اخذ خطوة للأمام طعن للجانب مع مد الذراع الضاربة جهة القدم اليمين.
- (وقوف) طعن للجانب مع مد الذراع الضاربة وتوجيه المضرب جهة القدم.
- يكرر التمرين السابق مع محاولة رفع البالون لأبعد مسافة ممكنة في جهة المنافس.
- يكرر التمرين السابق مع محاولة رفع (ضرب الريشة) لأبعد مسافة ممكنة في جهة المنافس.
- يؤدي التمرين السابق بتكرارات تصل إلى 10 ضربات صحيحة لكل طالب (يقوم المنافس بتجميع الريش).
- وضع أهداف معينة نهاية الملعب ويؤدي الطالب مهارة الرفع محاول إصابة الهدف.
- وضع أهداف معينة نهاية الملعب ويؤدي الطلاب المهارة للوصول للأهداف كمنافسة بين القاطرات

#### امثلة مساعدة للتدريس :

#### 1. مباراة الجري الجماعي نحو الريشة:

- يعمل الطلاب في فرق ويصطفون في صف مع جعل ثلاثة ريشات لكل فريق على الأرض، وبالإشارة يقومون بالتقاط الريشة والجري بأقصى سرعة والطعن لموضع الريشة قبل العودة إلى خط الأساس لالتقاط الريش الأخرى. يقوم الطالب الثاني بفعل نفس الشيء ولكن يقوم بإرجاع كرات الريشة مرة أخرى، وهكذا حتى ينتهي جميع الطلاب من دورهم.

#### 2. التوازن الحركي:

- كل طالب يحصل على ريشة ويقف على ساق واحدة، يضع الطلاب الريشة أمامهم على أقصى بعد ممكن، ويعودون إلى موضع الوقوف على ساق واحدة بشرط عدم السقوط ثم بالبقاء على ساق واحدة يقومون باسترداد الريشة والعودة إلى موضع البدء بشرط عدم السقوط. يكرر النشاط باستخدام الساق الأخرى.

#### 3. الرفع:

- البدء في ممارسة الرفع من جهة خلف اليد - يكون لكل طالب مضرب وريشة ويقوم بضرب الريشة لأعلى مستوى ممكن في الهواء باستخدام الضربة من خلف اليد فقط.
- التقدم بالتمرين إلى مرحلة العمل في أزواج - يقوم الموزع بإلقاء الريش ببطء ويقوم شريكه بالرفع من جهة خلف اليد لأعلى مستوى ممكن، يجري الموزع للخلف لخط الاصطفاف، ويحاول أن يمسك بالريشة، لا يمكن للموزع التحرك حتى يتم ضرب الريشة.

#### 4. جولة الأرجحة:

- مجموعات من 4-6 من الطلاب، يبدؤون من منتصف الملعب.
- المعلم / المساعد يلقي الريش واحدة تلو الأخرى، ويقوم الطلاب بتنفيذ ضربة الرفع من خلف اليد، باستخدام البدء والوقوف مع فصل القدمين والطعن، استخدام الأهداف للتحدي وتسجيل النتيجة.

## تابع الدرس السابع

### مهارات الرفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب

#### ( Lifting) front and back

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة.

#### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

##### ١- لمس عضلة البطة:

يعمل الطلاب في أزواج في مواجهة بعضهما البعض، مع مركز ثقل منخفض يجعل الساق التي بها المضرب إلى الأمام، ويضع ذراع المهاجم الطلاب المضرب في الأمام في محاولة المدافع للمس المنافس، ويقوم بالرد بسرعة وتكرار نفس حركة المهاجم.

##### ٢- تحقيق توازن المضرب:

يقف اثنان من الطلاب في مواجهة بعضهما البعض على مسافة مترين بعيداً عن بعضهما البعض مع موازنة مضاربهم، والوقوف على الأرض بإشارة المعلم يجب على الطلاب إسقاط المضرب والانديفاع للاستيلاء على مضرب شركائهم، قبل أن يلامس الأرض.

##### ٣- الرفع الامامية لليد:

- البدء في ممارسة الرفع من الجهة الامامية لليد - ويكون مع كل طالب مضرب وريشة ويقوم بضرب الريشة لأعلى مستوى ممكن في الهواء باستخدام الجهة الامامية لليد فقط.
- التقدم بالتمرين إلى مرحلة العمل في أزواج - يلقي الموزع ببطء الريش ويقوم شريكه بالرفع من الجهة الامامية لليد لأعلى مستوى ممكن.
- يجري الموزع للخلف إلى خط الأساس ويحاول منع الريشة من لمس الأرض. لا يمكن للموزع التحرك حتى يتم ضرب الريشة، يتم التغيير بعد عمل ١٢ من الضربات.

##### ٤- الرفع الامامية لليد (المرجحة):

- مجموعات ٤-٦ من الطلاب تبدأ من منتصف الملعب. المعلم المساعد يلقي الريش واحدة تلو الأخرى، ويقوم الطلاب بتنفيذ ضربة الرفع من وجه اليد باستخدام البدء والوقوف مع فصل القدمين والظعن.
- استخدام الأهداف للتحدي وتسجيل النتيجة.

##### ٥- لعبة الغولف:

الطلاب يمارسون الإرسال العالي من خلال لعب مباراة الغولف، يجب ضرب الريشة من نقطة البداية إلى الهدف بأقل عدد من الضربات قدر الإمكان، لتصل الريشة إلى أقصى حد ممكن، يستخدم الطلاب حركة الدوران من تحت اليد، يمكن للمبتدئين ضرب الريشة بسرعة من اليد حتى لا يفقدوها، لتوفير المساحة، يمكن إعداد الريش بحيث تطير بشكل أبطأ من المعتاد عن طريق التوسيع ما بين الريش

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الرفع من وجه المضرب من أدنى ارتفاع الشبكة إلى منطقة خلف الملعب.		
٢	الظعن يمين (ضربة امامية).		
٣	الإرسال العالي من جهة وجه اليد.		

#### مهارة الرفع:

هو الرفع بالوجه الخلفي للمضرب من أسفل ارتفاع الشبكة إلى المنطقة الخلفية للملعب، وهذا يعطي ما يكفي من الوقت للطلاب للعودة إلى منتصف الملعب قبل أن يقوم المنافس بضرب الريشة مرة أخرى من الطرف الآخر. الطعن جهة اليسار (ضربة الرفع خلفية) والطعن جهة اليمين (ضربة رفع امامية).

#### النقاط الفنية:

- الرفع من وجه اليد من أدنى ارتفاع الشبكة إلى منطقة خلف الملعب، هذا يعطي ما يكفي من الوقت للطلاب للعودة إلى منتصف الملعب، قبل أن يضرب المنافس مرة أخرى الريشة من الطرف الآخر.
- الظعن يمين (ضربة امامية).
- الإرسال العالي من جهة وجه اليد.
- يستخدم هذا الإرسال في بدء التبادل في الفردي. هذا يفرض على المنافس الانتقال إلى منطقة خلف الملعب.



## الدرس الثامن ضربة الشبكة

### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة - بالونات.

### قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزميل في رمي الريشة واستلامها.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- الطعن -خطوة كبيرة إلى الأمام مع جعل اتجاه المضرب مع القدم التي بها المضرب.
- ضربة الشبكة بالجهة الأمامية (يمين الملعب) والخلفية (يسار الملعب) لليد.
- تكرر ضربة الشبكة بالجهة الامامية والخلفية لليد مع الطعن.

#### التوازن والرمي

- يعمل الطلاب في أزواج في مواجهة بعضهم البعض ويقفون على ساق واحدة الموازنة.
- موازنة الطلاب للريشة المقلوبة فوق رؤوسهم أثناء السير إلى الأمام باستخدام تقنية الطعن الأساسية (يمكن تنفيذها بساق المضرب فقط أو بتغيير الأقدام).

#### القيام بالطعن (المحاكاة)

- شرح وعرض نموذج لضربات الشبكة بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- (وقوف. مسك المضرب) الطعن بأخذ خطوة للجانب مع جعل نهاية المضرب في اتجاه مقدمة القدم.
- (وقوف. مسك المضرب والبالون) الطعن للجانب مع جعل نهاية المضرب في اتجاه مقدمة القدم.
- (وقوف. مسك المضرب والبالون) الطعن للجانب مع ضرب البالون ونقله للملعب المنافس.
- (وقوف مواجه للزميل. مسك المضرب والريشة) رمي الريشة لأعلى لجهة اليسار ويمارس الطالب الاثر الضرب على الشبكة بالوجه الخلفي للمضرب.
- تكرار تداول الريشة على الأقل خمس ضربات صحيحة.
- لعب التبادل على الشبكة.
- (وقوف مواجه. مسك المضرب والريشة) تبادل الضربات على الشبكة من خلال لعب مباراة مصغرة في منطقة الشبكة.
- لعب ضربات الشبكة فقط (من أسفل ارتفاع للشبكة) بدء التبادل برمي الريشة.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التعرف على ضربات الشبكة بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.		
٢	يراعي وضعية الاستعداد الصحيحة.		
٣	الطعن في اتجاهات مختلفة.		

### ضربة الشبكة:

من الضربات التي تؤدي بالقرب من الشبكة بالجهة الأمامية أو الخلفية للمضرب مع الطعن للجانب.

### النقاط الفنية:

- المسكة الصحيحة للمضرب.
- التأكد من وضعية الاستعداد الصحيح.
- التعرف على ضربات الشبكة بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- الحفاظ على التوازن أثناء رمي والتقاط الريش إلى بعضهم البعض.

## الدرس التاسع ضربة الاسقاط

### Drop Shot

#### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة – الريشة الطائرة.

#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- شرح تكنيك المهارة.
- (وقوف) أداء وقفة الاستعداد: تكون في نهاية الملعب (يحرك الطالب يده الضاربة من فوق الرأس والمتابعة من الأعلى إلى الامام).
- يكرر التمرين السابق مع مسك المضرب. ووقوف كل زميلين مع بعض.
- الزميل على الجانب يرمي الريشة لزميله الممسك بالمضرب.
- أداء الضربة وتوجيه الريشة لملعب المنافس بضربة خفيفة.
- يكرر التمرين السابق مع التركيز أن تصل الريشة إلى ملعب المنافس بالقرب من الشبكة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك المضرب) تبادل ضرب الريشة بالقرب من الشبكة.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يحرك الطالب يده الضاربة من فوق الرأس والمتابعة من الأعلى إلى الامام.		
٢	ضرب الريشة وتوجيهها إلى ملعب المنافس بالقرب من الشبكة.		
٣	الشعور بالسرور اثناء الأداء.		

#### ضربة الاسقاط:

يقف الطالب في نهاية ملعب الريشة ويضربها إلى نهاية ملعب المنافس.

#### النقاط الفنية:

تأدية المهارة من الجهة الخلفية للملعب.

## الدرس العاشر

### ضربات التخليص الأمامية

#### Clear Shot

الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة – الريشة الطائرة.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- المعلم يشرح ويبين تكتيك ضربة التخليص.
- (وقوف) أداء وقفة الاستعداد: تكون في نهاية الملعب (يحرك الطالب يده الضاربة من فوق الراس والمتابعة من الأعلى إلى الامام).
- يكرر التمرين السابق مع مسك المضرب.  
وقوف كل زميلين مع بعض.
  - الزميل على الجانب يرمي الريشة لزميله الممسك بالمضرب.
  - أداء الضربة وتوجيه الريشة لملعب المنافس.
- يكرر التمرين السابق مع التركيز ان تصل الريشة إلى نهاية الملعب المنافس (يجب مراعاة ان يقف الطالب في نهاية ملعب الريشة ويضربها إلى نهاية ملعب المنافس).
- (وقوف مواجه. مسك المضرب والريشة) تبادل ضرب الريشة من نهاية الملعب.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يحرك الطالب يده الضاربة من فوق الراس والمتابعة من الأعلى إلى الامام.		
٢	ضرب الريشة وتوجيهها لملعب المنافس.		
٣	يشعر بالسرور اثناء الأداء.		

#### ضربات التخليص الأمامية:

من الضربات الدفاعية التي تؤدي في الجزء الخلفي للملعب بقصد اشغال المنافس وتحريكه من مركز القاعدة (وسط اللعب).

#### الخطوات الفنية:

- يحرك الطالب يده الضاربة من فوق الراس والمتابعة من الأعلى إلى الامام.
- ضرب الريشة وتوجيهها لملعب المنافس.



## المنافسات الفردية أو الزوجية:

مباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها، لزيادة كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب مع التعرف على قانون لعبة الريشة الطائرة.

## الدرس الحادي والثاني عشر المنافسات الفردية والزوجية

### الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة.

### قيم المواطنة:

(الطموح) الطموح في الفوز.



### الخطوات التعليمية

- تطبيقات على اللعب الفردي وشرح مبسط للقانون.
- تطبيقات على اللعب الزوجي وشرح مبسط للقانون.

**الوحدة الثانية**

**كرة السلة**

**Basketball**

## كرة السلة

### Basketball

هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقان، يتكون كل فريق من خمسة لاعبين يحاول الفريقان أن يسجلا أكبر عدد من النقاط داخل السلة للفوز بالمباراة المقسمة إلى شوطين (أربع فترات).

تتكون هذه اللعبة من عدة مهارات أساسية: وهي مهارة التمرير والتنطيط (المحاورة) والتصويب بأنواعه والمهارات الدفاعية والهجومية.

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

## مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الثانية

اسم الوحدة: كرة السلة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الإحساس بالكرة	▪ يؤدي تدريبات تنمي الاحساس بالكرة بطريقة صحيحة.	١
التنطيط	▪ يطبق تدريبات تنمي مهارة التنطيط بطريقة صحيحة.	٢
مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الراس / المرتدة باليدين)	▪ يؤدي تدريبات تنمي مهارة تمرير الكرة بطريقة صحيحة.	٣
مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الراس / المرتدة باليدين)	▪ يطبق تدريبات تنمي مهارة تمرير الكرة بأنواعها بطريقة صحيحة.	٤
التمريرة المرتدة بيد واحدة	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة.	٥
التصويب من الوثب والثبات	▪ يطبق مهارة التصويب من الوثب والثبات بطريقة صحيحة.	٦
التصويبة السلمية	▪ يؤدي مهارة التصويبة السلمية بطريقة صحيحة.	٧
مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمرير	▪ يربط بين مهارة التنطيط والتمرير بطريقة صحيحة.	٨
مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمرير	▪ يربط بين التنطيط والتمرير بطريقة صحيحة.	٩
المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية	▪ يطبق المتابعة الدفاعية والهجومية بطريقة صحيحة..	١٠
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	▪ يشارك الزملاء في المباريات المصغرة لكرة السلة.	١١
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	▪ يتعاون مع الزملاء في تطبيق مهارات كرة السلة.	١٢

## الدرس الأول الإحساس بالكرة Ball Handling

### الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة أماما) تنطيط الكرة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة أماما) تمرير الكرة بالتبادل بين اليدين.
- (وقوف. مسك الكرة أماما) رمي الكرة لأعلى بيد ومسكها بالأخرى.
- (وقوف. مسك الكرة أماما) رمي الكرة لأعلى ومسكها باليدين.
- (وقوف فتحا. مسك الكرة) عمل رقم ٨ بالكرة بين القدمين.
- (وقوف فتحا. مسك الكرة) تبادل لقف الكرة بين الرجلين.
- (وقوف. مسك الكرة) دوران الكرة على الجسم بأكمله.
- (وقوف. مسك الكرة) دوران الكرة حول الحوض.
- (وقوف. مسك الكرة أماما) ضرب الكرة على الأرض والوثب لالتقاطها.
- (جلوس قرفصاء) تنطيط الكرة في شكل دائري حول الجسم والتبديل بكلتا الذراعين.
- (رقود) تمريرات متنوعة موجهة إلى الحائط على ان ترتد إلى الأرض.

### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: سلم تقدير وصفي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	انتشار الاصابع على الكرة.			
٢	تحريك الكرة بالأصابع.			
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			

### الإحساس بالكرة:

إعطاء بعض التدريبات للطلاب لإدراك العلاقة بين الطالب وكرة السلة وساحة الملعب. ولتطوير الحركة ونمط الأداء.

### النقاط الفنية:

- تنتشر الأصابع جميعا 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 الثاني

### التنطيط

### Dribbling

#### الأدوات المستخدمة:

كرة سلة - أقماع.

#### قيم المواطنة:

(الانتماء) الحفاظ على الممتلكات (أحافظ على كرسي-كرسي في أمان).



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- (جلوس طويل. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى.
- (جلوس طويل فتحاً. مسك الكرة) تنطيط الكرة بين الرجلين باليدين بالتبادل.
- (جثو. مسك الكرة) تنطيط الكرة على جانبي الجسم باليدين بالتبادل.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليدين اليمنى ثم اليسرى.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى وعمل السند باليد الأخرى ثم العكس.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط من المشي والتوقف عند سماع الإشارة.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط من الجري والتوقف عند سماع الإشارة.
- (وقوف. مسك الكرة) تغيير ارتفاع الكرة مع إشارة المعلم.
- (وقوف. مسك الكرة) خلف الحد النهائي للملعب، ثم التنطيط أماماً بطول الملعب.
- (وقوف. مسك الكرة) خلف الحد النهائي للملعب تنطيط الكرة باتجاه إشارة المعلم.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط في المساحة المحددة، مع السيطرة على الكرة ومحاول إبعاد كرة الزميل بلمسها وإفقاذه السيطرة عليها، في حال فقد الكرة يتم استرجاعها ومواصلة اللعب.

#### 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	ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.		
٣	النظر للأمام.		

#### التنطيط:

يدفع الطالب 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 الطلاب، ثم يعاد التقاطها للتمرير أو التصويب.

#### الخطوات 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 وللماورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



## مهارات التمرير:

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

## الدرس الثالث والرابع

مراجعة أنواع التمرير : الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين  
Chest pass - Shoulder - bounces pass

### الأدوات المستخدمة:

كرة سلة.

### قيم المواطنة:

(العدالة) تكافؤ الفرص بين الزملاء فى التمرير والاستلام.



## الخطوات التعليمية

### التدريبات:

شرح المهارات وعرض النموذج.

- جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جنو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط من مسافة ٢ م (التمريرة الصدرية - فوق الرأس).
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل من مسافة ٣ أمتار. (التمريرة الصدرية - والمرتدة).
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل المقابل من مسافة ٥ أمتار. (التمريرة الكتفية - فوق الرأس).
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التمرير بينهم.
- (وقوف بشكل دائرة) التمرير بشكل دائري في البداية، يؤدي التدريب بكرة واحدة وبعدها بكرتين معاً.
- تقسيم الطلاب لمجموعات من أربع طلاب، لدى كل مجموعة كرة والطلاب مرقمين من ١ حتى أربعة وتسلسل تمرير الكرة دائماً حسب الأرقام حيث يمرر الطالب الذي يحمل رقم ١ للطلاب رقم ٢ وهكذا للطلاب رقم ٤ وبعدها العد العكسي (استخدام جميع أنواع التمريرات).
- ٥ طلاب يقفون بشكل دائري وطالين يقومون بدور (النمر) داخل الدائرة. وهم يحاولون قطع التمرير الكرة. تحتسب نقطة لكل مرة يتم فيها قطع الكرة مع استخدام جميع أنواع التمرير. (استخدام جميع أنواع التمريرات)



## الدرس الخامس

### التمريرة المرتدة بيد واحدة

#### Bounces pass (One –handed)

الأدوات المستخدمة:  
كرة سلة - طوق



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف. مسك الكرة أمام الصدر) عمل دوائر كاملة أماماً أسفل أمام الصدر
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف. وجهاً لوجه. مسك الكرة) تمرير الكرة داخل الطوق بين الزميلين.
- (الوقوف. وجهاً لوجه. مسك الكرة) تمرير الكرة من مسافة ٣ متر.
- (الوقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بين زملاء في المجموعة.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	الأداء	نعم	لا
١	يمسك الكرة كما في التمريرة الصدرية مع ثني أكثر للركبتين.		
٢	تمرير الكرة بمد الذراع للأمام.		
٣	تمرر الكرة وترتد في ثلثي المسافة.		

#### التمرير المرتدة:

دفع الكرة باتجاه الأرض كي ترتد منها لتستقر بين يدي الزميل المستلم (المستقبل لها)، وتكون هذه التمريرة فعالة عندما تحتاج أن تؤدي تمريره منخفضة بالقرب من المدافع لتصل إلى الزميل.

#### النقاط الفنية:

- مسك الكرة بأصابع اليدين في مستوى الصدر.
- تمرير الكرة بمد الذراع إلى الأمام مع تحريك الرجل الخلفية للأمام أيضاً.
- تمرر الكرة في ثلثي المسافة بين الطالب المرسل لترتد إلى الطالب المستقبل.





## التصويب:

يعد التصويب من إحدى المهارات الهجومية المهمة في كرة السلة، وله تأثير فعال في إرباك دفاعات المنافس وتسجيل النقاط ويؤدي التصويب من الثبات مواجهه للسلة وبدون تدخل زملاء أو المنافسين اما التصويب من الوثب يؤدي بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء عموديا مع المحافظة على الحيز الذي يشغله الطالب في الهواء.

### من الثبات:

- مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً وهي المماثلة لليد المصوبة مع مسافة بين القدمين.
- وضع الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنى من المرفق مع ثني الرسغ للخلف لتستريح الكرة على أصابع اليد.
- اليد الأخرى غير المصوبة 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.

### من الوثب:

- تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء.
- الوثب إلى أعلى وعند الوصول إلى أعلى نقطة يتم التصويب بحيث يكون مرفق اليد المصوبة قريباً من العين.
- متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان.

## الدرس السادس

### التصويب من الوثب والثبات

#### Set and jump shoot

#### الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

#### قيم المواطنة:

(الطموح) الطموح في الوصول إلى الهدف.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- أداء نموذج مع شرح للمهارة.
- (وقوف صفين متواجهين) مسك الكرة واخذ وضع الاستعداد ثم التصويب للزميل.
- (وقوف قاطرات. مواجهة السلة) التصويب على السلة من مسافة ٥م.
- (وقوف قاطرتين على خط الرمية الحرة) إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
- (وقوف قاطرتين على خط الرمية الحرة) إجراء مسابقة في تصويب من الوثب.
- (وقوف قاطرتين) قاطرة خلف الحد النهائي، قاطرة قبل خط المنتصف، يتحرك طالب إلى قاطرة المنتصف ليتسلم تمريرة زميلة المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل الطالبان مكانهما في القاطرتين.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	الأداء	نعم	لا
١	ثني الركبتين.		
٢	متابعة الرسغ للتصويب.		
٣	اليد الأخرى غير المصوبة تسند الكرة من الجانب.		



## الدرس السابع التصويبة السلمية

### Lay-ups

#### الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اقماع.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب باليد اليمنى إلى أعلى واليد الأخرى ساندة من الجانب.
- (الوقوف. مسك الكرة) التصويب مع مراعاة حركة الرسغ والأصابع ولف الكرة من أسفل وتبقى الذراع ممتدة للمتابعة.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب مع رفع الركبة إلى الأعلى.
- (وقوف. مسك الكرة) من الثبات قرب الحلق تصويب الكرة على الهدف.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب من خطوتين، يسار ثم رفع القدم اليمنى مع الوثب أثناء التصويب.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط ثم أداء التصويبة السلمية.
- (المشي. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق التصويبة السلمية.
- (الجري. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق التصويبة السلمية.
- (المشي. مسك الكرة) تنطيط الكرة بين الاقماع ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- (الجري. مسك الكرة) تنطيط الكرة بين الاقماع ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- (المشي) استلام الكرة ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- (الجري) استلام الكرة ثم التصويب على الحلق تصويبه سلمية.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	الأداء	نعم	لا
١	أخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى ثم اليسار (أو يسار يمين) والارتقاء.		
٢	الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.		
٣	يصل الطالب إلى أعلى ارتفاع والكرة بين يديه تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب.		

## التصويبة السلمية:

تؤدي هذه التصويبة بكلتا اليدين عند هجوم الطالب بسرعة في اتجاه الهدف ومن مختلف الاتجاهات بعد تنطيط الكرة أو استلام الكرة من الزميل، وعلى الطالب مراعاة النواحي القانونية عند أداء هذه المهارة حتى لا يقع في مخالفة المشي بالكرة.

## النقاط الفنية:

- عند استلام الطالب الكرة من الزميل أو بعد المحاورة، يأخذ الطالب خطوة للأمام ليهبط على إحدى القدمين، وهذه الخطوة الأولى يجب أن تكون على بعد مسافة مناسبة من الحلق.
- بعد هبوط القدم الأولى على الأرض يأخذ الطالب خطوة بالقدم الأخرى.
- يرتقي الطالب على قدمه للوثب إلى أعلى مع رفع ركلة القدم التي لامست الأرض أولاً.
- عندما يصل الطالب إلى أعلى ارتفاع والكرة بين يديه تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب بأصابع اليد المقابلة لركبة اليد المرفوعة، ويفضل توجيه الكرة للوحة الخلفية للسلة في حالة الاقتراب من الجانب، أما في حالة الاقتراب الأمامي يكون توجيه الكرة نحو الحلق مباشرة.
- بعد أن تترك الكرة يد الطالب يهبط على كلتا القدمين في وقت واحد وذلك لمتابعة الكرة في حالة فشل التصويب.



## الدرس الثامن والتاسع

### ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب

### Dribbling, Passing and Shooting

الأدوات المستخدمة:  
كرة السلة - اقماع.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- (وقوف مواجه. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع الصفارة تمرير الكرة باليد اليمين.
- (وقوف مواجه. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع الصفارة تمرير الكرة باليد اليسار.
- (مشي مواجه. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم تمريرها باليد اليمين.
- (مشي مواجه. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم تمريرها باليد اليسار.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط بالجري مع إشارة المعلم يقوم الطلاب بالتنطيط بالقوة على الأرض ثم الجري لاستقبال كرة الزميل.
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التنطيط والتمرير بينهما.
- (مشي. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (جري. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (مشي المواجه. مسك الكرة) تمرير الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (جري المواجه. مسك الكرة) تمرير الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (مشي. مسك الكرة) التنطيط ثم التمرير للمعلم ثم استلام الكرة والتصويب على الحلق.
- (جري. مسك الكرة) التنطيط ثم التمرير للمعلم ثم استلام الكرة والتصويب على الحلق.
- (مشي. مسك الكرة) المشي بين الاقماع مع التنطيط ثم التصويب.
- (جري. مسك الكرة) الجري بين الاقماع مع التنطيط ثم التصويب.
- (وقوف) ٥ طلاب بشكل دائري يؤدي التمرير بكرة واحدة وبعدها بكرتين معاً باستخدام جميع أنواع التمريرات.
- التنطيط بالجري مع إشارة المعلم يقوم الطلاب بالتنطيط بالقوة على الأرض ثم الجري لاستقبال كرة الزميل.

## الدرس العاشر

### المتابعة الدفاعية والهجومية

#### Defensive and offensive follow-up

##### الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

##### الخطوات التعليمية

###### التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) متابعة دفع الكرة إلى الأعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى الأعلى.
- (وقوف) الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة الهدف باليدين.
- (وقوف. مسك الكرة) متابعة الكرة باستمرار على اللوحة، مع ملاحظة مد الذراعين عالياً واستخدام الرسغين والأصابع فقط، وأن يتم المتابعة بعد استقرار الكرة على الأصابع.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة من أسفل اللوحة من مسافة مترين عن الهدف ثم التقدم والوثب لمتابعتها إلى السلة.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها مرة إلى اللوحة ثم مرة إلى السلة.
- يكرر التدريب السابق في وجود منافس سلبي، ثم وجود منافس إيجابي
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب في وجود منافس (تصويبه من الثبات أو من الوثب) ثم الجري لمتابعة الكرة إلى السلة.
- المعلم يصوب الكرة في وجود طلاب متنافسين مهاجم ومدافع.

##### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

###### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	الأداء	نعم	لا
١	إبقاء الذراعين مرفوعتين جانباً مع ثني المرفقين.		
٢	الدفع بالرجلين عند الوثب إلى أعلى لمقابلة الكرة المرتدة.		
٣	مسك الكرة وجذبها إلى أسفل الذقن.		

##### المتابعة الدفاعية والهجومية:

يعتمد فوز الفريق ونجاحه على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة كرة السلة بنوعها الهجومية والدفاعية، وإن إتقان المتابعة الهجومية والدفاعية يساعد المعلم في تحقيق هدفه وللارتقاء بمستوى اللعب للفريق وفوزه في المنافسات.

##### النقاط الفنية:

- الحجز خلف الظهر بحيث تكون السلة في مواجهة المدافع.
- يحرص الطالب على إبقاء ذراعيه مرفوعتين جانباً مع ثني المرفقين لمنع الزميل من الاستحواذ على الكرة.
- التوقع والتوقيت الصحيح لزواية ارتداد الكرة ومقابلة الكرة المرتدة.
- الدفع بالرجلين عند الوثب إلى أعلى لمقابلة الكرة المرتدة والاستحواذ عليها من أعلى ارتفاع.
- مسك الكرة وجذبها إلى أسفل الذقن، والمرفقان مواجهان إلى الخارج لحماية الكرة.

## الدرس الحادي والثاني عشر

### تطبيق مهارات كرة السلة في مباريات مصغرة مستعملًا فيها القانون

#### الأدوات المستخدمة:

كرة سلة.

#### قيم المواطنة:

(التسامح) دوري مصغر يرتدي فيه الفرق فانيلات تحمل قيم التسامح والتعاون.

#### تطبيقات مهارات كرة السلة:

مباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها تهدف إلى إسعاد جميع الطلاب وغرس حب لعبة كرة السلة واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

**الوحدة الثالث**  
**ألعاب القوى**  
**Athletics**

## ألعاب القوى

### Athletics

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

وهي من الرياضات العريقة التي تحكمها مقاييس وأنظمة متعددة تمارس في المضمار أو الميدان على مدار السنة صيفاً وشتاءً وتنمي عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة والقوة والتحمل وتقام من أجلها البطولات العالمية والمحلية والأولمبية.

## مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
جري مسافة ٤٠٠ متر	▪ يؤدي مهارة الجري مسافة ٤٠٠ متر بطريقة صحيحة.	١
جري التتابع ٤ x ١٠٠ متر	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة جري التتابع بصورة صحيحة.	٢
جري التتابع ٤ x ١٠٠ متر	▪ يؤدي مهارة جري التتابع ٤ x ١٠٠ متر بالطريقة الصحيحة.	٣
الوثب العالي	▪ يؤدي مهارة الوثب العالي الظهرية (فاسبيري) بطريقة صحيحة.	٤
الوثب العالي	▪ يؤدي مهارة الوثب العالي (الطريقة السرجية) بطريقة صحيحة..	٥
دفع الجلة	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة دفع الجلة بالطريقة الصحيحة.	٦
دفع الجلة	▪ يطبق مهارة دفع الجلة ضمن التدريبات المختارة بطريقة صحيحة..	٧
رمي القرص	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة رمي القرص بالطريقة الصحيحة.	٨
رمي القرص	▪ يطبق مهارة رمي القرص ضمن التدريبات المختارة.	٩
منافسات في دفع الجلة / رمي القرص	▪ يشارك زملائه في منافسات تتعلق بدفع الجلة ورمي القرص.	١٠
منافسات الوثب العالي	▪ يشارك زملائه في منافسات تتعلق بالوثب العالي.	١١
مهرجان	▪ يسود جو المرح وخلق روح المنافسة واللعب من أجل الفوز.	١٢



## الدرس الأول

### جري مسافة ٤٠٠ م

### Running ٤٠٠ meters

#### الأدوات المستخدمة:

الأقماع -اعلام.

#### قيم المواطنة:

(الانتماء) سباق بين القاطرات أسرع قاطرة تجمع أكبر عدد من الأعلام.



#### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- (وقوف) الجري مسافة ١٠٠ متر بسرعة متوسطة.
- (وقوف) الجري مسافة ٢٠٠ متر بسرعة متوسطة وتسجيل الزمن.
- (وقوف) تحديد مسافة ٤٠٠ متر وأدائها بسرعة منخفضة وتسجيل الزمن.
- (وقوف) جري مسافة ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة وتسجيل الزمن.
- (وقوف) جري مسافة ٤٠٠ متر بسرعة عالية وتسجيل الزمن.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الجري بسرعة محددة.		
٢	التوافق بين الذراعين والرجلين.		
٣	النظر للأمام.		

#### الجري:

يعتبر الجري مهارة أساسية في الألعاب الرياضية، ويستخدم للانتقال من مكان إلى آخر، ويؤدي الجري مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام ويصاحب ذلك ثني الركبتين وارتفاعهما للأعلى مع مرجحة الذراعين للخلف والامام من الكتفين بقوة، مع ثني المرفقين ويعمل على تحسين مستوى الجلد الدوري التنفسي، وتقوية عضلات الرجلين.

#### النقاط الفنية:

- تنظيم التنفس والجهد لكامل المسافة.
- تعليم الطلاب التحكم في معدلات الجري والسرعة وتوزيع الجهد.
- التوافق بين الذراعين والرجلين أثناء الجري.
- النظر للأمام.

## الدرس الثاني والثالث

### جري التتابع

#### Relay

#### الأدوات المستخدمة:

عصا التتابع.

#### قيم المواطنة:

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



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- (وقوف خلف الزميل) تسليم العصا للزميل باليد اليسرى من مسافة متر واحد ويستلم الزميل العصا باليد اليمنى.
- يكرر التمرين السابق مع تبديل يد التسليم والاستلام.
- (وقوف. مسك العصا) الجري أماماً لمسافة ٥ متر بخطى قصيرة وتسليم العصا للزميل باستخدام التبديل الخارجي.
- يكرر التمرين السابق مع استخدام اسلوب التبديل الداخلي.
- يكرر التمرين السابق مع العدو ١٠ متر ومن ثم تتم عملية التسليم والاستلام.
- تكوين مجموعات من أربعة طلاب موزعين على أربع محطات حول المضمار، وتكون عصا التتابع مع طلاب المجموعة الأولى:
- الجري بالعصا لمسافة ١٠ متر ومن ثم تسليم العصا للزميل والذي بدوره يجري لنفس المسافة لتسليمها لزميلهم الثالث ومن ثم الرابع.
- يكرر التمرين السابق من زيادة المسافة إلى ٣٠ م ، ٥٠ م ، ٧٠ م ، ٨٠ م ، ١٠٠ م.
- يكرر التمرين السابق مع مراعاة الأداء في المضمار.
- يكرر التمرين السابق لمسافة ١٠٠ متر كاملة في صورة منافسة مع تصحيح الأخطاء.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	يتم تبديل العصا بدون النظر خلفاً.			
٢	تسليم العصا باليد اليسرى واستلامها باليد اليمنى.			
٣	التعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			

### جري التتابع:

هو سباق جماعي يلعب فيه فريق مكون من أربعة طلاب، تتم فيه عملية تبادل العصا بين الطلاب وكل طالب يجري مسافة محددة قبل تسليم العصا إلى المتسابق الذي يليه حتى يتم الوصول إلى النقطة النهائية. هذا السباق له قوانينه وتكنيقاته الخاصة ويجب أن يتم التبادل في مكان محدد.

### النقاط الفنية:

- يتم تبديل العصا بصورة غير منظوره أي بدون النظر خلفاً وبحركة مرجحة الذراع من الأسفل إلى الأعلى، أي على حامل العصا أن يقترب من زميله ويقوم بتسليمه العصا بحركة مرجحة ذراعه من الأسفل للأعلى هناك نوعان من هذه الطرق السهلة.
- وهما: التبديل الخارجي: والذي يتم فيه تسليم العصا باليد اليسرى واستلامها باليد اليمنى، بحيث تتم عملية التبديل هذه فوق النصف الخارجي من الممر الخاص بالفريق، وبعد استلام الثاني للعصا باليد اليمنى يقوم بتحويلها مباشرة إلى اليد اليسرى ويأخذ دائماً الجزء السفلي المفقود من هذه العصا، وهكذا يسلمها بنفس الطريقة للثالث ومن الثالث للرابع.
- التبديل الداخلي: يعني عكس التبديل الخارجي، وهو تسليم العصا باليد اليمنى واستلامها باليد اليسرى، أي أن التبديل سوف يحصل أقرب إلى المنطقة الداخلية اليسرى للممر الخاص بالفريق ويقوم المستلم بتحويل سريع للعصا من اليد اليمنى لليد اليسرى لكي يسلمها للثالث وبنفس الطريقة ثم للرابع.



## الدرس الرابع والخامس

### الوثب العالي

### High jump

#### الأدوات المستخدمة:

جهاز الوثب العالي – ترامبولين.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- (وقوف مواجه العارضة) الوثب بالقدين معاً من فوق حاجز أو من فوق العارضة.
- يكرر التمرين السابق مع الدوران عند الهبوط ومواجهة الصدر لطريق الاقتراب.
- (وقوف) الوثب بقدم الارتفاع من فوق العارضة مع الدوران عند الهبوط بالطريقة الظهرية من الجري ٣ خطوات.
- يكرر التمرين السابق من الجري ٧ خطوات.
- يكرر التمرين السابق مع الاقتراب على هيئة نصف دائرة وبخطوات اقتراب متدرجة (٥:٧:٩) خطوات.
- يكرر التمرين السابق مع تعدية عارضة على ارتفاع منخفض.
- يكرر التمرين السابق مع استخدام جهاز الوثب (ترامبولين).
- يكرر التمرينات السابقة مع زيادة ارتفاع العارضة بالتدرج.
- تمرينات لقدم الارتفاع والرجل الحرة (الجري ثم الارتفاع للمس كرة معلقة بركبة الرجل الحرة أو لمسها بمشط القدم الحرة).
- (وقوف) الاقتراب المواجه من الأمام من (٣-٥) خطوات لتعدية عارضة منخفضة (٥.٧) سم ثم للهبوط على قدم الارتفاع متبوعة بالرجل الحرة.
- يكرر التمرين السابق مع الدوران نصف دورة جهة الارتفاع.
- (وقوف على قدم الارتفاع) الوثب فوق عارضة والدوران فوقها (بحيث يكون الجسم موازياً للعارضة تماماً) والهبوط على قدم الرجل الحرة والذراع المقابل.
- يكرر التمرين السابق من الجري ٣ خطوات.
- رفع العارضة تدريجياً والتركيز على حركة سحب رجل الارتفاع في اتجاه الجسم فوق العارضة مع دوران الركبة للخارج وإلى الأعلى.
- زيادة عدد خطوات الاقتراب (٥:٧:٩) خطوات، ويتم ضبط مسافة الاقتراب وإتقان طريقة التعدية والهبوط.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الاقتراب على شكل قوس.		
٢	يتم الارتفاع بالرجل البعيدة عن العارضة.		
٣	تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة.		

#### الوثب العالي:

هو جري الطالب بسرعة على شكل قوس ثم الارتفاع على قدم واحدة والقفز عالياً إلى أقصى ارتفاع وتعدية العارضة والهبوط على المرتبة.

#### النقاط الفنية:

##### الاقتراب:

- يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (٧:٩:١١:١٣) خطوة. الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة). الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها.

##### الارتفاع:

- يتم الارتفاع بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل الطالب في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتفاع) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف. تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتفاع أولاً، ثم اتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر الطالب مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة.

##### تعدية العارضة والهبوط:

- تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتفاع للأرض. تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة. عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم الطالب بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي. تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للطالب العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين. يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل درجة خلفية أو جانبية.



## الدرس السادس والسابع

### دفع الجلة

### Shot Putting

#### الأدوات المستخدمة:

جلة - كرات بديلة - كرات طبية - عارضة الوثب العالي.

#### قيم المواطنة:

(الانتماء) ملصقات أسماء المحافظات دفع الجلة لأبعد محافظة.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- تمرنات خفيفة تمهيدية بالجلة الخفيفة أو الكرات الطبية أو أدوات بديلة.
- تعلم طريقة مسك الكرة الطبية.
- تعلم حمل الجلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن بكلتا اليدين.
- (وقوف فتحاً، مسك الجلة) ثني الركبة اليمنى ودفع الجلة عمودياً إلى أعلى.
- (وقوف. مسك الجلة) دفع الجلة من الثبات أماماً عالياً لتعدية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي من مسافة (٣، ٤، ٥ متر).
- (وقوف. مسك الجلة) دفع الجلة من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء التخلص من الجلة.
- (وقوف. مسك كرة بديلة) دفع الرجل اليسرى خلفاً واليمين تعمل زلقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي.
- يكرر التمرين السابق باستعمال الجلة.
- يتعلم وقفة الاستعداد ومنها عملية التحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجلة بعد ذلك باستخدام كرات بديلة أو قلة خفيفة.
- مراجعة لأنشطة الدرس السابقة:
  - دفع الجلة لتحقيق مسافة متوسطة.
  - دفع الجلة لتحقيق مسافة تعتبر أعلى إنجاز.
  - تنظيم منافسات تبعاً للمستويات.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع أصابع اليد الثلاثة الوسطى خلف الكرة.		
٢	ميل الجسم إلى الأمام، ويكون الجسم العلوي خارج آخر الدائرة.		
٣	ثني الركبة اليمنى مع سحب القدم اليسرى إلى الأمام وهي مثنية.		

#### دفع الجلة:

يقف الطالب داخل دائرة قطرها ٢١٣,٥ سم ويمسك الجلة المصنوعة من الحديد أو من النحاس أمام الكتف ويثني جسمه، وظهره مواجه لقطاع الرمي، ثم يعتدل ويدور دورة كاملة حول نفسه، ثم يدفع الجلة بأقصى قوة ولأبعد مسافة.

#### النقاط الفنية:

- مسك كرة الجلة وطريقة حملها: لمسك الكرة، يتم وضع أصابع اليد الثلاثة الوسطى خلف الكرة، وسند الكرة بواسطة إصبعي الإبهام والبنصر من جانبيها.
- وضع الكرة: توضع الكرة فوق الترقوة وتحت الفك الأيمن؛ في حال مسك الكرة باليد اليمنى.
- الاستعداد: يقف الطالب ضمن حدود الدائرة وظهره باتجاه المرمى، وتكون مقدمة مشط القدم اليمنى على يمين الخط، مع رفع الكعب قليلاً عن الأرض، أما القدم اليسرى فتكون مرتكزة على الأرض جهة يسار الخط.
- التحفّز: يميل الطالب بجسمه إلى الأمام، ويكون جسمه العلوي خارج آخر الدائرة، أما خط الكتفين فيكون موازياً لسطح الأرض، ثم تُثنى الركبة اليمنى مع سحب القدم اليسرى إلى الأمام وهي مثنية، بعدها يُحنى الجذع على الفخذ الأيمن؛ استعداداً للزّلقة.
- الزّلقة: هنا يمدّ الطالب القدم اليمنى إلى الأعلى والخلف بواسطة كعب القدم؛ بحيث يكون المشط مرتفعاً عن الأرض، مع أرجحة القدم اليسرى بمدّها إلى الخلف والأسفل بقوة، ومدّ المشط إلى الأسفل، ثمّ يندفع باتجاه خط المرمى.
- الدّفع: يستمرّ جسم الطالب بالحركة مُستمدّاً قوّته الدافعة بالزّحف، ثمّ يلفّ جذعه تدريجياً؛ لمواجهة المرمى؛ بحيث يكون وزن الجسم موزّعاً على القدمين مع ثنيهما قليلاً، ويستمرّ بالدوران بجسمه حتى يصبح مواجهاً المرمى بالكامل، وهنا تُدفع الكرة باتجاه مرمى الكرة.



## الدرس الثامن والتاسع

### رمي القرص

### Discus throwing

#### الأدوات المستخدمة:

#### القرص.



#### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- يتعلم الطالب طريقة مسك القرص والمرجحة التمهيدية أماماً خلفاً على كامل امتداد الذراع.
- (وقوف، مسك القرص باليد اليمنى) القدم اليسرى أماماً ودرجة القرص على الأرض وإلى الأمام وذلك لتعليم كيفية خروج القرص والأصابع بالوضع الصحيح.
- (وقوف، مسك القرص باليد اليمنى) يكرر التمرين السابق، رمي القرص أماماً عالياً مع دورانه.
- (وقوف، مسك القرص باليد اليمنى) مرجحة القرص بجانب الجسم والصدر مواجه لاتجاه الرمي ثم قذفه موازياً للأرض.
- (وقوف، مسك القرص باليد اليمنى) يكرر التمرين السابق، والكتف الأيسر في اتجاه الرمي مع مراعاة متابعة الرمي.
- (وقوف، مسك القرص باليد اليمنى) رمي القرص والظهر مواجه لميدان الرمي من وضع الطعن على الرجل اليمنى بلف الركبة اليمنى والحوض بسرعة إلى الأمام لمواجهة ميدان الرمي بالصدر.
- بعد ذلك يتم تعليم الدوران بالوقوف لمواجهة منطقة الرمي والقدم اليسرى أماماً ثم الدوران عليها (اليسرى) إلى اليسار وتحريك اليمنى إلى الأمام والدوران عليها دورة كاملة للوصول إلى وضع الرمي.
- يكرر التمرين السابق ولكن من الوقوف جانباً (دورة وربع).
- يكرر التمرين السابق ولكن مع الوقوف والظهر مواجهة لمنطقة الرمي (دورة وربع) ثم الرمي.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي المرجحات لإيجاد التوازن الحركي للذراع الرامية.		
٢	حركة الدوران من الطرف السفلي حيث تدور القدم اليسرى وينتقل وزن الجسم عليها.		
٣	التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة واليسرى إلى الخلف.		

#### الرمي القرص:

هو رجوع ذراع الطالب والكتف الحاملة للأداء إلى الخلف، ولف الجذع للجانب واداء دورة كاملة حول نفسه، مع مرجحة الذراع الرامية ورمي القرص لأبعد مسافة ممكنة ولكل رمية ثلاث خصائص هي شكل الحركة واتقانها والمسافة التي يتم الحصول عليها.

#### النقاط الفنية:

**وقف الاستعداد:** يأخذ الطالب مكانه في نهاية الدائرة ويكون ظهره مواجه لاتجاه الرمي.

**المرجحة:** يؤدي بعض المرجحات القليلة لإيجاد التوازن الحركي للذراع الرامية ويشترك الجذع والذراع العكسية في هذه الحركة.

**الدوران:** يتركز الطالب على القدمين ويرتفع أحد الكعبيين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفاً يبدأ الطالب حركة عبر الدائرة، وتبدأ حركة الدوران من الطرف السفلي حيث تدور القدم اليسرى وينتقل وزن الجسم عليها وتدور القدم اليمنى وتتحرك الركبتين معا حول نفس الاتجاه كذلك الجذع والذراعين ثم تترك القدم اليمنى الأرض وتلحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم.

**الرمي:** وتبدأ هذه الحركة في اللحظة التي تصبح فيها كلتا القدمين على الأرض وتكون الرجلين التي بدأت بالدفق قد أصبحت ممتدتين بالكامل ويتحرك الحوض للأمام ويكتمل دوران كل من الجذع والكتفين للأمام . حيث يكون اتجاه اليد الرامية باتجاه قطاع الرمي حيث تترك القرص.

**الانزنان:** يقوم الطالب بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة واليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي والتركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الانزنان للجسم في الدائرة.



## الدرس العاشر والحادي عشر

### منافسات في دفع الجلة / رمي القرص / الوثب العالي

الأدوات المستخدمة:

القرص - الجلة - جهاز الوثب العالي.



#### التدريبات:

#### تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي:

- نشاط للجري مسافة ٤٠٠ متر.
- نشاط للوثب العالي.
- رمي القرص.
- دفع الجلة.

## الدرس الثاني عشر

### مهرجان في جميع المهارات التي تمت دراستها

#### قيم المواطنة:

(العدالة) تكافؤ الفرص بين الزملاء في المشاركة في جميع المهارات.

#### مهرجان:

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

**الوحدة الرابعة**

**كرة الطائرة**

**Volleyball**



## كرة الطائرة

### Volleyball

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

تعتمد كرة الطائرة اعتماداً رئيسياً على اللياقة البدنيّة والقوّة الجسمانية، وتنمي عناصر اللياقة البدنية المختلفة وتؤثّر طبيعة لعبها كثيراً على صحّة الطالب النفسيّة والجسديّة، كما أنها تنمي القيم المتعددة مثل تحمل المسؤولية والأمانة، والمرح، وروح المنافسة، وتقوي الذاكرة.

## مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: كرة الطائرة

الوحدة: الرابعة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
التمرير من أسفل	▪ يؤدي مهارة التمرير من أسفل بطريقة صحيحة.	١
التمرير من أعلى	▪ يؤدي مهارة التمرير من أعلى بطريقة صحيحة.	٢
الارسال من أسفل	▪ يطبق مهارة الارسال من أسفل بطريقة صحيحة..	٣
الارسال من أعلى	▪ يؤدي مهارة الارسال من أعلى بطريقة صحيحة.	٤
الضرب الساحق	▪ يتعرف النقاط الفنية لمهارة الضرب الساحق.	٥
الضرب الساحق	▪ يطبق مهارة الضرب الساحق بطريقة صحيحة.	٦
الصد الفردي	▪ يتعرف النقاط الفنية لمهارة الصد الفردي.	٧
الصد الفردي	▪ يؤدي مهارة الصد الفردي بطريقة صحيحة.	٨
منافسات ٤ ضد ٤	▪ يشارك الزملاء في منافسات ٤ ضد ٤ بطريقة صحيحة.	٩
منافسات ٦ ضد ٦	▪ يطبق منافسات ٦ ضد ٦ بطريقة صحيحة.	١٠
قانون كرة الطائرة	▪ يتشارك مع الزملاء في ألعاباً صغيرة يوظف فيها قانون كرة الطائرة.	١١
تطبيقات جماعية	▪ يطبق ألعاباً تنافسية يوظف فيها قانون كرة الطائرة.	١٢

## الدرس الأول

### التمرير من أسفل

#### Underarms pass

#### الأدوات المستخدمة

كرة الطائرة.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل التمرير مع ارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من الثبات.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل مع المشي للأمام.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل مع المشي الجانبي.
- (وقوف. مواجه الشبكة) استقبال الكرة المرسلة من الزميل من خلف الشبكة وتمريرها مرة أخرى من فوق الشبكة.
- مسابقة بين الطلاب في عدد مرات التكرار الصحيحة.
- مسابقة بين الطلاب في أطول مسافة يقطعها مع التمرير.
- مسابقة بين الأزواج في أطول فترة تمرير من أسفل.
- مسابقة بين الأزواج في أطول مسافة يقطعها الزوجين.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين.		
٢	ضرب الكرة بمنطقة الساعدين.		
٣	مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر، وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة.		

#### النقاط الفنية:

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.
- وضع الكفان اليدين على بعضهما وتجهان 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 ولأعلى 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 الثاني التمرير من أعلى Overhand pass

### الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

### قيم المواطنة:

(الانتماء) ملصقات أسماء مدن وقرى مملكة البحرين على الحائط لتجميع أكبر عدد منهم عن طريق التمرير عليهم.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- (وقوف) القدمين باتساع الصدر، ميل الجذع للأسفل، التقاط الكرة من الأرض مع تشكيل مثلث على الكرة، لرفعها إلى الأعلى.
- (وقوف) مسك الكرة) التمرير للأعلى، ثم استلامها من أسفل.
- (وقوف) مواجه الحائط. مسك الكرة) التمرير على الحائط مع ارتداد الكرة مرة واحدة من الأرض.
- (وقوف) مواجه الزميل. مسك الكرة) التمرير للزميل. مع التأكيد على مد الذراع كاملة.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) التمرير من أعلى مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض مرة واحدة. يمكن استخدام التمرير كمنافسة بين المجموعات الزوجية.
- (وقوف) تبادل تمرير الكرة من فوق الشبكة.

### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	اليدان أمام الرأس عالياً.			
٢	ثني الركبتين والفخذين قليلاً.			
٣	لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.			

### النقاط الفنية:

١. المرحلة التمهيديّة (قبل اللمس)

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

٢. المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس)

- استدارة اليدين والأصابع على الكرة.
- لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.
- مد (فرد) الذراعين والرجلين.
- اليدان تشيران للهدف.

٣. المرحلة الختامية (ما بعد اللمس)

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



## الدرس الثالث الإرسال من أسفل Underhand serve

الأدوات المستخدمة:  
كرة الطائرة.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات مع السماح للكرة بالارتداد من على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة بالتبادل بين الساعدين مع السماح للكرة بالارتداد من على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات بشكل متواصل.
- (وقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) الإرسال باتجاه الحائط مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) الإرسال باتجاه الحائط عالياً.
- (وقوف. مواجه الشبكة. مسك الكرة) الإرسال من فوق الشبكة (ارتفاع ٢ متر) من مسافة ٣ متر.

### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة.		
٢	تمرجح الذراع أماماً لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض.		
٣	الذراع الضاربة أماماً مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.		

### النقاط الفنية:

#### المرحلة التمهيدية:

- يقف الطالب 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 تقريباً.
- يرجع الطالب ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- تمرجح الذراع أماماً لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض.
- تضرب الكرة من أسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.

#### المرحلة النهائية:

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



## الدرس الرابع الارسال من أعلى Overhand pass

### الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

### قيم المواطنة:

(الطموح) الطموح للوصول إلى المسافة المطلوبة في الارسال.



### الخطوات التعليمية

#### التدريبات:

#### رمي الكرة:

- (وقوف. مسك الكرة) الكرة على راحة اليد المقابلة لليد الضاربة يرمي الكرة للأعلى، ثم يتركها تسقط أمامه.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بيد واحدة للزميل مع التأكيد على التحرك للأمام خطوة واحدة.

#### التواصل مع الكرة:

- (وقوف. مسك الكرة) الأرسال تجاه الخط المحدد في الحائط من مسافة ٣متر.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) الإرسال للزميل.
- (وقوف. مواجه الشبكة. مسك الكرة) الإرسال اتجاه المنطقة المقابلة من مسافة ٣ متر.
- يتم زيادة المسافة بحسب قدرات الطلاب.

### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	رمي الكرة باليد عالياً أمام الجسم.			
٢	مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.			
٣	ضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.			

### النقاط الفنية:

- الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسل باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى.
- ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.
- تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- رمي الكرة باليد عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- ترتفع الذراع الضاربة للأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.
- مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.
- تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.
- تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.



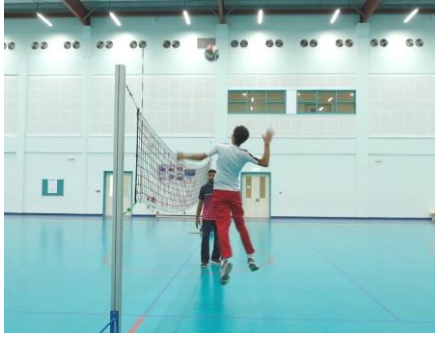
## الدرس الخامس والسادس

### الضرب الساحق

### Spiking

#### الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة – كرة التنس الأرضي- مقعد سويدي.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

##### خطوات الرجلين:

- (وقوف. مواجه الشبكة) أخذ ٣ خطوات نحو الشبكة ثم الوثب للأعلى.
  - يتم التدرج في التمرين السابق مع زيادة السرعة.
  - يكرر التمرين السابق مع مسك الكرة المرسله من الزميل في الهواء من أعلى نقطة.
- ##### التعامل مع الكرة:
- يسمك الطالب الكرة باليد المقابلة، مع ضربها مباشرة نحو الأرض باليد الضاربة.
  - يقف الطالب على المقعد السويدي مقابل الشبكة، ممسكاً بكرة التنس الأرضي (أو كرة صغيرة) يقوم برمي الكرة من فوق الشبكة مع امتداد اليد الضاربة.
  - يقف الطالب مواجه الشبكة، اخذ الخطوات نحو الشبكة، رمي كرة التنس الأرضي من فوق الشبكة والهبوط.
  - يتم خفض الشبكة إلى ١,٥ متر، يقوم الطالب بأداء مهارة الارسال من أعلى من المنطقة الامامية مع محاولة إنزال الكرة في المنطقة الامامية.
  - (وقوف. مواجه الحائط) تنفيذ الضرب الساحق باتجاه أسفل الحائط.
  - يمكن تطوير التمرين السابق باستمرارية ضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط.
  - يقف الطالب عند خط ٣ متر استعداداً لضرب الكرة القادمة من المعد.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

#### أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الارتقاء عمودياً إلى أعلى نقطة يصل إليها لضرب الكرة.		
٢	ضرب الكرة في أعلى نقطة طيران.		
٣	الهبوط على كلتا القدمين وثنى الركبتين والفخذين.		

## النقاط الفنية:

### الاقتراب:

يقف الطالب وقفة الاستعداد خلف خط الهجوم مع مراقبة زميلة المعد. يبدأ الضارب في الاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد مع متابعة قوس الكرة.

تكون مسافة الاقتراب بين ٢ إلى ٤ متر يقطعها الطالب في خطوتين إلى ثلاث خطوات.

### الارتقاء

▪ من أهم المراحل في الضرب الساحق حيث تمتاز بالسرعة والقوة والانتباه. فبعد اخذ الخطوتين للانطلاق افقياً يرتقي الطالب عمودياً إلى أعلى نقطة يصل إليها لضرب الكرة، ويقوم بمرجحة الذراعان من الخلف للأمام مع مد الجذع والعضلات.

### الضرب

- يتم الضرب الساحق أو التلامس مع الكرة في أعلى نقطة طيران ويكون الجسم عمودياً في الهواء ومواجهاً للشبكة (ملعب المنافس).
- يقوم الطالب بفرد الذراع كاملاً لحظة الضرب.
- يتم ضرب الكرة من أعلى نقطة فوق الشبكة مع امتداد كامل للذراع الضاربة، يكون التلامس براحة اليد أولاً يتبعها الأصابع مباشرة.
- يتم توجيه الكرة باستخدام حركة الرسغ.

### الهبوط

- بعد ضرب الكرة يبدأ الطالب في الهبوط على كلتا القدمين وثنى الركبتين والفخذين ليتم امتصاص وزن الجسم والمحافظة على التوازن.
- يهبط الطالب خلف خط المنتصف حتى لا يخالف القانون.



## الدرس الثامن والتاسع

### الصد الفردي

### Single block

#### الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة - مقعد سويدي - صندوق.



#### الخطوات التعليمية

##### التدريبات:

- عرض نموذج صحيح لحائط الصد الفردي.
- تدريب الطالب على مهارة الصد بالوثب للأعلى على حائط أو في المكان أو مواجهه للزميل.
- عمل حائط الصد على الشبكة، مواجه للزميل مع مرجحة الذراعين للخلف والكفيتين فوق الشبكة.
- من وضع الثبات بين طالبين البعد بينهم ٢ متر يقوم الطالب الأول بضرب الكرة والثاني يقوم بعملية الصد بدون الشبكة.
- الطالب الأول فوق مقعد سويدي أو صندوق التدريب يقوم بعملية الصد والثاني مواجه للطالب ضرب الكرة باليد من فوق الصندوق.
- يكرر التدريب السابق من تحريك الكرة المضروبة في اتجاه اليمين اليسار (وقوف. مواجه الشبكة في المنتصف) الانتقال بخطوات جانبية لطرف الشبكة وعمل الصد بدون كرة.
- يكرر التمرين السابق من وجود الزميل ومحاولة لمس الكرة.
- يقوم الطالب بعملية الصد من وجود ضارب حقيقي للكرة.

#### استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

##### أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.		
٢	الوثب لأعلى مع مد الذراعين عالياً.		
٣	استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط.		

#### النقاط الفنية:

- تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها.
- الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- الذراعان مثنيتان واليدين بارتفاع الصدر.
- الوثب للأعلى مع مد الذراعين عالياً حتى تصل اليدين فوق الشبكة وتكون اليدين مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب المنافس، ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.
- التركيز على التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.
- ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط.
- يقف الطالب في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.
- مراقبة الكرة التي يقوم طالب من الفريق المنافس بإعدادها.





## الدرس العاشر والحادي عشر منافسات ٤ ضد ٤ و ٦ ضد ٦

### الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

### قيم المواطنة:

(الاحترام) احترام القوانين والتعاون أثناء اللعب.

### الخطوات الفنية:

- الكرة الطائرة المصغرة تلعب بأقل من ٦ لاعبين لكل فريق ومسموح بأكثر من اتصال أو لمس للكرة لكل لاعب - التعاون أسهل - تكتيك أسهل (أبسط) وممتعة أكبر، وعادة ما يتكون فريق في الكرة الطائرة المصغرة من ٤ أو ٦ لاعبين تبعاً للسن ومستوى اللعب.
- تلعب في ملعب صغير ويتطلب قوة أقل وحركة أقل.
- تلعب بإنخفاض ارتفاع الشبكة.
- تلعب بكرة أخف وأصغر.

## الدرس الثاني عشر ألعاب تنافسية ربط المهارات

الأدوات المستخدمة:  
كرة الطائرة.

# الفصل الثالث

# استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

## استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

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

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

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

## التقويم التكويني وأساليبه

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

### أ. الملاحظة:

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

### ب. المشروعات والتقارير:

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

### وتشمل:

1. عمل برنامج داخلي مثال (دوري كرة السلة) من تنظيم إحدى الصفوف ويتم توزيع العمل على الطلاب (فريق تنظيم - حكام - فريق توثيق - .... إلخ).

٢. المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية (المسابقات والمهرجانات المنظمة من قبل إدارة التربية الرياضية والكشافية 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 الطلاب من كفايات ومهارات في موضوع دراسي أو عدد من الموضوعات وتزويدهم بالتغذية الراجعة الفورية 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 ٣ - ٥ اختبارات موزعة على مدار الفصل الدراسي الواحد.

### وتشمل:

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

## هـ. ملف انجاز الطالب:

حقيبة لمادة دراسية معينة تتضمن جميع ما أنجز الطالب فردياً أو جماعياً ضمن متطلبات التقويم التكويني لتلك المادة وذلك بدءاً من المحاولة إلى الانجاز النهائي بحيث تشكل مرجعاً للمعلم عن جوانب تعلم الطالب المختلفة ومعرفة مستوى تقدمه في اكتساب الكفايات التعليمية لتلك المادة ويتم تقويم ملف الطالب في ضوء أفضل ما أنجزه من أعمال مما يعطيه دافعية أكبر للتعلم .

### وتشمل:

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



## التقويم في التعليم الأساسي

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

### الملاحظة المنظمة وتشمل:

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

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

### المشاريع والتقارير وتشمل:

- المشروع أو التقرير: ٦%.
- العرض الشفوي: ٤%.
- الاختبارات القصيرة: ١٥%.
- ملف انجاز الطالب: 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 الطالب	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 طلاب ذوي الهمم

## إرشادات التعامل مع طلاب ذوي الهمم

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

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

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

# الملاحق

**البرنامج الزمني**  
**نموذج التقويم التربوي**  
**نموذج تحضير درس التربية الرياضية**

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الأسبوع	الصف	م	
الفصل الدراسي الأول	مسك المضرب (مسكة المصافحة + مسكة القلم)			تنس الطاولة	الأول	الصف الثاني الإعدادي	1	
	التحكم والسيطرة				الثاني			
	وقفة الاستعداد + حركات القدمين				الثالث			
	الارسل (العلوي بالوجه الأمامي والخلفي)				الرابع			
	الضربة الأمامية				الخامس			
	الضربة الخلفية				السادس			
	ربط الارسال بنوعيه مع الضربة الأمامية والخلفية				كرة السلة			السابع
	الدفع الخلفي							الثامن
	الدفع الأمامي							التاسع
	الضرب الساحق							العاشر
	تطبيقات على اللعب الفردي وشرح مبسط للقانون							الحادي عشر
	تطبيقات على اللعب الزوجي وشرح مبسط للقانون							الثاني عشر
	الإحساس بالكرة							
	التنظيط							
	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الراس / المرتدة باليدين)							
	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الراس / المرتدة باليدين)							
	التمريرة المرتدة بيد واحدة							
	التصويب من الوثب والثبات							
	التصويبة السلمية							
	مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنظيط والتمرير							
	مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنظيط والتمرير							
	المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية							
	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)							
	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)							

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الأسبوع	الصف	م
الفصل الدراسي الأول	ألعاب ديناميكية لحركة اليد + القانون الاساسي للعب			ريشة	الأول	الصف الثاني الإعدادي	1
	المسكات الاساسية						
	التحركات في مراكز اللعب				الثاني		
	الارسال الامامي القصير والطويل						
	الارسال الخلفي القصير والطويل				الثالث		
	السحب من منتصف الملعب						
	مهارات الرفع بالجهتين (امامي وخلفي)				الرابع		
	ضربة الشبكية						
	ضربة الاسقاط				الخامس		
	ضربات التخليص الامامية						
	منافسات فردية بنقاط محددة				السادس		
	منافسات زوجية بنقاط محددة						
	الإحساس بالكرة			كرة السلة	السابع		
	التنطيط						
	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين)				الثامن		
	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين)						
	التمريرة المرتدة بيد واحدة				التاسع		
	التصويب من الوثب والثبات						
	التصويبة السلمية				العاشر		
	مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمرير						
	مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمرير				الحادي عشر		
	المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية						
	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)				الثاني عشر		
	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)						

ملاحظات	المهارات المقررة	من	إلى	اللعبة	الأسبوع	الصف	م
الفصل الدراسي الثاني	جري مسافة ٤٠٠ متر			ألعاب القوى	الأول	الصف الثاني الإعدادي	1
	جري التابع ٤ × ١٠٠ متر				الثاني		
	جري التابع ٤ × ١٠٠ متر				الثالث		
	الوثب العالي				الرابع		
	الوثب العالي				الخامس		
	دفع الجلة				السادس		
	دفع الجلة				السابع		
	رمي القرص				الثامن		
	رمي القرص				التاسع		
	منافسات في دفع الجلة / رمي القرص				العاشر		
	منافسات الوثب العالي				الحادي عشر		
	مهرجان				الثاني عشر		
	التمرير من أسفل			كرة الطائرة			
	التمرير من أعلى						
	الارسال من أسفل						
	الارسال من أعلى						
	الضرب الساحق						
	الضرب الساحق						
	الصد الفردي						
	الصد الفردي						
	منافسات ٤ ضد ٤						
	منافسات ٦ ضد ٦						
	قانون كرة الطائرة						
تطبيقات جماعية							



الدرجة النهائية	ملف انجاز الطالب	الاختبارات القصيرة	المشاريع أو التقارير		الملاحظة المنظمة		اسم الطالب	الرقم
			العرض الشفوي	التقرير أو المشروع	الأداء العملي	السلوك الصفي		
100%	0	10	4	6	6.	1.		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

## استمارة الرصد التجميعي لأداء الطالب في عناصر أدوات التقويم التكويني

اسم المعلم:			الصف والشعبة:			المادة الدراسية:			الفصل الدراسي:		
-------------	--	--	---------------	--	--	------------------	--	--	----------------	--	--

الدرجة المستحقة	المجموع	ملف انجاز الطالب			العرض الشفوي		الدرجة المستحقة	المجموع	المشروع			الدرجة المستحقة	المجموع	السلوك الصفّي			الاسم	الرقم
		الشكل النهائي	المحتوى	التبويب والترتيب	الدرجة المستحقة	العرض			التخطيط	التنفيذ	الاجراء النهائي			الأداء الأكاديمي	التعامل مع الزملاء	القواعد والأنظمة		

\* ترصد الدرجة المستحقة وفق الوزن النسبي المخصص لأسلوب التقويم الخاص بالمادة الدراسية.

ملاحظة

تتوفر نسخة الكترونية على برنامج اكسيل (EXCEL) ضمن القرص المدمج الخاص بالتقويم التكويني حيث تحول الدرجة المستحقة بشكل تلقائي وفق الوزن النسبي لكل مادة دراسية.

الوحدة: الأسبوع:	موضوع الوحدة: كرة الطائرة عنوان الدرس: : الإرسال من أسفل	التاريخ: من إلى
هدف النشاط الاستهلاكي:	أن يستنتج الطلاب عنوان الدرس من خلال مشاهدة فيديو تعليمي	
الزمن ق	النشاط الاستهلاكي:	وقوف الطلاب في قاطرات مقسمين بأرقام فردية وزوجية مع إشارة البدء يقوم طلاب الأرقام الفردية بالالتفات لمشاهدة الفيديو في نفس الوقت يقوم طلاب الأرقام الزوجية بالالتفات عكس طلاب الأرقام الفردية وعند انتهاء مدة العرض يجتمعون أعضاء القاطرة لكتابة عنوان الدرس عن طريق أداء الطلاب للمهارة بأسرع وقت ممكن
الأدوات:	كور طائرة - أطواق - حبال - عارضة توازن - وسيلة تعليمية	

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	إحماء	أن يهيا الطالب أجزاء وعضلات جسمه للنشاط المقبل من خلال أداء التمرينات المقررة بشكل صحيح.	<b>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات استراتيجيية المعلم الصغير</b> ١- (وقوف) المشي للأمام. ٢- (وقوف) الجري للأمام. ٣- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. ٤- (وقوف) الجري للجانب. ٥- (وقوف) أداء تمرينات الإطالة والمرونة.	- النظر للأمام. - تحريك الذراعين. - عكس الرجلين. - استقامة الجسم. - رفع الركبتين بزاوية قائمة. -عدم تقاطع الرجلين	يؤدي كل تمرين مرة واحدة خلال ٥ دقائق	<b>التقييم الذاتي</b> (قياس سرعة نبضات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	ينمي الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال الأنشطة المقترحة بطريقة صحيحة .	<b>أسلوب (ب) المحطات</b> ١. 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؟	-فرد الذراعين -القدمين باتساع الكتفين -ميل الجذع -مسك الكرة باليدين -فرد الركبتين -التركيز على الهدف -النظر للأمام -الذراعان جانباً	٣٠ ثانية لكل محطة	<b>*التغذية الراجعة</b> - الملاحظة والتوجيه - تصحيح الأخطاء - التشجيع المستمر <b>*طرح الأسئلة</b> (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 يرسل الطالب كرة الطائرة من أسفل كما شاهد في النموذج بطريقة صحيحة	<p>أسلوب الأمر والتعليمات (أ) / استراتيجية التعلم بالأقران دور المعلم:</p> <p>١- شرح المهارة بالنقاط الفنية + عرض نموذج + عرض وسيلة تعليمية ٢- تقديم نبذة بسيطة عن المهارة المعطاة</p> <p>دور الطالب: أداء التمرينات التالية:</p> <p>١- (وقوف. مسك كرة) تنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض. ٢- (وقوف. مسك كرة) تنطيط الكرة بالتبادل بين الساعدين مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض ٣- (وقوف. مسك كرة) تنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات بشكل متواصل ٤- (وقوف. مواجه الحائط) ارسال الكرة نحو الحائط مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض مرة واحدة ٥- (وقوف. مسك كرة) ارسال الكرة تجاه الحائط عالياً. ٦- (وقوف. مسك كرة) ارسال الكرة من فوق الشبكة (ارتفاع ٢ متر) من مسافة ٣ متر</p> <p><u>استراتيجية التعليم المتميز: (استراتيجية الأنشطة المتدرجة وفقاً للصعوبة):</u> <u>المستوى الأدنى:</u> (وقوف) أداء مهارة الارسال من أسفل في ملعب كرة الطائرة مع وجود الشبكة من مسافة (٥ متر) <u>المستوى المتوسط:</u> (وقوف) أداء مهارة الارسال من أسفل في ملعب كرة الطائرة مع وجود الشبكة من منطقة الارسال <u>المستوى المتقدم:</u> (وقوف) أداء مهارة الارسال من أسفل في ملعب كرة الطائرة مع وجود الشبكة من منطقة الارسال وتحديد أماكن لسقوط الكرة.</p> <p><u>طرح أسئلة من أجل التعلم:</u> كم عدد لاعبين كرة الطائرة؟ من هو مؤسس لعبة كرة الطائرة؟ ما مساحة ملعب كرة الطائرة؟ - كم عدد أشواط مباراة كرة الطائرة ومدة كل شوط؟</p>	<p><b>المرحلة التمهيدية:</b> - يقف اللاعب في منطقة الإرسال خلف خط النهاية. - تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة</p> <p><b>المرحلة الرئيسية:</b> - تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريباً - يرجع اللاعب ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.</p> <p><b>المرحلة النهائية:</b> - يمكن ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.</p>	٨مرات صحيحة من اصل ١٠	<p><u>* التغذية الراجعة</u></p> <p>- الملاحظة المباشرة - تصحيح الأخطاء - اخراج النموذج الجيد - التشجيع المستمر</p> <p><u>* تقييم الأقران</u></p> <p>(يعرض المعلم على الحائط بطاقة معيار تتضمن النقاط الفنية للمهارة حيث يقوم الطالب (أ) بتقييم أداء الطالب (ب) وفقاً للنقاط الفنية المعروضة ويقدم التغذية الراجعة المناسبة له)</p>
ق	خاتمة	- في مجموعات كتابة النقاط الفنية لمهارة الارسال من أسفل. وكتقييم ذاتي توزيع استمارة على الطلبة وتسجيل فيها ماذا أعجبك في الحصة؟ ماذا تحتاج لتطور من نفسك في المهارة؟				
ق	الختام	أن يعود الطالب إلى حالته الطبيعية من خلال أداء تمرينات	<p><u>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات</u></p> <p>١. (وقوف) المشي مع أخذ الشهيق وإخراج الزفير. ٢. (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ورسم دوائر باليدين.</p>	النظر للأمام ارتخاء عضلات الجسم بالكامل	مرة واحدة خلال دقيقتان	<p><u>التغذية الراجعة</u> (الملاحظة المباشرة) <u>التقييم الذاتي</u> (قياس سرعة نبضات القلب)</p>
التأمل						