



قررت وزارة التعليم اعتماد  
هذا الكتاب للمعلم وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم

# التربية البدنية

للفص الرابع الابتدائي

دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيَّاع

طبعة ١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ

٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية البدنية : للصف الرابع الابتدائي : دليل المعلم / وزارة التعليم -  
الرياض، ١٤٣٠ هـ

١٦٨ ص ، ٢١ × ٢٦ سم

ردمك ١ - ٣٧٧ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - التربية البدنية - تعليم

٢ - التعليم الابتدائي -

السعودية - كتب دراسية

أ - العنوان

١٤٢٨ / ٤٩٥٦

ديوي ٧٩٦, ٠٧

رقم الإيداع: ١٤٢٨ / ٤٩٥٦

ردمك ١ - ٣٧٧ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

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

قسم التربية البدنية

بريد

[physicaledu.cur@moe.gov.sa](mailto:physicaledu.cur@moe.gov.sa)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# المقدمة

يعدُّ الكتاب المدرسي الأداة الأساسية للعملية التعليمية التربوية، وعادةً ما يتكون من عدد من الخبرات المنتقاة من المادة الدراسية والموجهة لتحقيق أهداف معينة. وتمثل المواد الدراسية في أي مجتمع تصور المربين للقنوات التي يمكن أن يتعلم منها الطلاب خلال المرور بها.

والتربية البدنية كمادة دراسية تتطلب جهداً علمياً منظماً، لتخطيط برامجها وقياس نتائجها ومدى تحقق أهدافها، فدور التربية البدنية في المدرسة لا يقتصر على ممارسة الأنشطة فقط، بل أيضاً على غرس الأسس الصحيحة لممارسة هذه الأنشطة بانتظام، ولاسيما أثناء مراحل التكوين الأولى للطلاب. لذلك كان لزاماً أن تنفذ مناهج التربية البدنية المدرسية على عدة مراحل، تبدأ من تقديم المعلومات الصحيحة المعتمدة على الأسس العلمية لممارسة النشاط الحركي، وتنتهي بالممارسة ذاتها، حيث تتكون لدى الطلاب الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني، ويمهد الطريق لوضع البرامج، والأنشطة المختلفة لممارسة النشاط البدني.

ومن هذا المنطلق رأت وزارة التربية والتعليم ممثلة بوكالة الوزارة للتطوير التربوي – الإدارة العامة للمناهج أهمية إعداد أدلة لمعلم التربية البدنية للصفوف الدراسية، ومن ذلك دليل معلم التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي، ليكون مرجعاً علمياً منظماً، يساعد المعلم في تصميم الوحدات التعليمية للتربية البدنية وتنفيذها وتقييم نتائجها وفق أحدث المعايير العلمية المتفق عليها. فتصميم الوحدات التعليمية في التربية البدنية وتنفيذها بالشكل الصحيح يحتاج من المعلم إلى الاطلاع على مصادر علمية مختلفة، لذا جاء هذا الدليل ليكون لبنة أساسية يساعد معلم التربية البدنية في أداء دوره، وإضافة جديدة إلى حقل التربية البدنية المدرسية.

# فهرس الدليل

رقم الصفحة	الموضوع
٥	..... المقدمة
٨	..... توجيهات لاستخدام الدليل
٩	..... الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام
١٠	..... أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية
١٠	..... أهداف مادة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي
١١	..... الوحدات التعليمية للصف الرابع الابتدائي
١٣	..... <b>الوحدة التعليمية الأولى (الصحة واللياقة البدنية)</b>
٢١	..... مثال لخبرة تعليمية للصحة واللياقة البدنية (اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة)
٢٧	..... <b>الوحدة التعليمية الثانية (ألعاب القوى)</b>
٣٨	..... مثال لخبرة تعليمية في ألعاب القوى (الوثب الطويل بطريقة القرفصاء)
٥١	..... <b>الوحدة التعليمية الثالثة (الجمباز التربيوي)</b>
٦٠	..... مثال لخبرة تعليمية في الجمباز (الدرجة الأمامية المتكورة)
٦٩	..... <b>الوحدة التعليمية الرابعة (كرة القدم للصغار)</b>
٧٧	..... مثال لخبرة تعليمية في كرة القدم (الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي)
٨٩	..... <b>الوحدة التعليمية الخامسة (الكرة الطائرة للصغار)</b>
٩٦	..... مثال لخبرة تعليمية في الكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأسفل)

- ١٠٧ ..... • **الوحدة التعليمية السادسة (كرة السلة للصغار)**
- ١١٣ ..... - مثال لخبرة تعليمية في كرة السلة (تمرير الكرة من فوق الرأس)
- ١٢٣ ..... • **الوحدة التعليمية السابعة (كرة اليد للصغار)**
- ١٢٩ ..... - مثال لخبرة تعليمية لكرة اليد (تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري)
- ١٣٩ ..... • **الوحدة التعليمية الثامنة (التنس الأرضي المصغر)**
- ١٤٩ ..... - مثال لخبرة تعليمية في التنس الأرضي (مسك المضرب، ووقفة الاستعداد)
- ١٦٤ ..... - الخاتمة
- ١٦٥ ..... - المراجع

## توجيهات لاستخدام الدليل

يقدم هذا الدليل لمعلم التربية البدنية أفكاراً مركزة عن تصميم وتنفيذ الوحدات التعليمية، لتكون مرجعاً أساسياً له في تدريسه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الرابع الابتدائي. وينقسم هذا الدليل إلى جزأين: الأول يضم كلاً من الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام، وأهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية، بالإضافة إلى أهداف مادة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي.

ويشمل هذا الجزء فلسفة منهج التربية البدنية في كل من مراحل التعليم العام، والمرحلة الابتدائية، والصف الرابع الابتدائي، والتي يجب على معلم التربية البدنية أن يعيها ويدركها جيداً، حيث إنها تعتبر المنطلق والمرجع الرئيس لتخطيط وتنفيذ الوحدات التعليمية للتربية البدنية.

أما الجزء الثاني فيشمل ثماني وحدات تعليمية هي:

الصحة واللياقة البدنية، وألعاب القوى، والجمباز التربيوي، وكرة القدم للصغار، وكرة الطائرة للصغار، وكرة السلة للصغار، وكرة اليد للصغار، والتنس الأرضي المصغر، حيث تتكون كل وحدة تعليمية من ثلاثة أجزاء رئيسية هي: مكونات الوحدة التعليمية، ومواصفات الخبرات التعليمية، ومثال لخبرة تعليمية. وينبغي على معلم التربية البدنية مراعاة تلك المكونات والمواصفات عند تخطيطه وتنفيذه لهذه الوحدات التعليمية.

كما أن على معلم التربية البدنية الاستفادة بما يحتويه هذا الدليل من أمثلة ونماذج لخبرات تعليمية مختلفة، ثم توضيحها بطرق وأساليب متنوعة ومتطورة، والتي جاءت لكي تساعد على الابتكار في تصميم وتنفيذ هذه الخبرات التعليمية والأنشطة المصاحبة بطرق مختلفة.



## الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتّزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام، فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب على أنه جسم، وعقل، وروح. لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام تركز على ثلاثة محاور رئيسة هي كما يلي:

١- الدين الإسلامي الحنيف، ذلك المنهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.

٢- العادات والتقاليد الوطنية بما لا يتنافى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.

٣- إن النشاط الحركي ضروري لعمل أجهزة الجسم المختلفة بكفاءة وفاعلية خاصة في ظل التقدم التقني، وما قد يسببه من آثار سلبية على صحة الإنسان.

من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب. وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:

١- تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.

٢- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني.

٣- تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والحفاظة عليها.

٤- تنمية المهارات الحركية، وبما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.

٥- تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.

## أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- ١- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب الصفوف العليا في المرحلة الابتدائية .
- ٢- يكتسب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتغلب على المعوقات النفسية .
- ٣- يكتسب السلوك المؤدي إلى تنمية المشاركة مع الآخرين .
- ٤- يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- ٥- يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة .
- ٦- يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية، والصحية، والفسولوجية المناسبة لهذه المرحلة .
- ٧- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة .

## أهداف مادة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن :

- ١- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف .
- ٢- يكتسب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في النشاط البدني .
- ٣- يكتسب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين .
- ٤- يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- ٥- يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف .
- ٦- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية، والفسولوجية المناسبة لهذا الصف .
- ٧- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف .

## الوحدات التعليمية

### للفص الرابع الابتدائي

١٣ الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية

٢٧ الوحدة الثانية: ألعاب القوى

٥١ الوحدة الثالثة: الجمباز التربوي

٦٩ الوحدة الرابعة: كرة القدم للصغار

٨٩ الوحدة الخامسة: الكرة الطائرة للصغار

١٠٧ الوحدة السادسة: كرة السلة للصغار

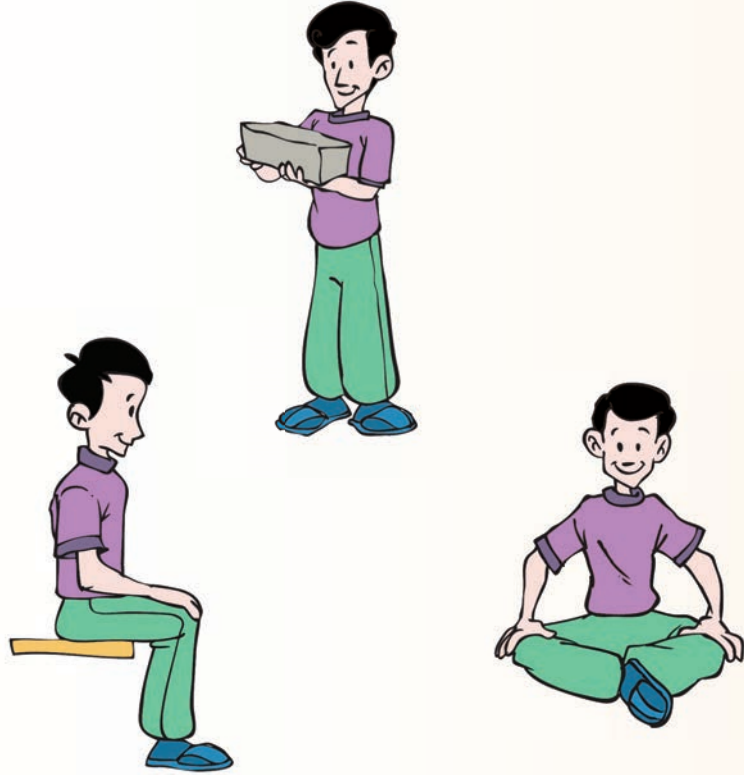
١٢٣ الوحدة السابعة: كرة اليد للصغار

١٣٩ الوحدة الثامنة: التنس الأرضي المصغر



الوحدة الأولى

# الصحة واللياقة البدنية



## الوحدة التعليمية الأولى

# الصحة واللياقة البدنية

### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

### مواصفات الخبرات التعليمية :

- الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام .
- الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام .
- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني .
- أهمية تعويض السوائل للجسم أثناء المجهود البدني .

### مثال لخبرة تعليمية :

- اللياقة المرتبطة بالصحة .





# الصحة واللياقة البدنية

عدد الدروس  
٤ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
نفس حركي	– يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
معرفي	– يتعرف على الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام. – يتعرف على الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام. – يتعزز لديه إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني. – يدرك أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني.

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة: – الأمر. – الممارسة. – الاكتشاف الموجه.	– قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التدريبات. – صور توضيحية لكل تدريب. – مراتب مناسبة لأداء التدريبات. – كرات صغيرة الحجم. – أطواق. – حبال.	– ملاحظة الأداء الصحيح لأوضاع الجلوس، ورفع الأشياء. – قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، باستخدام اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. – طرح أسئلة شفوية حول أهمية تعويض السوائل، والتفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء أداء المجهود البدني.

## مواصفات الخبرات التعليمية في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام .
- ٢- الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام .
- ٣- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- ٤- التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء أداء المجهود البدني .
- ٥- أهمية تعويض السوائل للجسم أثناء أداء المجهود البدني .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام :

إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته . أما الجلوس الخاطئ سوف يؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية، التي يمكن تجنبها قبل حدوثها، وذلك بالتعود على وضع الجلوس الصحيح باستمرار . ويتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين : جلوس التربع على الأرض، والجلوس على مقعد .



جلوس التربع

#### ١ جلوس التربع على الأرض :

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين . مع رفع الرأس والنظر للأمام، والكتفان منخفضان بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، مع وضع اليدين على الركبتين .







## الصحة واللياقة البدنية



الجلوس على مقعد

### ٢ الجلوس على مقعد:

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والفخذين على مقعد الجلوس، بحيث تشكل الركبتين زاوية قائمة مع الساقين، مع ارتكاز القدمان على الأرض، ويكون الرأس والنظر متجهاً للأمام، والكتفان تسقطان إلى أسفل بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، وملاصق لظهر مقعد الجلوس، وتوضع اليدان بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب.

### ثانياً : الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام:

إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام، وتجنب تعرّضه للإصابة والانحراف. والعكس صحيح، فاتخاذ أوضاع خاطئة عند حمل الأشياء يؤدي إلى إمكانية حدوث إصابة مباشرة في منطقة الجذع أو الشعور بالآم أسفل الظهر على المدى البعيد. ويشمل الوضع الصحيح لرفع الأشياء وحملها: رفع الأشياء من على الأرض، وحمل الأشياء في وضع الوقوف.



رفع الأشياء من على الأرض

### ١ رفع الأشياء من على الأرض:

يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من منتصفه، وثني الركبتين بالمقدّر المناسب في مستوى ارتفاع هذا الشيء مع المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه. وبعد القبض على الشيء يتم رفعه بمدّ مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدرّج دون أداء أي حركة فجائية.



حمل الأشياء في وضع الوقوف

## ٢ حمل الأشياء في وضع الوقوف :

يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء، بحيث يكون الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي مع عدم الميل لأي من الجانبين.

## ثالثاً : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

تشمل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

١- اللياقة القلبية التنفسية .

٢- التكوين الجسمي .

٣- اللياقة العضلية الهيكلية .

وفيما يلي وصف لكل عنصر من هذه العناصر :

### ١ / اللياقة القلبية التنفسية

تُعدّ اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالقدرة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي. وتُعرّف بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي. ويمكن تقدير اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

### ٢ / التكوين الجسمي

يتكوّن جسم الإنسان بشكل عام من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية، وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات التي تمثل النسبة الكبرى منها، والعظام، والأنسجة الضامة، والماء. وتؤدي زيادة الشحوم في الجسم إلى احتمال الإصابة بكثير من الأمراض، كأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري. وتقدر



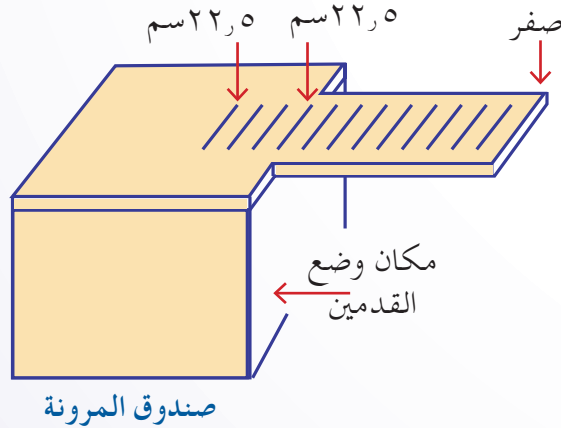


## الصحة واللياقة البدنية

نسبة الشحوم المناسبة لدى الذكور من ( ١٠ - ١٨ ٪ ) من وزن الجسم . وتقاس باستخدام مقياس سُمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم، مثل : منطقة فوق العضلة العضدية والعضلة ذات الرؤوس الثلاثة العضدية، ومنطقة ما تحت عظم اللوح، والمنطقة الداخلية للساق . وتستخدم هذه القياسات للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد التي تُعدّ مؤشراً لنسبة الشحوم في الجسم عامة . ويمكن استخدام مؤشر كتلة الجسم كمؤشر للسمنة، عن طريق قياس الطول والوزن، ومن ثم قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري . ورغم أن هذا المؤشر سهل الاستخدام ولا يتطلب أدوات، إلا أنه لا يُعدّ مؤشراً دقيقاً للسمنة أو البدانة، لأنه يمثل تناسب الوزن مع الطول فقط، ويُعدّ مؤشر كتلة الجسم في الحدود المناسبة للفرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من ( ٢٠ إلى ٢٤٫٩ كجم / ٢م )، أما إذا بلغ من ( ٢٥ إلى ٢٩٫٩ كجم / ٢م )، فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن ( ٣٠ كجم / ٢م ) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من ( ٤٠ كجم / ٢م ) فهذا يعني بدانة مفرطة .

### ٣ / اللياقة العضلية الهيكلية

تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من عناصر القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة . ويمكن قياس القوة العضلية عن طريق قياس قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشدّ لأعلى على العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة . كما يقاس التحمل العضلي عن طريق قياس قوة عضلات البطن وتحملها باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد من المرات التي يمكن أدائها في دقيقة واحدة . وتقاس المرونة المفصليّة عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مدّ الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً باستخدام صندوق المرونة .



## رابعاً : التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني:

يعتبر التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني . وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني، وذلك للمحافظة على درجة حرارة الجسم الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة . وتُنتج العضلات كمية كبيرة من العرق أثناء القيام بمجهود بدني مرتفع الشدة . ويُعدّ التعرق أفضل وسيلة للتخلص من الحرارة، حيث يتم تبخره ومن ثم يؤدي إلى تبريد الجسم . ويتراوح معدل التعرق للأفراد الذين يعيشون في الأجواء الصحراوية بين ( ٠,٣ إلى ١,٢ لتراً ) في الساعة، وذلك أثناء ممارسة الأنشطة الحيوية . بينما يتراوح معدل التعرق للرياضيين الذين يمارسون أنشطة بدنية مرتفعة الشدة في جو حار بين ( ١-٢,٥ لتراً ) في الساعة . ويرتبط مقدار التعرق عموماً بدرجة حرارة الجو، والملابس، ومستوى شدة النشاط البدني الممارس .

## خامساً : أهمية تعويض السوائل للجسم أثناء المجهود البدني:

يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق . ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية . ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحدّ من ارتفاع درجة حرارة الجسم، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل . ويتفاوت احتياج الفرد للسوائل تبعاً لدرجة الحرارة الخارجية، ومقدار الجهد البدني اليومي المبذول، ويتراوح الاحتياج اليومي للماء بين ( ٢ - ٤ لتر ) في درجات الحرارة التي تتراوح بين ( ١٥ - ٢٠ درجة مئوية )، وقد يصل الاحتياج اليومي إلى ( ٦ - ١٢ لتراً ) في درجات الحرارة المرتفعة التي تكون أكثر من ( ٣٥ درجة مئوية )، تبعاً لشدة المجهود البدني الذي يقوم به الفرد . وينصح دائماً بالمحافظة على شرب الماء بانتظام في حدود تلك الكميات دون الانتظار للشعور بالعطش لتلبية احتياجات الجسم للسوائل، وتجنّب الإصابات الناتجة عن نقص الماء في الجسم .





### مثال لخبرة تعليمية في الصحة واللياقة البدنية

مدة التنفيذ

٢-٣ دروس

اسم الخبرة : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

المتطلبات السابقة للخبرة : المشي ، والجري ، والوثب

الأهداف : يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :

المجال	الهدف
بدني	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس تدريباً بدنياً ينمي اللياقة القلبية التنفسية .</li><li>- يمارس تدريباً بدنياً ينمي القوة والتحمل العضلي .</li><li>- يمارس تدريباً بدنياً ينمي المرونة .</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعزز لديه إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني .</li><li>- يدرك أهمية تعويض السوائل أثناء ممارسة النشاط البدني .</li></ul>

### التنظيم

ساحة لعب ذات أرض مستوية، مناسبة لأعداد طلاب الفصل، مرسوم عليها دائرتين متداخلتين، الدائرة الخارجية تبعد حدودها عن حدود ساحة اللعب من ( ٢ - ٣ أمتار)، والدائرة الداخلية تبعد حدودها عن حدود الدائرة الخارجية من ( ٢ - ٣ أمتار). ويكون بالقرب من ساحة اللعب حائط مستوي يمكن للطلاب استخدامه عند أداء بعض التمرينات البدنية.

### الأدوات والأجهزة

- ( ٤ - ٨ ) أقماع لتحديد ساحة اللعب .
- صافرة للتنبيه .
- ( ٢ - ٣ ) مقاعد سويدية .
- قنينات ماء مناسبة لعدد الطلاب .
- ( ٤ بطاقات مهام ) ذات مقاس ( ٥٠ سم X ٧٠ سم ) .

## أسلوب التعليم المتبع

- الأمر .
- الممارسة .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة

تتطلب هذه الخبرة أن يكون الطلاب في نشاط مستمر طوال وقت الدرس، لذلك ينبغي ملاحظة أن جميعهم يتحركون طوال الوقت، والتأكيد على ذلك من آنٍ لآخر.

## إجراءات التنفيذ

تبدأ أنشطة الخبرة بعمل بعض أنشطة الإحماء وتهيئة مفاصل الجسم للعمل . ويمكن تنفيذ ذلك على النحو التالي :

دعونا ننتشر جميعاً في ساحة اللعب بعيدين عن بعضنا ...

الآن ... عندما نسمع الصافرة كلُّ منا يمشي للأمام في اتجاه مختلف، وفي حدود ساحة اللعب دون الاصطدام بزميله، وعند سماع الصافرة مرة أخرى نمشي في المكان، ونستمر في الأداء وفي كل مرة نسمع الصافرة، نغيّر من المشي للأمام إلى المشي في المكان، ومن المشي في المكان إلى المشي للأمام . جاهزون ... فلنبدأ ... يستمر المشي لمدة دقيقتين .

نحن الآن في حديقة بها شجر تفاح مثمر، ونريد أن نجمع التفاح من على الشجر . كل منا يحاول أن يقطع تفاحة مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى . ولنحاول أن نصل لأعلى تفاحة في كل شجرة لنقطعها . ولنبدأ الآن في القطف ولا نستعجل ونبحث دائماً عن التفاح الأعلى على الشجر . . . . . أحسنتم . . . . . لقد جمعتم كثير من التفاح .

## تدريبات تنمية اللياقة القلبية التنفسية :

الآن دعونا نتخيل أننا نسبح في الماء ... كيف سنحرك ذراعينا؟ ... للأمام والخلف بالتبادل ... أروني ذلك ... جيد ... فلنعمل ذلك مع المشي للأمام ونستمر في ذلك دون أن نلمس زملائنا .  
الآن نريد أن نسبح للخلف . أروني كيف تحركون ذراعكم؟ ... للخلف والأمام بالتبادل ... أروني ذلك ... أحسنتم . . . . . فلنعمل ذلك مع المشي للأمام ونستمر في ذلك دون أن نلمس زملائنا .





## الصحة واللياقة البدنية

الآن فلنقف في دائرتين، كلٌّ من يوم ميلاده في الشهور من محرم إلى جمادى الآخرة يقف على الدائرة الخارجية، وكلٌّ من يوم ميلاده في الشهور من رجب إلى ذي الحجة يقف على الدائرة الداخلية.....  
أروني كيف ستفعلون ذلك..... مع ترك مسافات بيننا وبين بعض..... أحسنتم.....  
دعونا نمشي الآن أماماً على محيط خط الدائرة مع لفّ الجذع مرة لجهة اليمين ومرة لجهة الشمال. فلنبداً..... جيد!

لقد بذلتم جهداً كبيراً، بماذا تشعرون بعد ذلك الجهد؟ هل حرارة أجسامكم كما هي أم ارتفعت قليلاً؟  
.....

كيف يتم تخفيف هذه الحرارة؟ ماذا يفرز الجسم في هذه الحالة؟.... أرى على جباه البعض منكم بعض العرق. من منكم يشعر به؟... نعم. لماذا هذا العرق؟... ما فائدة العرق؟... ومتى يفرز الجسم العرق؟ وكيف يمكن تعويض الجسم عن هذا العرق؟ نعم أحسنتم..... نشرب الماء.....  
لذلك لنذهب نشرب الماء ثم نعود مرة أخرى.

الآن كل منا يختار زميلاً له ليتدرب معه... جيد... كل اثنان مع بعضهما يمشون حول ساحة اللعب وعليهما توحيد خطواتهما، حينما تكون الرجل اليمين لأحدنا للأمام تكون رجل زميله اليمين أيضاً للأمام، وكذلك بالنسبة للرجل اليسرى..... وهكذا. دعونا نرى ذلك... فلنبداً... أحسنتم...  
استمروا في ذلك حتى تسمعون الصافرة للتوقف... صافرة توقف!

دعونا الآن نتحوّل إلى تمرين آخر مع الزميل. فليواجه كل منا زميله بظهره، وليشبك ذراعيه مع ذراعي زميله من عند المرفقين. الآن فلنثبّ سوياً لأعلى ثم نهبط على الأرض مع فتح القدمين... جيد...  
لنكرر الوثب ثم نهبط على الأرض مع ضمّ القدمين... جيد... دعونا نستمر في ذلك حتى نسمع صافرة التوقف... صافرة توقف... أحسنتم!

### تدريبات لتنمية القوة والتحمل العضلي:

فلنذهب ونواجه الحائط... كل منا يجد له مكاناً أمام الحائط. فلنستند باليدين على الحائط، وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر، والذراعان مستقيمتان، والجذع على كامل امتداده.  
الآن فليقم كل منا بثني ومدّ الذراعين باستمرار حتى نسمع صافرة التوقف... صافرة توقف. أحسنتم!  
دعونا نؤدي التمرين بمساعدة الزميل. كل منا يجد زميله ويقف معه أمام الحائط... وجدت زميلك؟  
... جيد..... كل زميلين يعملان معاً في أداء هذا التمرين. أحدكما يبدأ التمرين مواجهاً الحائط

ومستنداً باليدين عليه، وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر، والذراعان ممدودتان، والجذع ممتد، وزميله يقف خلفه ظهراً لظهر ومستند عليه. دعوني أراكم أخذتم هذا الوضع لبدء التمرين ... جيد ... الآن فليبدأ الطالب المواجه للحائط بعمل تمرين ثني ومدّ الذراعين بينما يكون زميله في وضع ظهر لظهر. مستعدون؟ ... فلنبدأ ... صافرة للتوقف. فلنغير الأدوار الآن ... جيد ... صافرة للبدء ... صافرة للتوقف. أحسنتم!

لقد بذلتم جهداً شديداً. فلنذهب لنشرب ماء ثم نعود مرة أخرى. دعونا نقف في دائرتين مرة أخرى، عند سماع الصافرة كل منا يأخذ مكانه في دائرته، وحاول تجنّب الاصطدام بزملائك عند عودتك لمكانك. صافرة ... أحسنتم. فلنترك مسافات بين بعضنا البعض ونقف متقابلين داخل الدائرة. نرفع أيدينا جانباً للتأكد أنها لا تلامس الزملاء عن اليمين واليسار ... جيد! الآن فلنجلس على الأرض مع ثني الركبتين واليدان متقاطعتان على الصدر. أروني كيف تأخذون هذا الوضع ... جيد. علينا الآن أن نميل بالجذع للخلف قليلاً وببطء ونبقى في هذا الوضع قليلاً. فلنبدأ ... جيد. لنعود لوضع الجلوس مرة أخرى ... جيد ... لنكرر التمرين مرة أخرى ... أحسنتم! الآن دعونا نضم الركبتين ونقربهما من الصدر، ونضع اليدين على الركبتين، والذراعان ملاصقتين للفقذين ... جيد ... الآن علينا مدّ الركبتين والرجلين أماماً جانباً، مع مدّ الذراعين ورفعهما جانباً عالياً. أروني كيف تفعلون ذلك ... جيد. نعود للوضع الأول مرة أخرى ... أحسنتم ... دعونا نكرر التمرين مرة أخرى ... أحسنتم!

الآن فلنركز على الأرض باليدين والركبتين موجهتين داخل الدائرة (وضع الجثو الأفقي) أروني كيف تأخذون هذا الوضع؟ ... أحسنتم. فلنمدّ الآن الرجل اليمنى ونرفعها لجهة اليمين. جيد. أعيدوا الرجل اليمين لمكانها مرة أخرى ... الآن فلنمدّ الرجل اليسرى ونرفعها لجهة اليسار. جيد. أعيدوا الرجل اليسرى لمكانها مرة أخرى ... أحسنتم!

فلنقف الآن على القدمين ... علينا أن نرفع اليدين ببطء لأعلى مع عمل شهيق عميق ... جيد ... فلنعيد الذراعين لأسفل مع عمل زفير طويل ... جيد ... دعونا نكرر ذلك مرتين ... أحسنتم ... لقد أدبتم عملاً جيداً واستجابتكم كانت ممتازة.







### التقدم بالخبرة

يمكن التقدم بأداء الخبرة من خلال ما يلي :

- إطالة زمن أداء تدريبات اللياقة القلبية التنفسية .
- زيادة عدد مرات تكرارات تمرينات تنمية القوة والتحمل العضلي .
- إضافة تدريبات لتنمية اللياقة القلبية التنفسية، ويمكن أن تكون ألعاباً باستخدام الكرات، أو مسابقات بسيطة .
- إضافة تمرينات أخرى لتنمية القوة، والتحمل العضلي، ومرونة المفاصل .

### الاستفادة من المواقف التعليمية

يستغل المعلم المواقف التعليمية المختلفة للخبرة التعليمية التي يمكن استفادة الطلاب منها، مثل :

- التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان والمحافظة عليها .
- الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان في حال عدم محافظته على اللياقة البدنية .
- أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات، وبشكل خاص خلال عمل جهد بدني وبعد الانتهاء منه .

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية مثل :
- عمل مسابقات في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
  - نشر بعض المعلومات عن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على شكل صحف حائطية أو نشرات ثقافية .

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

يمكن تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية التي تعزز أنشطة هذه الخبرة التعليمية والمعلومات المرتبطة بها مثل :

- قيام الطلاب بتسجيل الأنشطة البدنية التي يقومون بها خلال الأسبوع .
- كتابة موضوع عن أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- عمل قائمة بفوائد شرب السوائل عموماً والماء خصوصاً .

## تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة التعليمية من خلال التأكد من تحقّق أهدافها في المجالات التالية:

### أولاً: التقويم البدني

يتم التقويم البدني باستخدام اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واعتبار تقدير المستوى المتوسط (الرتبة المئئية الخمسون) هو الحد الأدنى الذي ينبغي تحقيقه:

م	الهدف	المجال
١	الجلوس طويلاً أمام صندوق المرونة ومدّ الذراعين أماماً لأقصى مدى.	٢٥ سم
٢	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة.	٣٤ مرة
٣	الجري لمسافة ١٢٠٠ متر.	١٠ دقائق

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١  
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢  
يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣  
لم يحقق الهدف = ٤

### ثانياً: التقويم المعرفي

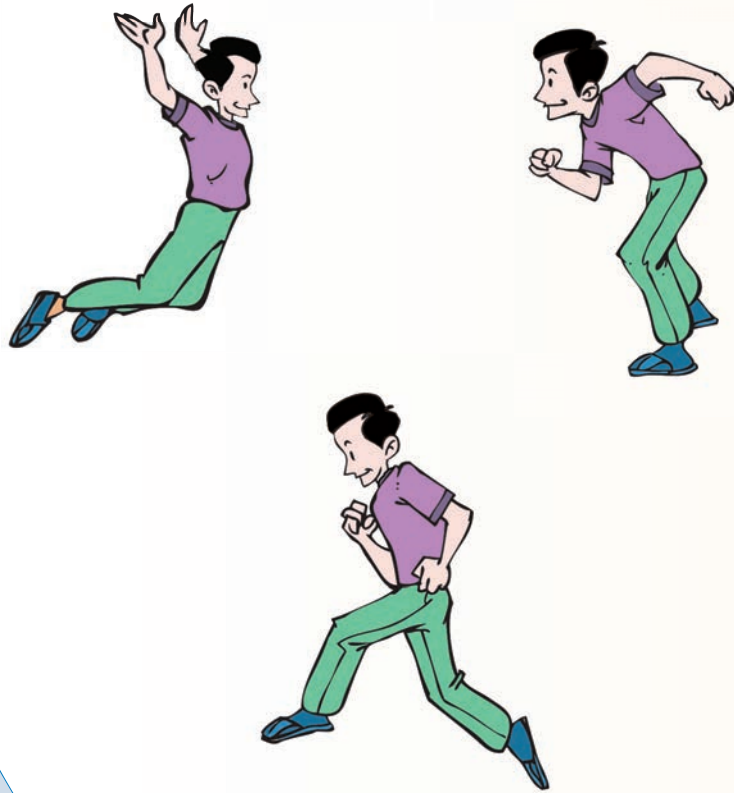
يتم التقويم المعرفي لخبرة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقّق الأهداف المعرفية للخبرة.

- ١- التعرّق هو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال الراحة. ( )
- ٢- يسهم حدوث التعرّق في محافظة الجسم على درجة حرارته الداخلية. ( )
- ٣- يسهم شرب كميات كافية من السوائل في الحدّ من ارتفاع درجة حرارة الجسم، ويحافظ على اتّزان السوائل. ( )
- ٤- عدم تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى انخفاض درجة الحرارة الداخلية للجسم. ( )
- ٥- لا بد من المحافظة على شرب الماء بانتظام في حدود تلك الكميات دون الانتظار للشعور بالعطش لتلبية احتياجات الجسم للسوائل، وتجنّب الأضرار الناتجة عن نقص الماء في الجسم. ( )



الوحدة الثانية

# ألعاب القوى



## الوحدة التعليمية الثانية

# ألعاب القوى

### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- البدء العالي .
- الجري .
- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- البدء العالي .
- الجري .
- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

### مثال لخبرة تعليمية :

- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .



# ألعاب القوى

عدد الدروس  
٦-٨ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدّي الوضع الصحيح للبدء العالي .</li><li>- يجري بطريقة صحيحة .</li><li>- يؤدّي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرّف على الأخطاء القانونية للبدء العالي .</li><li>- يتعرّف على الأخطاء القانونية في الوثب الطويل .</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يُظهر حماساً للمشاركة وبذل الجهد في سباقات الجري .</li><li>- يُظهر شجاعة لتجاوز الصعوبات أثناء أدائه للوثب الطويل .</li></ul>

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li><li>- الأمر .</li><li>- الممارسة .</li><li>- الاكتشاف الموجه .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حيّة لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li><li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li><li>- مراتب مناسبة للاستخدام للمهوب في الوثب الطويل .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية للبدء العالي، والجري، والوثب الطويل وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li><li>- أسئلة شفوية عن الأخطاء القانونية للخبرتين التعليميتين للبدء العالي والوثب الطويل .</li><li>- ملاحظة إظهار سمة الحماس والشجاعة أثناء أداء الخبرتين التعليميتين للجري والوثب الطويل وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li></ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى :

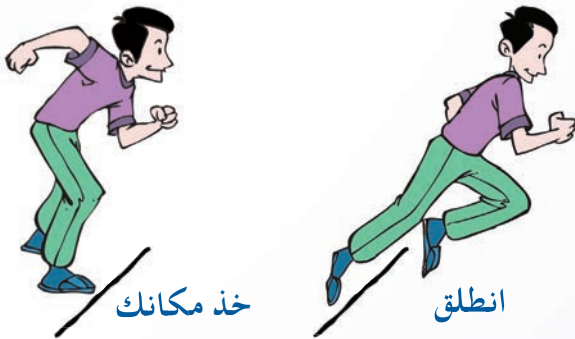
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- البدء العالي .
- ٢- الجري .
- ٣- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : البدء العالي

- ١ يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً وارتخاء الذراعين .
- ٢ يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفاً .
- ٣ كما يمكن وضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع والتحفز .
- ٤ يمكن أن يتم البدء بالانثناء العميق للركبتين لدرجة تصل إلى اقتراب اليد المقابلة للرجل الأمامية إلى الأرض دون ملامستها .
- ٥ يسبق أخذ وضع البدء الانتظار خلف خط البدء ثم التحرك لأخذ المكان ثم الانطلاق .
- ٦ عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى الأمام بحيث ينتقل مركز ثقله على القدم الأمامية ولتصبح القدم الخلفية ارتكازاً للجسم ولتقوم بدفعه أماماً .



### أوضاع الجسم في البدء العالي





## ألعاب القوى

### ثانياً : الجري

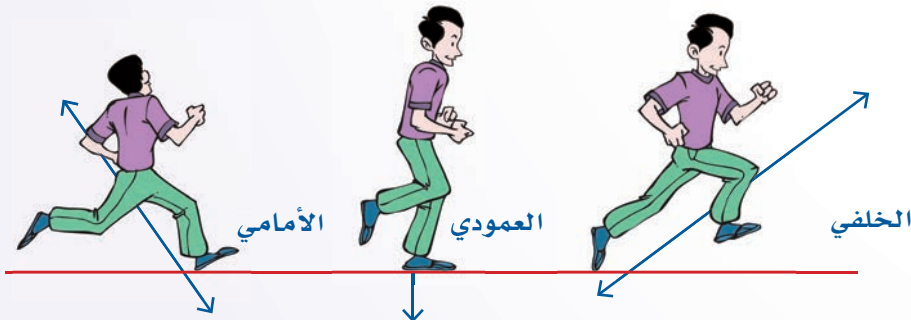
١ يتم الجري بعمل خطوات متتابعة يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء (مرحلة الطيران) ولا بد أن يتوفر فيه الانسيابية والاتزان .



٢ يتكون الجري من حلقات متصلة من الارتكاز والطيران والتي تتصف بما يلي :

### أ / الارتكاز

يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم .  
- الجزء الأول يسمّى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصل مركز ثقل الجسم في وضع عمودي .  
- الجزء الثاني ويسمّى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض .



الارتكاز :

## ب / الطيران

ليست هناك فعالية حركية في لحظة الطيران حيث يكون الجسم في الهواء وواقعاً تحت تأثير الجاذبية الأرضية. وتكون الحركة التي تحدث خلالها من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع، ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض ناتجة من ارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة.

## ج / حركة الذراعين والرجلين

تكون حركة الذراعين خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين، مثل الارتخاء الذي يعقب الانقباض أثناء لحظة الارتكاز.



حركة الذراعين التبادلية أثناء الجري



تحليل طريقة الجري







### ثالثاً : الوثب الطويل ( بطريقة القرفصاء )

يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل :

أ / الاقتراب .

ب / الارتقاء .

ج / الطيران .

د / الهبوط .

وفيما يلي وصف لكل مرحلة من هذه المراحل :

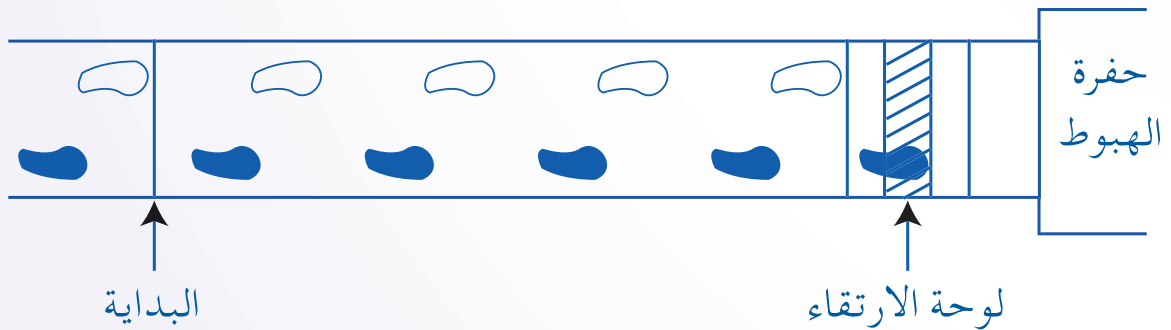
#### أ / الاقتراب

ويتم على مرحلتين :

- مرحلة تزايد السرعة .
- مرحلة الاستعداد للارتقاء والطيران وفقاً لمتطلبات الحركة .

ويعتمد الاقتراب في أدائه على ما يلي :

- ١- ضبط عدد الخطوات في مسافة الجري .
- ٢- ضبط طول الخطوة بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايدة تدريجياً .



## ب / الارتقاء

يتم خلال الخطوات الأخيرة من مرحلة الاقتراب ويشتمل على :

- ١- مرحلة الإعداد للارتقاء، ويقدر عددها بست خطوات قبل لحظة الارتكاز للوثب.
- ٢- خطوات التحفز للارتقاء، وهي الخطوات الثلاث الأخيرة من الاقتراب، وتؤدي بسرعة عالية مع قصر في طولها.
- ٣- الارتكاز على رجل الارتقاء.
- ٤- مرجحة الرجل الحرة للأمام.
- ٥- مرجحة الذراعين في حركة تبادلية مع الرجلين.



الارتقاء





## ألعاب القوى

### ج / الطيران

وهو نتيجة طبيعية لمرحلي الاقتراب والارتقاء ويتكون من :

- ١- الصعود: وفيه تتحرك ركبة الرجل الحرة إلى الأمام ولأعلى مع الذراع المقابلة.
- ٢- الهبوط: وفيه تتقارب الرجلان وتنضم معاً للأمام مع مد الركبتين قدر الإمكان.



### د / الهبوط

وهو آخر مرحلة بعد مرحلة الطيران ومن أهم خواصه :

- ١- مد الركبتين بإرتقاء قبل الهبوط أماماً مع مصاحبة مرجحة الذراعين لأسفل.
- ٢- الهبوط على الكعبين حتى يندفع الحوض للأمام مع مرجحة الذراعين إلى الأمام ولأعلى للوصول إلى الوقوف والخروج من الحفرة.



## مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى :

فيما يلي المواصفات القانونية للخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى كما وردت في القانون الدولي للهواة يتبعها رقم القاعدة والبند في القانون :

### أولاً : البدء العالي

- ١ تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضة ٥ سم (قاعدة ١٦٢ - بند ١) .
- ٢ تبدأ جميع السباقات بإشارة البدء من الأمر بالبدء أو أي جهاز بداية معتمد بعد التأكد من أن المتسابقين أخذين أوضاع البداية السليمة (قاعدة ١٦٢ - بند ٢) .
- ٣ في السباقات التي تزيد مسافاتهما عن ( ٤٠٠ م ) يبدأ المتسابق السباق من خلف خط البداية ويجب ألا تلمس الأرض باليدين « بدء عالي » (قاعدة ١٦٢ - بند ٣) .
- ٤ عند بداية السباق ينادي الأمر بالبدء « خذ مكانك » وعندما يأخذ جميع المتسابقين وضع البدء تعطى إشارة البدء ( قاعدة ١٦٢ - بند ٣) .
- ٥ إذا رأى الأمر بالبدء لأي سبب من الأسباب أنه غير مقتنع بأن الجميع ليسوا في الوضع الصحيح للبدء عليه أن يأمرهم بالرجوع إلى أماكنهم وعلى مساعديه وضعهم على خط البداية مرة أخرى (قاعدة ١٦٢ - بند ٤) .
- ٦ عند الأمر « خذ مكانك » على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير اتخاذ وضع الاستعداد الكامل (قاعدة ١٦٢ - بند ٥) .
- ٧ إذا بدرت من المتسابق أية حركة بعد أن يأخذ الوضع النهائي الكامل بعد إعطاء إشارة البدء فإنها تعتبر بداية خاطئة ( قاعدة ١٦٢ - بند ٦) .

### ثانياً : الجري

- ١ في جميع سباقات العدو من ( ١٠٠ م وحتى ٤٠٠ م ) يخصص لكل متسابق حارة مستقلة لا يقل عرضها عن ( ١,٢٢ م ) ولا تزيد عن ( ١,٢٥ م ) محددة بخطوط عرضها ( ٥ سم ) ولجميع الحارات الأخرى نفس العرض (قاعدة ١٦١ - بند ٣) .
- ٢ يدخل الخط الأيمن فقط لكل حارة ضمن قياس عرضها (قاعدة ١٦١ - بند ٣) .
- ٣ في جميع السباقات التي تُجرى في حارات، يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من البداية إلى النهاية (قاعدة ١٤١ - بند ٢) .



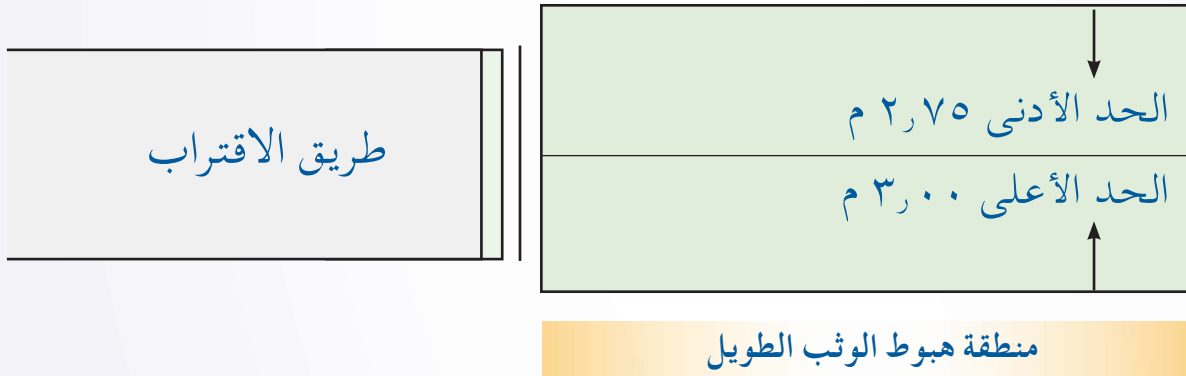


### ثالثاً : الوثب الطويل

- ١ يتم قياس الوثبة من أقرب أثر يتركه أي جزء من أجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط إلى لوحة الارتقاء أو امتدادها ، ويكون القياس عمودي على لوحة الارتقاء أو امتدادها (قاعدة ١٧٣ - بند ٦) .
- ٢ يحتسب للمتسابق أفضل وثبة من بين جميع وثباته (قاعدة ١٧٣ - بند ٧) .
- ٣ لا تحتسب الوثبة فاشلة إذا ارتقى المتسابق قبل لوحة الارتقاء (قاعدة ١٧٣ - بند ٥) .

#### • بعض من حالات احتساب المحاولة الفاشلة :

- ٤ يفشل المتسابق إذا: (قاعدة ١٧٣ - بند ٥) .  
أ / لمس الأرض بعد لوحة الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء في حالة الجري دون وثب أو في حالة الوثب نفسه .  
ب / ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي لوحة الارتقاء، أو من بعد، أو قبل امتداد لوحة الارتقاء .



## مثال لخبرة تعليمية في ألعاب القوى

مدة التنفيذ  
٢-٤ دروس

اسم الخبرة : الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

المتطلبات السابقة للخبرة : الجري والوثب

### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن :

المجال	الهدف
مهاري	- يكون قادراً على أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقاً لمواصفات الأداء الصحيح.
معرفي	- يدرك أن المسافة تقاس من آخر أثر يتركه المتسابق في حفرة الهبوط حتى لوحة الارتقاء. - يدرك أن الارتقاء بعد لوحة الارتقاء خطأ قانونياً.
انفعالي	- يظهر شجاعة لتجاوز الصعوبات أثناء أدائه للوثب الطويل.

### التنظيم

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين ( ٢٠ و ٢٥ م طولاً و ١٠ و ١٢ م عرضاً). تنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى وفي مجموعات.

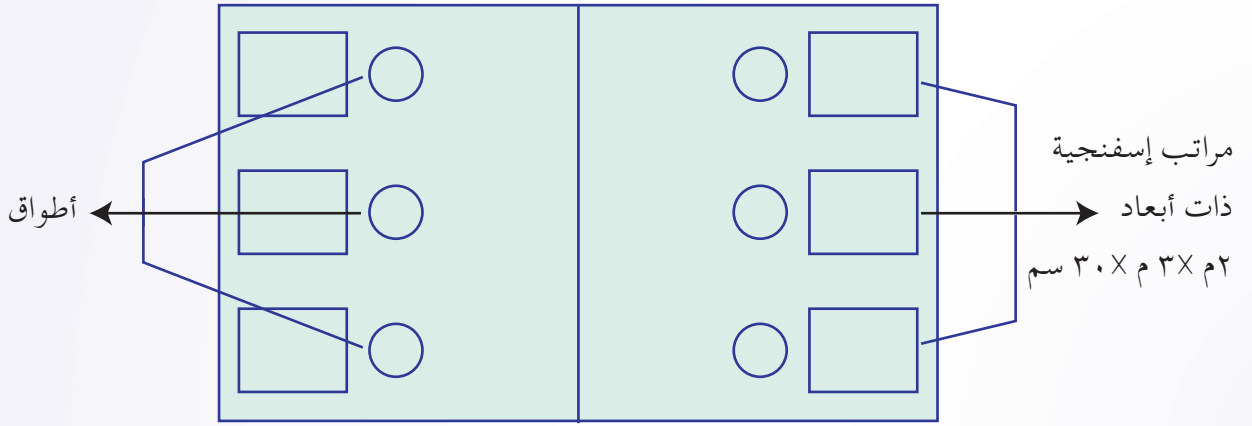




## ألعاب القوى

### الأدوات والأجهزة

حوالي ( ٦ مراتب ) إسفنجية ذات أبعاد ( ٢م × ٣م × ٣٠سم )، وحوالي ( ٣٠ طوق )، وحوالي ٤ لوحات موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح.



شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

### أسلوب التعليم المتبع

أسلوب الاكتشاف الموجه .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء .
- ضم رجل الارتقاء إلى الرجل الحرة أماماً في وضع القرفصاء أو الجلوس طويلاً .
- الاحتفاظ بهذا الوضع حتى الهبوط في حفرة الهبوط أو على مرتبة الهبوط .
- لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين و الذراعين للأمام وأسفل .
- دفع ركبة الرجل الحرة أماماً عالياً بقدرٍ يتناسب مع الذراع المقابلة لها أماماً .

## إجراءات التنفيذ

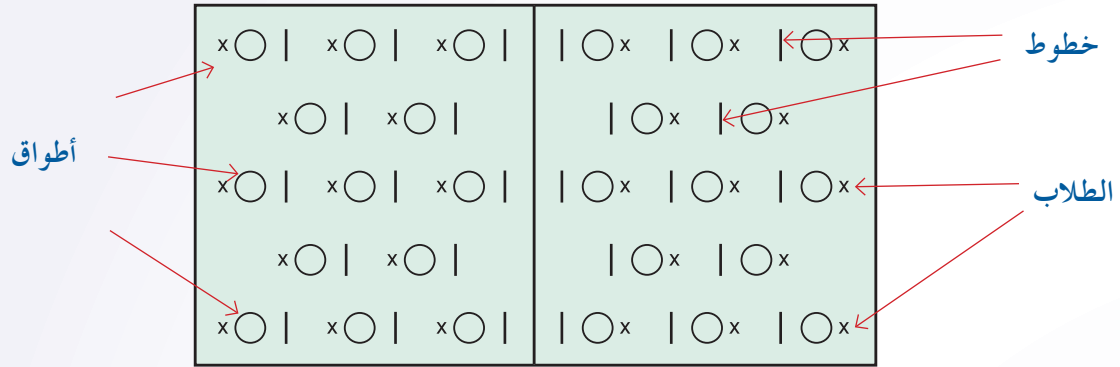
- يُجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارتي الجري والوثب للتأكد من إتقان الطلاب لهما قبل البدء بتعليم خبرة الوثب الطويل .
- يقوم المعلم بتقديم خبرة الوثب الطويل والأهداف من تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الخطوات التالية:
- أنظروا.... يوجد على الأرض عدة دوائر.... ليختار كل منكم دائرة ويقف بداخلها... سنقوم بأداء الوثب من داخل الدائرة بالقدمين والهبوط على الخط المقابل لها !...
  - هيا.... ليأخذ كل منكم مكانه المناسب....!
  - آمل مرجحة الذراعين.... من الخلف إلى الأمام....!
  - آمل الاستمرار بنفس الأداء....!
- الآن.... ليحاول كل منكم الوثب بقوة.... والهبوط بعد الخط لأبعد مسافة....!
  - هيا.... ليبدأ كل منكم في ذلك....!
  - آمل الاستمرار بنفس الأداء....!
- الآن.... ليقف كل منكم خارج الدائرة في الجهة المقابلة للخط.... وسنقوم بأخذ خطوة للدخول في الدائرة.... ثم أداء الوثب منها على قدم واحدة.... والهبوط على الخط الذي خارجها....!
  - هيا.... ليأخذ كل منكم موقعه....!
  - آمل مرجحة الذراعين.... من الخلف إلى الأمام....!
  - آمل الاستمرار بنفس الأداء.... جيد....!
- الآن.... ليحاول كل منكم الوثب بقوة.... والهبوط بعد الخط لأبعد مسافة....!
  - هيا.... ليبدأ كل منكم في ذلك....!







## ألعاب القوى



شكل توضيحي للأدوات المستخدمة في ساحة اللعب

الآن ليحاول كل منكم الارتقاء بالقدمين مرة... ثم بقدم واحدة... وملاحظة الفرق بينهما...!

**يقوم المعلم بطرح التساؤل التالي:**

أيهما أفضل الارتقاء بقدمين أم بقدم واحدة؟... نعم... أنت... (الارتقاء بقدم واحدة أفضل يا أستاذ) جيد...!

– لماذا الارتقاء بقدم واحدة كان هو الأفضل؟

– نعم... أنت... (الوثب بالارتقاء على قدم واحدة يعطي حرية أكثر للوثب... كما أنه يعطي فرصة أكبر لقطع مسافة أكثر من الارتقاء بالقدمين)... جيد...!

سوف نشاهد الآن عرضاً على الشاشة التي أمامكم يتضمن أداء الوثب بالارتقاء بالقدمين... ثم بقدم واحدة... آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً...!

– لقد رأينا نموذجين لأداء الوثب... أيهما كان أفضل؟...!

– نعم... أنت... (الذي قام بأداء الارتقاء على قدم واحدة هو الأفضل)... جيد...!

– لماذا كان الارتقاء بقدم واحدة هو الأفضل؟...!

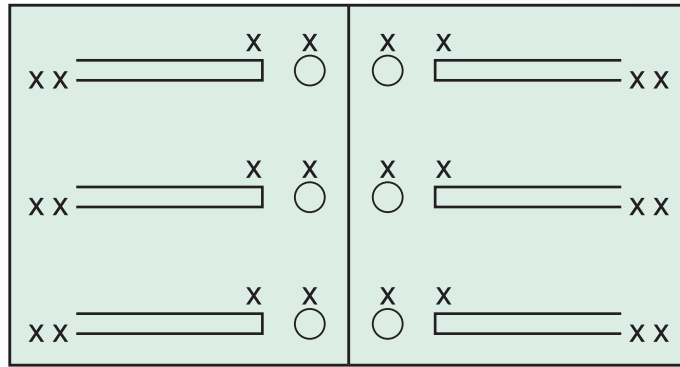
– نعم... أنت... (لأن الذي قام بأداء الوثب بالارتقاء على قدم واحدة قطع مسافة أكبر من الذي قام بالارتقاء بالقدمين)... جيد...!

– من منكم يحاول أداء الوثب بالقدمين أمام زملائه ثم بقدم واحدة...!

– نعم... أنت... جيد...! – حاول أن تقوم بثني الجذع قليلاً أثناء الأداء... نعم... هكذا...!

أنظروا... يوجد على الأرض عدة مسارات للجري... لنكون ست مجموعات... كل مجموعة تتكون من أربعة طلاب هيا...!

- سيقف اثنان من كل مجموعة في بداية الممر... والثالث عند نهاية الممر...  
والرابع أمام الدائرة!...
- سيجري الأول في الممر... ثم يقوم بأداء الارتقاء عند وصوله نهاية الممر... ويهبط داخل الدائرة...  
وعلى الطالب رقم ثلاثة... ملاحظة أن يكون الارتقاء من على الخط وعدم تعديته... وعلى الطالب  
رقم أربعة... ملاحظة أداء زميله في الهواء والهبوط داخل الدائرة...!
- هيا... ليبدأ كل منكم في ذلك...!
- آمل الاستمرار بنفس الأداء...



شكل توضيحي للأدوات المستخدمة في ساحة اللعب

- ينبغي تغيير أماكن كل عضو من المجموعة بعد أداء كل طالب محاولتين للوثب...!
- هيا... ليبدأ كل منكم في ذلك...!
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة... جيد...!
- قف... انتبه...!
- ينبغي عدم التوقف والعودة مرة أخرى لنقطة البداية لأن ذلك يعتبر خطأ قانونياً...

- سيتم الآن عرض أداء المهارة على الشاشة التي أمامكم بشكل كامل... آمل الانتباه جيداً لتسلسل  
الأداء...!
- هل شاهدتم النموذج بشكل واضح؟
- نعم...!

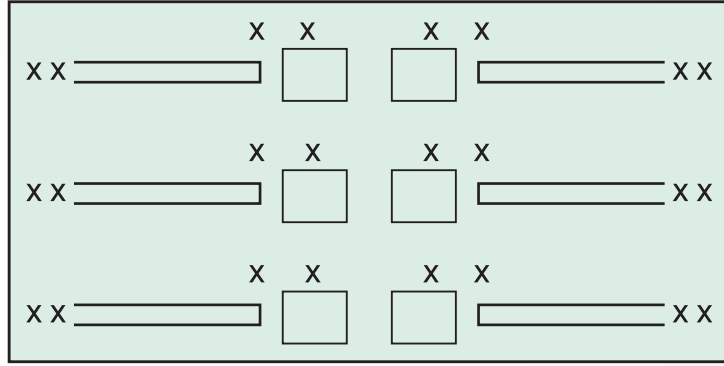




## ألعاب القوى

- من لديه استفسار؟
- لا يوجد .... جيد .... !
- من يذكر المراحل التي مرت بها المهارة؟
- نعم .... أنت .... ابدأ .... (التقدم بالجري، الارتقاء، الطيران، الهبوط) .... !
- هل هناك استفسار .... ؟
- لا يوجد .... جيد .... !
- يؤكد المعلم مرة أخرى على مراحل الأداء الصحيح، ويسأل .... هل من إضافة؟
- لا .... جيد .... !

- يسأل المعلم .... ما اسم الوضع الذي قام بأدائه أثناء الطيران؟
- نعم .... أنت .... إنه وضع التكوّر .... هل ذلك صحيح؟
- نعم .... أنت .... لا يا أستاذ .... إذن ما هو؟ إنه وضع انثناء .... هل ذلك صحيح؟
- لتقريب الإجابة .... يسأل المعلم .... عندما يتم رفع الذراعين لأعلى مع ثني مفصلي الحوض والركبتين بهذا الشكل ماذا يسمّى؟
- نعم .... أنت .... إنه وضع القرفصاء .... هل ذلك صحيح؟ .... نعم يا أستاذ .... !
- الآن سيكون الأداء كما رأينا في النموذج ولكن الهبوط على المرتبة .... !
- على كل مجموعة أن تقوم بأداء المهارة باستمرار .... وتغيير الأماكن كل محاولتين .... !
- هيا .... ليبدأ كل منكم في ذلك .... !



شكل توضيحي للأدوات المستخدمة في ساحة اللعب

يقوم المعلم بالمرور على المجموعات ويسأل كل طالب في موقعه هل من ملاحظات؟ .... نعم .... -  
يستمتع المعلم لملاحظات أحد الطلاب - ومنها .... أنه يحاول عدم تخطي الخط عند الارتقاء لكنه لم  
يستطع .... ملاحظة جيدة .... ! يقوم المعلم بتوضيح آلية الاقتراب للطالب ويؤكد على أن يكون عدد  
الخطوات فردياً لكي تقع قدم الارتقاء قبل الخط .... !

- هيا .... حاول أن تقوم بذلك .... جيد .... !

يستمر المعلم بالمرور على الطلاب ويلاحظ أدائهم .... ويلاحظ أن أحد الطلاب بعد الهبوط يقوم  
بالرجوع إلى موقعه بالمشي فوق المرتبة .... قف .... لينتبه الجميع .... عندما تقوم بأداء المهارة ....  
والهبوط على المرتبة لا بد من النزول من المرتبة لأحد الجانبين ثم المشي لمكان البداية .... آمل  
ملاحظة ذلك .... !

- هيا .... ليبدأ كل منكم بأداء ذلك .... جيد .... !

- على كل طالب أن ينهي أربع محاولات .

- الآن .... وبعد أن أنهيت جميع محاولاتكم .... سنقوم بتطبيق ذلك من خلال المسابقة التالية :

- على كل أربعة منكم تكوين مجموعة .... واختيار مكان لها من الأماكن المعدة لتنفيذ المسابقة .

- سيتم أداء مسابقة الوثب الطويل لكل عضو من أعضاء كل مجموعة بالترتيب .... ثم قياس كل وثبة ....  
وتسجيل المسافة لكل طالب .

- في نهاية الفترة المحددة يتم استعراض النتائج .... لجميع المجموعات .... ومقارنة النتائج لكل  
طالب على حدة وإعلانها لمعرفة مدى تحسن كل طالب على حده .





وفي الختام أشكركم.... لقد قمتم بعمل جيد....!  
- أمل منكم مراجعة ما تم تعلّمه اليوم.

### التقدم بالخبرة

- في حال إتقان أداء المهارة يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء المهارة مع قياس مسافة الهبوط لكل طالب ومحاولة تحسينها.
  - أداء الوثب من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء.
  - القيام بمقارنة الأداء مع النموذج الذي يتم عرضه.
  - ابتكار تدريبات متنوعة للمهارة.

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- للاستفادة من المواقف التعليمية بالمجالات الثلاثة المهارية والمعرفية والانفعالية فإنه يمكن أن يقوم المعلم بما يلي :
- مساعدة الطلاب للتعرف على قدم الارتقاء .
  - حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح .
  - القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء كل مرحلة وحث الطلاب على متابعة النموذج .
  - لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم والقيام بتعزيزها .
  - القيام بتشجيع الطلاب جميعاً وحثهم على إبراز الحماس أثناء الأداء .

## أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال الفسح اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري مثل :
- تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

## مهام منزلية يكلف بها الطالب

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل :
- كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم حضورها في مدرستك أو مدرسة أخرى .
  - كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم قراءتها في صحيفة رياضية .
  - تلوين رسومات نقطية توضيحية لكل مرحلة من المراحل الفنية لخبرة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

## تقويم الخبرة

- يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية :
- ١- المهاري .
  - ٢- المعرفي .
  - ٣- الانفعالي .





#### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (١-٤)
١	الجري من خلال طريق الجري مع تزايد السرعة ( الاقتراب ) .	
٢	الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء .	
٣	ضم رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماماً في وضع القرفصاء أو الجلوس طويلاً .	
٤	الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في حفرة الهبوط .	
٥	لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام ولأسفل .	
٦	دفع ركبة الرجل الحرة أماماً عالياً بقدر مناسب مع دفع الذراع المقابلة لها أماماً .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		

#### ❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

- حقق الهدف = ١ .
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .
- لم يحقق الهدف = ٤ .
- ❖❖ المتوسط = جميع التقديرات / ٦ .

#### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب أنشطة الخبرة .

## ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة ألعاب القوى من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء الفني والقانوني لها.  
يشار بعلامة (✓) أو علامة (X) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية :

### س / في سباقات الجري يتم ما يلي :

- ١- تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضه ٥ سم . ( )
- ٢- عند بداية السباق ينادي الحكم الأمر بالبداية « خذ مكانك » وعندما يتخذ جميع المتسابقين وضع البدء يتم إعطاء إشارة البدء . ( )
- ٣- في جميع السباقات التي تجري في حارات يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من البداية الى النهاية . ( )

### س / أثناء المشاركة في مسابقة الوثب الطويل يتم ما يلي :

- ١- يتم قياس الوثبة من أقرب أثر يتركه أي جزء من أجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط إلى لوحة الارتقاء أو امتدادها ، ويكون القياس عمودي على لوحة الارتقاء أو امتدادها .. ( )
- ٢- يحتسب للمتسابق أفضل وثبة من بين جميع وثباته . ( )
- ٢- لا تحتسب الوثبة فاشلة إذا ارتقى المتسابق قبل لوحة الارتقاء . ( )







يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة من خلال الاستمارة التالية :

#### استمارة ملاحظة سمة الشجاعة أثناء أداء خبرة الوثب الطويل

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		إظهار الحماس أثناء الجري من خلال طريق الجري مع تزايد السرعة .
		عدم التردد لأداء الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء .
		إظهار الجرأة عند أداء الطيران لوضع القرفصاء أو الجلوس طويلاً .
		إبداء شعور بالرضا عند الهبوط في حفرة الهبوط .

#### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تطبيقه للخبرة .
- التقويم يتم من خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء ممارسته أنشطة الخبرة .
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية :

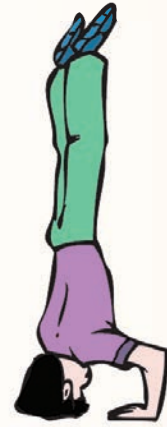
( ✓ ) حقق الهدف .

( × ) لم يحقق الهدف .



الوحدة الثالثة

# الجمباز التربوي



## الوحدة التعليمية الثالثة

### الجمباز التربوي

#### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

#### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- الدرجة الأمامية المتكورة .
- الدرجة الخلفية المتكورة .
- الوقوف على الكتفين .
- الوقوف على الرأس .
- الميزان العالي الأمامي، والخلفي، والجانبى .
- الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء .

#### المواصفات القانونية لأوضاع الجسم :

- المستقيم .
- المنثني .
- المتكور .

#### مثال لخبرة تعليمية :

- الدرجة الأمامية المتكورة .



# الجمباز التريوي

عدد الدروس  
٦-٨ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	- يؤدي الدرجة الأمامية المتكورة. - يؤدي الدرجة الخلفية المتكورة. - يؤدي الوقوف على الكتفين. - يؤدي الوقوف على الرأس. - يؤدي الميزان العالي الأمامي، والخلفي، والجانبى. - يؤدي الاقتراب، والارتقاء من على سلم الارتقاء.
معرفي	- يدرك أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية: (المستقيم، والمنثني، والمتكور).
انفعالي	- يظهر شجاعة خلال أدائه لخبرات الدرجة الأمامية المتكورة، والدرجة الخلفية المتكورة، والوقوف على الرأس، والاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء.

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمر. - الممارسة. - الاكتشاف الموجه.	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة. - صور توضيحية لكل خبرة تعليمية. - مراتب مناسبة لأداء الخبرات التعليمية في هذه الوحدة. - سلم ارتقاء لاستخدامه أثناء الارتقاء. - بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب.	- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها. - أسئلة شفوية عن أوضاع الجسم (المستقيم، والمنثني، والمتكور). - ملاحظة إظهار سمة الشجاعة أثناء أداء الخبرات التعليمية لهذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها.

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الجمباز التربوي :

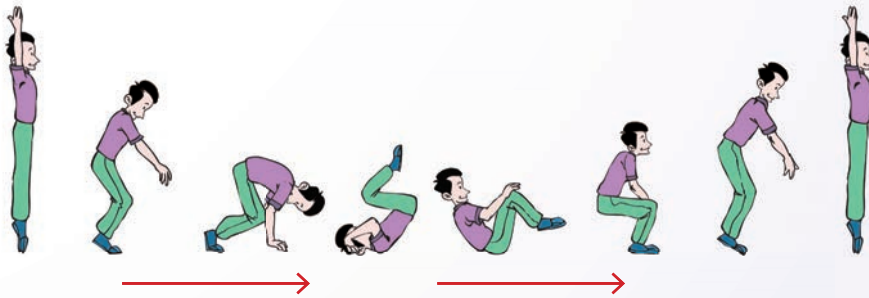
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- الدرجة الأمامية المتكورة.
- ٢- الدرجة الخلفية المتكورة.
- ٣- الوقوف على الكتفين.
- ٤- الوقوف على الرأس.
- ٥- الميزان العالي الأمامي، والخلفي، والجانبى.
- ٦- الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : الدرجة الأمامية المتكورة

- ١ من وضع الوقوف والذراعان عالياً باتساع الصدر، والرأس على استقامة الجذع.
- ٢ ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثنى الجذع قليلاً للأمام.
- ٣ وضع الكفين على الأرض، وثنى الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثنى الجذع كاملاً.
- ٤ دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن للصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- ٥ ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.
- ٦ متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومدّ مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف.
- ٧ يراعى المحافظة على استمرار ضمّ الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور.
- ٨ عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.

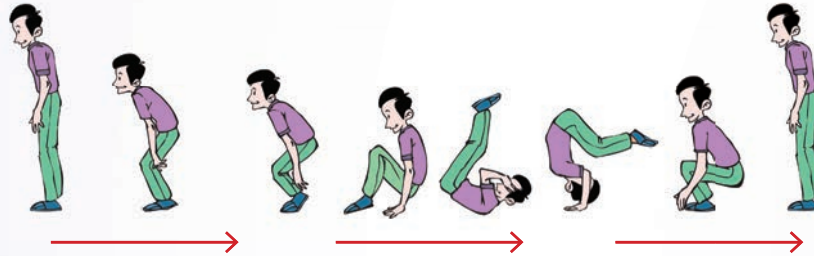




## الجمباز التربوي

### ثانياً : الدحرجة الخلفية المتكورة

- ١ من وضع الوقوف والذراعان عالياً والرأس على استقامة الجذع .
- ٢ ثني الركبتين قليلاً مع خفض الذراعين أماماً أسفل وميل الجذع قليلاً للأمام .
- ٣ نقل مركز ثقل الجسم للخلف وثنني الركبتين كاملاً، مع خفض الذراعين بجانب الجسم .
- ٤ مقابلة الأرض بالمقعدة مع دوران الذراعين بشكل دائري من جانبي الجسم لأعلى استعداداً لمقابلة الكفين للأرض .
- ٥ استمرار دوران الجسم للخلف مع وضع الكفين على الأرض بحيث تشير الأصابع للكتفين، وملامسة الذقن للصدر والكتفين للأرض .
- ٦ دفع الأرض بالكفين مع مدّ الذراعين لممرور الرأس بينهما، واستمرار ملامسة الذقن للصدر .
- ٧ مقابلة الأرض بالقدمين والبدء بمدّ مفصلي الفخذين والجذع لأعلى، للوصول لوضع الوقوف .



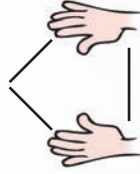
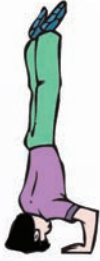
### ثالثاً : الوقوف على الكتفين

- ١ من وضع الجلوس طويلاً والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض، والجذع مائل قليلاً للأمام، والرأس على استقامة الجذع .
- ٢ دفع الجسم للخلف حتى وصول الجذع والكتفين للأرض وحتى ملامسة الرأس والذراعين للأرض .
- ٣ رفع الرجلين عن الأرض خلفاً عالياً والركبتان والقدمان على استقامة واحدة .
- ٤ مدّ الجذع وتحريك الرجلين لأعلى مع الاستناد بالكفين، والعضدان ملامسان للأرض مع استقامة الجذع والرجلين والقدمين والوصول إلى الوقوف على الكتفين .
- ٥ يكون الجسم مستقيماً حتى القدمين وفي وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز .



## رابعاً : الوقوف على الرأس

- ١ من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- ٢ وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- ٣ دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مدّ الجسم والرّجلين عالياً ببطء.
- ٤ الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس الذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم، والذراعان مثنيتان بزاوية قائمة.



## خامساً : الميزان

### - الميزان العالي الأمامي :

- ١ من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً.
- ٢ ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس وأحد الرّجلين خلفاً عالياً ببطء.
- ٣ استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي مع تقوّس منطقة أسفل الظهر قليلاً.
- ٤ النظر أماماً عالياً مع رفع الرأس، وانثناء الرقبة للخلف قليلاً.
- ٥ تكون الرأس وقدم الرّجل الحرّة على مستوى واحد.
- ٦ تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملاً، والقدم بكاملها ملاصقة للأرض.



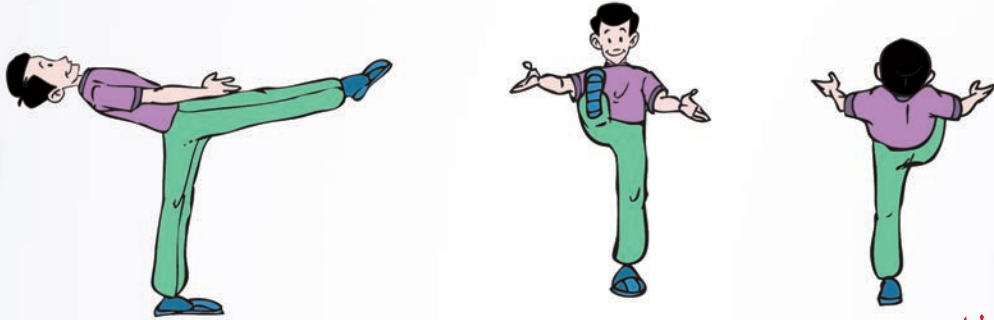




## الجمباز التربوي

### - الميزان الخلفي :

- ١ من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً أسفل.
- ٢ ميل الجذع للخلف مع الاحتفاظ بوضع الرأس على استقامة الجسم، ورفع أحد الرجلين والركبة والقدم على استقامة واحدة، مع استمرار الحركة للأمام ولأعلى.
- ٣ استمرار ميل الجذع للخلف إلى أن يصل الجسم قريباً من الوضع الأفقي، مع الاحتفاظ بوضع الذراعين جانباً أسفل.
- ٤ النظر لأعلى، وتكون الرأس وقدام الرجل الحرّة على مستوى واحد.



### - الميزان الجانبي :

- ١ من وضع الوقوف والذراعان جانباً.
- ٢ يتم نقل وزن الجسم على أحد الرجلين ورفع الأخرى جانباً عالياً، مع ميل الجسم للجانب.
- ٣ يتم المحافظة على وضع الذراعين جانباً وعلى استقامة واحدة.
- ٤ مع استمرار ميل الجذع للجانب للوصول للوضع النهائي للميزان الجانبي، والمحافظة على وضع الرأس على استقامة الجذع، والنظر للأمام.



## سادساً : الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء

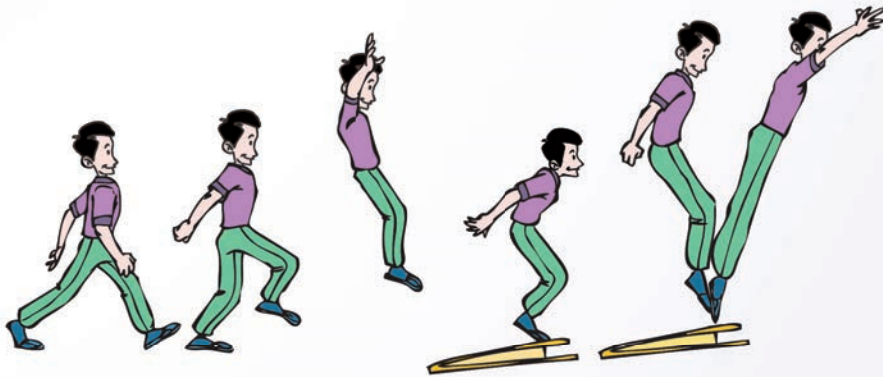
### أولاً: الاقتراب .

- ١ يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي ( ٢٥ م ) عن سلم الارتقاء .
- ٢ يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً والمرفقان منثنيتان قليلاً .
- ٣ يكون الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء حتى تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء .



### ثانياً: الارتقاء .

- ١ يبدأ الارتقاء مع الخطوة الأخيرة من الاقتراب بضمّ قدم الرّجل الخلفية لقدم الرجل الأمامية، واستعداد القدمين معاً للهبوط على سلم الارتقاء مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام .
- ٢ يتم الارتقاء بدفع السّلم بالقدمين معاً على الثلث الأخير منه، ومدّ مفصلي الركبتين، ورفع الجذع والذراعين لأعلى .
- ٣ تستمر حركة دفع سلم الارتقاء بالقدمين لأعلى والذراعين عالياً مع ميل الجسم للأمام .
- ٤ يتم الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن سلم الارتقاء مع ثني مفصلي الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام لامتناس قوة الدفع والمحافظة على توازن الجسم .





## الجمباز التربوي

### المواصفات القانونية لأوضاع الجسم

تعرف أوضاع الجسم وفق ما ورد في الفصل « ١٣ » بعنوان التوضيحات والتفسيرات الإضافية من القانون الدولي لتقييم الجمباز (رجال) طبعة ٢٠٠٦م بالتالي :

#### أولاً : الوضع المستقيم :

إن الوضع المستقيم للجسم تكون فيه الأجزاء التالية على استقامة واحدة: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان .

#### ثانياً : الوضع المنحني :

إن الوضع المنحني للجسم يكون فيه الركبتان مستقيمتين، والجذع منحنياً بزاوية ( ٩٠ درجة ) .

#### ثالثاً : الوضع المتكور :

إن الوضع المتكور للجسم تكون فيه الركبتان منثنيتين كاملاً على الصدر، والجذع منحنياً بشدة .

## مثال لخبرة تعليمية في الجمباز التربوي

مدة التنفيذ  
درس واحد

اسم الخبرة : الدرجة الأمامية المتكورة

المتطلبات السابقة للخبرة : وضع الوقوف ، ثني ومدّ المرفقين ، ثني ومدّ مفصلي الفخذين .

### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :

المجال	الهدف
مهاري	- يؤدي الدرجة الأمامية المتكورة وفق مواصفات الأداء الصحيح .
معرفي	- يدرك وضع تكور الجسم أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة .
انفعالي	- يظهر ثقة في نفسه أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة .

### التنظيم

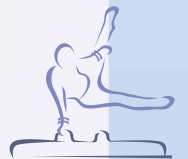
ساحة لعب تتراوح أبعادها بين ( ١٥ و ٢٠ م طولاً ) و ( ١٠ و ١٢ م عرضاً ) . تنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فردياً وفي مجموعات .

### الأدوات والأجهزة

( ١٠ مراتب ) إسفنجية خفيفة ذات أبعاد ( ٢م × ١م × ٥سم ) ، وحوالي ( ٤ مراتب ) ذات أبعاد ( ٤م × ١م × ١٠سم ) ، و ( ٤ بطاقات مهام ) ذات مقاس ( ٥٠سم × ٧٠سم ) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب ، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح ، ورسوم توضيحية لمراحل أداء الدرجة الأمامية المتكورة .

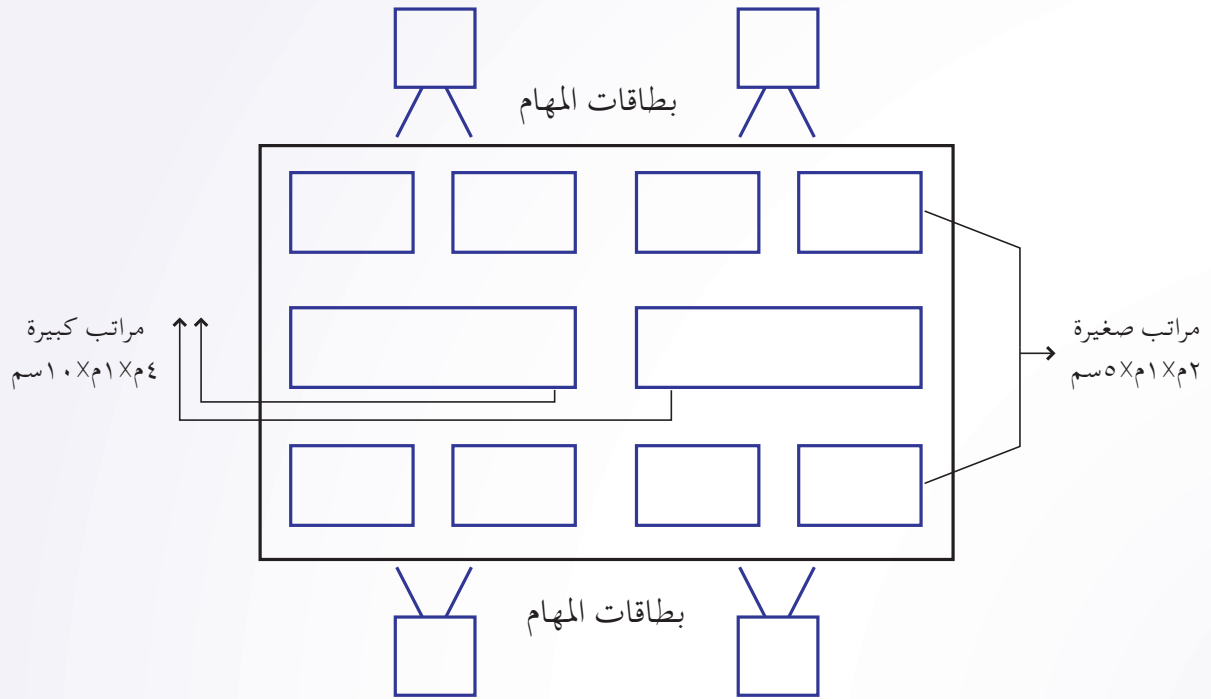
### أسلوب التعليم المتبع

أسلوب الممارسة .





## الجمباز التربوي



### شكل توضيحي لتوزيع المراتب في ساحة اللعب

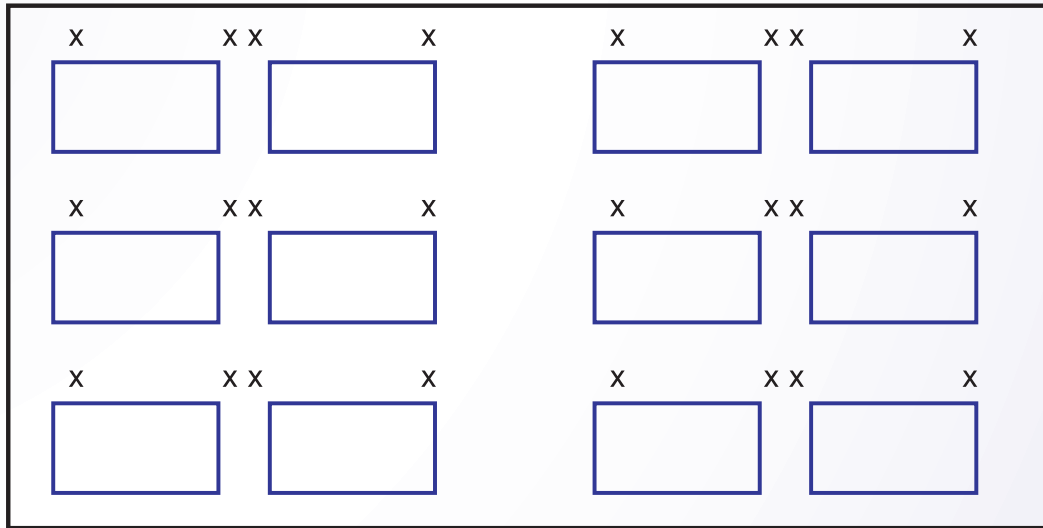
#### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة

- 1- التأكد من وضع التكور والذقن على الصدر مع دفع الأرض بالقدمين معاً.
- 2- وضع الكفين باتساع الصدر على الأرض مع دفعها الأرض أثناء أداء الدرجة.
- 3- التأكد من عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.
- 4- استمرار ضمّ الرجلين ولامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع التكور، ثم الوقوف.

#### إجراءات التنفيذ

- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن وضع الوقوف، وثني ومدّ المرفقين والفخذين للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة الدرجة الأمامية المتكورة.
- يقوم المعلم بتقديم خبرة الدرجة الأمامية المتكورة والأهداف من تعليمها للطلاب، وذلك من خلال الخطوات التالية:

- لنستمع جيداً لمواصفات الأداء الصحيح للدرجة الأمامية المتكورة..... وآملُ منكم الانتباه لما أذكره ومطابقته بما هو موضح في بطاقة المهام الموضوعه على جانبي ساحة اللعب .
- هل جميع ما ذكرته واضح؟
- من لديه استفسار؟
- من يقرأ لنا تسلسل الأداء الصحيح للدرجة الأمامية المتكورة؟ نعم..... أنت..... هيا..... ابدأ....
- هل يوجد أي استفسار؟
- لقد سبق لنا مشاهدة أداء مهارات وحدة الجمباز والتي من ضمنها الدرجة الأمامية المتكورة.... هل تذكرون ذلك..... نعم..... من يتقدم لأدائها أمام زملائه؟ نعم..... أنت..... جيد..... حاول أن ترفع مؤخرة الرأس مع ملامسة الذقن للصدر.
- سنقوم الآن بأداء الدرجة الأمامية المتكورة وفق الخطوات التالية:
- هناك عدة مراتب..... على كل منكم الوقوف أمام أحد طرفي أحد المراتب الموجودة في الساحة.
- ينبغي أن يقف كل اثنين متقابلين أو وجهاً لوجه..... وبينهما المرتبة.....
- الآن سيتم أداء الدرجة الأمامية المتكورة بشكل تبادلي بين كل طالبين، وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام....
- سيكون الأداء بصورة فردية دون التأثير على زميلك.....
- هيا..... ابدأ..... جيد.....



شكل توضيحي لتوزيع المراتب والطلاب في ساحة اللعب

X طلاب      مراتب





## الجمباز التربوي

في هذه الأثناء يقوم المعلم بالمرور على الطلاب للتأكد من صحة الأداء وتقديم التغذية الراجعة اللازمة وفق التالي:

– يقف المعلم بالقرب من أحد الطلاب ويحاوره..... كيف أداؤك مقارنة بما هو مكتوب في بطاقة المهام؟..... الطالب: جيد يا أستاذ..... المعلم: أرني كيف تؤدي الدرجة الأمامية المتكورة..... يقوم الطالب بأدائها..... المعلم: أداؤك جيد..... ولكن ينبغي بقاء رجلك بوضع التكور حتى نهاية الدرجة ثم الوقوف بعدها.....

ويستمر المعلم في المرور بين الطلاب..... يلاحظ خطأً شائعاً عند عدد من الطلاب..... وهو أن المسافة بين الكفين كبيرة عند وضعهما على الأرض.....  
– قف.....

سنرى نموذج أداء الدرجة الأمامية المتكورة مرة أخرى من أحد زملائكم وعلى الجميع مشاهدته والتركيز على كل خطوة من خطوات الأداء الصحيح..... ليرى الجميع المسافة بين الكفين.... إنها بسعة الكتفين.... دون أن يذكر الخطأ الذي شاهده....

– هيا..... لنعود مرة أخرى إلى مواقعنا..... ونبدأ الأداء بشكل مستمر وبشكل تبادلي بين كل طالبين..... جيد.....

– يقف المعلم بالقرب من أحد الطلاب ذي الأداء الجيد..... إن أداؤك متميز..... قف.... آمل من الجميع مشاهدته.....

– هيا لنستمر في الأداء.....

– يقف المعلم بالقرب من أحد الطلاب ويحاوره..... كيف تقدم أداؤك مقارنة بأدائك في بداية الدرس؟..... الطالب: أنا الآن أفضل بكثير يا أستاذ..... المعلم: أرني كيف تؤدي الدرجة الأمامية المتكورة..... يقوم الطالب بأدائها..... المعلم: أداؤك أفضل بكثير.....

يقف المعلم بالقرب من أحد الطلاب..... إن أداؤك متميز..... قف..... آمل من الجميع مشاهدته.....

– يقف المعلم بالقرب من أحد الطلاب..... أداؤك جيد.....

– هيا لنستمر في الأداء.....

– قف.....

الآن سنقوم بعمل الدرجة الأمامية المتكورة حتى وضع الوقوف..... ثم يليها أداء درجة أخرى..... سنرى نموذجاً لأدائها بهذه الطريقة..... وعلى الجميع مشاهدته من زميلكم..... والتركيز على كل خطوة من خطوات الأداء الصحيح....

- يطلب المعلم من أحد الطلاب المتميزين أداء الحركة كاملة .
- هيا ..... ليعود كل منكم إلى موقعه ..... ويبدأ بالأداء.....
- هيا لنستمر في الأداء.....
- قف ..... لنرى أداء زميلكم..... ونتابع طريقة أدائه..... جيد.....
- هل من ملاحظات؟ نعم..... جيد..... هيا..... اذكرها..... ينبغي استمرار ضمّ الرجلين وملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع الاقعاء.
- هيا لنستمر في الأداء.....
- قف.....
- ليذكر لنا أحدكم تسلسل الأداء الصحيح للدرجة الأمامية المتكورة.... نعم.... أنت.... جيد.....
- هل جميع ما ذكره صحيح؟..... نعم..... أنت..... لقد نسي أن يذكر ملامسة الذقن للصدر..... جيد.....
- لماذا نحافظ على ملامسة الذقن للصدر؟..... نعم..... أنت..... لكي نصل إلى وضع التكور ويكون هناك فرصة أكبر لإعطاء الرأس مجالاً للمرور بين الذراعين بدون ملامسته للأرض... ممتاز... جيد.....
- هل من إضافة؟..... لا..... جيد.....
- ليذكر لنا أحد آخر تسلسل الأداء الصحيح مرة أخرى... نعم... أنت... جيد... جيد... هل جميع ما ذكره صحيح؟..... نعم..... جيد.....
- وفي الختام أشكركم..... لقد قمتم اليوم بعمل جيد... جيد... أمل منكم مراجعة ما تمّ تعلّمه اليوم، وفي الدرس القادم سنقوم بربط خبرة الوقوف على الرأس بالدرجة الأمامية المتكورة.

### التقدم بالخبرة

- في حال إتقان أداء الخبرة التعليمية يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- ١- أداء عدة درجات متتالية.
  - ٢- أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح، مثل: ( المشي، والجري، ومن على سطح مرتفع ).
  - ٣- إعطاء فرصة للطلاب لمحاولة ابتكار أوضاع جديدة تؤدي منها الدرجة الأمامية المتكورة.







## الجمباز التربوي

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية:
- 1- تشجيع الطلاب بشكل مستمر على الأداء المتميز.
  - 2- إعطاء فرصة لتشجيع الطلاب بعضهم البعض.
  - 3- مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة اللعب.

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب الدرجة الأمامية المتكورة، حيث تتم المشاركة فيها بشكل اختياري كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية يكون الأداء فيها جماعياً لكل فريق مع بعض.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة، مثل:
- كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية.
  - تلوين رسومات (نقطية) لمواصفات الأداء الفني للخبرة التعليمية.

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: الجمباز التربيوي .

الموضوع: الدرجة الأمامية المتكورة .

تاريخ الدرس:

تعليمات: ١- قراءة تسلسل المهارة. ٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

م	تسلسل المهارة
١	قف وذراعاك عالياً باتساع الصدر، والرأس على استقامة جذعك .
٢	اثني مفصلي ركبتيك نصفاً مع خفض ذراعيك أماماً أسفل واثني جذعك قليلاً للأمام .
٣	ضع كفيك على الأرض، واثني ذراعيك ومفصلي ركبتيك كاملاً، واخفض رأسك لأسفل لملامسة الذقن للصدر، واثني جذعك كاملاً .
٤	ادفع بقدميك الأرض وحافظ على وضع التكور، والتصاق الذقن للصدر، مع نقل ثقل جسمك إلى يديك وضع كتفيك على الأرض .
٥	اترك الأرض بقدميك واستمر بدوران جسمك لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور .
٦	تابع حركة الدوران مع استغلال اندفاع جسمك للأمام ومد مفصلي ركبتيك وجذعك للوصول لوضع الوقوف .

ملاحظة:

١- راعي المحافظة على استمرار ضمّ رجليك وملامسة فخذيك للصدر خلال أداء وضع التكور .

٢- عدم ملامسة رأسك للأرض أثناء أداء الدرجة .





### تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري .
- ٢- المعرفي .
- ٣- الانفعالي .

### أولاً : التقويم المهاري

#### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الدرجة الأمامية المتكورة

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (١-٤)
١	وضع التكور والذقن على الصدر .	
٢	دفع الأرض بالقدمين معاً مع ميل الجسم للأمام وثني مفصلي الركبتين .	
٣	دفع الأرض بالكفين أثناء أداء الدرجة .	
٤	عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة .	
٥	ضمّ الرجلين وملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع الإقعاء .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١ . يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .  
يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ . لم يحقق الهدف = ٤ .  
❖ المتوسط = مجموع التقديرات / ٥ .

#### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذه الخبرة .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة .

## ثانياً : التقويم المعرفي

- يتم التقويم المعرفي لخبرة الدرجة الأمامية المتكورة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء القانوني لها .
- يشار بعلامة ( ✓ ) أو علامة ( X ) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية :
- أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة يمكن أداء مواصفات الأداء التالية :
- أ– التكور والذقن على الصدر ( ) .
- ب– عدم دفع الأرض بالكفين أثناء أداء الدرجة ( ) .
- ج– ملاسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة ( ) .
- د– ضمّ الرّجلين وملاسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع الإقعاء ( ) .
- هـ– يتم دفع الأرض بقدم واحدة ( ) .

## ثالثاً : التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة وباستخدام الاستمارة التالية :

### استمارة ملاحظة سمة الثقة بالنفس أثناء أداء خبرة الدرجة الأمامية المتكورة

ملاحظات	تحقق	وصف السلوك
		إظهار الحماس قبل أداء الخبرة .
		عدم التردد أثناء دفع الأرض بالقدمين معاً .
		إظهار الجرأة عند أداء وضع التكور .
		إبداء شعور بالرضا عند الانتهاء من أداء الدرجة .

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء ممارسته أنشطة الخبرة .
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية :
- ( ✓ ) حقق الهدف .
- ( X ) لم يحقق الهدف .



## الوحدة الرابعة

# كرة القدم للصغار



## الوحدة التعليمية الرابعة

### كرة القدم للصغار

#### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

#### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي .
- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .
- كتم الكرة بأسفل القدم .
- تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي .

#### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- عدد اللاعبين .
- مدة المباراة .
- الكرة في اللعب وخارج اللعب .
- طريقة تسجيل الهدف .
- الأخطاء وسوء السلوك .

#### مثال لخبرة تعليمية :

- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .



# كرة القدم للصغار

عدد الدروس  
٤-٦ دروس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي .</li><li>- يؤدي الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .</li><li>- يؤدي كتم الكرة بأسفل القدم .</li><li>- يؤدي تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي .</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المشاركة في أنشطة كرة القدم .</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعه زملاءه وتخطبه معهم أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم .</li><li>- يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم .</li></ul>

- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li><li>- الأمر .</li><li>- الممارسة .</li><li>- الاكتشاف الموجه .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li><li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li><li>- كرات بلاستيكية .</li><li>- كرات قدم .</li><li>- بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية: تمرير وتصويب الكرة بوجه القدم الداخلي، كتم الكرة بأسفل القدم، والجري بالكرة بوجه القدم الأمامي، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li><li>- أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون كرة القدم .</li><li>- ملاحظة استخدام الألفاظ الحسنة، وضبط النفس أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li></ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي .
- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .
- كتم الكرة بأسفل القدم .
- تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

- ١ يقرب الطالب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
- ٢ توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة .
- ٣ تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض .
- ٤ تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم مع استمرار مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة، وبحيث يكون النظر واقعاً على الكرة عند ركلها .



تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

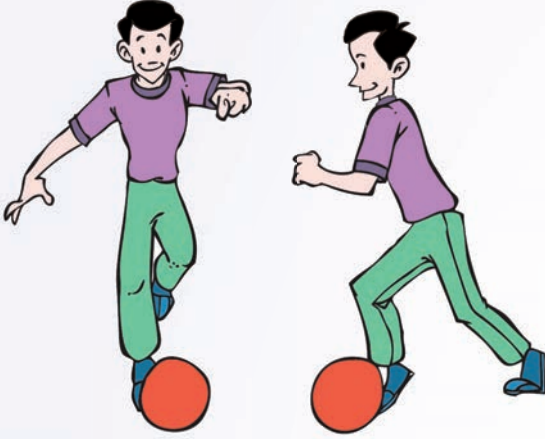






## كرة القدم للصغار

### ثانياً: الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي



### الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

١ تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب، حتى يتمكن المؤدي من الجري بسرعة وسهولة لقطع المسافة في أقل زمن.

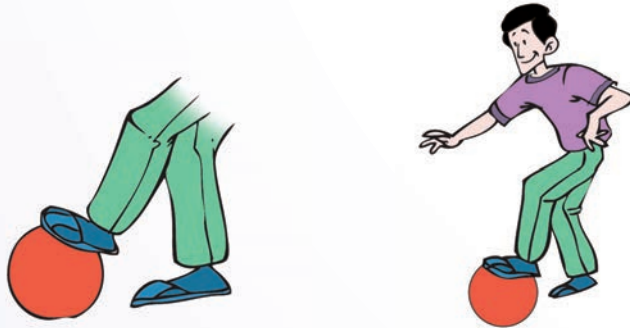
٢ تتجه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة، وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى والمشط إلى أسفل.

٣ تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.

٤ تتحرك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها.

### ثالثاً: كتم الكرة بأسفل القدم

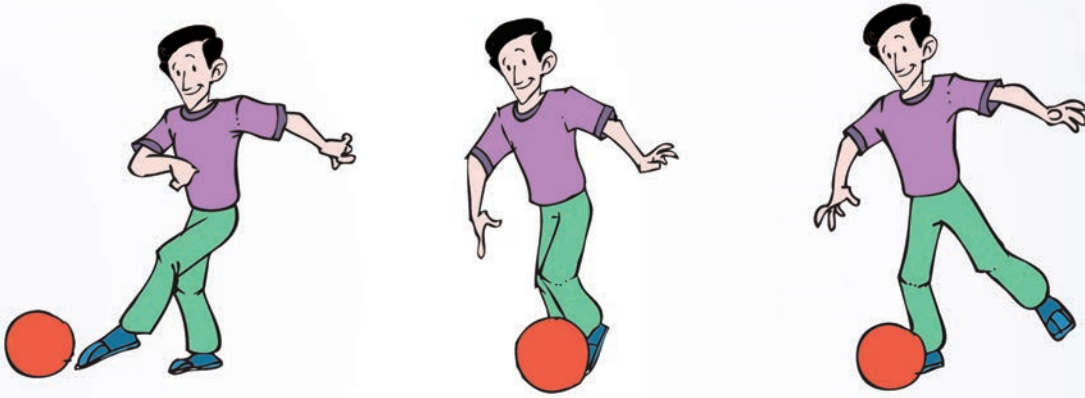
- ١ يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة وتثنى ركلة الرجل قليلاً.
- ٢ ثني ركلة الرجل التي ستستقبل الكرة، بحيث يشير مقدمة القدم إلى أعلى، وأن تكون هناك زاوية حادة بين أسفل القدم والأرض مع السماح بمسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض.
- ٣ بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر بالكامل تحت الرجل.



### كتم الكرة بأسفل القدم

## رابعاً: تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي

- ١ يقترب الطالب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- ٢ توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
- ٣ يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم على الأرض.
- ٤ تقابل الكرة مع الجزء الداخلي الأمامي من القدم وتستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة ويكون النظر واقعاً على الكرة عند ركلها.



تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي





## كرة القدم للصغار

### بعض مواد القانون التي تحكم لعبة كرة القدم

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة القدم:

#### عدد اللاعبين:

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما بما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم حارس المرمى. لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين (مادة ٣).

#### مدة المباراة:

أ- الزمن الأصلي:

مدة المباراة (تسعون دقيقة) مقسمة على شوطين متساويين، مدة كل منهما (٤٥ دقيقة).

ب- فترات الراحة:

للاعبين الحق في فترة راحة بين الشوطين لا تزيد عن (خمس عشرة دقيقة).

ج- الوقت الضائع:

يقدر حكم المباراة زمن التعويض عن أي وقت ضائع خلال أي شوط من شوطي المباراة جرّاء ما يلي:

– التبديلات.

– إصابة اللاعبين.

– نقل المصابين من الملعب للعلاج.

– إضاعة الوقت

– أية أسباب أخرى (مادة ٧).

#### الكرة في اللعب وخارج اللعب:

أ- الكرة خارج اللعب:

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

– تجتاز بكامل محيطها خط المرمى أو خط التماس في الأرض أو في الهواء.

– عندما يوقف الحكم اللعب.

ب- الكرة في اللعب:

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب .
- إذا ارتدت من الحكم أو المساعد عندما يكونا داخل الملعب ( مادة ٩ ) .

### طريقة تسجيل الهدف :

أ- احتساب الهدف :

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خطَّ المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعب قبل ذلك .

ب- الفريق الفائز :

الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز ( مادة ١٠ ) .

### الأخطاء وسوء السلوك :

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي :

إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهووراً أو إفراطاً في استعمال القوة :

- ركل أو محاولة ركل أحد أعضاء الفريق الآخر .
- عرقلة أو محاولة عرقلة أحد أعضاء الفريق الآخر .
- إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء التالية :
- مسك المنافس .
- لمس الكرة متعمداً باستثناء حارس المرمى داخل منطقة الجزاء ( مادة ١٢ ) .





## كرة القدم للصغار

### مثال لخبرة تعليمية في كرة القدم للصغار

مدة التنفيذ

٢-٣ دروس

اسم الخبرة : الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

المتطلبات السابقة للخبرة : الجري ، وركل الكرة .

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن :

المجال	الهدف
مهاري	- يكون قادراً على الجري بكرة القدم بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة .
معرفي	- يتعرف على أن : مدة المباراة تسعون دقيقة مقسمة على شوطين متساويين ، مدة كل منهما ( ٤٥ دقيقة ) . للاعبين الحق في فترة راحة بين الشوطين لا تزيد عن خمس عشرة دقيقة . يقدر حكم المباراة زمن التعويض عن أي وقت ضائع خلال أي شوط من شوطي المباراة جراء ما يلي : - التبديلات . - إصابة اللاعبين . - نقل المصابين من الملعب للعلاج . - إضاعة الوقت . - أية أسباب أخرى ( مادة ٧ ) .
انفعالي	يستخدم الألفاظ الحسنة في تشجيعه زملاءه وتخطبه معهم أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم . - يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم .

## التنظيم

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين ( ٢٠ و١٥ م طولاً ) و ( ١٠ و١٢ م عرضاً ) . تنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فردياً وفي مجموعات .

## الأدوات والأجهزة

حوالي ( ٣٠ كرة ) ، و ( ٤ بطاقات مهام ) ذات مقاس ( ٥٠ سم X ٧٠ سم ) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب ، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح ، ورسوم توضيحية لمراحل أداء الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .

## أسلوب التعليم المتبع

– أسلوب الممارسة .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١- مكان وزمن استخدام الخبرة التعليمية .
- ٢- اتجاه القدم الضاربة إلى الداخل قبل لمس الكرة مع دفع الكعب إلى أعلى ومقدمة القدم إلى أسفل .
- ٣- عدم تصلب القدم أثناء الجري حتى تتمكن من الإحساس والسيطرة على الكرة أثناء الجري .
- ٤- تحريك الذراعين كما في الجري العادي والنظر نحو الكرة لحظة لمسها .

## إجراءات التنفيذ

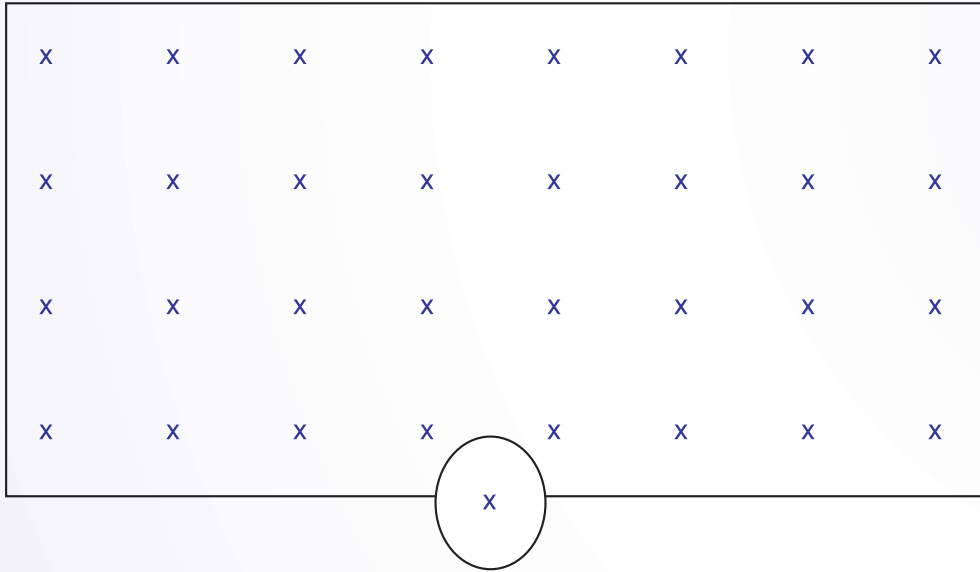
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن الجري في اتجاهات وسرعات مختلفة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .
- يقوم المعلم بتقديم خبرة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي ، والأهداف من تعليمها للطلاب ، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الخطوات التالية :
- سنتعلم خلال هذه الفترة إحدى مهارات كرة القدم وهي ( الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي ) ، لنستمع جيداً لمواصفات أداء المهارة ، وآمل الانتباه جيداً لتسلسل الأداء وفقاً لما هو مذكور في بطاقة المهام الموضحة أمامكم .
- هل جميع ما ذكرته واضح ؟





## كرة القدم للصغار

- من لديه استفسار؟
- من يقرأ لنا تسلسل المهارة؟..... نعم، هيا، ابدأ..
- هل هناك استفسار؟
- ليرى كل منكم النموذج الذي سيؤدّي أمامكم..
- آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً...
- من منكم يحاول أداء المهارة أمام زملائه..... نعم..... أنت..... جيد....
- حاول أن تقوم بثني الركبتين قليلاً أثناء الأداء..... نعم..... هكذا.....
- انظروا..... ليختار كل منكم مكاناً مناسباً له..... ويقوم بالمشي في أي اتجاه لمسافة أربع خطوات.....
- مع ركل الكرة بوجه القدم الأمامي..... دون أن يؤثر ذلك على أداء زميله.....
- هيا..... ابدأ..... جيد.....
- قف..... لنرى أداء زميلكم..... جيد....
- آملُ الاستمرار بنفس الأداء.....



شكل توضيحي لتوزيع الطلاب في ساحة اللعب

x الطالب المعلم

الآن..... ليأخذ كل واحد منكم كرة ويعود إلى مكانه، ويقوم بالمشي مع وضع الكرة بنفس الطريقة السابقة مع مراعاة ما هو مكتوب في البطاقة.

– هيا..... ابدأ..... جيد....

– قف..... لنرى أداء زميلكم..... جيد....

– هل يوجد ملاحظة على أدائه؟

– آملُ الاستمرار بنفس الطريقة.....

– جيد....

– قف..... لنكرر نفس الطريقة مع المشي مسافة ( ١٠ ) خطوات...

– هيا..... ابدأ..... جيد....

انظروا..... سيتم الآن الأداء بالجري مسافة ( ٤ ) خطوات..

– هيا... ابدأ... جيد....

– قف... لنرى أداء زميلكم... جيد..

– آملُ الاستمرار بنفس الطريقة.....

– لنبدأ الأداء بشكل مستمر ذهاباً وإياباً بنفس المكان..... جيد....

– قف..... انظروا..... زميلكم إن أدائه متميز..

– آملُ من الجميع مشاهدته...

– هيا..... لنستمر في الأداء.....

– قف..... لنرى أداء زميلكم الآخر..... جيد....

الآن..... ليختار كل منكم زميلاً له وليقفا بشكل متقابل..... سنحاول أداء المهارة من الجري

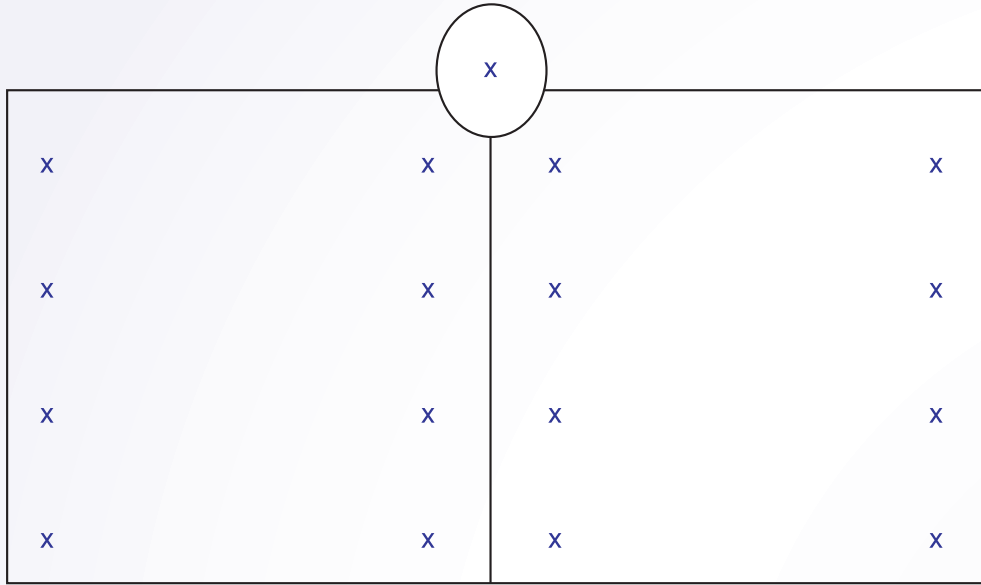
والتقدم للأمام باتجاه الخط المقابل... ثم الوقوف... في المكان...







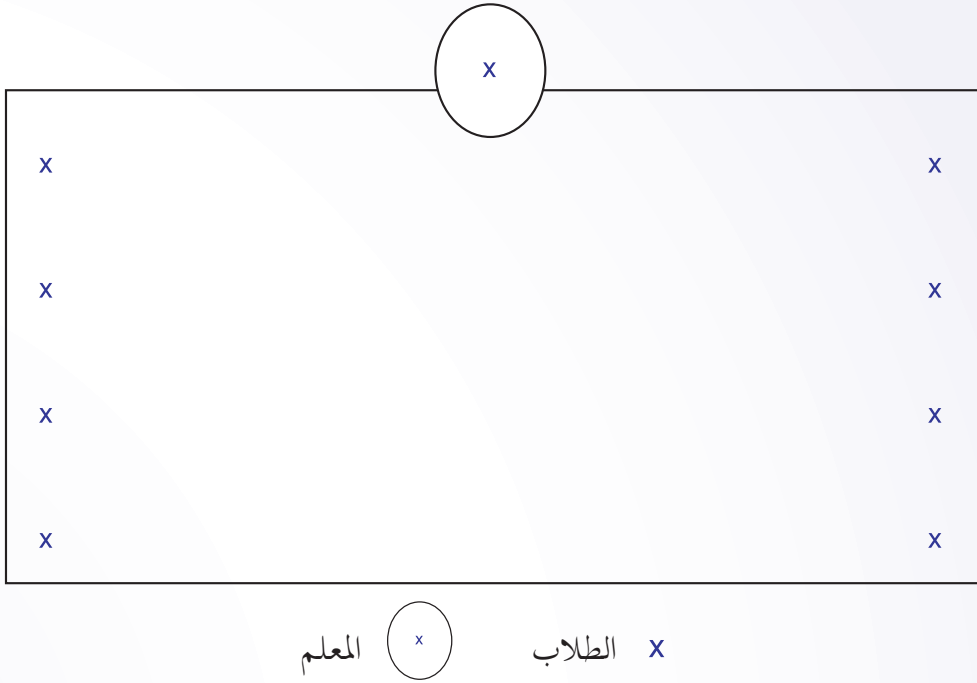
## كرة القدم للصغار



### شكل توضيحي لتوزيع الطلاب في ساحة اللعب

المعلم (x) الطلاب x

- لنكرر المحاولة مرة أخرى..... جيد ...
- قف..... انتبه ...
- ينبغي الجري في خط مستقيم.....
- لنرى زميلكم.... ونتابع طريقة أدائه للمهارة... إنه يؤدي بطريقة صحيحة ...
- هل من ملاحظات.....؟ نعم..... يستمع المعلم لملاحظات الطلاب، ومنها..... عدم رفع الرأس لرؤية مسار الجري كما في بطاقة المهام..... ملاحظة جيدة...
- ليذكر لنا أحدكم تسلسل المهارة..... نعم..... أنت..... جيد.....
- هل جميع ما ذكره صحيح..... نعم..... أنت.....
- لقد نسي ذكر أنه ينبغي أن يكون الجري بالكرة بحيث لا يتم ركل الكرة بقوة لكي لا تبعد الكرة بعيداً عنه... ملاحظة مهمة...
- يؤكد المعلم مرة أخرى على الأداء الصحيح. ويسأل..... هل من إضافة؟
- لا..... جيد....
- على كل طالب أن ينهي أربع محاولات بالجري بالكرة بوجه القدم الأمامي بطول ساحة اللعب على الأقل.



وفي الختام أشكركم..... لقد قمتم بعمل جيد...

– آملُ منكم مراجعة ما تمّ تعلّمه اليوم، وفي الدرس القادم سنقوم بربط خبرة التمرير بخبرة تصويب الكرة.

### التقدم بالخبرة

في حال إتقان أداء المهارة يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:

- ١- أداء الجري بالكرة مع التقدم للأمام ثم التوقف وتغيير الاتجاه والاستمرار بالجري بالكرة.
- ٢- الجري بالكرة مع التقدم للأمام ثم تمريرها إلى الحائط واستقبالها مرة أخرى، ثم الاستمرار في الجري بالكرة.
- ٣- استلام الكرة من الزميل ثم الجري بها مع التقدم بها للأمام وتمريرها له.





## كرة القدم للصغار

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية:
- ١- أداء الجري بالكرة من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء.
  - ٢- القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لخبرة الجري بالكرة الموضح في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم.
  - ٣- ابتكار تدريبات متنوعة للخبرة.
  - ٤- امتثال السلوك الإيجابي أثناء المشاركة في المنافسات.

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، مثل:
- تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الجري بالكرة يمكن المشاركة فيها بشكل اختياري.
  - تنظيم مسابقات جماعية لأداء خبرة الجري بالكرة يكون الأداء فيها جماعياً لكل فريق مع بعض والمشاركة فيها اختيارية.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة، مثل:
- ربط خبرة الجري بالكرة بخبرات سابقة وأخرى لاحقة في جملة حركية اختيارية.
  - عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة الجري بالكرة.

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة القدم للصغار .

الموضوع: الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .

تاريخ الدرس:

تعليمات: ١- قراءة تسلسل المهارة. ٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

ملاحظة:

استخدم المهارة عندما تجد نفسك في مساحة كبيرة من الملعب لتساعدك على الجري بسرعة لقطع المسافة في أقل زمن .

م	تسلسل المهارة
١	اجعل اتجاهك نحو الاتجاه الذي ستجري نحوه .
٢	اجعل اتجاه قدمك الالعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة مع دفع الكعب إلى أعلى ومقدمة القدم إلى أسفل .
٣	اجعل قدمك في وضع غير متصلب حتى تأخذ الإحساس والسيطرة على الكرة أثناء الجري .
٤	حرّك ذراعيك كما في الجري العادي ويكون نظرك نحو الكرة لحظة لمسها .

الرسوم التوضيحية



الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي





## كرة القدم للصغار

### تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

١- المهاري .

٢- المعرفي .

٣- الانفعالي .

### أولاً : التقويم المهاري

### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (٤-١)
١	اتجاه الجري .	
٢	اتجاه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة مع دفع الكعب إلى أعلى ومقدمة القدم إلى أسفل .	
٣	القدم في وضع غير متصلب حتى تأخذ الإحساس والسيطرة على الكرة أثناء الجري .	
٤	تحريك الذراعين كما في الجري العادي والنظر نحو الكرة لحظة لمسها .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١ .

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .

لم يحقق الهدف = ٤ .

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تطبيقه لأنشطة خبرة الجري بالكرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقتننة لممارسة الطالب لأنشطة خبرة الجري بالكرة.

### ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة كرة القدم من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون التي تحكم المشاركة في نشاط لكرة القدم.

يشار بعلامة ( ✓ ) أو علامة ( X ) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

- ( ) - يحتسب هدفاً عندما تلمس الكرة خط المرمى .
- ( ) - زمن مباراة كرة القدم ( ٩٠ دقيقة ) كاملة .
- ( ) - إذا لمس حارس المرمى الكرة في داخل منطقة الجزاء يعتبر خطأ .
- ( ) - يعتبر مسك أحد أعضاء الفريق الآخر خطأ سلوكياً .





## كرة القدم للصغار

### ثالثاً: التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة منافسات كرة القدم من خلال الاستمارة التالية:

### استمارة ملاحظة سمة امتثال الألفاظ الحسنة أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يستخدم ألفاظاً إيجابية أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.
		يشجع زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب المشارك في نشاط لكرة القدم.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - (✓) حقق الهدف.
  - (×) لم يحقق الهدف.

استمارة ملاحظة سمة ضبط الانفعالات  
أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يمتثل سلوكاً إيجابياً مع زملائه أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.
		يتقبل ملاحظات زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب المشارك في نشاط لكرة القدم.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب المشارك في نشاط لكرة القدم.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - (✓) حقق الهدف.
  - (X) لم يحقق الهدف.





الوحدة الخامسة

# الكرة الطائرة للصغار



## الوحدة التعليمية الخامسة

### الكرة الطائرة للصغار

#### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

#### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين .
- الإرسال المواجه من الأسفل .

#### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- الفريق .
- شكل اللعب .
- الفوز بالشوط .
- الفوز بالمباراة .
- حالات اللعب .
- لعب الكرة .
- الإرسال .

#### مثال لخبرة تعليمية :

- الإرسال المواجه من الأسفل .



# الكرة الطائرة للصغار

مدة التنفيذ

٤-٦ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	- يستقبل الكرة من الأسفل بالساعدين . - يؤدي الإرسال المواجه من الأسفل .
معرفي	- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المشاركة في أنشطة الكرة الطائرة .
انفعالي	- يمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعه لزملائه وتخطبه معهم أثناء المشاركة في أنشطة الكرة الطائرة . - يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة الكرة الطائرة .

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمر. - الممارسة. - الاكتشاف الموجه.	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة. - صور توضيحية لكل خبرة تعليمية. - كرات بلاستيكية. - كرات طائرة. - بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب.	- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية: استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين، والإرسال المواجه من أسفل، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها. - أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون الكرة الطائرة. - ملاحظة: امثال الألفاظ الحسنة، وضبط النفس أثناء المشاركة في أنشطة الكرة الطائرة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها.

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الكرة الطائرة :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين .

- الإرسال المواجه من الأسفل .

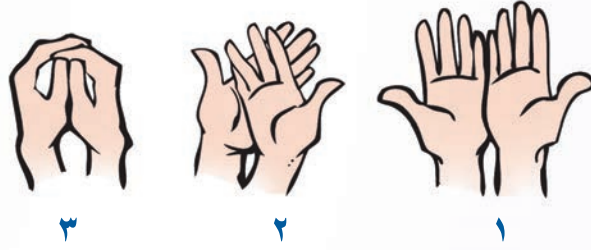
وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين

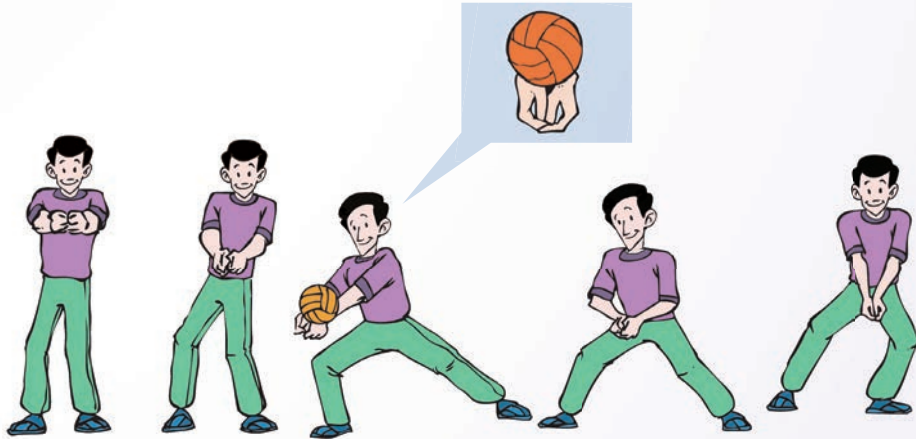
١ تتلاصق اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ . أو

- تتلاصق اليدين وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل قليلاً وتلمس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين .

٢ عند ملامسة الكرة للساعدين يتم مد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي ثم العودة للوضع الأصلي استعداداً لاستقبال كرة أخرى .



وضع اليدين أثناء استقبال الكرة بالساعدين





## الكرة الطائرة للصغار

### ثانياً : الإرسال المواجه من الأسفل

- ١ يقف الطالب خلف خط النهاية مواجه الشبكة، مع وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، والكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الرجل الأمامية.
- ٢ عند رمي اليد الحاملة للكرة لأعلى ووصولها لمستوى الكتف تقريباً، يمرج الطالب الذراع الضاربة مع ميل الجسم للأمام ويضرب الكرة باليد وهي متخذة شكل السطح الخارجي للكرة، أو تضرب بالسلاميات وهي منثنية لإعطائها قوة دافعة.



## بعض مواد القانون التي تحكم لعبة الكرة الطائرة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي للكرة الطائرة:

### الفريق (مادة ٤)

تكوين الفريق (١ / ٤).

يجب أن يتكون الفريق من ١٢ لاعباً كحد أقصى (٤ / ١ / ١).

### شكل اللعب (مادة ٦)

تسجيل النقطة (١ / ٦).

النقطة (١ / ١ / ٦).

يسجل الفريق نقطة عندما:

– ترتطم الكرة بنجاح على ملعب الفريق الآخر (١ / ١ / ١ / ٦).

– عندما يرتكب الفريق الآخر خطأ (٢ / ١ / ١ / ٦).

– عندما يجازى الفريق الآخر بإنذار (٣ / ١ / ١ / ٦).

### الفوز بالشوط (٢ / ٦)

يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل (٢٥ نقطة) أولاً ويتقدم نقطتين على الأقل – ماعداً في الشوط

الفاصل (الخامس) – وفي حالة التعادل (٢٤ – ٢٤) يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (٢٤ – ٢٦،

أو ٢٥ – ٢٧)، (٢ – ٦).

### الفوز بالمباراة (٣ / ٦)

يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط (٣ / ٦).

### حالات اللعب (٩)

أ – الكرة في اللعب:

تعتبر الكرة في اللعب لحظة ضربة الإرسال المصرح بها بواسطة الحكم الأول (١ / ٩).

ب – الكرة خارج اللعب:

تعتبر الكرة خارج اللعب عند لحظة الخطأ الذي أطلقت عليه الصافرة بواسطة أحد الحكّمين (٢ / ٩).

ج – الكرة داخل:

تعتبر الكرة داخل الملعب عندما تلمس الأرض بما في ذلك الخطوط الحدودية (٣ / ٩).





## الكرة الطائرة للصغار

د- الكرة خارج:

تعتبر الكرة خارج الملعب عندما (٤/٩):

- يكون جزء الكرة الذي يلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل (١/٤/٩).
- تلمس جسماً خارج الملعب أو السقف أو شخصاً خارج اللعب (٢/٤/٩).
- تلمس العصاتين الهوائيتين، أو الحبال، أو القائمين، أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية (٣/٤/٩).
- تعبر المستوى العمودي للشبكة كلياً أو حتى جزئياً خارج مجال العبور (٤/٤/٩).
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة (٥/٤/٩).

## لعب الكرة (١٠)

- يجب أن يلعب كل فريق في منطقة ومجال لعبه، ويحق على كل منهما استعادة الكرة من خلف المنطقة الحرة.
- يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإعادة الكرة، إذا استخدم أكثر من ذلك يرتكب خطأ (أربع ضربات).
- تشمل ضربات الفريق جميع الضربات المتعمدة وغير المتعمدة (١/١٠).
- لا يجوز ضرب الكرة مرتين متتاليتين من نفس اللاعب (١/١/١٠).
- يحق أن يلمس لاعبان أو ثلاثة الكرة في نفس اللحظة (٢/١/١٠).
- عندما يلمس الكرة لاعبان أو ثلاثة في نفس الوقت فإن ذلك يحتسب ضربتين أو ثلاث (١٠/٣/١).

## الإرسال (١٣)

- الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال.
- يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد رميها أو تركها من اليد أو اليدين (١/٤/١٣).
- يسمح برمية واحدة أو ترك واحد للكرة فقط (٢/٤/١٣).
- يجب على المرسل عدم لمس الملعب عند لحظة ضرب الكرة بما في ذلك خط النهاية (٣/٤/١٣).
- يجب أن يضرب الإرسال خلال ٨ ثوان بعد صافرة الحكم الأول للإرسال (٤/٤/١٣).
- يُلغى الإرسال الذي قبل صافرة الحكم ويعاد أدائه (٥/٤/١٣).

## مثال لخبرة تعليمية في الكرة الطائرة للصغار

مدة التنفيذ  
٢-٤ دروس

اسم الخبرة : الارسال المواجه من الأسفل

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية :  
الوقوف ، مسك الكرة ، ضرب الكرة باليد .

### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

المجال	الهدف
مهاري	- يؤدي الإرسال المواجه من الأسفل بطريقة صحيحة .
معرفي	- يتعرف على أنه : - يجب أن يتكون الفريق من ١٢ لاعباً كحد أقصى . - يسجل الفريق نقطة عندما : - ترتطم الكرة بنجاح على ملعب الفريق الآخر . - عندما يرتكب الفريق الآخر خطأ . - عدم رفع الكرة من اليد الحاملة لها أثناء الإرسال . - لمس خط نهاية الملعب أثناء أداء الإرسال من قبل اللاعب المرسل .
انفعالي	- يمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعه لزملائه وتخاطبه معهم أثناء المشاركة في أنشطة الكرة الطائرة . - يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة الكرة الطائرة .







## الكرة الطائرة للصغار

### التنظيم

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين ( ١٥ و ٢٠ م طولاً ) و ( ١٠ و ١٢ م عرضاً ) . تنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فردياً وفي مجموعات .

### الأدوات والأجهزة

( ٣٠ علامة ) ملوَّنة، وحوالي ( ٣٠ كرة ) بلاستيكية، وحوالي ( ١٥ كرة طائرة )، و ( ٤ بطاقات مهام ) ذات مقاس ( ٥٠ سم X ٧٠ سم ) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء الإرسال المواجه من أسفل .

### أسلوب التعليم المتبّع

الممارسة .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١ - الوقوف خلف خط النهاية مواجهاً للملعب .
- ٢ - وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، والكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الرجل الأمامية .
- ٣ - دفع اليد الحاملة للكرة لأعلى وفي مستوى ارتفاع الكتف .
- ٤ - مرجحة الذراع الضاربة مع ميل الجسم للأمام .
- ٥ - ضرب الكرة باليد وهي متخذة شكل السطح الخارجي للكرة أو تضرب بسلاحيات اليد وهي منثنية لإعطائها قوة دافعة .

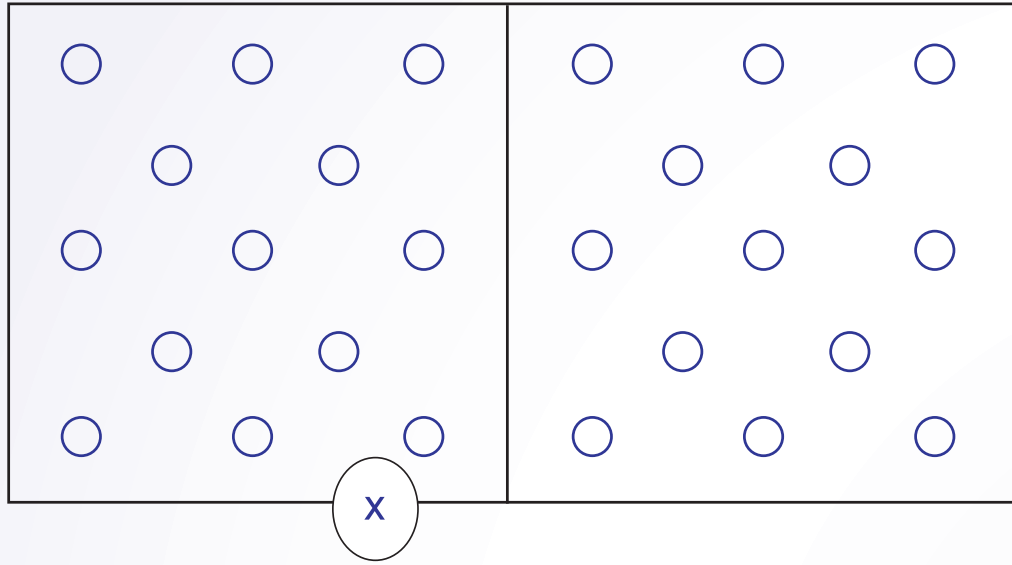
## إجراءات التنفيذ

- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارات الوقوف، ومسك الكرة، وضرب الكرة باليد. وذلك للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة الإرسال المواجه من الأسفل.
- يقوم المعلم بتقديم خبرة الإرسال المواجه من أسفل، والأهداف من تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الخطوات التالية:
- سنتعلم خلال هذه الفترة إحدى مهارات كرة الطائرة وهي (الإرسال المواجه من الأسفل)، لنستمع جيداً لمواصفات الأداء الصحيح، وآمل الانتباه جيداً . . . . . وفقاً لما هو مذكور في بطاقة المهام الموضحة أمامكم والصور التوضيحية.
- هل جميع ما ذكرته واضح . . . . . ؟
- من لديه استفسار . . . . . ؟
- من يقرأ لنا تسلسل المهارة؟ . . . . . نعم، هيا، ابدأ . . . . . !
- هل هناك استفسار . . . . . ؟
- لنشاهد أداء المهارة من قبل أحد زملائكم . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . . !
- آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً . . . . . !
- من منكم يحاول أداء المهارة أمام زملائه . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . . جيد . . . . . !
- حاول أن تقوم بثني الركبتين قليلاً أثناء الأداء . . . . . نعم . . . . . هكذا . . . . . !
- أنظروا . . . . . يوجد على الأرض علامات ملونة عديدة . . . . . ليختار كل منكم علامة ويقف عليها . . . . .
- . . . . . ويقوم بحركة الإرسال المواجه من أسفل دون كرة . . . . . !
- هيا . . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . لنرى أداء زميلكم . . . . . جيد . . . . . !
- آمل الاستمرار بنفس الأداء . . . . . !





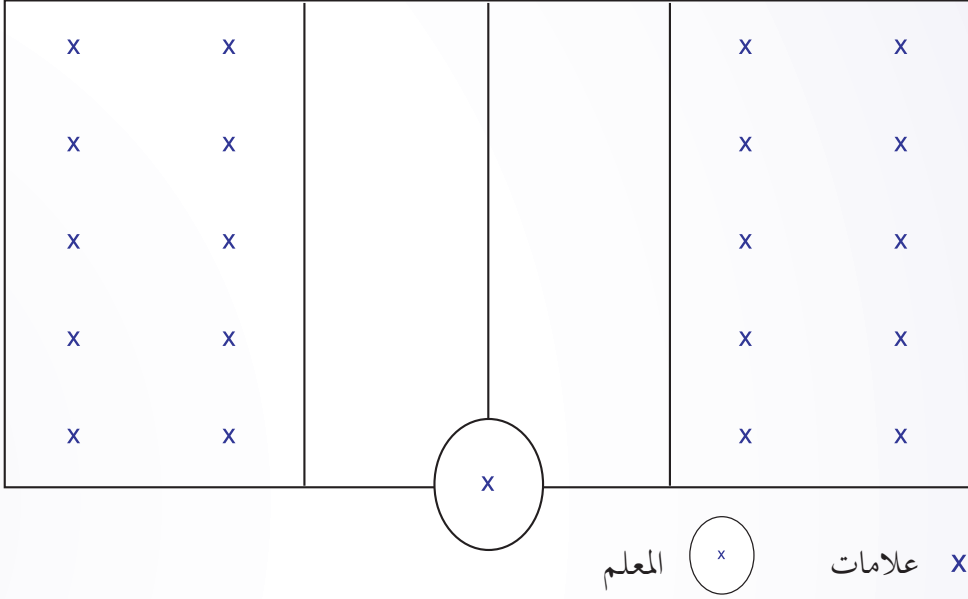
## الكرة الطائرة للصغار



○ دوائر بألوان مختلفة المعلم ×

- الآن . . . . . ليأخذ كل منكم كرة بلاستيكية ويعود إلى مكانه، ويقوم بإرسال الكرة في المكان بنفس الطريقة السابقة مع مراعاة تطبيق ما هو مكتوب في البطاقة.
- هيا . . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . لنرى أداء زميلكم . . . . . جيد . . . . . !
- هل يوجد ملاحظة على أدائه؟
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة . . . . . !
- جيد . . . . . !
- قف . . . . . لنكرر نفس الطريقة بالكرة الطائرة . . . . . !
- هيا . . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك . . . . . جيد . . . . . !
- أنظروا . . . . . هناك علامات على خطي ثلاثة أمتار لكل جزء من أجزاء الملعب موضحة على الأرض . . . . . ليختار كل منكم زميلاً له ويقف كل منكما على علامة بشكل متقابل . . . . . ويقوم بأداء المهارة . . . . . !
- هيا . . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . لنرى أداء هذه المجموعة . . . . . جيد . . . . . !
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة . . . . . !

- لنبدأ الأداء بشكل مستمر بين كل طالبين . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . انظروا . . . . . زميليكما أدأوهما متميز . . . . . !
- آمل من الجميع مشاهدتهما . . . . . !
- هيا . . . . . لنستمر في الأداء . . . . . !
- قف . . . . . لنرى . . . . . المجموعة رقم ( ٨ ) أدأوها جيد . . . . . !



- انظروا . . . . . هناك علامات على نهايتي كل جزء من أجزاء الملعب موضحة على الأرض . . . . . وأخرى مقابلة لها على خط الثلاثة أمتار . . . . . ليختار كل منكم زميلاً له ويقف كل منكما على علامة بشكل متقابل . . . . . !
- لنكرر المحاولة مرة أخرى . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . انتبه . . . . . !
- ينبغي رفع الكرة عن اليد الحاملة ثم ضربها باليد المؤدية للإرسال . . . . . !
- لنرى هذه المجموعة جيداً . . . . . ونتابع طريقة أدائها للمهارة . . . . . أنها تؤدي بطريقة صحيحة . !
- هل من ملاحظات . . . ؟ نعم . . . . . يستمع المعلم لملاحظات الطلاب، ومنها . . . . . أداء الإرسال وإحدى القدمين على الخط . . . . . ملاحظة جيدة . . . . . !
- ليدكر لنا أحدكم تسلسل المهارة . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . . جيد . . . . . !
- هل جميع ما ذكره صحيح . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . . !





## الكرة الطائرة للصغار

- لقد نسي ذكر أنه ينبغي أن يكون الجسم مواجهاً للملعب . . . . . ملاحظة مهمة . . . . .!
- يؤكد المعلم مرة أخرى على الأداء الصحيح، ويسأل . . . . . هل من إضافة؟
- لا . . . . . جيد . . . . .!
- وفي الختام أشكركم . . . . . لقد قمتم اليوم بعمل جيد . . . . .!
- آمل منكم مراجعة ما تم تعلّمه اليوم، وفي الدرس القادم سنقوم بربط خبرة الإرسال المواجه من الأسفل بمهارة استقبال الكرة من أسفل بالساعدين.

### التقدم بالخبرة

- في حال إتقان أداء الخبرة التعليمية يمكن التقدم بأدائها من خلال ما يلي:
- ١- أداء الإرسال المواجه من الأسفل من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح.
  - ٢- أداء الإرسال المواجه من الأسفل لتقع الكرة في أماكن محددة بأرقام في الملعب المقابل.
  - ٣- ابتكار تدريبات متنوعة للخبرة التعليمية.

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية:
- ١- مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم.
  - ٢- امتثال السلوك الإيجابي أثناء المشاركة في أنشطة الكرة الطائرة.

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية كتنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الإرسال المواجه من الأسفل، يمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة الإرسال المواجه من الأسفل.

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: الكرة الطائرة للصغار .

الموضوع: الإرسال المواجه من الأسفل .

تاريخ الدرس:

تعليمات : ١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية . ٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية .

م	تسلسل المهارة
١	قف خلف خط النهاية مواجهاً للملعب .
٢	ضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، والكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الرجل الأمامية .
٣	ادفع اليد الحاملة للكرة لأعلى وحتى مستوى الكتف .
٤	مرجح الذراع الضاربة مع ميل الجسم للأمام .
٥	اضرب الكرة باليد وهي متخذة شكل السطح الخارجي للكرة أو اضرب بسلاصيات الأصابع وهي منثنية .



الإرسال المواجه من الأسفل



## تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري .
- ٢- المعرفي .
- ٣- الانفعالي .

### أولاً : التقويم المهاري

#### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الإرسال المواجه من الأسفل

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (٤-١)
١	- قف خلف خط النهاية مواجهاً للملعب .	
٢	- ضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، والكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الرجل الأمامية .	
٣	- ادفع اليد الحاملة للكرة لأعلى وحتى مستوى الكتف .	
٤	- مرجح الذراع الضاربة مع ميل الجسم للأمام .	
٥	- اضرب الكرة باليد وهي متخذة شكل السطح الخارجي للكرة أو اضرب بسلاحيات الأصابع وهي منثنية .	
<b>مجموع التقديرات</b>		
<b>المتوسط ❖❖</b>		

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١ .  
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .  
يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .  
لم يحقق الهدف = ٤ .  
❖ المتوسط = مجموع التقديرات / ٥ .

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تطبيقه لأنشطة خبرة الإرسال المواجه من الأسفل .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة خبرة الإرسال المواجه من الأسفل .

## ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة الكرة الطائرة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون الدولي للكرة الطائرة:

- يشار بعلامة ( ✓ ) أو علامة ( X ) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:
- س : عدد لاعبي فريق الكرة الطائرة ( ٧ لاعبين ) . ( )
- س : عدد نقاط الشوط في الكرة الطائرة ( ١٥ نقطة ) . ( )
- س : يحتاج الفريق للفوز بمباراة في الكرة الطائرة الفوز ( بثلاثة أشواط ) . ( )
- س : لمس الكرة بأكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد يعتبر لمسة واحدة . ( )

## ثالثاً : التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة كرة الطائرة ومن خلال الاستمارة التالية:

### استمارة ملاحظة سمة امتثال الألفاظ الحسنة أثناء المشاركة في منافسة للكرة الطائرة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يظهر ألفاظاً إيجابية أثناء المشاركة في أنشطة للكرة الطائرة .
		يشجع زميله أثناء المشاركة في أنشطة للكرة الطائرة .

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء المشاركة في نشاط الكرة الطائرة .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء المشاركة في نشاط الكرة الطائرة .
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية :
- ( ✓ ) حقق الهدف .
- ( X ) لم يحقق الهدف .







## استمارة ملاحظة سمة ضبط الانفعالات أثناء المشاركة في منافسة للكرة الطائرة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يمثل سلوكاً إيجابياً مع زملائه أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.
		يتقبل ملاحظات زميله أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في نشاط للكرة الطائرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء مشاركته في نشاط للكرة الطائرة.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - ( ✓ ) حقق الهدف .
  - ( X ) لم يحقق الهدف .



الوحدة السادسة

# كرة السلة للصغار



## الوحدة التعليمية السادسة

### كرة السلة للصفار

#### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

#### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- يمرر الكرة باليدين من فوق الرأس .
- يمرر الكرة باليدين من الأسفل ( الرافعة ) .
- ينطط الكرة من ( الوقوف ، المشي ، والجري ) .

#### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- اللاعبين .
- كيف تلعب الكرة .
- التنظيط .

#### مثال لخبرة تعليمية :

- تمرير كرة السلة من فوق الرأس .



# كرة السلة للصغار

مدة التنفيذ

٤-٦ دروس

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمرر الكرة باليدين من فوق الرأس .</li><li>- يمرر الكرة باليدين من الأسفل (الرافعة) .</li><li>- ينطط الكرة من (الوقوف، والمشي، والجري) .</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم منافسة كرة السلة .</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعه لزملائه وتخطبه معهم أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .</li><li>- يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .</li></ul>

• أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li><li>- الأمر .</li><li>- الممارسة .</li><li>- الاكتشاف الموجه .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li><li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li><li>- بطاقات مهام موضوعية على قوائم على جانبي ساحة اللعب .</li><li>- كرات بلاستيكية .</li><li>- كرات سلة .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس، وتمرير الكرة باليدين من الأسفل (الرافعة)، وتنطيط الكرة من (الوقوف، والمشي، والجري) وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li><li>- أسئلة شفوية عن بعض القواعد القانونية التي تحكم نشاط كرة السلة .</li><li>- ملاحظة الامتثال للألفاظ الحسنة، وضبط النفس أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li></ul>

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة السلة للصغار :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس .
  - تمرير الكرة باليدين من الأسفل (الرافعة) .
  - تنطيط الكرة من (الوقوف، والمشي، والجري) .
- وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس

- ١ تمسك الكرة باليدين والذراعان ممدودتان عالياً .
- ٢ تسيير الكرة في اتجاه أفقي وإلى الأسفل قليلاً حتى يتسلمها الزميل .
- ٣ تؤدي هذه التمريرة بالاعتماد على الرسغ والأصابع وعندما يكون الممرر طويلاً والمدافع قصيراً .



### ثانياً : تمرير الكرة باليدين من الأسفل (الرافعة)

- ١ تمسك الكفان الكرة من أسفلها والمرفقان ممدودان إلى أسفل قليلاً أمام الجسم .
- ٢ تدفع الكرة بالأصابع دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه .





## كرة السلة للصغار

### ثالثاً : تنطيط الكرة من (الوقوف، والمشي، والجري)

١ عند تنطيط الكرة يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً وثني المرفق، بحيث يكون ساعد اليد الحرة موازياً للأرض لحفظ التوازن وحماية الكرة من الفريق الآخر مع تراخي عضلات الذراع وخاصة عندما يكون في المنطقة الأمامية للملعب .

٢ عند بدء التنطيط يتحرك الساعد من مفصل المرفق ويثبت العضد، وعند لمس الكرة تنتشر الأصابع أعلى الكرة، وتتحرك مع الكرة إلى أعلى، مع تحريك الساعد إلى أعلى مع حركة الكرة ثم تدفع إلى أسفل مرة أخرى، وهكذا تدور حركة الذراع كالموجة المستمرة .



تنطيط الكرة

## بعض مواد القانون التي تحكم لعبة كرة السلة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة السلة:

### اللاعبون (مادة ١٣)

يجب أن يتواجد خمسة لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ويمكن استبدالهم (١٣/٢/١).

### كيف تلعب الكرة (مادة ٢٢)

- تلعب الكرة في كرة السلة بواسطة اليدين (١/٢٢).
- يعد الجري بالكرة أكثر من خطوتين أو ركلها أو اعتراضها عمداً بأي جزء من أجزاء الساق أو ضربها بقبضة اليد مخالفة (٢/٢٢).
- في حالة اصطدام الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق دون قصد (غير متعمد) فإنه لا يعد مخالفة (٣/٢٢).

### التنظيط (مادة ٣٤)

- تبدأ عملية التنظيط عندما يسيطر اللاعب على الكرة ويقوم برميها أو ضربها أو دحرجتها ثم يعود فيلمسها مرة أخرى قبل أن تلامس لاعباً آخر، وتنتهي عملية التنظيط في لحظة ملامسة اللاعب للكرة بكلتا يديه في وقت واحد، أو يدعها تستقر على إحدى يديه أو كليهما معاً، ويمكن رمي الكرة إلى الهواء شريطة أن تلمس الكرة الأرض قبل أن يلمسها اللاعب مرة أخرى بيده. ليس هناك عدد محدد من الخطوات التي يخطوها اللاعب عندما لا تكون الكرة ملامسة ليده (١/١/٣٤).







## كرة السلة للصغار

### مثال لخبرة تعليمية في كرة السلة للصغار

مدة التنفيذ  
٢ (درسان)

اسم الخبرة : تمرير كرة السلة باليدين من فوق الرأس

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية :  
الوقوف، الجري، لقف الكرة، مسك الكرة، تمرير الكرة.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

المجال	الهدف
مهاري	- يمرر كرة السلة باليدين من فوق الرأس .
معرفي	- يعلم وجوب تواجد خمسة لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ويمكن استبدالهم .
انفعالي	- يمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعه لزملائه وتخطبه معهم أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة . - يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .

#### التنظيم

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين (١٥ و ٢٠ م طولاً) و (١٠ و ١٢ م عرضاً). تنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فردياً وفي مجموعات .

#### الأدوات والأجهزة

(٣٠ علامة) ملونة، و(٣٠ كرة بلاستيكية)، و(١٥ كرة سلة)، و(٤ بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم X ٧٠ سم) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء تمرير كرة السلة باليدين من فوق الرأس .

## أسلوب التعليم المتبع

أسلوب الممارسة .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

- ١- مسك الكرة باليدين والذراعان ممدودتان عالياً .
- ٢- سير الكرة في اتجاه أفقي وإلى الأسفل قليلاً حتى يتسلمها الزميل .
- ٣- أداء التمريزة بالاعتماد على الرسغ والأصابع، وعندما يكون الممرر طويلاً والمدافع قصيراً .

### إجراءات التنفيذ

– يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارات الوقوف، والجري، ومسك الكرة، وتمير الكرة، وذلك للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة تمرير كرة السلة باليدين من فوق الرأس . يقوم المعلم بتقديم شرح مبسط للمهارة والأهداف التي يرجو تعليمها للطلاب، وذلك من خلال التوجيهات التالية:

– سنتعلم في هذا الدرس إحدى مهارات كرة السلة وهي (تمرير كرة السلة باليدين من فوق الرأس) . . . . . لنستمع جيداً لمواصفات الأداء الصحيح لها . . . . . وآمل الانتباه جيداً للتسلسل وفقاً لما هو مذكور في بطاقة المهام الموضحة أمامكم .

– هل جميع ما ذكرته واضح . . . . . ؟

– من لديه استفسار . . . . . ؟

– من يقرأ لنا تسلسل المهارة؟ . . . . . نعم، هيا، ابدأ . . . . .

– هل هناك استفسار . . . . . ؟

– لنشاهد أداء خبرة تمرير كرة السلة من فوق الرأس من خلال النموذج الذي سيؤدي أمامكم . . . . .

– آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً . . . . .

– من منكم يحاول أداء المهارة أمام زملائه . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . . جيد . . . . . !

– حاول أن تقوم بثني الركبتين قليلاً أثناء الأداء . . . . . نعم . . . . . هكذا . . . . . !

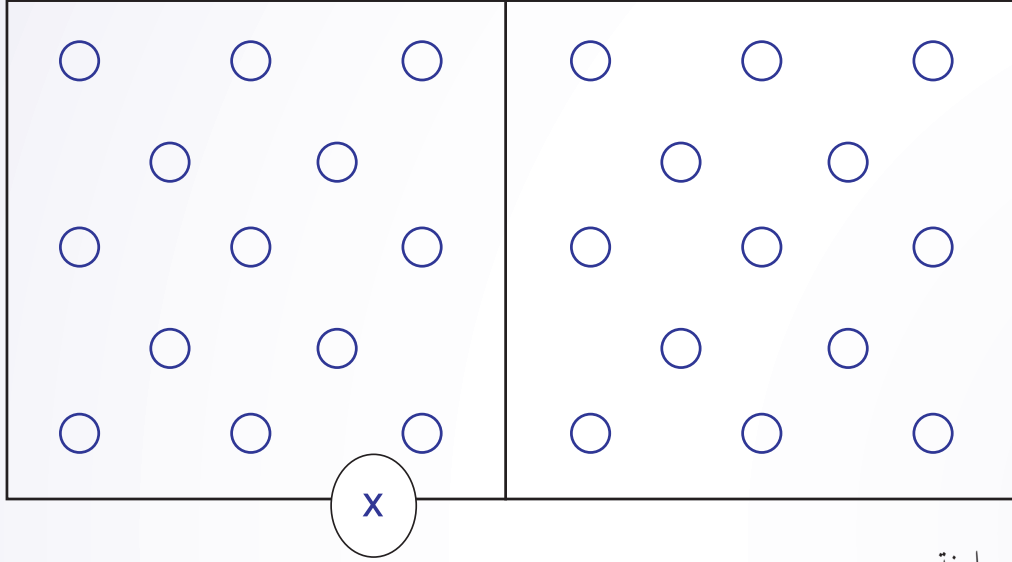
– أنظروا . . . . . يوجد على الأرض علامات ملونة عديدة . . . . . ليختار كل منكم علامة ويقف عليها





## كرة السلة للصغار

- ..... ويقوم بحركة التمرير دون كرة .....
- هيا ..... ابدأ ..... جيد ..... قف .....
- لنرى أداء زميلكم ..... جيد .....!
- آمل الاستمرار بنفس الأداء .....



○ علامات ملونة

شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

○ المعلم X

- الآن ..... ليأخذ كل منكم كرة بلاستيكية ويعود إلى مكانه، ويقوم بتمرير الكرة بنفس الطريقة السابقة مع مراعاة ما هو مكتوب في البطاقة.
- هيا ..... ابدأ ..... جيد .....!
- قف ..... لنرى أداء زميلكم ..... جيد .....!
- هل يوجد ملاحظة على أدائه ؟
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة .....
- جيد .....!
- قف ..... لنكرر نفس الطريقة بكرة السلة .....
- هيا ..... ابدأ ..... جيد .....!

- انظروا . . . . . هناك خطوط مستقيمة عديدة موضحة على الأرض . . . . . ليختار كل منكم زميلاً له ويقف على جانب الخط في الطرف المعاكس له . . . . .
- هيا . . . . . ابدأ . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . لنرى أداء هذه المجموعة . . . . . جيد . . . . . !
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة . . . . .
- لنبدأ الأداء بشكل مستمر وبالتبادل بين كل طالبين . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . انظروا لزميليكما . . . . . أدائهما متميز . . . . . !
- آمل من الجميع مشاهدتهما . . . . . !
- هيا . . . . . لنستمر في الأداء . . . . .
- قف . . . . . لنرى . . . . . زميليكما الآخرين . . . . . أدائهما جيد . . . . . !
- الآن . . . . . لنحاول أداء تمرير الكرة من الجري والتقدم للأمام باتجاه الزميل . . . . . جيد . . . . . !
- لنكرر المحاولة مرة أخرى . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . انتبه . . . . . !
- ينبغي عدم الوقوف داخل منطقة الرمية الحرة مدة ( ٣ ث ) . . . . .
- لنرى هذه المجموعة جيداً ونتابع طريقة أداء تمرير الكرة . . . . . إنها تؤدي بطريقة صحيحة . . . . . !
- هل من ملاحظات . . . . . ؟ نعم . . . . . يستمع المعلم لملاحظات الطلاب، ومنها . . . . .
- عدم رفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لحماية الكرة من المنافس كما في بطاقة المهام . . . . .
- ملاحظة جيدة . . . . . !
- ليذكر لنا أحدكم تسلسل تمرير الكرة من فوق الرأس . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . . جيد . . . . . !
- هل جميع ما ذكره صحيح . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . .
- لقد نسي ذكر أنه ينبغي أن يكون تمرير الكرة للأمام . . . . . ملاحظة مهمة . . . . . !
- يؤكد المعلم مرة أخرى على الأداء الصحيح . . . . . ويسأل . . . . . هل من إضافة؟
- لا . . . . . جيد . . . . . !
- الآن سيتم تقسيمكم إلى مجموعتين متساويتين (أ، ب)، وعلى مجموعة (أ) أن تقف على خط النهاية لنصف الملعب رقم (١)، ومجموعة (ب) تقف على خط النهاية لنصف الملعب (٢) القريب.





## كرة السلة للصغار

- على كل مجموعة أن تقوم بأداء تمرير كرة السلة من فوق الرأس بالمشي على أحد الأضلاع ثم التبديل والتمرير بالجري على الضلع الآخر وهكذا بشكل تبادلي .
- استعد . . . . . ابدأ . . . . .

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

x

### شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

المعلم

x

- وفي الختام أشكركم . . . . . لقد قمتم اليوم بعمل جيد . . . . . !
- آمل منكم مراجعة ما تم تعلمه اليوم، وفي الدرس القادم سنقوم بربط خبرة التمرير بتنظيم الكرة .

### التقدم بالخبرة

- في حال إتقان المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
- 1- أداء التمرير من فوق الرأس مع التقدم للأمام ثم التوقف وتغيير الاتجاه واستقبال الكرة من الزميل، ثم تمريرها مرة أخرى .
  - 2- تمرير الكرة من فوق الرأس للزميل مع التقدم للأمام ثم استقبالها وتمريرها على الحائط من فوق الرأس باليدين، ثم استقبالها مرة أخرى .
  - 3- استقبال الكرة من الزميل، ثم تمريرها للزميل الآخر .

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي، يمكن أن يسأل الطلاب أداء المهام التالية:
- ١- أداء خبرة تمرير كرة السلة من فوق الرأس من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح.
  - ٢- القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لخبرة تمرير كرة السلة من فوق الرأس الموضحة في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم.
  - ٣- ابتكار تدريبات متنوعة لخبرة تمرير كرة السلة من فوق الرأس.
  - ٤- امتثال السلوك الإيجابي أثناء المشاركة في نشاط كرة السلة.

## أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية مثل:
- ١- تنظيم مسابقات زوجية لأداء خبرة تمرير الكرة من فوق الرأس، يمكن المشاركة فيها بشكل اختياري.
  - ٢- تنظيم مسابقات جماعية لأداء تمرير الكرة من فوق الرأس، يكون الأداء فيها جماعياً لكل فريق مع بعض والمشاركة اختيارية.

## مهام منزلية يكلف بها الطالب

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية المرتبطة بهذه الخبرة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة تمرير كرة السلة من فوق الرأس.





## كرة السلة للصغار

### بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السلة للصغار .

الموضوع: تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس .

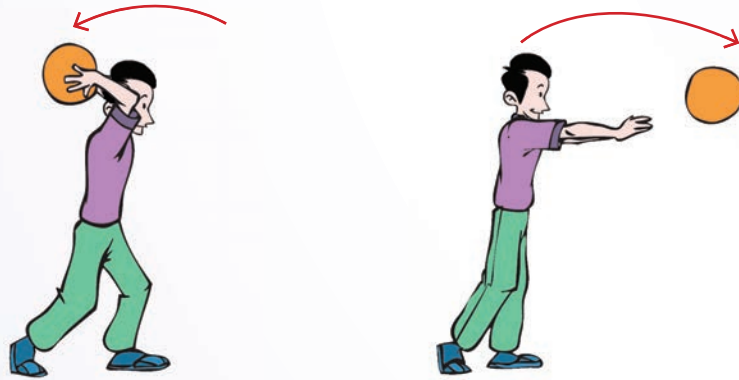
تاريخ الدرس :

تعليمات :

١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية .

٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية .

م	التسلسل الصحيح لأداء الخبرة التعليمية
١	أمسك الكرة باليدين والذراعان ممدودتان عالياً .
٢	أجعل اتجاه سير الكرة أفقياً وإلى الأسفل قليلاً حتى يتسلمها زميلك .
٣	أدِّ التمريرة بالاعتماد على حركة مفاصل الرسغ والأصابع .



تمرير كرة السلة باليدين من فوق الرأس

## تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري .
- ٢- المعرفي .
- ٣- الانفعالي .

### أولاً : التقويم المهاري

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة تمرير كرة السلة باليدين من فوق الرأس

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (١-٤)
١	مسك الكرة باليدين والذراعان ممدودتان عالياً .	
٢	جعل اتجاه سير الكرة أفقياً وإلى الأسفل قليلاً حتى يتسلمها زميلك .	
٣	أداء التمريرة بالاعتماد على حركة مفاصل الرسغ والأصابع .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذه لخبرة تمرير كرة السلة من فوق الرأس .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لأداء الطالب لأنشطة خبرة تمرير كرة السلة من فوق الرأس .







## كرة السلة للصغار

### ثانياً : التقويم المعرفي

- يتم التقويم المعرفي لوحدة كرة السلة من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون الدولي لكرة السلة:
- يشار بعلامة ( ✓ ) أو علامة ( X ) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:
- ( ) - يجب أن يتواجد خمسة لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ولا يمكن استبدالهم .
  - ( ) - تؤدي مهارات كرة السلة بواسطة اليدين .
  - ( ) - يعد الجري بالكرة أو ركلها أو اعتراضها عمداً بأي جزء من أجزاء الساق أو ضربها بقبضة اليد مخالفة .
  - ( ) - في حالة اصطدام الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق عن قصد متعمد فإنه لا يعد مخالفة .

### ثالثاً : التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة منافسات كرة السلة، ومن خلال الاستمارة التالية:

#### استمارة ملاحظة سمة امتثال الألفاظ الحسنة أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يظهر ألفاظاً إيجابية أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .
		يشجع زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .

#### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة .
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية :
- ( ✓ ) حقق الهدف .
- ( X ) لم يحقق الهدف .

## استمارة ملاحظة سمة ضبط الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يمثل سلوكاً إيجابياً مع زملائه أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة.
		يتقبل ملاحظات زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة السلة.

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في نشاط لكرة السلة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء مشاركته في نشاط لكرة السلة.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - ( ✓ ) حقق الهدف .
  - ( X ) لم يحقق الهدف .



الوحدة السابعة

# كرة اليد للصغار



## الوحدة التعليمية السابعة

### كرة اليد للصفار

#### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

#### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- يؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف .
- يؤدي تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى .
- يؤدي تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري .

#### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- اللاعبين .
- لعب الكرة .

#### مثال لخبرة تعليمية :

- تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري .



# كرة اليد للصغار

عدد الدروس  
٤ - ٦ دروس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف .</li><li>- يؤدي تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى .</li><li>- يؤدي تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري .</li></ul>
معرفي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المشاركة في نشاط لكرة اليد .</li></ul>
انفعالي	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعه لزملائه وتخطبه معهم أثناء المشاركة في أنشطة كرة اليد .</li><li>- يبدي استعداداً لضبط نفسه والتحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .</li></ul>

- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة:</li><li>- الأمر .</li><li>- الممارسة .</li><li>- الاكتشاف الموجه .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء الخبرات التعليمية المقررة لهذه الوحدة .</li><li>- صور توضيحية لكل خبرة تعليمية .</li><li>- كرات بلاستيكية .</li><li>- كرات يد صغيرة الحجم .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية، التمرير، والتنطيط، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li><li>- أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون كرة اليد .</li><li>- ملاحظة تمثل الألفاظ الحسنة وضبط النفس أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد، وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها .</li></ul>

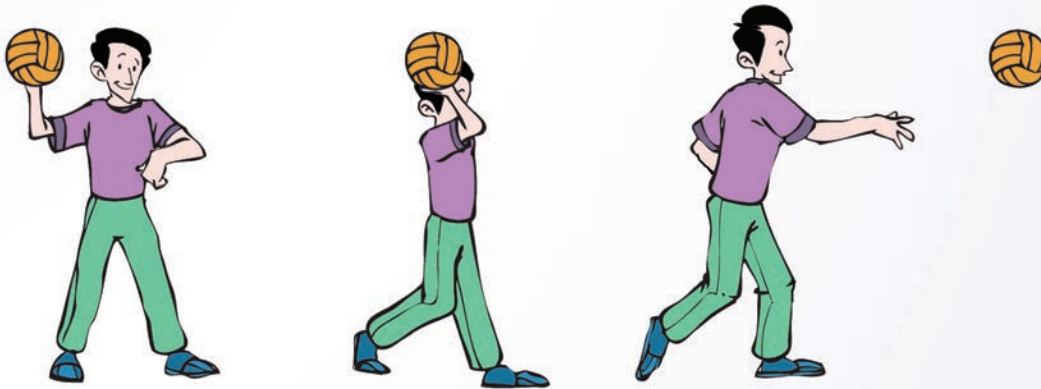
## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة اليد :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف .
  - تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى .
  - تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري .
- وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### أولاً : تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف

- ١ تنقل اليدين الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضعيلة في قبضة اليد الرامية .
- ٢ ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق .
- ٣ تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى الاتجاه ( المائل العالي ) .
- ٤ وضع القدم المعاكسة لليد الرامية أماماً، والخطو بالقدم الأخرى .
- ٥ دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض .
- ٦ ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً، وتوجيه النظر نحو الكرة والزميل .



تمرير الكرة من مستوى الكتف





## كرة اليد للصغار

### ثانياً : تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى .

- ١ مسك الكرة باليدين بمستوى الحوض أو أسفل منه قليلاً .
- ٢ تتأرجح الذراعان خلفاً ثم أماماً .
- ٣ تمرر الكرة بمجرد تخطى اليدين مستوى جسم الطالب .
- ٤ وضع قدم الارتكاز أماماً عند التمرير مع نقل ثقل الجسم في اتجاه التمرير .



### ثالثاً : تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري .

- ١ أداء التنطيط بيد واحدة، بمفصل رسغ اليد .
- ٢ تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي .
- ٣ توضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد .
- ٤ ترفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لتشكل حماية للكرة من اللاعب الآخر وحفظ التوازن .



## بعض مواد القانون التي تحكم لعبة كرة اليد

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد :

### اللاعبون (مادة ٤)

- يتكون الفريق من (١٢ لاعباً).
- لا يسمح لأكثر من (٧ لاعبين) بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت، يجب تواجد (٥ لاعبين) على الأقل داخل الملعب عند بدء المباراة (١/٤).

### لعبة الكرة (مادة ٧).

يسمح بالتالي :

- رمي، ومسك، وإيقاف، ودفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين) وبالذراعين، والرأس، والجذع، والفخذين، وكذلك الركبتين (١/٧).
- حمل الكرة بحد أقصى (٣ ث) حتى وإن كانت مستقرة على الأرض (٢/٧).
- أخذ ما لا يزيد عن (ثلاث خطوات) بالكرة، وتعد الخطوة قد تمت إذا تحركت قدم واحدة من مكان إلى آخر، ثم تسحب القدم الثانية حتى توازي القدم الأولى (٣/٧).
- أثناء الوقوف أو الجري:
- أ- تنطيط الكرة مرة واحدة، ثم معاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
- ب- تنطيط الكرة بشكل متكرر بيد واحدة، أو دحرجة الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة ثم معاودة مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين (٤/٧).

### لا يسمح :

- لمس الكرة أكثر من مرة ما لم تكن قد لامست الأرض، أو لاعباً آخر أو المرمى في وقت اللعب (٧/٧).
- لمس الكرة بالقدم أو الرجل أسفل الركبة، باستثناء إذا رميت الكرة على اللاعب من أحد أعضاء الفريق الآخر (٨/٧).







## كرة اليد للصغار

### مثال لخبرة تعليمية في كرة اليد للصغار

مدة التنفيذ

٢-٣ دروس

اسم الخبرة : تنطيط كرة اليد من الوقوف، والمشي، والجري.

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية :

الجري، والمشي، ومسك الكرة.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

المجال	الهدف
مهاري	- يكون قادراً على تنطيط كرة اليد من الوقوف، والمشي، والجري. - يمشي ويجري مع تنطيط الكرة بالتبادل حول نصف ملعب كرة اليد من ( ٣ - ٥ لفات ).
معرفي	- يدرك أنه لا يسمح : - بلمس الكرة أكثر من مرة، ما لم تكن قد لامست الأرض، أو لاعباً آخر أو المرمى . - بلمس الكرة بالقدم أو الرجل أسفل الركبة، باستثناء إذا رميت الكرة على اللاعب من أحد أعضاء الفريق الآخر.
انفعالي	يمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعه لزملائه وتخطبه معهم أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .

#### التنظيم

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين ( ١٥ و ٢٠ م طولاً ) و ( ١٠ و ١٢ م عرضاً ) . تنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فردياً وفي مجموعات .

#### الأدوات والأجهزة

( ٣٠ علامة ) ملونة، ( ٣٠ كرة ) بلاستيكية، و ( ١٥ كرة يد )، و ( ٤ بطاقات مهام ) ذات مقاس ( ٥٠ سم X ٧٠ سم ) موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء تنطيط كرة اليد من الوقوف والمشي والجري .

## أسلوب التعليم المتبّع

أسلوب الممارسة .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١- التنظيط بيد واحدة وبمفصل رسغ اليد .
- ٢- دفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي .
- ٣- وضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد .
- ٤- رفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لتشكّل حماية للكرة من اللاعب الآخر .

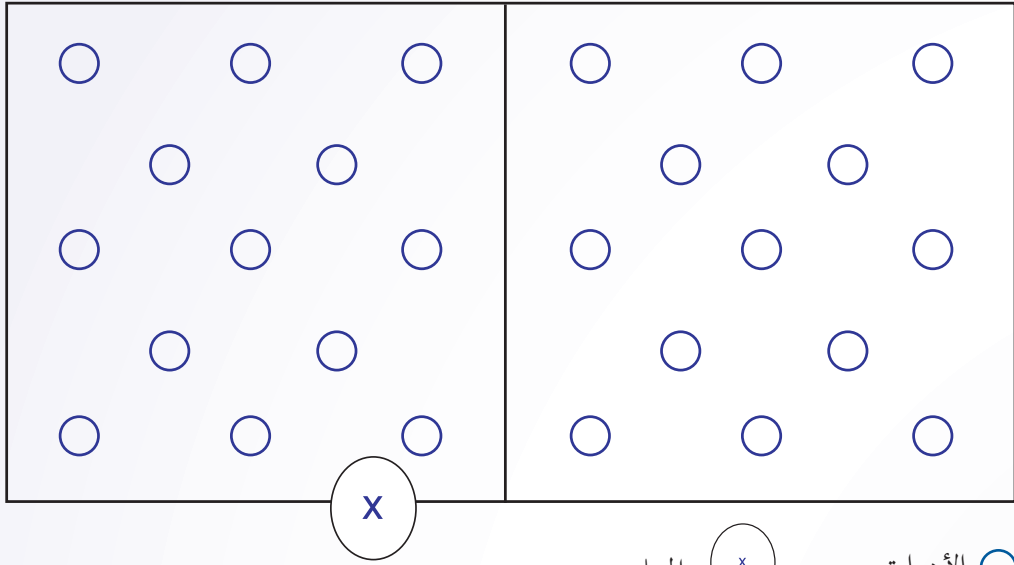
### إجراءات التنفيذ

- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارات المشي والجري ومسك الكرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة تنظيط الكرة .
- يقوم المعلم بتقديم شرح مبسط لخبرة تنظيط الكرة والأهداف من تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الخطوات التالية :
- لنستمع جيداً للمواصفات الصحيحة لأداء الخبرة التعليمية، وآمل الانتباه جيداً لتسلسل الأداء وفقاً لما هو مذكور في بطاقة المهام الموضحة أمامكم .
- هل جميع ما ذكرته واضح . . . . . ؟
- من لديه استفسار . . . . . ؟
- من يقرأ لنا تسلسل الخبرة التعليمية . . . . . نعم، هيا، ابدأ . . . . .
- هل هناك استفسار . . . . . ؟
- لنشاهد أداء الخبرة التعليمية من قبل أحد زملائكم . . . . .
- آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً . . . . .
- من منكم يحاول أداء الخبرة التعليمية أمام زملائه . . . نعم . . . أنت . . . جيد . . . !
- حاول أن تقوم بثني الركبتين قليلاً أثناء الأداء . . . نعم . . . هكذا . . . !
- انظروا . . . . . يوجد على الأرض علامات ملوّنة عديدة . . . . . ليقف كل منكم على واحدة . . . . . ويقوم بحركة التنظيط دون كرة . . . . . !
- هيا . . . . . ابدأ . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . لنرى أداء زميلكم . . . . . جيد . . . . . !
- استمروا بنفس الأداء . . . . . !





## كرة اليد للصغار



### شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

- الآن . . . . . ليأخذ كل منكم كرة بلاستيكية ويعود إلى مكانه، ويقوم بتنظيف الكرة بنفس الطريقة السابقة مع مراعاة ما ذكر سابقاً.
- هيا . . . . . ابدأ . . . . . جيد . . . . . !
  - قف . . . . . لنرى أداء زميلكم . . . . . جيد . . . . . !
  - هل يوجد ملاحظة على أدائه؟
  - آمل الاستمرار بنفس الطريقة . . . . . جيد . . . . . !
  - قف . . . . . لنكرر نفس الطريقة بكرة اليد . . . . . هيا . . . . . ابدأ . . . . . جيد . . . . . !
  - أنظروا . . . . . هناك خطوط مستقيمة عديدة موضحة على الأرض . . . . . ليقف كل اثنين منكم على طرفي خط في الاتجاه المعاكس له . . . . . !
  - هيا . . . . . ابدأ . . . . . جيد . . . . . !
  - قف . . . . . لنرى أداء هذه المجموعة . . . . . جيد . . . . . !
  - آمل الاستمرار بنفس الطريقة . . . . . !
  - لنبدأ الأداء بشكل مستمر وبالتبادل بين كل طالبين . . . . . جيد . . . . . !
  - قف . . . . . انظروا . . . . . لزميلكما . . . . . أدأؤهما متميز . . . . . !
  - آمل من الجميع مشاهدتهما . . . . . !

- هيا . . . . . لنستمر في الأداء . . . . .
- قف . . . . . لنرى مرة أخرى . . . . . زميليكما . . . . . أدأؤهما جيد . . . . . !
- الآن . . . . . ليؤدي كل منكم المهارة من الجري والتقدم للأمام باتجاه الزميل . . . . . جيد . . . . . !
- لنكرر المحاولة مرة أخرى . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . انتبه . . . . . !
- ينبغي عدم وقف التنطيط ومسك الكرة ثم إعادة التنطيط .
- لنرى هذه المجموعة جيداً ونتابع طريقة أدائها للخبرة التعليمية . . . . . إنها تؤدي بطريقة صحيحة . . . . . !
- هل من ملاحظات . . . . . ؟ نعم . . . . . يستمع المعلم لملاحظات الطلاب، ومنها . . . . . عدم رفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لحماية الكرة من اللاعب الآخر كما ذكر في مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية . . . . . ملاحظة جيدة . . . . . !
- ليذكر لنا أحدكم تسلسل الخبرة التعليمية . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . . جيد . . . . . !
- هل جميع ما ذكره صحيح . . . . . نعم . . . . . أنت . . . . .
- لقد نسي ذكر أنه ينبغي أن يكون تنطيط الكرة بين القدمين . . . . . ملاحظة مهمة . . . . . !
- يؤكد المعلم مرة أخرى على الأداء الصحيح . ويسأل . . . . . هل من إضافة؟
- لا . . . . . جيد . . . . . !

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

x

المعلم x

شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب





## كرة اليد للصغار

- الآن سيتم تقسيمكم إلى مجموعتين متساويتين (أ، ب)، وعلى مجموعة (أ) أن تقف على خط النهاية لنصف الملعب رقم (١)، والمجموعة (ب) تقف على خط النهاية لنصف الملعب (٢) القريب.
- على كل مجموعة القيام بأداء تنطيط الكرة بالمشي على أحد الأضلاع، ثم التبديل للتنطيط بالجري على الضلع الآخر وهكذا بشكل تبادلي.
- استعد . . . . . ابدأ . . . . .
- على كل طالب أن ينهي ثلاث دورات كاملة على الأقل ولا يزيد عن خمس دورات.
- وفي الختام أشكركم . . . . . لقد قمتم اليوم بعمل جيد . . . . .!

### التقدم بالخبرة

في حال إتقان أداء المهارة يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:

- ١- أداء التنطيط مع التقدم للأمام ثم التوقف، وتغيير الاتجاه، والاستمرار في التنطيط.
- ٢- تنطيط الكرة مع التقدم للأمام وتمريها على الحائط واستقبالها مرة أخرى ثم الاستمرار في التنطيط.
- ٣- استقبال الكرة من الزميل ثم التنطيط مع التقدم للأمام وتمريها له.

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي يمكن أن يطلب من الطلاب المهام التالية:
- ١- أداء التنطيط من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح.
  - ٢- القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لخبرة تنطيط الكرة الموضحة في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم.
  - ٣- ابتكار تدريبات متنوعة لخبرة تنطيط الكرة من المشي والجري.
  - ٤- امتثال السلوك الإيجابي أثناء المشاركة في الأنشطة.

## أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية مثل : تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة تنطيط الكرة، يمكن المشاركة فيها بشكل اختياري . تنظيم مسابقات جماعية لأداء خبرة تنطيط الكرة، يكون الأداء فيها جماعياً لكل فريق مع بعض وأن تكون المشاركة اختيارية .

## مهام منزلية يكلف بها الطالب

يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية المرتبطة بهذه الخبرة التعليمية مثل :  
- كتابة ملخص لنشاط في كرة اليد تم مشاهدته في المدرسة، أو في مدرسة أخرى .  
- كتابة ملخص لنشاط في كرة اليد، تم قراءته في صحيفة أو مجلة رياضية .  
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة تنطيط الكرة من المشي والجري .





## كرة اليد للصغار

### تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري .
- ٢- المعرفي .
- ٣- الانفعالي .

### أولاً : التقويم المهاري

#### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة تنطيط كرة اليد

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (١-٤)
١	أداء التنطيط بيد واحدة وبمفصل رسغ اليد .	
٢	دفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي .	
٣	وضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتحرك باستمرار بين الأرض واليد .	
٤	رفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لتشكيل حماية للكرة من اللاعب الآخر .	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

#### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة .

## ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة كرة اليد من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة ببعض مواد القانون الدولي لكرة اليد :

يشار بعلامة ( ✓ ) أو علامة ( X ) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية :

- ( ) – يسمح بأكثر من ( ٧ لاعبين ) بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت .
- ( ) – يسمح أثناء الوقوف أو الجري بتنطيط الكرة مرة واحدة، ثم معاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين
- ( ) – لا يسمح بلمس الكرة بالقدم أو الرجل أسفل الركبة، باستثناء إذا رميت الكرة على اللاعب من أحد أعضاء الفريق الآخر.

## ثالثاً : التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة من خلال الاستمارة التالية :

### استمارة ملاحظة سمة امتثال الألفاظ الحسنة أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يظهر ألفاظاً إيجابية أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .
		يشجع زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال المشاركة في نشاط لكرة اليد .
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية :
- ( ✓ ) حقق الهدف .
- ( X ) لم يحقق الهدف .







## كرة اليد للصغار

### استمارة ملاحظة سمة ضبط الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		يمثل سلوكاً إيجابياً مع زملائه أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .
		يتقبل ملاحظات زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد .

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال المشاركة في نشاط لكرة اليد .
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
  - ( ✓ ) حقق الهدف .
  - ( X ) لم يحقق الهدف .



الوحدة الثامنة

# التنس الأرضي المصغر



## الوحدة التعليمية الثامنة

# التنس الأرضي المصنّر

### مكونات الوحدة :

- عدد الدروس .
- أهداف الوحدة .
- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم .

### مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية :

- مسك المضرب بطريقة صحيحة .
- وقفة الاستعداد الصحيحة .
- الضربة الأمامية بطريقة صحيحة .
- الضربة الخلفية بطريقة صحيحة .
- الإرسال بطريقة صحيحة .

### مواصفات الأداء القانوني للخبرات التعليمية :

- النتيجة أثناء الشوط .
- متى تعتبر الكرة في اللعب .
- لمس الكرة أحد خطوط الملعب .
- أداء الإرسال .
- خطأ الإرسال .

### مثال لخبرة تعليمية :

- مسك المضرب بطريقة صحيحة .
- وقفة الاستعداد الصحيحة .



# التنس الأرضي المصغّر

عدد الدروس  
٤-٦ دروس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

المجال	الهدف
مهاري	يؤدي مهارات التنس الأرضي المصغّر التالية: - مسك المضرب بطريقة صحيحة . - وضع الاستعداد الصحيح . - الضربة الأمامية بطريقة صحيحة . - الضربة الخلفية بطريقة صحيحة . - الإرسال بطريقة صحيحة .
معرفي	يتعرف على بعض القوانين التي تحكم نشاط للتنس الأرضي المصغّر .
انفعالي	يتمتع بالمشاركة مع الآخرين في نشاط للتنس الأرضي المصغّر .

- أساليب التعليم، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقويم
- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية التالية بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمر . - الممارسة . - الاكتشاف الموجه .	- قرص مدمج (CD) يحتوي على تسجيل لأداء المهارات المقررة لهذه الوحدة . - صور توضيحية لكل مهارة . - بطاقات مهام موضوعة على قوائم على جانبي ساحة اللعب . - مضارب بلاستيكية . - كرات بلاستيكية صغيرة . - مضارب خشبية .	- ملاحظة الأداء الصحيح للخبرات التعليمية، مسك المضرب، ووقف الاستعداد، والضربة الأمامية والخلفية، والإرسال وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لكل منها . - أسئلة شفوية عن بعض مواد قانون التنس الأرضي المصغّر . - ملاحظة تمتع الطالب أثناء المشاركة في أنشطة التنس الأرضي المصغّر وفقاً لاستمارة الملاحظة المحددة لها .

## مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة التنس الأرضي المصغر:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- مسك المضرب بطريقة صحيحة.
- وضع الاستعداد الصحيح.
- الضربات الأساسية:
- الضربة الأمامية بطريقة صحيحة.
- الضربة الخلفية بطريقة صحيحة.
- الإرسال بطريقة صحيحة.

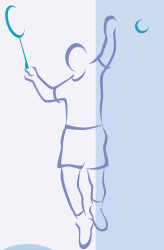
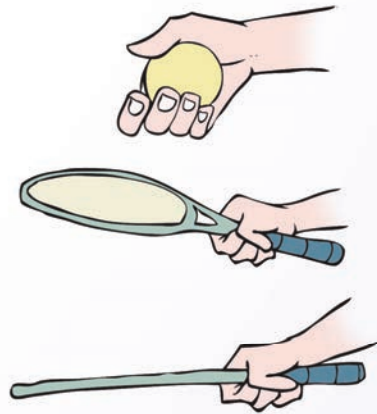
وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

### أولاً : مسك المضرب بطريقة صحيحة

#### المسكة الأمامية:

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

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





## التنس الأرضي المصغّر

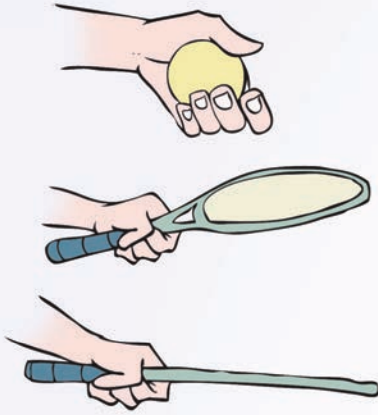
### المسكة الخلفية:

تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفية وهي تتصف بالآتي:

١ تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) بحيث تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفروداً على الجهة الأخرى للتحكم في المسكة.

٢ ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.

٣ وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.



### ثانياً: وضع الاستعداد الصحيح

١ اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً.

٢ توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.

٣ وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.

٤ النظر متجه للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس لأعلى.

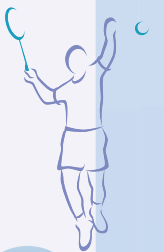
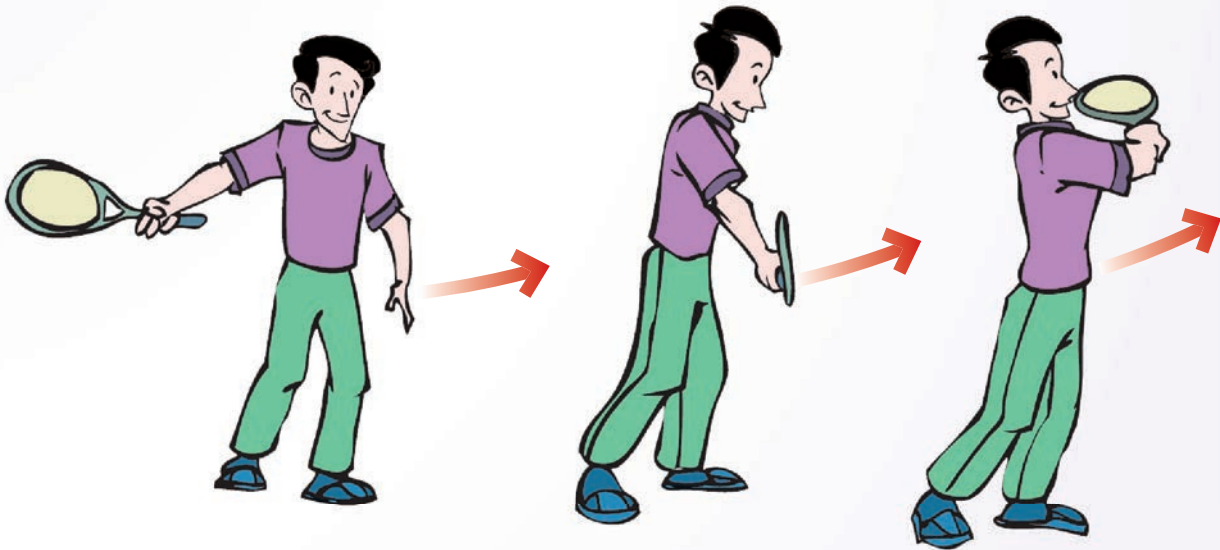


## ثالثاً : الضربات الأساسية

وهي الضربات التي يتم ضربها بعد ارتدادها من الأرض، وتشتمل على:

### أ: الضربة الأمامية:

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



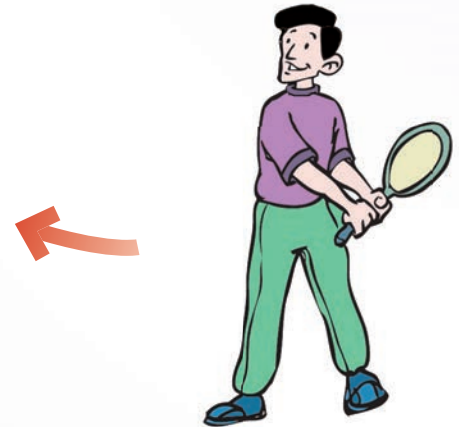




## التنس الأرضي المصغر

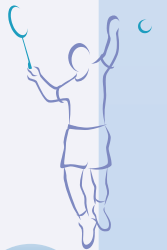
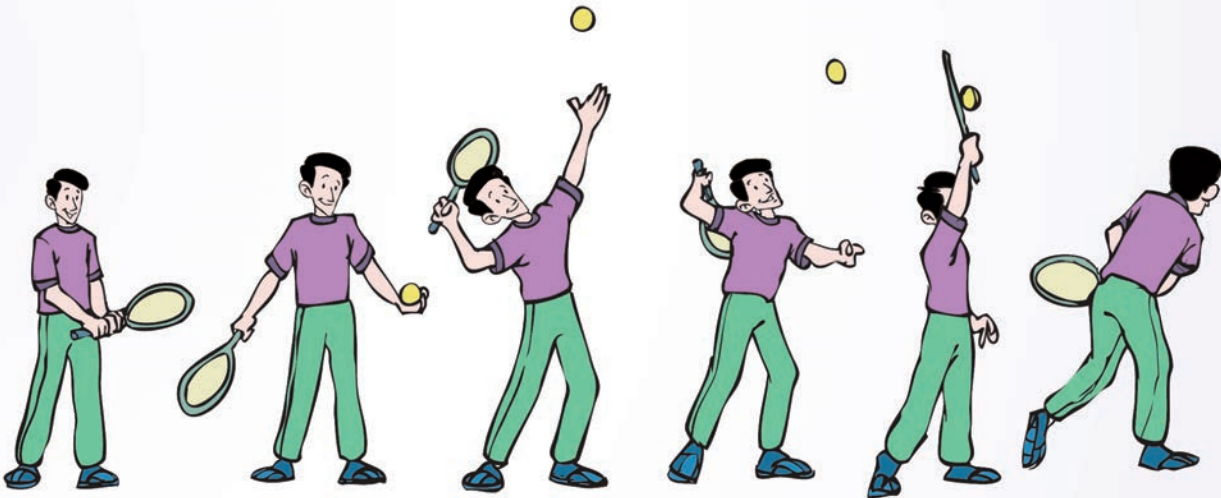
### ب : الضربة الخلفية :

- ١ من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- ٢ تحريك اليد الحاملة للمضرب جانباً خلفاً حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية لأعلى.
- ٣ دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوه ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.
- ٤ ضرب الكرة عند وصول المضرب عند نقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز.
- ٥ أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس، مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.
- ٦ يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.



## رابعاً: الإرسال

- ١ مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية .
- ٢ اتجاه المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة .
- ٣ تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى أسفل معاً، مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .
- ٤ استدارة المضرب إلى الخلف، ثم لأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى أعلى لرميها .
- ٥ تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام .
- ٦ رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم بعد ضرب الكرة .
- ٧ نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم .





## التنس الأرضي المصغر

### مواد القانون التي تحكم لعبة التنس الأرضي المصغر

تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي، أي لاعب ضد لاعب، أو زوجياً، أي لاعبان ضد لاعبين، وتقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة، وكل مجموعة تتكون من ستة أشواط.

وفيما يلي بعض مواد قانون التنس الأرضي:

#### النتيجة أثناء الشوط (المادة ٥):

##### أ / الشوط العادي:

يتكون كل شوط من عدد من النقاط، وتحتسب نقاط الشوط الذي يتم إعلانها بدءاً بما حصل عليه اللاعب المرسل، كما يلي:

لا شيء، والنقطة الأولى تسمى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، والرابعة شوط.

أما إذا حصل كلا اللاعبين في المباراة الفردية، أو الفريقان في المباراة الزوجية على الثلاث نقاط الأولى من الشوط، فإن النتيجة تصبح (تعادل). إذا فاز اللاعب أو الفريق بالنقطة التالية بعد هذا التعادل تصبح النتيجة (أفضلية) ما بعد التعادل لهذا اللاعب أو الفريق، أما إذا كسب نفس اللاعب أو الفريق النقطة التالية بعد ذلك فإنه يفوز بالشوط، أما إذا كسب اللاعب الآخر هذه النقطة فإن النتيجة تصبح (تعادل) مرة أخرى. ويحتاج اللاعب أو الفريق إلى الفوز بنقطتين متتاليتين مباشرة بعد التعادل لكي يفوز بالشوط.

##### ب / الشوط الفاصل أو كسر التعادل:

ويطبق عند وصول النتيجة (٦ / ٦) في المجموعة، وأثناء تطبيق الشوط الفاصل، فإن النقاط تختلف عن الشوط العادي وتحتسب وفق التالي:

١ / صفر - ١ / ٢ - ١ / ٢ - ١ / ٢ - ٢ / ٣ - ٢ / ٣ - ٣ / ٣ وهكذا.

واللاعب أو الفريق الذي يفوز بسبع نقاط أولاً بفارق نقطتين، فإنه يفوز بالشوط والمجموعة. وقد يمتد الشوط الفاصل لنقاط أخرى بعد تكرار التعادل، حتى يتحقق هذا الفارق.

## متى تعتبر الكرة في اللعب (المادة ١١)؟

تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين، إلا إذا كان هناك خطأ إرسال أو إعادة للنقطة لسبب ما .

## لمس الكرة أحد خطوط الملعب (المادة ١٢) :

تعتبر الكرة التي تلمس خطوط الملعب أنها لمست أرض الملعب الآخر الذي يحدده الخط .

## أداء الإرسال (المادة ١٧) :

أثناء الشوط العادي وعند الإرسال، يجب أن يقف المرسل خلف كل من الجهة اليمنى واليسرى للملعب بالتبادل، بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية كل شوط .

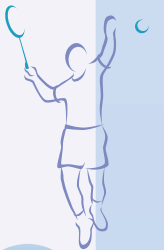
وأثناء تطبيق الشوط الفاصل يؤدي الإرسال من خلف الجهة اليمنى واليسرى بالتبادل بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية الشوط الفاصل ( عند انتقال الإرسال من اللاعب إلى الآخر بعد عدد فردي من النقاط، ويقوم اللاعب الآخر بالإرسال من الجهة اليسرى ) .

يجب أن تمر الكرة المرسلة من فوق الشبكة دون لمسها، وأن تلمس بعد ذلك أرض الملعب الآخر، في حدود منطقة الإرسال المقابلة قطرياً للمرسل، قبل أن يردها اللاعب المستقبل .

## خطأ الإرسال (المادة ١٩) :

يعتبر الإرسال خطأ إذا:

- ١- ارتكب أي مخالفة للمادة (١٧) .
- ٢- أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال .
- ٣- لمست الكرة إحدى التركيبات الثابتة أو عصيان مباراة الفردي أو قائم الشبكة، قبل أن تلمس أرض الملعب الآخر داخل منطقة الإرسال .





## التنس الأرضي المصغّر

### مثال لخبرة تعليمية في التنس الأرضي المصغّر

مدة التنفيذ

٢-٣ دروس

اسم الخبرة : مسك المضرب ، ووقفة الاستعداد .

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية : مسك العصا، وتحريك العصا في كافة الاتجاهات، والوقوف الصحيح، والمشي الصحيح، والجري الصحيح، والجري الجانبي الصحيح.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

المجال	الهدف
مهاري	يمسك المضرب بطريقة صحيحة . يقف وقفة الاستعداد الصحيحة .
معرفي	يدرك أهمية معرفة مواد القانون التالية : النتيجة أثناء الشوط ( المادة ٥ ) . متى تعتبر الكرة في اللعب ( المادة ١١ ) .
انفعالي	يتمتع بالمشاركة مع الآخرين أثناء أنشطة التنس الأرضي المصغّر .

#### التنظيم

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة، أداء الطلاب بشكل فردي .

#### الأدوات والأجهزة

علامات ملوّنة، وخطوط مستقيمة ملوّنة، وكرات بلاستيكية صغيرة الحجم، ومضارب بلاستيكية، و( ٤ بطاقات مهام ) ذات مقاس ( ٥٠ سم X ٧٠ سم ) يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية للخبرات التعليمية، وأجهزة عرض ( فيديو، تلفزيون ) .

## أسلوب التعليم المتبع

أسلوب الممارسة .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

أولاً: المسكة الصحيحة للمضرب :

- 1- قبض نهاية ساق المضرب (العنق) براحة اليد بمساعدة الأصبعين الخنصر والبنصر، والأصابع الأخرى للتحكم في توجيه مسار ضرب الكرة.
- 2- تحريك المضرب بواسطة مفصل رسغ اليد إلى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة.
- 3- وضع المضرب عمودياً على الأرض بصفة مستمرة.
- 4- عدم القبض على المضرب بقوة أو توتر.

ثانياً: وقفة الاستعداد الصحيحة :

- 1- اتخاذ وضع الوقوف مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، وثني خفيف في مفصلي الركبتين، مع تقدم رجل الارتكاز أماماً.
- 2- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، ودفع الجسم، مع ميله قليلاً إلى الأمام.
- 3- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراعه على اليد الحرة.
- 4- النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب والرأس لأعلى.

### إجراءات التنفيذ

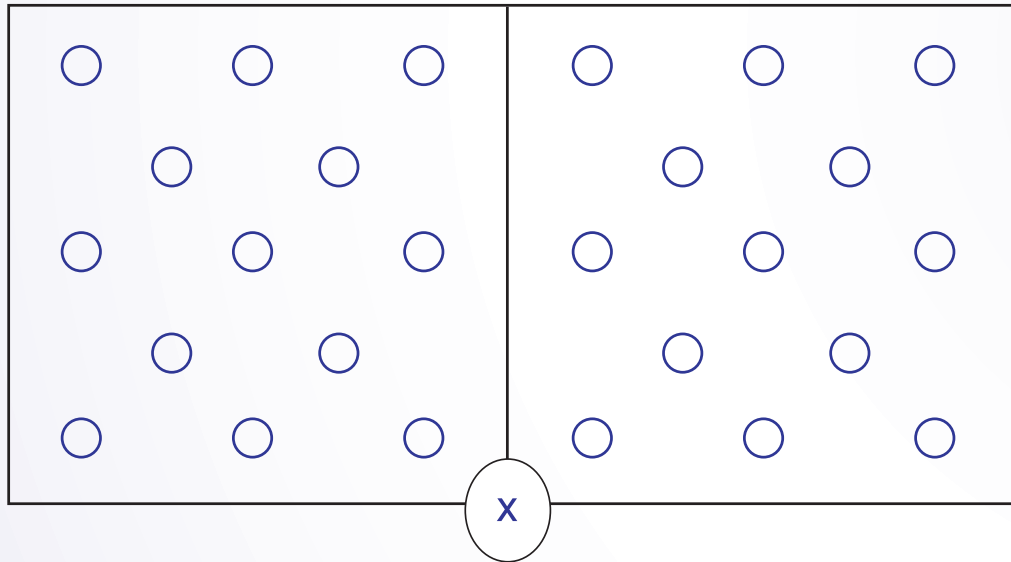
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارات المشي والجري، والجري الجانبي، ومسك العصا وتحريكها في اتجاهات مختلفة، للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرتي مسك المضرب، ووقفة الاستعداد في التنس الأرضي المصغر.
- يقوم المعلم بتقديم شرح مبسط لخبرتي مسك المضرب، ووقفة الاستعداد في التنس الأرضي المصغر، والأهداف من تعليمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الخطوات التالية:  
لنستمع جيداً للمواصفات الصحيحة لأداء خبرة المسكة الصحيحة للمضرب..... وآمل الانتباه جيداً لتسلسل الأداء..... وفقاً لما هو مذكور في بطاقة المهام الموضحة أمامكم.
- هل جميع ما ذكرته واضح.....؟





## التنس الأرضي المصنّر

- من لديه استفسار..... ؟
- من يقرأ لنا تسلسل أداء خبرة المسكة الصحيحة للمضرب..... نعم، هيا، ابدأ.....
- هل هناك استفسار..... ؟
- لنشاهد أداء خبرة المسكة الصحيحة للمضرب من قبل أحد زملائكم.....
- آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً.....
- من منكم يحاول أداء خبرة المسكة الصحيحة للمضرب أمام زملائه... نعم... أنت.. جيد.. !
- حاول أن تقوم بثني الركبتين قليلاً أثناء الأداء..... نعم..... هكذا..... !
- أنظروا..... يوجد على الأرض علامات ملونة عديدة..... ليقف كل منكم على واحدة..... ويقوم بأداء خبرة المسكة الصحيحة للمضرب..... !
- هيا..... ابدأ..... جيد..... !
- قف..... لنرى أداء زميلكم..... جيد..... !
- استمروا بنفس الأداء..... !



المعلم (X)

علامات لوقوف الطلاب عليها (O)

شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

الآن..... ليأخذ كل منكم مضرباً بلاستيكياً ويعود إلى مكانه، ويقوم بأداء خبرة المسكة الصحيحة للمضرب بنفس الطريقة السابقة مع مراعاة ما ذكر سابقاً.

– هيا..... ابدأ..... جيد..... !

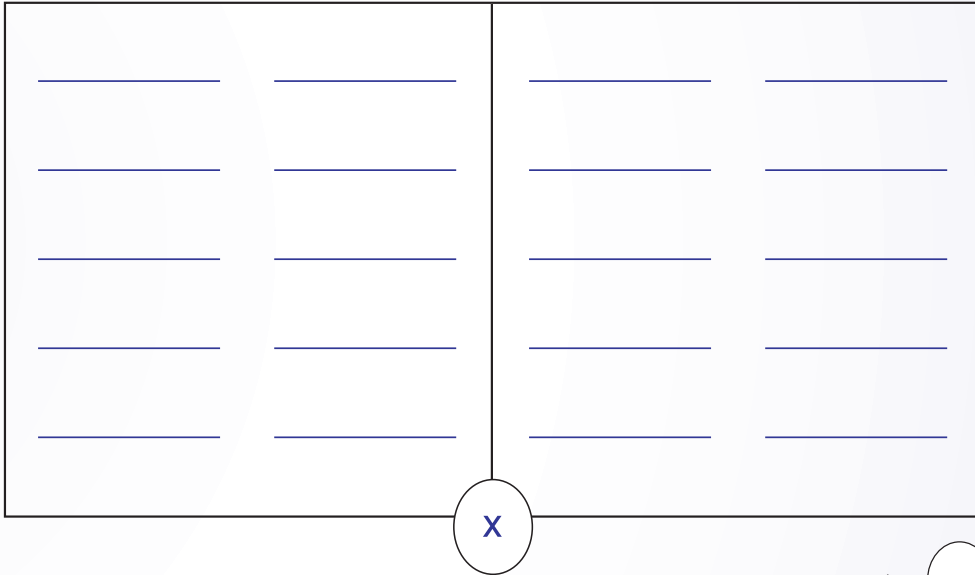
– قف..... لنرى أداء زميلكم..... جيد..... !

– هل يوجد ملاحظة على أدائه؟

– آمل الاستمرار بنفس الطريقة..... جيد..... !

– قف..... لنكرر نفس الطريقة بمضرب خشبي..... هيا..... ابدأ..... جيد..... !

أنظروا..... هناك خطوط مستقيمة عديدة موضحة على الأرض..... ليقف كل اثنين منكم على طرفي خط في الاتجاه المعاكس له.....!



المعلم (X)

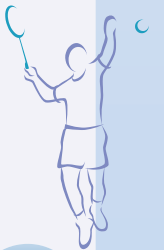
### شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

– هيا..... ابدأ..... جيد..... !

– قف..... لنرى أداء هذه المجموعة..... جيد..... !

– آمل الاستمرار بنفس الطريقة..... !

– لنبدأ الأداء بشكل مستمر وبالتبادل بين كل طالبين..... جيد..... !



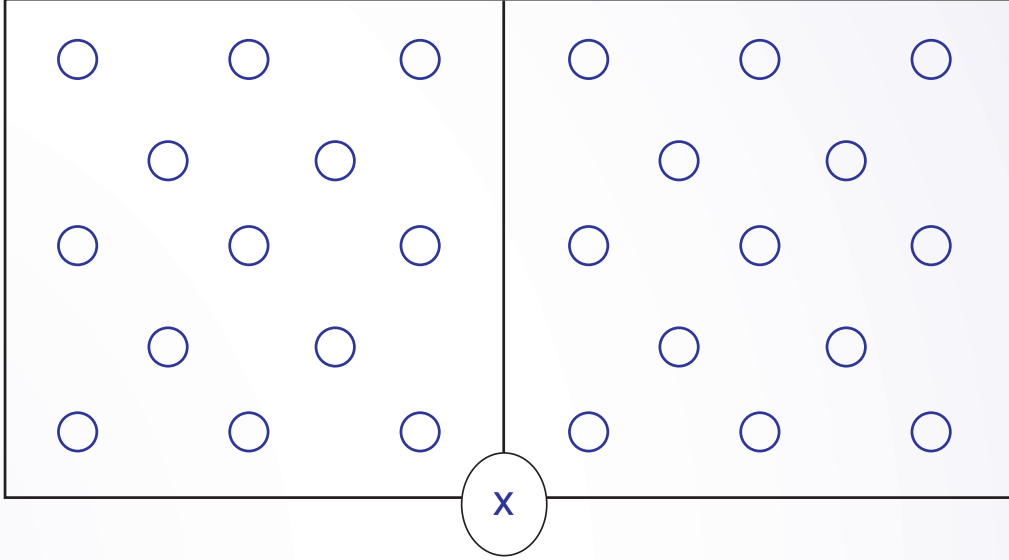




## التنس الأرضي المصنر

- قف ..... انظروا ..... لزميلكما ..... أدأؤهما متميز ..... !
- آمل من الجميع مشاهدتهما ..... !
- هيا ..... لنستمر في الأداء ..... !
- قف ..... لنرى ..... زميلكما الآخرين ..... أدأؤهما جيد ..... !
- الآن ... ليؤدي كل منكم المهارة من الجري، والتقدم للأمام باتجاه الزميل ... جيد ..... !
- لنكرر المحاولة مرة أخرى ..... جيد ..... !
- قف ..... انتبه ..... !
- لنرى هذه المجموعة جيداً، ونتابع طريقة أدائها للمسكة الصحيحة للمضرب ..... إنها تؤدي بطريقة صحيحة ..... !
- هل من ملاحظات ..... ؟ نعم ..... يستمع المعلم لملاحظات الطلاب، ومنها ... لا بد من النظر لاتجاه الكرة ..... من منكم لديه إجابة على هذا التساؤل؟ ..... نعم ..... أنت ..... نعم لكي تتمكن من تحديد مكان نقطة تلاقيها مع المضرب ..... جيد ..... ليذكر لنا أحدكم تسلسل خبرة المسكة الصحيحة للمضرب ..... نعم ..... أنت ..... جيد ..... !
- هل جميع ما ذكره صحيح ..... نعم ..... أنت ..... !
- يؤكد المعلم مرة أخرى على الأداء الصحيح . ويسأل ..... هل من إضافة؟
- لا ..... جيد ..... !
- والآن لنستمع جيداً للمواصفات الصحيحة لأداء وقفة الاستعداد الصحيحة في لعبة التنس الأرضي ..... وآمل الانتباه جيداً لتسلسل الأداء ..... وفقاً لما هو مذكور في بطاقة المهام الموضحة أمامكم .
- هل جميع ما ذكرته واضح ..... ؟
- من لديه استفسار ..... ؟
- من يقرأ لنا تسلسل أداء خبرة وقفة الاستعداد الصحيحة ..... نعم، هيا، ابدأ ..... !
- هل هناك استفسار ..... ؟
- لنشاهد أداء وقفة الاستعداد الصحيحة من قبل أحد زملائكم ..... !
- آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً ..... !
- من منكم يحاول أداء خبرة وقفة الاستعداد الصحيحة أمام زملائه ... نعم ... أنت ... جيد ... !
- حاول أن تقوم بثني الركبتين قليلاً أثناء الأداء ..... نعم ..... هكذا ..... !

أنظروا..... يوجد على الأرض علامات ملونة عديدة..... ليقف كل منكم على واحدة..... ويقوم  
بأداء خبرة وقفة الاستعداد الصحيحة.....!  
- هيا..... ابدأ..... جيد.....!



المعلم (X)

○ علامات لوقوف الطلاب عليها

### شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

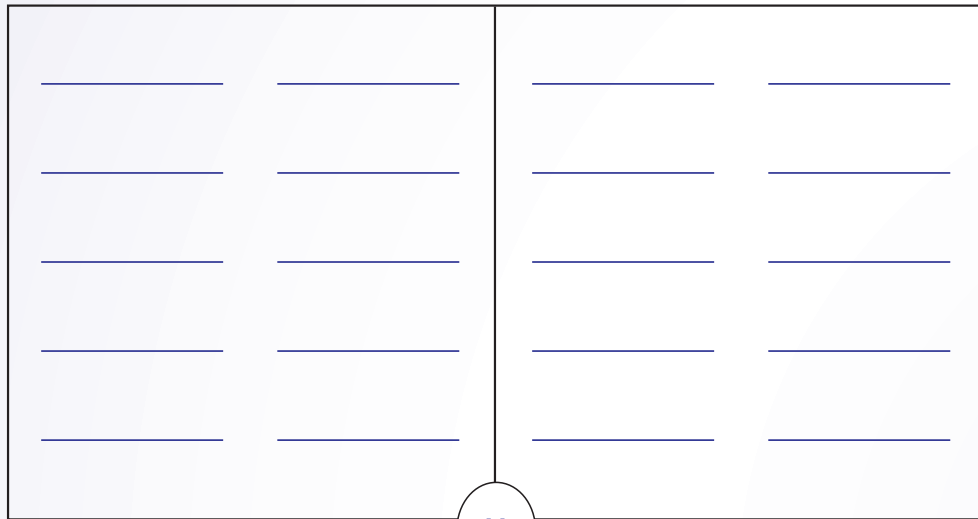
- قف..... لنرى أداء زميلكم..... جيد.....!  
- استمروا بنفس الأداء.....!  
الآن..... ليأخذ كل منكم مضرباً بلاستيكياً ويعود إلى مكانه، ويقوم بأداء خبرة المسكة الصحيحة  
للمضرب مع وقفة الاستعداد الصحيحة بنفس الطريقة السابقة مع مراعاة ما ذكر سابقاً.  
- هيا..... ابدأ..... جيد.....!  
- قف..... لنرى أداء زميلكم..... جيد.....!  
- هل يوجد ملاحظة على أدائه؟  
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة..... جيد.....!  
- قف..... لنكرر نفس الطريقة بمضرب خشبي..... هيا..... ابدأ..... جيد.....!





## التنس الأرضي المصغّر

أنظروا..... هناك خطوط مستقيمة عديدة موضحة على الأرض..... ليقف كل اثنين منكم على طرفي خط في الاتجاه المعاكس له..... !  
- هيا..... ابدأ..... جيد..... !



المعلم (x)

### شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

- قف..... لنرى أداء هذه المجموعة..... جيد..... !  
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة..... !  
- لنبدأ الأداء بشكل مستمر وبالتبادل بين كل طالبين..... جيد..... !  
- قف..... انظروا..... لزميلكما..... أداءهما متميز..... !  
- آمل من الجميع مشاهدتهما..... !  
- هيا..... لنستمر في الأداء.....  
- قف..... لنرى..... زميلكما الآخرين..... أداءهما جيد..... !  
الآن... ليؤدي كل منكم المهارة من الجري والتقدم للأمام باتجاه الزميل ثم أداء خبرة وقفة الاستعداد

الصحيحة مع المسكة الصحيحة للمضرب ... هيا ... لنبدأ ... جيد ... !

- لنكرر المحاولة مرة أخرى ... جيد ... !

- قف ... انتبه ... !

- لنرى هذه المجموعة جيداً ونتابع طريقة أدائها لخبرة وقفة الاستعداد الصحيحة وخبرة المسكة الصحيحة

للمضرب ... إنها تؤدي بطريقة صحيحة ... !

- هل من ملاحظات ...؟ نعم ... يستمع المعلم لملاحظات الطلاب، ومنها ... لماذا يسند المضرب

على اليد الحرة؟ ... من يريد الإجابة على هذا التساؤل؟ ... نعم ... أنت ... لزيادة التحكم في

أداء الضربة ... جيد ... من لديه إجابة أخرى؟ ... لا يوجد ... أحسنتم ... ليذكر لنا أحدكم

تسلسل المسكة الصحيحة للمضرب ... نعم ... أنت ... جيد ... !

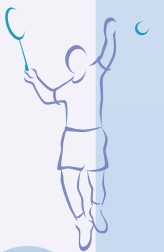
- هل جميع ما ذكره صحيح؟ ... نعم ... أنت ...

- ليذكر لنا أحدكم تسلسل خبرة وقفة الاستعداد الصحيحة ... نعم ... أنت ... جيد ... !

- يؤكد المعلم مرة أخرى على الأداء الصحيح ... ويسأل ... هل من إضافة؟

- لا ... جيد ... !

وفي الختام أشكركم ... لقد قمتم اليوم بعمل جيد ... !





## التنس الأرضي المصغّر

### التقدم بالخبرة

- في حال إتقان المهارة يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :
- ١- أداء الخبرة من الجري الجانبي، ثم التوقف المفاجئ بوضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب .
  - ٢- أداء الخبرة من الجري للأمام ثم التوقف المفاجئ والدوران لأداء وضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب .

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من المواقف التعليمية يمكنه أن يسأل الطلاب أداء المهام التالية :
- ١- المسكة الصحيحة للمضرب من أوضاع مختلفة .
  - ٢- وقفة الاستعداد الصحيحة من أوضاع مختلفة .
  - ٣- المشاركة بإيجابية مع زملائه أثناء نشاط التنس الأرضي المصغّر .

### أنشطة إضافية تعزز من تحسين أداء الخبرات التعليمية

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية مثل :
- ١- القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لكل من المسكة الأمامية والخلفية الصحيحة الموضحة في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم .
  - ٢- القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لوقفة الاستعداد الموضحة في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم .

### مهام منزلية يكلف بها الطالب

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية المرتبطة بهذه الخبرة التعليمية مثل :
- عمل رسومات توضيحية للمسكة الصحيحة للمضرب .
  - عمل رسومات توضيحية لوضع الاستعداد الصحيح .

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: التنس الأرضي المصغر الموضوع: مسك المضرب .

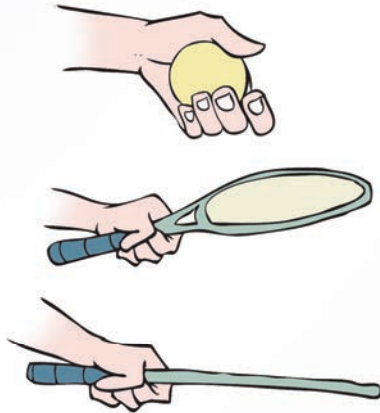
تاريخ الدرس:

تعليمات:

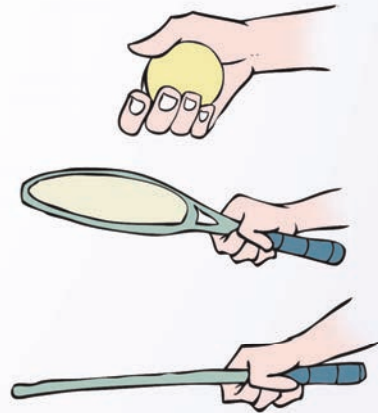
١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية .

٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية .

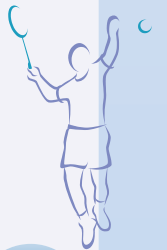
م	تسلسل المهارة
١	أقبض نهاية يد المضرب (العنق) براحة اليد بمساعدة الأصبعين الخنصر والبنصر، والأصابع الأخرى تتحكم في توجيه مسار ضرب الكرة .
٢	حرك المضرب بواسطة مفصل رسغ اليد إلى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة .
٣	ضع المضرب عمودياً على الأرض بصفة مستمرة .
٤	لا تقبض على المضرب بقوة أو توتر .



المسكة الخلفية



المسكة الأمامية





## التنس الأرضي المصغّر

### بطاقة المهام

اسم الوحدة: التنس الأرضي المصغّر الموضوع: وقفة الاستعداد.

تاريخ الدرس:

تعليمات:

١- قراءة تسلسل الخبرة التعليمية.

٢- أداء أربع محاولات للخبرة التعليمية.

م	تسلسل المهارة
١	خذ وضع الوقوف مع تباعد القدمين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين وتقدم رجل الارتكاز أماماً.
٢	وزّع ثقل جسمك على أصابع قدميك وادفع جسمك وميله قليلاً إلى الأمام.
٣	ضع اليد الحاملة للمضرب أمام جسمك ووجه المضرب إلى الأعلى مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على يدك الحرة.
٤	انظر للأمام باتجاه الكرة ومسك المضرب دون تصلب والرأس لأعلى.

الرسوم التوضيحية:



وقفة الاستعداد

## تقويم الخبرة

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية :

- ١- المهاري .
- ٢- المعرفي .
- ٣- الانفعالي .

### أولاً : التقويم المهاري

أ / خبرة المسكة الصحيحة للمضرب .

### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة المسكة الصحيحة للمضرب

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ ( ١-٤ )
١	قبض نهاية يد المضرب ( العنق ) براحة اليد بمساعدة الأصبعين الخنصر والبنصر ومساعدة الأصابع الأخرى، للتحكم في توجيه مسار ضرب الكرة.	
٢	تحريك المضرب بواسطة مفصل رسغ اليد إلى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة.	
٣	وضع المضرب عمودياً على الأرض بصفة مستمرة .	
٤	عدم القبض على المضرب بقوة أو توتر.	
مجموع التقديرات		
المتوسط ❖❖		

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

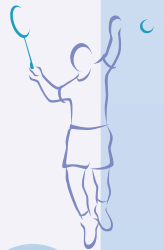
حقق الهدف = ١ . يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ . لم يحقق الهدف = ٤ .

❖ المتوسط = مجموع التقديرات / ٤ .

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة .
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة .







## التنس الأرضي المصنّر

ب / وقفة الاستعداد الصحيحة .

### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة وقفة الاستعداد الصحيحة

م	مواصفات الأداء	التقدير ❖ (٤-١)
١	اتخاذ وضع الوقوف مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين وتقدم رجل الارتكاز أماماً.	
٢	توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين ودفح الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.	
٣	وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم وتوجيه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراعه على اليد الحرة.	
٤	النظر للأمام باتجاه الكرة، ومسك المضرب دون تصلب والرأس لأعلى.	
مجموع التقديرات		
❖ المتوسط ❖		

❖ يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١ .

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢ .

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣ .

لم يحقق الهدف = ٤ .

❖ المتوسط = مجموع التقديرات / ٤ .

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

– ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.

– التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة الخبرة.

## ثانياً : التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لوحدة التنس الأرضي المصغّر من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء القانوني لها .

يشار بعلامة ( ✓ ) أو علامة ( X ) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية :

س : يحق للاعب المرسل الوقوف أثناء أداء الإرسال على خط القاعدة ( الحد النهائي ) . ( )  
س :

أ / تحتسب نقاط الشوط العادي وفق التالي :

لاشيء - ١٥ - ٣٠ - ٤٠ - شوط . ( )

ب / تحتسب النقاط أثناء تطبيق الشوط الفاصل ( كسر التعادل ) وفق التالي :

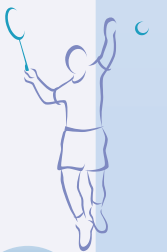
١ / صفر - ١ / ١ - ١ / ٢ - ٢ / ٢ - ٢ / ٣ - ٣ / ٣ وهكذا . ( )

س : يعتبر الإرسال خطأ إذا :

١- أخفق في لمس الكرة بمضربة أثناء أداء الإرسال . ( )

٢- لمست الكرة إحدى التركيبات الثابتة أو عصيان مباراة الفردي أو قائم الشبكة بعد أن

تلمس أرض الملعب الآخر داخل منطقة الإرسال . ( )





## التنس الأرضي المصغّر

### ثالثاً : التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة ومن خلال الاستمارة التالية :

### استمارة ملاحظة تمتع الطالب أثناء المشاركة في أنشطة التنس الأرضي المصغّر

ملاحظات	تحققه	وصف السلوك
		الشعور بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة التنس الأرضي المصغّر.
		الشعور بالسعادة أثناء المشاركة في أنشطة التنس الأرضي المصغّر.
		الشعور بالمتعة أثناء المشاركة في أنشطة التنس الأرضي المصغّر.

### تعليمات ينبغي مراعاتها :

- ملاحظة سلوك الطالب خلال المشاركة في أنشطة التنس الأرضي المصغّر.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية :
  - ( ✓ ) حقق الهدف .
  - ( X ) لم يحقق الهدف .

## الخاتمة

وهكذا... بعد أن استعرضنا بالتفصيل الأجزاء التي يتكون منها الدليل، والتي نأمل أن تكون لبنة أساسية لمعلم التربية البدنية للانطلاق والابتكار في مجال تصميم وتنفيذ الوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الرابع الابتدائي، نؤكد على أن استفادة معلم التربية البدنية من الأفكار التي تضمنها الدليل في تصميم وتنفيذ الخبرات التعليمية، لا يقتضي منه التقيد بها، بل يجب عليه البحث والابتكار، لأن الهدف من إعداد الدليل هو أن يكون مرجعاً لمعلم التربية البدنية عند تصميمه وتنفيذه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الرابع الابتدائي وفقاً لفلسفة المنهج، وقدرات الطلاب وحاجاتهم.

تم بحمد الله...

## المراجع

### المراجع العربية:

- الاتحاد السعودي لألعاب القوى للهواة (١٩٩٦). القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، الجزء الثاني القسم الفني، ط ٥. مطابع الجمعية الالكترونية، الرياض.
- الاتحاد الدولي للجيمباز. (٢٠٠٦). القانون الدولي لتقييم جيمباز الرجال ٢٠٠٦-٢٠٠٩م. ط ١. لوزان.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم. (٢٠٠٣). مواد قانون كرة القدم ٢٠٠٣م. مطابع جاد: الرياض.
- الاتحاد العربي السعودي للكرة الطائرة. (٢٠٠١). القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٢٠٠١-٢٠٠٤م.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة اليد. (٢٠٠١). القانون الدولي لكرة اليد.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة المضرب. دليل لعبة التنس للصغار. مطابع الحميضي: الرياض.
- الاتحاد العربي السعودي لكرة المضرب. (٢٠٠٥). القانون الدولي لكرة المضرب.
- اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة السلة، واللجنة التنظيمية لكرة السلة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية. (٢٠٠٠). القانون الدولي لكرة السلة لعام ٢٠٠٠-٢٠٠٤م.
- الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل (١٩٩٨). التربية الحركية للطفل ط ٥. القاهرة: دار الفكر العربي.
- وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير التربوي. (١٤٢٣). وثيقة منهج التربية البدنية في التعليم العام. المملكة العربية السعودية: الرياض.
- مجلس التعاون لدول الخليج العربية (٢٠٠١). الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون ط ١. الرياض: مجلس التعاون لدول الخليج العربية.
- الهزاع، هزاع محمد (١٤١٧). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الرياض: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- النجار، عبدالوهاب محمد (١٤١٨). المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، الرياض: الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة.
- زهران، ليلى عبدالعزيز (١٩٩١) الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، ط ١، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.

- Carr, G. (1999) FUNDAMENTALS of TRACK and FIELD, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.
- Clanton, R.E.& Dwight, M.P. (1997) STEPS to SUCCESS ACTIVITY SERIES TEAM HAND BALL, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.
- Buschner, C. A. (1994) TEACHING CHILDREN MOVEMENT CONCEPTS AND SKILLS- Becoming a Master Teacher, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.
- Kuntzleman, C.T., & McGlynn, M. (1991) Aerobics with Fun Principals of exercise leadership. Reston: American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.
- Mosston, M, & Ashworth, S (1986)) Teaching Education, 3 rd ed, Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Mosston, M, & Ashworth, S (1990)The Spectrum Of Teaching Styles: from Command To Discovery. New York: Longman.
- Viera, B. L.& Ferguson, B.J. (1996) STEPS to SUCCESS ACTIVITY SERIES VOLLEY BALL, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. USA.



