

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف الأول الابتدائي



2030
البحرين
BAHRAIN

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

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف الأول الابتدائي

الطبعة الأولى

١٤٤١هـ - ٢٠١٩م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف والتطوير
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَلَاحِ الْجَلِيلِ الْمَلِكِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَتِنَا الْبَحْرَيْنِ الْمَفْدِيِّ

المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٥
٢	فلسفة منهج التربية الرياضية	٧
٣	تعليمات استعمال الدليل	٨
الفصل الأول		
٤	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	١١
٥	خصائص النمو الحركي	١٩
٦	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٢٣
الفصل الثاني		
٧	(الوحدة الأولى) الحركات الأساسية والجمباز	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية	٤٢
٩	(الوحدة الثالثة) الحركات الأساسية وسباقات التتابع	٥٧
١٠	(الوحدة الرابعة) الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية	٧٢
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٨٨
١٢	إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم	٩٤
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٩٦

المقدمة

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

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

تضمن هذا الدليل أربعة محاور وهي الحركات الأساسية والجمباز، الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية، الحركات الأساسية وسباقات التتابع، الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية، وقد اختيرت مهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل لتتماشى مع تحقيق النتائج العامة والخاصة للتربية الرياضية لهذا الصف، كما يتضمن الدليل تعريفاً

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

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

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

والله ولي التوفيق

المؤلفون

فلسفة منهج التربية الرياضية

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

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

تعليمات استعمال الدليل

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

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

يتكون دليل المعلم من أربع وحدات تعليمية تُدرس خلال العام الدراسي بواقع وحدتين في كل فصل، الفصل الأول الوحدة الأولى الحركات الأساسية والجمبار، والوحدة الثانية الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة الحركات الأساسية وسباقات التتابع، والوحدة الرابعة الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية.

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

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

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

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

الفصل الأول

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

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

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

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

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

أسلوب (أ): أسلوب الأمر والتعليمات

Command Style (A)

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

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

بنية الأسلوب (أ):

بنية الأسلوب هي العلاقة المباشرة بين المعلم (المثير) والاستجابة الصادرة من التلميذ، فالتلميذ يستجيب فوراً لأي حركة أو مهارة يطلبها المعلم منه. في أسلوب الأمر والتعليمات (الأسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقويم، اما دور المتعلم فهو تنفيذ واتباع جميع القرارات الصادرة من قبل المعلم.

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المعلم	المعلم

أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

Stations & Tasks Style (B)

أسلوب المحطات والواجبات أو أسلوب التدريب من أكثر الأساليب استخداماً في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الفعالة والإيجابية في عملية التدريس، لأنه يعطي التلميذ فرصة مشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم. كما أن هذا الأسلوب يعطي فرصة للمتعلم لاكتساب المهارات الرياضية المتنوعة والاعتماد على النفس والتعاون مع الزملاء وتكرار أداء التمرين أو المهارة لأكثر عدد من المرات وبذلك

يزيد الزمن الفعلي في التعلم. في هذا الأسلوب المعلم يصمم بعض الأعمال أو الواجبات التي يجب على التلميذ إنجازها، وهي موضوعه على بطاقة الواجبات أو الأعمال واحتمال أن يكون تنفيذ هذه الواجبات خلال محطة واحدة أو من خلال عدة محطات موزعه حول الصالة الرياضية.

بنية الأسلوب (ب):

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

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

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	المعلم

أسلوب (ج): أسلوب الأقران (التبادلي)

Reciprocal Style (C)

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

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

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

بنية الأسلوب (ج):

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المؤدي	الملاحظ

أسلوب (د): أسلوب المراجعة الذاتية

The Self-Check Style (D)

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

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

بنية الأسلوب (د):

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

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	التلميذ

أسلوب (هـ): أسلوب المتعدد المستويات (الشامل)

The Inclusion Style (E)

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

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

مثلاً في الوثب العالي :

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

بنية الأسلوب (ه):

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

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

التقويم	التنفيذ	التخطيط
التلميذ	التلميذ	المعلم

خصائص النمو الحركي

خصائص النمو الحركي

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

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

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

الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

خصائص نمو الحلقة الأولى من سن 6-9 سنوات:

النمو الجسمي:

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

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

النمو الحركي:

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

النمو العقلي:

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

النمو الاجتماعي:

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

النمو الانفعالي:

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

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

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات منهج التربية الرياضية:

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

كفايات التربية الرياضية للحلقة الأولى من التعليم الأساسي:

يتوقع من التلميذ (التلميذة) أن يكون قادراً على:

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

أهداف التربية الرياضية للصف الأول الابتدائي:

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

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

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

الحركات الأساسية والجمباز

Basic movements and Gymnastics

الحركات الأساسية والجمباز

Basic movements and Gymnastics

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

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: الحركات الأساسية والجمبار

الوحدة: الأولى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
قاطرات / صف / دائرة / مربع ناقص ضلع / صفين متقابلين/ انتشار (حر - منظم)	يتعرف على التشكيلات الفنية من خلال ممارسة الأنشطة بصورة صحيحة.	١
قصة حركية / ألعاب صغيرة	يتعرف على الفراغ المكاني من خلال القصص الحركية والألعاب الصغيرة.	٢
الأداة / الحجم / الشكل / الاستخدامات	يميز بين الأدوات واستخداماتها من خلال الأنشطة.	٣
المشي (على خط مستقيم - على خط متعرج - على الأمشاط - على العقبين) / الجري	يؤدي مهارات المشي والجري بطرق مختلفة.	٤
الحجل / الوثب / الزحف / المشي على أربع	يمارس ألعاب صغيرة تنمي مهارات الحجل والوثب والزحف بطرق مختلفة.	٥
الوقوف / الدوران / التكور / الامتداد	يمارس ألعاب صغيرة تنمي الدوران والتكور والامتداد بطرق مختلفة.	٦
الجثو / جلوس التربيعة / الانبطاح / الرقود	يمارس ألعاب صغيرة تنمي الجثو وجلوس التربيعة، الانبطاح والرقود بطرق مختلفة.	٧
التوازن من الثبات (الميزان العالي / الميزان المنخفض) التوازن من الحركة (المشي على الخط / المقعد السويدي/عارضة)	يطبق الأسس الفنية لأداء التوازن من الثبات والحركة.	٨
الدرجة الجانبية	يؤدي الأسس الفنية للدرجة الجانبية بصورة صحيحة.	٩
الدرجة الأمامية المتكورة	يمارس بعض الأسس الفنية للدرجة الأمامية المتكورة بصورة صحيحة.	١٠
جملة فنية (مكونة من خط أو خطين فقط)	يطبق جملة فنية مكونة من خط أو خطين فقط.	١١
جملة فنية (مكونة من خط أو خطين فقط)	يطبق جملة فنية مكونة من خط أو خطين فقط.	١٢

الدرس الأول التشكيلات Formations

الأدوات المستخدمة:

أقماع-أطواق.

قيم المواطنة:

(النظام، الاحترام) الحفاظ على النظام فى التشكيلات واحترام الزملاء.

الخطوات التعليمية

التشكيلات:



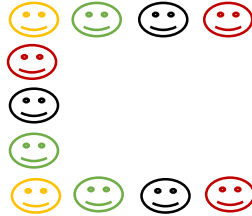
قاطرات



صف



دائرة



مربع ناقص ضلع



انتشار حر



انتشار منظم

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يلتزم بالتعليمات أثناء التشكيل.		
٢	يتعرف على أهمية التشكيل.		
٣	يشارك الزملاء فى الاداء.		

التشكيلات:

إن التشكيلات ضرورية تسهل من عملية التدريس، وتنظم العمل أثناء درس التربية الرياضية.

الشخصية:

عالم الأشكال.



الحركات الأساسية:

هي النشاطات الحركية الأساسية والضرورية للألعاب المختلفة، وتشير إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني، وتتضمن نشاطات متعددة مثل الوثب، والحجل، والتوازن، رمي الكرات والتقاطها، والقفز.

الدرس الثاني

الحركة ضمن الفراغ المكاني

Movement in species urease

الخطوات التعليمية

قصة حركية (حركة ستوب (Pause / نشيدة):

- (وقوف) توقيت بالمكان (٨) عدات.
- (وقوف) خطوة يمين / خطوة يسار / توقيت عالي (٤) عدات / الوثب للأمام / الوثب للخلف / توقيت بالمكان (٤) عدات / الوثب بالمكان (٣) عدات.
- (وقوف) جري في المكان (٤) عدات / دوران جهة اليمين / دوران جهة اليسار.
- (وقوف) ميل الجذع يميناً ويساراً (٤) عدات، دوران الجذع مع عقارب الساعة.
- (وقوف) توقيت عالي في المكان (٤) عدات.
- (وقوف) دوران القاطرة والرجوع لنفس المكان.
- (وقوف) توقيت بالمكان، الدوران الهرولة (٤) عدات، التصفيق (٤) مرات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يقدر المساحة المناسبة للحركة.		
٢	يؤدي بعض الحركات الأساسية.		
٣	يتعاون مع زملاء في الأداء.		





الدرس الثالث الأدوات واستخداماتها Tools and Uses

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الأرضي -الاقماع-كرة السلة -كرة الطائرة -مراتب الجمبار -
الاطواق - حلق - المقعد السويدي - حبال - علم مملكة البحرين.
قيم المواطنة:
(الولاء والانتماء للوطن) رفع علم مملكة البحرين بعد اكتشاف الكوكب.

الخطوات التعليمية

اللعبة (البحث عن الأدوات):

يستعد التلاميذ للانطلاق في أول مركبة فضائية بحرينية والمسماة (بالبحرين
أولاً):

- بحث الرواد عن زر التشغيل، والزر خفيف الوزن دائري الشكل يحمل اللون الأصفر (كرة التنس الارضي).
- انطلقت المركبة وأخذ الرواد المقراب لمشاهدة السماء (الاقماع).
- مع تزايد السرعة احتاج الرواد للتثبيت بحزام الأمان (الحبل).
- استمتع الرواد بمناظر الكواكب المجاورة وتعرفوا على كوكب برتقالي اللون مليء بالتنوءات (كرة السلة)، ومن ثم انطلقوا نحو كوكب يتميز باللون الأصفر والأزرق أصغر من الكوكب السابق وأخف وزناً (كرة الطائرة) ... إلخ ويعتمد على توافر الأدوات.
- هبطت المركبة الفضائية على كوكب (النظافة) على الماء الأزرق (مرتبة جمبار زرقاء).
- سارع الرواد في اكتشاف الكوكب وكان أمامهم الكثير من العوائق فكانت الحفر الكبيرة (الاطواق)، والحفر الصغيرة (حلق) تعرقل من سيرهم وانتهى بهم المطاف بوجود مانع طويل استطاعوا اجتيازه بالوثب من فوقه (المقعد السويدي)، وبعد اكتشاف الكوكب تم غرس علم مملكة البحرين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي حركات اللعبة بشكل صحيح.		
٢	يميز بين الأدوات والاشكال في اللعبة.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.		

الأدوات واستخداماتها:

كثيرة هي الألعاب والمهارات الرياضية التي تستخدم فيها الأدوات المتنوعة، فمن الضروري أن يتعرف التلميذ في هذه المرحلة على الأدوات الرياضية، وشكلها، وحجمها، ووزنها، وكيفية استخدامها، لتكون منطلقاً لإتاحة الفرصة أمامهم للتعبير عن قدراتهم وإبداعاتهم باستخدام هذه الأدوات.

وصف اللعبة:

يسرد المعلم قصة بأسلوب شيق، ويحدد أثناء سرد القصة أداة ليتوجه التلاميذ نحو الأدوات لاختيار الأداة المطلوبة.

البيئة المتخيلة:

الفضاء.

الشخصية:

رائد الفضاء.

الدرس الرابع المشي والجري Walking and Running

الأدوات المستخدمة:
أقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات (المشي):

- (وقوف) المشي في المكان.
- (وقوف) المشي بخط مستقيم.
- (وقوف) المشي المتعرج.
- (وقوف) المشي حول الصالة.
- (وقوف) المشي على الالمشاط.
- (وقوف) المشي على العقبين.

التدريبات (الجري):

- (وقوف) الجري في المكان.
- (وقوف) الجري بخط مستقيم.
- (وقوف) الجري المتعرج.
- (وقوف) الجري حول الصالة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	استقامة الظهر.		
٢	مرجحة الذراعين مع ثني المرفقين قليلاً.		
٣	النظر للأمام.		

المشي:

احدى المهارات الأساسية التي يستخدمها التلميذ، وفيه يفرد مشط القدم أماماً في خط مستقيم، وتبدأ أصابع القدم ومشطها بلامسة الأرض أولاً، ثم نقل الحركة إلى عقب القدم مع ثني خفيف في الركبة وتأرجح الذراعين بحرية على جانبي الجسم.

الجري المتعرج:

تعد مهارة الجري المتعرج من المهارات الأولية البسيطة والتي تنمي عناصر الرشاقة والمرونة.

النقاط الفنية:

المشي والجري:

يتم التدرج في الحركات الأساسية عن طريق:
الفراغ الخاص: وهو في وضع الوقوف أو السكون.

الفراغ العام: المساحة الكلية التي يتحرك بها التلميذ / الاتجاه: يمين، يسار، امام، خلف، عالياً، أسفل، داخل، خارج، قطري.
النظر إلى الامام، رفع الرأس. استقامة الظهر، شد عضلات البطن، تأرجح الذراعان مع ثني المرفقين قليلاً، حركة القدمين من العقب إلى الأصابع.



الدرس الخامس

الحجل - الوثب - الزحف - المشي على أربع

Jumping on one leg- Jumping on both legs - Crawling –
Walking on both hands and feet

الأدوات المستخدمة:

أقماع - عصي - أطواق.



الخطوات التعليمية

اللعبة (اعبر الغابة):

- **الحجل:**
دخل الرجل إلى الغابة فوجد مجموعة من الاخشاب على الأرض، حاول أن يتخطى هذه الاخشاب.
- **الوثب:**
وهو في طريقة إلى داخل الغابة عثر على بعض الاشواك التي لا يستطيع ان يتخطاها الا عندما يوثب مثل الارنب.
- **الزحف:**
ثم رأى مجموعة من الأشجار الكثيفة المتشابكة من الأعلى، ففكر في طريقة ليمر عبر هذه الأشجار ولم يجد سوى حركة الثعبان.
- **المشي على أربع:**
وبعد كل هذه العوائق رأى الرجل الجبل الكبير أمامه، ولكنه كان يشعر بالتعب ولا يستطيع المشي على رجليه ففكر في تقليد حركة القط ليصل إلى الجبل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	يؤدي مهارة الحجل بصورة صحيحة.			
٢	يؤدي مهارة المشي على اربع بصورة صحيحة.			
٣	يؤدي مهارة الزحف بصورة صحيحة.			

مهارات الوثب:

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

وصف اللعبة:

تقليد الحيوانات، يسرد المعلم قصة بأسلوب شيق، ويحدد أثناء سرد القصة المهارات التي سيؤديها التلاميذ من بداية الغابة للوصول إلى الجبل الكبير.

البيئة المتخيلة:

الغابة.

الشخصية:

رجل الغابة.



الدرس السادس

الدوران - التكور - الامتداد

Rotation - Bounce – Stretch

قيم المواطنة:

(الانتماء والاحترام) الالتزام بقوانين إشارة المرور في الطرق.



الخطوات التعليمية

اللعبة (إشارة المرور):

▪ التكور (الإشارة الحمراء):

تكور السيارات (التلاميذ) حول أنفسهم عند الإشارة الحمراء لتنمية مهارة التكور.

▪ الامتداد (الإشارة الصفراء):

امتداد السيارات (التلاميذ) بشكل أفقي أو عمودي عند الإشارة باللون الأصفر لتنمية مهارة الامتداد.

▪ الدوران (الإشارة الخضراء):

تدور السيارات (التلاميذ) حول أنفسهم وحول زملائهم وحول الصالة لتنمية مهارة الدوران.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يتكور على نفسه عند الإشارة الحمراء.		
٢	يؤدي الامتداد بشكل أفقي وعمودي.		
٣	يؤدي الدوران حول نفسه، وحول زملائه، وحول الصالة الرياضية.		

الدوران - التكور - الامتداد:

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

وصف اللعبة:

يسرد المعلم قصة بأسلوب شيق، ويحدد اثناء سرد القصة لون الإشارة المرتبط بمهارة معينه في حين يكونون التلاميذ سيارات يتنقلون بأرجاء المدينة.

البيئة المتخيلة:

شوارع البحرين.

الشخصية:

السيارات.



الدرس السابع

الجثو - جلوس التربيعة - الانبطاح - الرقود

Put downs - Sitting leg cross - Lie down

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الولاء والانتماء) جنود مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

اللعبة (قالت البحرين):

- **الجثو:** على الركبتين ... جثو.
- **نصف الجثو:** على ركبة واحدة.
- **الجلوس التربيعة:** مع تقاطع الساقين على الأرض تربيعة.
- **الانبطاح:** على الركبتين... جثو ... انبطاح / انبطاح مائل أو انبطاح مائل جانبي أو انبطاح مائل عالي.
- **الرقود:** مع تقاطع الساقين على الأرض.... تربيعة ... جلوس طويل ... رقود.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي تقاطع الساقين على الأرض.		
٢	يؤدي الانبطاح المائل.		
٣	يؤدي الجثو على الركبتين.		

الأوضاع الأساسية:

هي أوضاع سهلة ويتم استعمالها في التمرينات المختلفة، وهي تشكل أساس الحركات الأخرى.

وصف اللعبة:

يسرد المعلم قصة بأسلوب شيق ويحدد اثناء سرد القصة المهارات الأربع المطلوبة، ينفذ التلميذ هذه المهارات بعد سماع (قالت البحرين).

البيئة المتخيلة:

مملكة البحرين.

الشخصية:

جنود مملكة البحرين.



التوازن:

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

١. التوازن من وضع الثبات:

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

٢. التوازن من وضع الحركة:

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

الدرس الثامن

التوازن من وضع الثبات والحركة

Balance of the stability and movement

الأدوات المستخدمة:

مقعد سويدي - عارضة توازن منخفضة - كرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات (التوازن):

- (وقوف. الذراعين جانباً) ميل الجذع أماماً.
- (وقوف) على قدم واحدة.
- (وقوف. الذراعين جانباً) المشي على خط مستقيم.
- (وقوف. الذراعين جانباً) المشي على خط مستقيم إلى الامام.
- (وقوف. الذراعين جانباً) المشي أماماً على المقعد السويدي.
- (وقوف. مسك الكرة باليدين امام الجسم) المشي أماماً على المقعد السويدي.
- (وقوف) يكرر التمرين رقم (٣ و٤) على عارضة التوازن المنخفضة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي تدريبات التوازن من وضع الثبات.		
٢	يؤدي تدريبات التوازن من وضع الحركة.		
٣	يشعر بالفرح والسرور اثناء الأداء.		

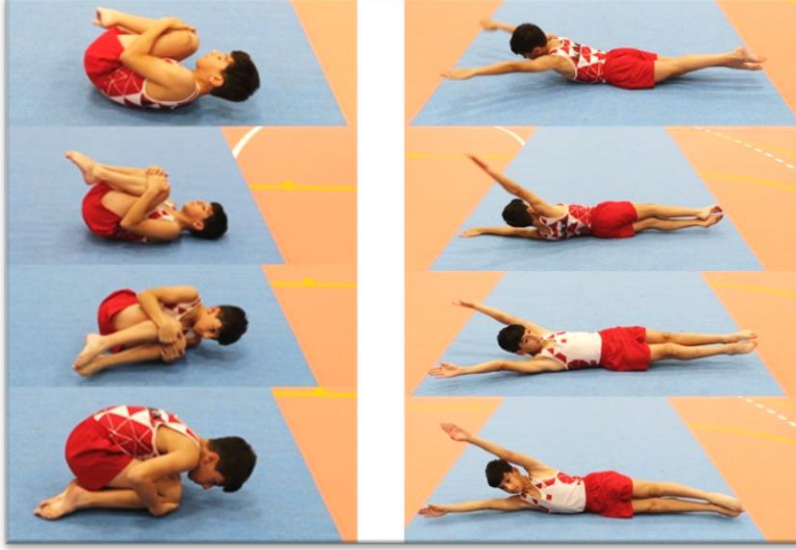


الدرس التاسع

الدرجة الجانبية (المتكورة والمستقيمة)

Rolling side

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية

الدرجة الجانبية:

- (رقود) أداء الدرجة الجانبية من التكور دورة واحدة لجهة اليمين.
- (رقود) يكرر التمرين السابق لجهة اليسار.
- (رقود) أداء الدرجة الجانبية المستقيمة حول المحور الطولي عدة مرات.
- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخرى، بعد الصافرة يجرى أول تلميذ من كل قاطرة للدرجة على المراتب حتى نهاية السباق، ثم يمسك علم البحرين ويعود إلى قاطرته، والمجموعة الفائزة التي تنتهي أولاً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ضم الركبتين على الصدر.		
٢	ومسك الرجلين باليدين.		
٣	الدوران حول المحور الطولي للجسم.		

الدرجة الجانبية:

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

النقاط الفنية:

- الدرجة الجانبية المتكورة، تؤدي من وضع الجثو نصفاً أو من وضع جلوس الجثو انحناء (السجود).
- يلاحظ عند أداء هذه الحركة ملاصقة الركبتين للصدر وإمسك الرجلين باليدين.
- الدرجة الجانبية المستقيمة تؤدي من الانبطاح أو الرقود والذراعان عالياً.
- يقوم التلميذ بالدوران حول المحور الطولي للجسم باستمرار سير الحركة يدحرج الجسم إلى الوضع الابتدائي.



الدرس العاشر

الدرجة الأمامية المتكورة

Roll forward tucked

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجيمبار.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- أداء تمارين تمهيدية تساعد على تعلم الحركة مثل (الوقوف - ثني الركبتين كاملاً).
- (اقعاء) التكور في المكان والتحرك للإمام والخلف.
- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين أمام الجسم.
- (وقوف) ثني الركبتين لوضع الكفين امام الجسم، ثم ضم الرأس للصدر.
- يكرر التمرين السابق بالإضافة وضع الكتفين على الأرض.
- يكرر الوضع السابق مع دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى وضع الجلوس الطويل.
- يكرر التمرين السابق مع الوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة للوصول إلى وضع جلوس التكور.
- (اقعاء) التدرج من مستوى مائل.
- (اقعاء) التدرج من مستوى أفقي بالمساعدة.
- (اقعاء) لتحسين الحركة يتم عمل درجتين مع بعضهما البعض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير اللفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد جدا	جيد	مقبول
١	الرأس للداخل مضموم ومثني على الصدر.			
٢	دفع الأرض بالرجلين.			
٣	يدور حول المحور العرضي للجسم.			

الدرجة الأمامية المتكورة:

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

النقاط الفنية:

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



رياضة الجمباز:

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

الدرس الحادي والثاني عشر

تطبيقات عملية (ربط)

جملة فنية مكونة من خط أو خطين فقط

Closing act consists of one or ٢ lines and moves that were learned in the past

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.



التطبيقات العملية:

الخط الأول:

- (وقوف) توقيت في المكان (٤ عدات).
- (وقوف) المشي على الأمشاط في خط مستقيم.
- (اقعاء) درجة أمامية متكورة.
- (وقوف) وثب للأمام بالقدمين معاً (١ - ٢).

الخط الثاني:

- (وقوف) خطوة. دوران ربع لفة.
- (وقوف) ميزان منخفض.
- (رقود) درجة جانبية مستقيمة.
- (رقود) درجة جانبية متكورة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي دوران ربع لفة.		
٢	يؤدي ميزان منخفض.		
٣	يؤدي درجة جانبية مستقيمة.		
٤	يؤدي درجة جانبية متكورة.		

الوحدة الثانية

الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية

Mini games associated with group games

الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية

Mini games associated with group games

هي ألعاب حركية، ترويحية، تعليمية، تمهيدية، للألعاب الكبيرة الأخرى، مثل كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطائرة، هذه الألعاب والأنشطة التربوية التي يؤديها التلاميذ تنمي لديهم الخبرات والقدرات، وتشعرهم بالحرية والاستقلالية وتعلمهم المبادئ الأساسية للألعاب الرياضية الكبيرة، كما أنها تنمي القيم المتعددة مثل تحمل المسؤولية، والأمانة، والمرح، وروح المنافسة، وتقوي الذاكرة والتفكير والإدراك، ويمكن ممارستها بأشكال متعددة مثل الرمي واللقف والوثب وألعاب المطاردة.

تساعد الألعاب الصغيرة على:

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الثانية اسم الوحدة: الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يتعرف على الفراغ المكاني من خلال القصص الحركية والألعاب الصغيرة.	١
الإحساس بأنواع الكرات المختلفة	يقارن بين أنواع الكرات المختلفة من خلال ممارسة الانشطة.	٢
زحقة / زحف (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يقلد قصص حركية للزحف والزحقة لمسافات واتجاهات مختلفة.	٣
التوازن من الثبات والحركة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يمارس ألعاب صغيرة للتوازن من الثبات والحركة.	٤
الضرب بالأدوات	يؤدي الحركات الأساسية من خلال أنشطة الضرب باستخدام الادوات.	٥
تمرير أنواع الكرات المختلفة	يمرر الكرات المختلفة باليدين.	٦
رمي أنواع الكرات المختلفة	يرمي الكرات المختلفة من خلال ألعاب صغيرة.	٧
اللقف (من خلال لعبة أو قصة حركية)	يمارس التوافق من خلال ألعاب صغيرة.	٨
ركل أنواع الكرات المختلفة	يتعرف على أنواع الكرات المختلفة من خلال ركل لأنواع الكرات المختلفة.	٩
المطاردة + الرمي	يؤدي تدريبات مختلفة تنمي السرعة ضمن اتجاهات أثناء الرمي بطريقة صحيحة.	١٠
المطاردة + الركل	يتحرك ضمن اتجاهات وسرعات مختلفة أثناء الركل.	١١
مباراة مصغرة	يطبق ما تعلمه من حركات أساسية خلال مباريات مصغرة.	١٢

الدرس الأول الفراغ المكاني (المطاردة) Chasing other players in a specific area



الخطوات التعليمية

اللعبة (المطاردة):

اختيار تلميذ (صياد) وتلميذ آخر (مطارد)، بقية التلاميذ في مجموعات ثنائية (تشبيك الذراعين)، الانتشار في الصالة، التلميذ المطارد يحمي نفسه عن طريق مسك أحد الزملاء في المجموعات الثنائية، التلميذ الآخر ينفصل عن المجموعة ويصبح هو التلميذ المطارد، ثم يتغير الصياد بعد فترة.

المهارات الحركية الأساسية:

هي متطلب رئيسي لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، فالتلميذ يكتسب المهارات الحركية المختلفة مثل المشي والجري، والقفز، والتعلق، الوثب، الرمي بالتدريب عليها في حصة التربية الرياضية.

البيئة المتخيلة:

سواحل مملكة البحرين.

الشخصية:

صياد، مطارد (سمك).



الاحساس بالكرة:

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

الدرس الثاني الإحساس بأنواع الكرات Feel the type of balls

الأدوات المستخدمة:

سلال - مقعد سويدي - كور متنوعة.

قيم المواطنة:

(جميع قيم المواطنة) ملصقات توضع على السلال التي تنقل لها



الخطوات التعليمية

١. اللعبة (سباق نقل الكرات):

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات، يقفون على خط البداية، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات، وفي المنتصف مقعد سويدي، بعد الصافرة يجري التلميذ الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة المطلوبة من السلة، والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان، ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى يتم نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.

٢. اللعبة (نقل البيض داخل السلة):

يقسم الفصل إلى عدة فرق من تلميذين، يقوم التلميذ الأول بدرجة الكرات المختلفة إلى زميله ليقوم الآخر بنقلها إلى السلة، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بزمن أقل هو الفائز.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يجري بشكل سليم.		
٢	يؤدي التوازن أثناء الجري.		
٣	ينقل الكرات إلى السلال.		
٤	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		



الدرس الثالث الزحقة / الزحف Glide / Crawling

الأدوات المستخدمة:
عصى - حبال.



الخطوات التعليمية

اللعبة (سباق الزحف تحت الحبل):

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصي، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع ٥٠سم من الأرض، يجري التلميذ الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يزحف تحت الحبل.		
٢	يجري إلى خط النهاية.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		
٤	يتحلى بالروح الرياضية.		

الزحف:

من الحركات الأساسية الانتقالية، وتعني تحرك التلميذ من نقطة إلى نقطة أخرى، مع أداء العمل الحركي المطلوب (حفظ التوازن على اليدين والرجلين معاً).



المقاعد السويدية:

من الأدوات المتنقلة الهامة التي تستخدم في التمرينات وحركات الجمباز، وغالباً ما تستخدم كجهاز مساعد لتعليم أغلب الحركات ويمكن استخدامها بأشكال وأوضاع كثيرة تساعد على خلق وابتكار الحركات ومن مميزاته:

- خفيف ويمكن وضعه في أي مكان.
- يشترك في الحركة عليه عدد كبير من التلاميذ.
- يمكن استخدامه مع أجهزة أخرى بسهولة، وذلك لوجود خطاف في نهايته، وتؤدي عليه جميع تمرينات الرشاقة من مشي وجري وزحف.

الدرس الرابع

التوازن من الثبات والحركة

Balance of stability and movement

الأدوات المستخدمة:

مقعد سويدي.



الخطوات التعليمية

١. اللعبة (أفضل توازن).

ينتشر التلاميذ انتشار حُر في الملعب، وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس التلميذ صاحب أفضل توازن.

٢. اللعبة (المرور من فوق المقعد السويدي):

يضع مقعد سويدي في منتصف الملعب، ويقف التلميذ على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد واحد تلوى محاولين الاتزان وعدم لمس الكرة لجسده، بحيث يقف ستة تلاميذ على جانبي المقعد محاولين إصابة التلميذ قبل المرور فوق المقعد السويدي، والتلميذ الذي تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقى تلميذ واحد ويكون هو الفائز.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي التوازن من الثبات.		
٢	يؤدي التوازن من الحركة.		
٣	يتحلى بالروح الرياضية.		



الدرس الخامس

الضرب

Hitting

الأدوات المستخدمة:

عصا اسفنجية - كرة تنس الطاولة - كرة التنس الأرضي - مقعد سويدي- كرة ناعمة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك العصا الإسفنجية باليد اليمنى) المشي أماماً.
- (وقوف. مسك العصا الإسفنجية باليد اليسرى) المشي أماماً.
- (وقوف) الجري الخفيف ولمس الادوات بالعصا الإسفنجية من اختيار المعلم بتوقيت مع الصافرة (يكرر التمرين بأوضاع ومستويات مختلفة).
- (وقوف. مسك العصا الاسفنجية) درجة الكرة بالعصا في مسار مستقيم.
- (وقوف. مسك العصا الاسفنجية) درجة الكرة بالعصا في مسار متعرج.
- (وقوف) نقل الأدوات بواسطة العصا الإسفنجية (يؤدي زوجي) بعصائتين.
- (وقوف. مسك العصا الاسفنجية) ضرب الكرة على الأرض بالعصا عمودياً لمحاولة تنطيط الكرة.
- (جثو) رمي كرة تنس الطاولة من قبل المعلم ويحاول التلميذ ضربها بكف اليد.
- (وقوف) على المقعد السويدي رمي كرة تنس الطاولة من قبل المعلم وضربها بكف اليد.
- (وقوف) رمي الكرة الناعمة من قبل المعلم وضربها بكف اليد.
- يكرر التمرين السابق باستخدام كرة التنس الأرضي ثم كرة تنس الطاولة.
- (وقوف) على المقعد السويدي رمي الكرة الناعمة من قبل المعلم وضربها بكف اليد.
- يكرر التمرين السابق باستخدام كرة التنس الأرضي.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	توافق الجري ولمس الأدوات بالعصا.		
٢	يدرج الكرة بالعصا في مسار متعرج.		
٣	ينقل الأدوات بالعصائتين.		

مهارة الضرب:

تحتاج الكثير من الواجبات الحركية لضرب كرة ثابتة أو متحركة سواء باليد أو الرجل أو الرأس، ويهدف ضرب الكرة إلى تحقيق إما الارتفاع أو الدقة أو كل هذه العناصر مجتمعة، وتتحدد سرعة الكرة حسب مقدار القوة التي ضربت بها وهذه تعتمد على السرعة الحركية للمفصل الذي تبدأ الحركة منه، ونشير هنا إلى أنه عند ضرب كرة القدم يجب استغلال حركة مفصل الركبة بالإضافة إلى حركة الحوض عند أقصى سرعة لها، مما يؤدي إلى ارتباط حركة الساق بحركة الفخذ.



الدرس السادس

تمرير أنواع الكرات المختلفة

Passing of the different type of balls

الأدوات المستخدمة:

كرات متنوعة - كيس رمل.

قيم المواطنة:

(الانتماء) المهن -البحار البحريني.



الخطوات التعليمية

اللعبة (البحار):

- (جلوس تربيعة. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط من مسافة نصف متر واستلامها.
- (الجتو. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط من مسافة نصف متر واستلامها.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط من مسافة متر واستلامها.
- (وقوف. مسك كيس الرمل) تمرير الكيس من مستوى الكتف باتجاه الزميل.
- (وقوف. مسك الكيس) تمرير الكيس من أسفل بمرجحة الذراع.
- (جلوس تربيعة. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الزميل من مسافة نصف متر.
- (الجتو. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الزميل من مسافة نصف متر.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الزميل من مسافة متر واستلامها.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الزميل من مسافة متر وعمل صفقة واحدة واستلامها.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الزميل من مسافة متر وعمل صفتين واستلامها.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يمرر الكرة من جلوس التربيعة على الحائط واستلامها.		
٢	يمرر الكرة من الجتو على الحائط واستلامها.		
٣	يمرر الكرة من الوقوف للزميل واستلامها.		

تمرير الكرة:

تهدف هذه اللعبة إلى أن يمارس التلميذ ألعاباً باستخدام الأدوات، وتنمية صفة المرونة لمفصل الذراعين والجدع، وتحقيق مستوى من اللياقة البدنية.

وصف اللعبة:

يرمي البحار الشبكة (الكرات - كيس الرمل).

الشخصية

البحار البحريني.



الدرس السابع

رمي أنواع الكرات المختلفة

Throw of the different type of balls

الأدوات المستخدمة:

كرة تنس الطاولة - كرة التنس الأرضي - الكرة الناعمة - كرة اليد.

قيم المواطنة:

(الطموح) الإصرار على دقة التصويب فى السلة.



الخطوات التعليمية

اللعبة (البحار):

- (وقوف. مسك كرة تنس الطاولة) الرمي باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك كرة تنس الطاولة) رمي الكرة عالياً.
- (وقوف. مسك كرة التنس الأرضي) الرمي باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك كرة التنس الأرضي) رمي الكرة عالياً.
- (وقوف. مسك الكرة الناعمة) الرمي باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك الكرة الناعمة) رمي الكرة عالياً.
- (وقوف. مسك كرة اليد) الرمي باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك كرة اليد) رمي الكرة عالياً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يرمي كرة تنس الطاولة للأمام.		
٢	يرمي كرة التنس الأرضي للأمام.		
٣	يرمي كرة اليد للأمام.		
٤	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

مهارة الرمي:

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

وصف اللعبة:

يرمي البحار الشبكة (الكرات - كيس الرمل).

الشخصية:

البحار البحريني.



الدرس الثامن

اللقف

Catching

الأدوات المستخدمة:

كيس رمل - الكرة الناعمة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الجلوس الطويل. مسك الكرة الناعمة) رمي الكرة عالياً ولقفها.
- (الجلوس الطويل. مسك كيس الرمل) رمي الكيس عالياً ولقفه.
- (وقوف. مسك الكرة الناعمة) المشي رمي الكرة ولقفها.
- (وقوف نصفاً. مسك الكرة الناعمة) المشي أماماً رمي الكرة عالياً ولقفها.
- (وقوف نصفاً. مسك الكرة الناعمة) المشي أماماً رمي الكرة عالياً ولقفها بعد أن ترتد مرة واحدة على الأرض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يرمي الكرة عالياً من وضع الجلوس الطويل.		
٢	يرمي الكرة ويلقفها من وضع المشي.		
٣	يرمي الكرة من المشي ويلقفها من وضع الوقوف نصفاً.		

مهارة اللقف:

تستخدم مهارة اللقف باليدين، ويتم امتصاص قوة مسك الأداة بثني المرفقين تدريبياً، ويتم في المسك تطور التوافق بين العين واليد، وفي اللقف تتبع العينان الكرة (الأداة) إلى أن تصل لليدين ثم تنشئ الذراعين عند تلاقي الأداة لامتصاص قوتها، ويتم المسك باليد للكرة (الأداة) بحركات متتابعة متتالية وعند القيام باللقف يتحرك الجسم بموازاة الأداة المطلوب لقفها ومن المفروض تركيز النظر على الكرة طول الوقت، وعند لحظة اللقف يتم جذب الذراعين نحو الجسم لتخفيف استلام الكرة (الأداة) باليدين.

الدرس التاسع

ركل أنواع الكرات المختلفة

Kick different types of balls

الأدوات المستخدمة:

الكرة الطائرة - الكرة الناعمة - كرة اليد - كرة القدم.



الخطوات التعليمية

اللعبة (ركل أنواع الكرات المختلفة):

- (وقوف) ركل الكرة الناعمة باتجاه الأمام.
- (وقوف) ركل كرة الطائرة باتجاه الأمام.
- (وقوف) ركل كرة اليد باتجاه الأمام.
- (وقوف) ركل كرة القدم باتجاه الأمام.
- (وقوف) ركل الكرة للزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	يركل الكرة الطائرة للأمام.			
٢	يركل كرة اليد للأمام.			
٣	يركل كرة القدم للأمام.			
٤	يركل الكرة للزميل.			

الركل:

مهارة الركل مهارة تتطلب لياقة جسدية وقوة وتوازن وتوافق ما بين العين والرجلين، وهذه المهارة تزرع الثقة في التلميذ فتجعله يؤمن بقدرته وتشجع أفكاره وتجعل لديه سرعة اتخاذ القرار لركل الكرة وتسديد الهدف (تصويب الهدف)، فالتلميذ يركل الكرة بطريقة صحيحة وفي المكان الصحيح باستخدام مشط القدم وليس الأصابع، وقد تبدو هذه المهارة سهلة ولكن تحتاج إلى مهارة وتحكم.

الدرس العاشر المطاردة والرمي Chasing and throwing

الأدوات المستخدمة:
كرات خفيفة.

الخطوات التعليمية

اللعبة (الجري من جانب لأخر بعيداً عن كرات الصيادين):

يقف التلاميذ في صف منتشرين في جانب من الملعب، ويتم اختيار (تلميذين صيادين) وعند سماع الإشارة يجري التلاميذ للمس الجانب الأخر من الملعب متجنبين إمساك الصياد لهم من خلال رمي الكرات الخفيفة عليهم ويستمر تكرار ذلك مع تغير الصيادين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يجري بشكل سليم.		
٢	يرمي الكرة بشكل صحيح.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		
٤	يتحلى بالروح الرياضية باللعبة.		

مهارة الرمي:

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

الدرس الحادي عشر المطاردة والركل Chasing and kicking

الأدوات المستخدمة:

أقماع - كور خفيفة - علم مملكة البحرين (صغير).

قيم المواطنة:

(الولاء والانتماء) المحافظة على علم وطني



الخطوات التعليمية

اللعبة (الصيد):

يقف التلاميذ في صف منتشرين في جانب من الملعب ويختار (صيادين) وعند سماع الإشارة يجري التلاميذ وهم حاملين اعلام مملكة البحرين للمس الجانب الأخر من الملعب متجنبين إمساك الصيادين لهم، من خلال ركل الكرات الخفيفة عليهم ويستمر تكرار ذلك مع تغير الصيادين .

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يجري بشكل سليم.		
٢	يؤدي اللعبة بشكل صحيح.		
٣	يركل الكرة بشكل صحيح.		
٤	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		



الدرس الثاني عشر

مباراة مصغرة

Miniature game



مباراة مصغرة:

تتسم بالكثافة الشديدة، كما انه يتعين الـ تستمر المباراة لفترة طويلة جداً. يتعين ان يكون البدلاء متواجدين على جانب الملعب وان يتم الاستعانة بهم بشكل دوري ومنتظم، وهو الأمر الذي يسمح باستمرار إيقاع لعب المباراة / التمرين على مستوى عالي. ووفقاً للعمر والمستوى المهاري، فإنه يمكن كذلك استخدام أشكال للعبة بدون حراس مرمى. بشكل مبدئي، فإنه من المهم ان نضمن إمكانية تسجيل الأهداف بسهولة، الأمر الذي يشجع التلاميذ على التسديد على المرمى كما يعلمهم المهارات لتحقيق ذلك. ويحتاج المشاركون الذين يمثلون اعلي مستوى إلى مواجهة خصوم أكثر قوة ويتعين عليهم تعلم تسجيل الأهداف في حالة كونهم عرضة للضغط من قبل المنافسين. ويتطلب هذا الأمر امتلاك أسلوب فني أفضل، عند مستوى أكثر تقدماً، وبالتالي يتطلب الأمر الاستعانة بحراس مرمى.

الوحدة الثالثة

الحركات الأساسية وسباقات التتابع

Basic movements and relay races

الحركات الأساسية وسباقات التتابع

Basic movements and relay races

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

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: الحركات الأساسية وسباقات التتابع

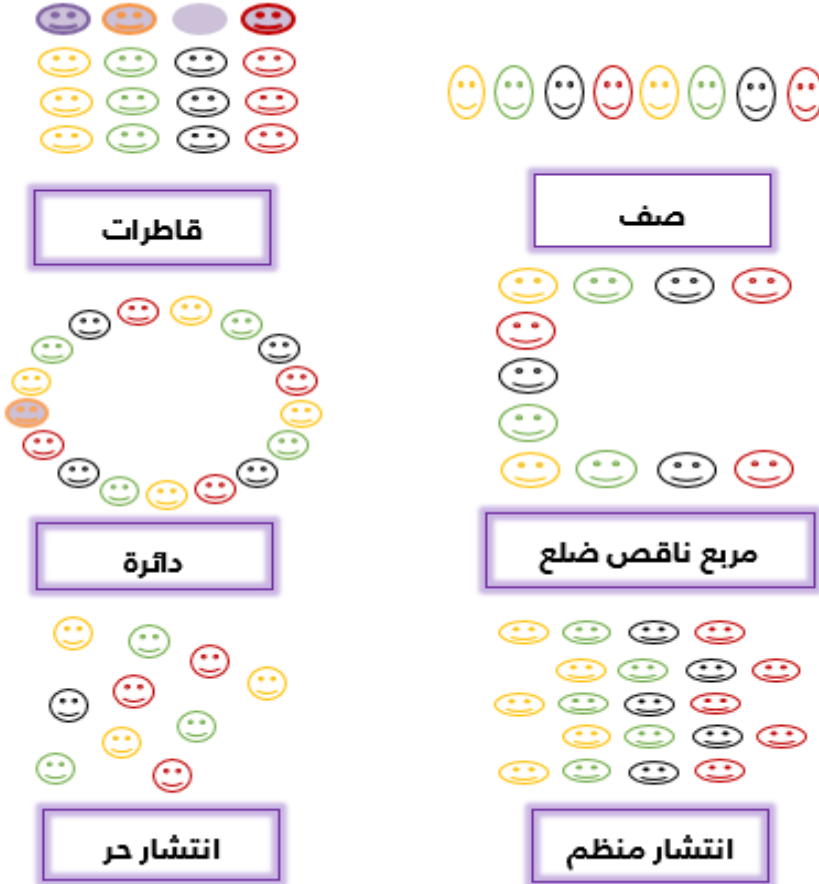
الوحدة: الثالثة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
التشكيلات / الأدوات الرياضية	يتعرف على التشكيلات المختلفة من خلال أنشطة واستخدام الأدوات.	١
المشي والعدو / المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يتعرف على الفراغ المكاني من خلال القصص الحركية والألعاب الصغيرة.	٢
المشي / الجري / سباقات	يؤدي الحركات الأساسية من خلال أنشطة مهارات المشي والجري بسرعات مختلفة.	٣
السحب / الدفع	يؤدي الحركات الأساسية من خلال أنشطة السحب والدفع.	٤
الرمي باتجاه الهدف	يرمي الأدوات المختلفة باتجاه الهدف.	٥
الرمي من وضع الجثو / الوقوف	يطبق الحركات الأساسية للرمي من الأوضاع المختلفة.	٦
الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٦٠م إلى ٧٠م	يجري بطريقة الاستكشاف لمسافة من ٦٠م إلى ٧٠م	٧
الحجل / الوثب (بالقدمين - بقدم واحدة)	يطبق أنشطة تنمي التوافقات بطريقة صحيحة.	٨
الحجل / الوثب (باستخدام الأداة - حر)	يتعرف على الحيز المكاني من خلال الحجل والوثب باستخدام الأدوات.	٩
الجري مع تخطي الحواجز	يتخطى الحواجز من الجري.	١٠
ألعاب الموانع	يربط بين الحركات الأساسية من خلال الأنشطة.	١١
تطبيقات - مسابقات	يطبق الحركات الأساسية من خلال الأنشطة.	١٢

الدرس الأول التشكيلات Formations

الخطوات التعليمية

التشكيلات:



استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء
أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يلتزم بالتعليمات أثناء التشكيل.		
٢	يتعرف على أهمية التشكيل.		
٣	يشترك الزملاء في الاداء.		

التشكيلات:

إن التشكيلات ضرورية لتنظيم العمل
أثناء درس التربية الرياضية حيث أنها
تسهل من عملية التدريس.

الشخصية:

عالم الأشكال.



المشي:

يعتبر المشي وسيلة لانتقال الفرد، والمحافظة على قوامه، وتقوية عضلات الرجلين، والتأثير على الأجهزة الحيوية. ويتم المشي عن طريق إحداث اختلال في التوازن، ثم استعادة ذلك بحركة الرجلين على التوالي مع استغلال قوة الجاذبية وقوة دفع الجسم باتجاه محدد، ويعتمد المشي على المرجحة الانتقالية للذراعين ويمكن تقسيم المشي إلى ثلاث مراحل:

مرحلة الاسناد: يتحرك فيها الجسم للأمام.

المرحلة الاساسية: تدفع الرجل الخلفية الجسم للأمام لنقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية.

مرحلة الربط: هي اللحظة التي تكون فيها كلا القدمان ملامسة للأرض إلى أن تبدأ الرجل الخلفية في دفع الجسم أماماً حتى تتكرر الصورة من جديد.

البيئة المتخيلة:

شاطئ أمواج

الشخصية:

البحار البحريني.

الدرس الثاني

المشي والعدو/ المطاردة

Walking - Running / The chase

الأدوات المستخدمة:

أقماع – أطواق – أدوات خفيفة وثقيلة الوزن.

قيم المواطنة:

(الانتماء) شواطئ مملكة البحرين.

الخطوات التعليمية

قصة حركية (شاطئ البحر):

(المساحة داخل الأقماع هي البحر) .

- المشي والجري الخفيف في البحر والتوقف على الشاطئ عند سماع الصافر.
- الجري فقط على شاطئ البحر.
- جلب الأطواق الصغيرة لتشكيل جسر للانتقال من جهة لجهة أخرى.
- الانتقال على الجسر بدون أي إرشادات.
- الانتقال في مسار واحد فقط وفي اتجاه واحد فقط مع الحفاظ على المسافة بين كل تلميذ.
- الانتقال مع نقل أدوات يتم اختيارها من قبل المعلم.
- الانتقال على الجسر بقوانين يضعها المعلم.
- الانتقال مع اختيار الأداة الأخف وزناً.
- الانتقال مع اختيار الأداة الأثقل وزناً.
- الانتقال مع اختيار الأداة الأكبر حجماً.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

اداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الجري والتوقف مع إشارة المعلم.		
٢	تنفيذ توجيهات المعلم وتعليماته.		
٣	الشعور بالفرح والسرور.		

الدرس الثالث المشي / الجري / سباقات Walking / Jogging / Racing



الخطوات التعليمية

اللعبة (جري تكوين دوائر بالعدد):

ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس على أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ. وهكذا.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	سرعة الاستجابة لنداء المعلم.		
٢	الجري باتجاهات مختلفة بشكل صحيح.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

الجري:

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



الدرس الرابع السحب والدفع Pull and Push



الخطوات التعليمية

تدريبات السحب (الادوات أو الزميل):

(وقوف مواجه الزميل مسك طرف الحبل) محاولة سحب الزميل.

تدريبات الدفع (الحائط / الارض / الادوات / الزميل):

- (وقوف. مواجه الحائط) دفع الحائط باليدين.
- (وقوف. مواجه الزميل) اسناد الكفين على كتفي الزميل ودفعه للخلف.
- (انبطاح. الكفين على الارض) ثني وفرد الذراعين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يدفع الحائط باليدين.		
٢	يسند الكفين على كتفي الزميل.		
٣	يدفع الأرض بالكفين.		

الدفع:

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



مهارة الرمي:

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

الدرس الخامس

الرمي باتجاه الهدف

Throwing towards the score

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – كرة التنس الأرضي – الكرة الناعمة – كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك كرة تنس الطاولة) رمي الكرة باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك كرة تنس الطاولة) رمي الكرة باتجاه الهدف.
- (وقوف. مسك كرة التنس الأرضي) رمي الكرة باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك كرة التنس الأرضي) رمي الكرة باتجاه الهدف.
- (وقوف. مسك الكرة الناعمة) رمي الكرة باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك الكرة الناعمة) رمي الكرة باتجاه الهدف.
- (وقوف. مسك كرة اليد) رمي الكرة باتجاه الأمام.
- (وقوف. مسك كرة اليد) رمي الكرة باتجاه الهدف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	يرمي كرة تنس الطاولة باتجاه الهدف.			
٢	يرمي كرة التنس الأرضي باتجاه الهدف.			
٣	يرمي كرة اليد للأمام باتجاه الهدف.			



مهارة الرمي:

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

الدرس السادس

الرمي من وضع الجثو/الوقوف

Throwing from put downs / Standing position

الأدوات المستخدمة:

كرة طيبة (نصف كيلوغرام) – أدوات متنوعة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس طويل مسك الكرة الطيبة) رمي الكرة من فوق الرأس نحو الهدف على مسافة متر واحد. (تنوع أدوات الرمي).
- جلوس طويل. مسك الكرة الطيبة) رمي الكرة من أمام الصدر نحو الهدف على مسافة متر واحد. (تنوع أدوات الرمي).
- جثو. مسك الكرة الطيبة) رمي الكرة من فوق الرأس نحو الهدف على مسافة متر واحد. (تنوع أدوات الرمي).
- جثو. مسك الكرة الطيبة) رمي الكرة من أمام الصدر نحو الهدف على مسافة متر واحد. (تنوع أدوات الرمي).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يرمي الكرة من فوق الرأس من وضع الجلوس.		
٢	يرمي الكرة من أمام الصدر من وضع الجلوس.		
٣	يرمي الكرة من فوق الرأس من وضع الجثو.		
٤	يرمي الكرة من أمام الصدر من وضع الجثو.		



الجرى:

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

الدرس السابع

الجرى مع الاستكشاف ٦. -٧.م

Running with exploration ٦. -٧. m

الأدوات المستخدمة:

بالونات - ملصقات - اقماع - أدوات متنوعة.

قيم المواطنة:

(الانتماء) توزيع ملصقات الألعاب الشعبية على المحطات.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تقسيم الصف لمجموعات تعطى كل مجموعة مهمة الجري لمحطة وجلب الملصق الموجود أو البالونات (المسافة ١٠ متر).
- الجري ضمن مجموعات مكونة من (٥ أو ستة) تلاميذ عبر مسار محدد لمسافة (١٥ متر) كأحماء.
- تحديد محطات كل (١٥ متر) للتوقف عند كل محطة والتعريف بها كمرافق ومباني المدرسة أو أقسامها مع تنظيم التنفس وتحديد الوقت وإبلاغ التلاميذ ووصف السرعة كونها بطيئة.
- إنجاز المحطة الثانية والتأكيد على السرعة المتوسطة في الجري مع إعلان التوقيت، مواصلة الجري حتى المحطة الثالثة ومن ثم الرابعة لإتمام (٧. متر) تغيير المهام على المجموعات (جلب أدوات، البحث عن أشياء... الخ).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الجرى بشكل صحيح.		
٢	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		
٣	يظهر عليه الفرح والسرور.		

الحجل:

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

وصف اللعبة:

١. سؤال من يعرف الأرنب؟
٢. سؤال من يستطيع تقليد الأرنب؟
٣. التنقل للأمام بدون الاصطدام بأي شيء.
٤. التنقل بحيث تبقى المسافة بين الأرنب والآخر مقدار أرنبين.
٥. التنقل والبحث عن الأكل (أشكال يحددها المعلم).
٦. أخذ الأكل لمكان يحدده المعلم.

البيئة المتخيلة:

منطقة الصخير.

الشخصية:

الأرنب.

الدرس الثامن

الحجل / الوثب (بقدم واحدة- بالقدمين)

Jumping on one leg / jumping on both legs

الأدوات المستخدمة:

صندوق – أدوات مختلفة الارتفاع.



الخطوات التعليمية

اللعبة (بيت الأرنب) :

التنقل مع تحديد وقت يتم العد) ١. عدات (للوصول لبيت الأرنب.

- الوقوف في قاطرات الحجل للخط والعودة.
- من فوق صندوق أو أي أداة أخرى مرتفعة ومناسبة لقدرات التلاميذ بارتفاع (٢٠ سم) كبداية الوثب للهبوط بكلتا القدمين. (زيادة الارتفاع تدريجياً).
- من فوق صندوق أو أي أداة أخرى مرتفعة ومناسبة لقدرات التلاميذ بارتفاع (٢٠ سم) كبداية الوثب للهبوط بالقدم اليمين. (زيادة الارتفاع تدريجياً).
- من فوق صندوق أو أي أداة أخرى مرتفعة ومناسبة لقدرات التلاميذ بارتفاع (٢٠ سم) كبداية الوثب للهبوط بالقدم اليسرى. (زيادة الارتفاع تدريجياً).
- الوثب فوق رسم تخطيطي بالقدمين معاً.
- تحديد مسافة معينة وتحقيق أقل عدد من الوثبات بين العلامتين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي الحجل بطريقة صحيحة.		
٢	الوثب والهبوط على قدم واحدة بالتناوب.		
٣	الوثب بالقدمين معاً.		



الوثب:

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

ويدخل الوثب في تحديد مستوى القدرة العضلية ويمكن استخدام حركات الذراعين بهدف زيادة القوة لزيادة مسافة الوثب ويراعى عند لحظة الهبوط ثني الركبتين قليلاً، بهدف امتصاص صدمة الهبوط.

وصف اللعبة:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز.

الدرس التاسع

الحبل / الوثب (حر- باستخدام الأداة)

Jumping on one leg / jumping on both legs

(Free - using tool)

الأدوات المستخدمة:

حبال - عصى.



الخطوات التعليمية

اللعبة (سباق تتابع الوثب فوق العصا):

- وقوف مسك طرف الحبل مع الزميل، الجري الجانبي وتغيير الاتجاه عند سماع الصافرة (يمكن إعطاء أوامر مختلفة كالوثب لأعلى / الحبل / الوثب للأمام).
- وضع الحبل على الأرض والوثب بالقدمين معاً أماماً وخلفاً مع الإشارة الصوتية.
- وضع الحبل على الأرض والوثب بقدم واحدة أماماً وخلفاً (تبديل القدم).
- مسك الحبل باليد اليمين وعمل دوائر أفقية فوق الرأس / باليد الأخرى.
- مسك الحبل باليد اليمين وعمل دوائر عمودية بجانب الجسم اليمين، بجانب الجسم اليسار
- وقوف الوثب في المكان مع دوران الحبل من الخلف للأمام (عمل 5 مرات) يكرر التمرين للوصول لعشر مرات صحيحة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي الوثب بالقدمين إلى الأمام والخلف.		
٢	يؤدي الحبل للأمام.		
٣	يؤدي العمل في المحطات بطريقة صحيحة.		

الدرس العاشر

الجري مع تخطي الحواجز

Running with skipping barriers

الأدوات المستخدمة:

حواجز - إشارات.

قيم المواطنة:

(الالتزام) تجميع أكبر عدد من بطاقات التي تحتوي على مناطق البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي للأمام على خطوط مرسومة على الأرض.
- (وقوف) المشي بخطوات ضيقة بسرعة عادية / بسرعة متوسطة / بسرعة عالية.
- (وقوف) المشي بخطوات واسعة عادية / بسرعة متوسطة / بسرعة عالية.
- (وقوف) المشي ورفع الذراعين عالياً / جانباً.
- (وقوف) عمل مسار كما موضح في الرسم وطلب مهام حركية في الجري وتخطي الحواجز والإشارات بأسلوب تتابع بين الفرق.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي مهارة المشي بسرعات.		
٢	يؤدي مهارة الجري مع تخطي الحواجز.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

الجري مع تخطي الحواجز:

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



الدرس الحادي عشر ألعاب الموانع Steeplechase

الأدوات المستخدمة:

كرات - سلال - مقعد سويدي - عارضة - أطواق.

قيم المواطنة:

(المسؤولية والتعاون) المحافظة على كرتي بأمان ونقلها للسلة.



الخطوات التعليمية

لعبة (نقل الكرات):

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات، وأمام كل قاطرة سلة كرات، ومقعد سويدي وعارضة، وأطواق، وفي الخط النهائي سله توضع فيها الكرات، وعند سماع الصافرة يقوم أول تلميذ من كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق المقعد السويدي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة، ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل إلى السلة ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي الجري والقفز بين الأطواق بطريقة صحيحة.		
٢	يؤدي الوثب والهبوط بطريقة صحيحة.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

ألعاب الموانع:

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



الدرس الثاني عشر تطبيقات ومسابقات

الأدوات المستخدمة:

كرة طبية - هدف - أدوات متنوعة.

الخطوات التعليمية

تطبيقات ومسابقات:

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة أدوات متنوعة يحاول التلميذ اجتياز وتخطي جميع الموانع للوصول إلى الكرة الطبية ورميها في الهدف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يجتاز الموانع للوصول للهدف.		
٢	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		
٣	يظهر عليه الفرح والسرور.		

مسابقات الموانع:

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

الوحدة الرابعة

الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية

Mini games associated with group games

الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية

Mini games associated with group games

هي ألعاب حركية، ترويحية، تعليمية، تمهيدية، للألعاب الكبيرة الأخرى مثل كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطائرة، هذه الألعاب والأنشطة التربوية التي يؤديها التلاميذ تنمي لديهم الخبرات والقدرات، وتشعرهم بالحرية والاستقلالية، وتعلمهم المبادئ الأساسية للألعاب الرياضية الكبيرة، كما انها تنمي القيم المتعددة مثل تحمل المسؤولية والأمانة، والمرح، وروح المنافسة، وتقوي الذاكرة، والتفكير والادراك، ويمكن ممارستها بأشكال متعددة مثل الرمي، واللقف، والوثب، وألعاب المطاردة.

تساعد الألعاب الصغيرة على:

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية

الوحدة: الرابعة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
المشي والعدو /المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يتعرف على الفراغ المكاني من خلال القصص الحركية والألعاب الصغيرة.	١
المشي والجري الرمي واللقف (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يطبق تدريبات الرمي واللقف بطريقة صحيحة.	٢
المشي والجري والضرب (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يضرب الكرة باليد المفضلة من خلال الانشطة.	٣
التمرير (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يمرر الكرة باليد المفضلة من خلال الانشطة.	٤
التنطيط (من خلال لعبة أو قصة حركية)	ينطط الكرة باليد المفضلة من خلال الانشطة.	٥
التصويب باليد (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يصوب الكرة باليد المفضلة من خلال الانشطة.	٦
المشي والجري الضرب (من خلال لعبة أو قصة حركية)	يتحرك ضمن اتجاهات وسرعات مختلفة اثناء الضرب بالأداة.	٧
المشي والجري الركل (من خلال لعبة أو قصة حركية)	يركل الكرة بالرجل المفضلة من خلال الانشطة.	٨
المشي والجري الركل (من خلال لعبة أو قصة حركية)	يتحرك ضمن اتجاهات وسرعات مختلفة اثناء الركل.	٩
سباقات وتتابعات (قصة حركية، ألعاب صغيرة)	يتعرف على الفراغ المكاني من خلال القصص الحركية والألعاب الصغيرة.	١٠
المطاردة + الركل + الرمي من خلال لعبة أو تدريب	يدمج بين الحركات الأساسية من خلال ممارسة أنشطة مختلفة المسافات والاتجاهات.	١١
لعبة مصغرة تتضمن مهارات الرمي أو الركل أو الضرب باليد أو الأداة أو التصويب باليد أو التصويب بالرجل	يبتكر لعبة من خلال تركيب مهارات متعددة.	١٢

الدرس الأول المشي والعدو والمطاردة Walking and Running and chasing

الأدوات المستخدمة:
كرات خفيفة.



الخطوات التعليمية

اللعبة صيد الحمام (الزاجل):

يقسم الفصل إلى قسمين، قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام، والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين، ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة، ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن تبقى آخر حمامة وتكون هي الفائزة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	سرعة الاستجابة أثناء الاداء.		
٢	يظهر الفرح والسرور والتحلي بالروح الرياضية.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

المشي:

احدى المهارات الأساسية التي يستخدمها التلميذ وفيه يفرد مشط القدم أماماً في خط مستقيم وتبدأ أصابع القدم ومشطها بلامسة الأرض أولاً، ثم نقل الحركة إلى عقب القدم مع ثني خفيف في الركبة وتأرجح الذراعين بحرية على جانبي الجسم.

الجري:

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

البيئة المتخيلة:

منطقة الصخبر.

الشخصية:

البدوي.

الدرس الثاني

المشي والجري والرمي واللقف

Walking, Running, Throwing and Catching

الأدوات المستخدمة:

اطواق- أكياس حب - كرة - بالونات - قطعة قماش - كرة التنس الأرضي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس تربيعة) داخل الطوق (الخيمة) رمي الحلق أو الكياس الحب، أو الكرة عالياً ولقفها أمام الجسم.
- (وقوف) داخل الطوق (الخيمة) رمي الحلق أو الكياس الحب، أو الكرة عالياً ولقفها أمام الجسم.
- (وقوف) من المشي تبادل أماكن الوقوف داخل طوق الزميل المقابل (الخيمة) وعند الوصول رمي الكيس عالياً ولقفه.
- (وقوف) والبالون أو القماش خلف التلميذ ورمي القماش باتجاه الأمام على أن يمسه التلميذ قطعة القماش قبل سقوطها على الأرض.
- (وقوف) رمي كرة التنس الأرضي من قبل المعلم ولقفها بواسطة سلة صغيرة من قبل التلميذ.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	رمي الحلق عالياً ولقفه من وضع الجلوس التربيعة.		
٢	رمي الكرة عالياً ولقفها من وضع الوقوف.		
٣	رمي الكيس عالياً ولقفه أثناء المشي.		
٤	يلقف كرة التنس الأرضي.		



الدرس الثالث المشي والجري والضرب Walking, Running and Hitting

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز - مقعد سويدي - كرة - شبكة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- المشي للأمام مع سماع الصفارة عمل صفقة واحدة، صافرتين عمل صفقتين.
- المشي مع فرد أصابع الكف باتجاه المرتبة وضرب المرتبة بكف اليد المفضلة.
- المشي مع فرد أصابع الكف باتجاه المرتبة وضرب الكرة بكف اليد المفضلة.
- ضرب الكرة المعلقة في الشبكة لعمل حركة دائرية عكس عقارب الساعة.
- ضرب الكرة المعلقة في الشبكة لعمل حركة دائرية مع عقارب الساعة.
- ضرب الكرة لعمل حركة بندولية وتحديد شيء لأخذه من مسار الكرة دون الاصطدام بها.
- وقوف على المقعد السويدي رمي الكرة بواسطة المعلم باتجاه التلميذ وضرب الكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يضرب الكرة بكف اليد.		
٢	يضرب الكرة المعلقة بالشبكة لعمل حركة دائرية.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

مهارة الضرب:

تحتاج الكثير من الواجبات الحركية لضرب كرة ثابتة أو متحركة سواء باليد أو الرجل أو الرأس، ويهدف ضرب الكرة إلى تحقيق إما الارتفاع أو الدقة أو كل هذه العناصر مجتمعة، وتتحدد سرعة الكرة حسب مقدار القوة التي ضربت بها وهذه تعتمد على السرعة الحركية للمفصل الذي تبدأ الحركة منه.

البيئة المتخيلة:

بحر (ساحل الزلاقي).

الشخصية:

البحار البحريني.



الدرس الرابع التمرير Passing

الأدوات المستخدمة:
كرة - كيس رمل.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس تربيعة. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الحائط من مسافة نصف متر.
- جلوس تربيعة. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الحائط من مسافة متر.
- (الجتو. مسك الكرة) تمرير الكرة باتجاه الحائط من مسافة متر.
- (الجتو. مسك كيس الرمل) تمرير الكيس من مستوى الكتف باتجاه الزميل.
- (الجتو. مسك كيس الرمل) تمرير الكيس من أسفل بمرجحة اليد.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يمرر الكرة من وضع جلوس التربيعة باتجاه الحائط.		
٢	يمرر الكرة من وضع الجتو باتجاه الحائط.		
٣	يمرر كيس الرمل من مستوى الكتف باتجاه الزميل.		
٤	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

تمرير الكرة:

تهدف هذه اللعبة إلى أن يمارس التلميذ ألعاباً باستخدام الأدوات، وتنمية صفة المرونة لمفصل الذراعين والجذع، وتحقيق مستوى من اللياقة البدنية.

البيئة المتخيلة:

بحر (ساحل قلالي).

الشخصية:

البحار البحريني.



الدرس الخامس التنطيط Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة - اقماغ.

قيم المواطنة:

(الانتماء) شواطئ البحرين (ملصقات على الاقماغ).



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من الوقوف.
- (الجثو. مسك الكرة) تنطيط الكرة.
- (جلوس تربع. مسك الكرة) تنطيط الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي والتوقف مع الصافرة.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي المتعرج بين الأقماع.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي المتعرج بين الأقماع ولمس القمع باليد الأخرى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تنطيط الكرة من وضع الوقوف.		
٢	تنطيط الكرة من وضع الجثو.		
٣	تنطيط الكرة من وضع جلوس التربع.		
٤	تنطيط الكرة من المشي المتعرج.		

التنطيط:

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

البيئة المتخيلة:

بحر (شاطئ المالكية).

الشخصية:

البحار البحريني.

الدرس السادس

التصويب باليد

Shooting using the hand

الأدوات المستخدمة:

كرة - اقماع- اطواق.

قيم المواطنة:

(الانتماء) التصويب على الاطواق التي تحتوي على صور الأسماك التي تشتهر بها مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- التصويب بالطلق باتجاه السفينة (مرمى كرة اليد).
- التصويب من الوقوف باتجاه الأطواق (كل طوق فيه صورة سمكة كبيرة أو صغيرة وبألوان مختلفة).
- التصويب باتجاه الطوق في الأعلى بأكياس الرمل / بالكرات.
- التصويب باتجاه القمع (الأخطبوط).
- التصويب باتجاه السمكة التي تسبح في البحر (زميل آخر يمشي بالطوق).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يصوب الحلق باتجاه المرمي.		
٢	يصوب باتجاه الطوق .		
٣	يصوب باتجاه القمع.		
٤	يصوب باتجاه الطوق المتحرك.		

التصويب باليد:

كرة اليد هي لعبة سرعة وقوة وجدية في الأداء، تجذب انتباه التلاميذ وتضمن لهم المرح والسعادة والمعايشة، فهم في سن يشجعهم على مزاوله الألعاب، وتسجيل أكبر عدد من الأهداف، فالتصويب هو أحد المهارات الأساسية التي تنمي للتلاميذ الدافعية للتدريب والاحساس الحركي للمكان وتهيئ التلميذ المبتدئ بديناً وعصبياً للدخول في مراحل التعلم التالية، فيتم التعليم باستخدام كرة اليد المصغرة.

البيئة المتخيلة

البحر.

الشخصية

صياد الأسماك.



الدرس السابع

المشي والجري والضرب

Walking, Running and Hitting

الأدوات المستخدمة:
كرة – بالونات.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- المشي والجري للأمام مع سماع الصفارة، ضرب اليد المفضلة على الأرض، صافرتين عمل الضرب مرتين.
- المشي والجري باتجاه الإشارة ضرب الحائط باليد المفضلة.
- المشي عكس الاتجاه ضرب الكرة باليد المفضلة.
- ضرب البالون المعلقة في الشبكة لعمل حركة دائرية مع وعكس اتجاه عقارب الساعة.
- ضرب البالون لعمل حركة بندولية وتحديد شيء لأخذه من مسار الكرة دون الاصطدام بها.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يجري بشكل صحيح.		
٢	يضرب الكرة باليد بصورة صحيحة.		
٣	يضرب البالون بحركة بندولية.		
٤	يظهر تعاوناً مع زملاء.		

مهارة الضرب:

تحتاج الكثير من الواجبات الحركية لضرب كرة ثابتة أو متحركة سواء باليد أو الرجل أو الرأس، ويهدف ضرب الكرة إلى تحقيق إما الارتفاع أو الدقة أو كل هذه العناصر مجتمعة، وتتحدد سرعة الكرة حسب مقدار القوة التي ضربت بها وهذه تعتمد على السرعة الحركية للمفصل الذي تبدأ الحركة منه.

البيئة المتخيلة:

البحر (ساحل الزلاق).

الشخصية:

البحار البحريني.

الدرس الثامن

المشي والجري والركل

Walking, Running and Kicking

الأدوات المستخدمة:

كرة - مرتبة الجمباز - شبكة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي والجري للأمام مع سماع الصفارة ضرب الرجل المفضلة على الأرض، صافرتين عمل الضرب مرتين.
- (وقوف) المشي والجري باتجاه المرتبة وركل المرتبة بالرجل المفضلة.
- (وقوف) المشي باتجاه المرتبة وركل الكرة بالرجل المفضلة.
- (وقوف) ركل الكرة المعلقة في الشبكة لعمل حركة دائرية عكس عقارب الساعة.
- (وقوف) ركل الكرة المعلقة في الشبكة لعمل حركة دائرية مع عقارب الساعة.
- (وقوف) ركل الكرة لعمل حركة بندقية وتحديد شيء لأخذه من مسار الكرة دون الاصطدام بها.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يركل الكرة بالرجل المفضلة.		
٢	يركل الكرة المعلقة بالشبكة لعمل حركة دائرية.		
٣	يظهر تعاوناً مع زملائه أثناء الأداء.		

المشي:

احدى المهارات الأساسية التي يستخدمها التلميذ وفيه يفرد مشط القدم أماماً في خط مستقيم وتبدأ أصابع القدم ومشطها بلامسة الأرض أولاً، ثم نقل الحركة إلى عقب القدم مع ثني خفيف في الركبة وتأرجح الذراعين بحرية على جانبي الجسم.

البيئة المتخيلة:

البحر (ساحل الحوض الجاف).

الشخصية:

البحار البحريني.

الركل:

مهارة الركل مهارة تتطلب لياقة جسدية، وقوة، وتوازن، وتوافق ما بين العين والرجلين، وهذه المهارة تنمي الثقة لدى التلميذ فتجعله يؤمن بقدرته وتشجع أفكاره، وتنمي سرعة اتخاذ القرار لركل الكرة وتسديد الهدف (تصويب الهدف)، فالتلميذ يركل الكرة بطريقة صحيحة وفي المكان الصحيح باستخدام مشط القدم وليس الأصابع، وقد تبدو هذه المهارة سهلة ولكنها تحتاج إلى مهارة وتحكم.

البيئة المتخيلة:

الغابة.

الشخصية:

رجل الغابة.

الدرس التاسع

المشي والجري والركل

ضمن اتجاهات وسرعات مختلفة

Walking, Running and Kicking

Within different directions and speeds

الأدوات المستخدمة:

كرة - اقماع.

قيم المواطنة:

(الانتماء) وضع ملصقات على الاقماع (أشجار) التي تحمل أسماء المزروعات التي تشتهر بها مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي والجري للأمام مع سماع الصفارة ركل الكرة نحو الحائط.
- (وقوف) المشي والجري باتجاه المرتبة وركل الكرة باتجاه المرتبة.
- (وقوف) المشي باتجاه المرتبة في الاتجاه المعاكس وركل الكرة بالرجل المفضلة.
- (وقوف) ركل الكرة نحو الاقماع (الأشجار).
- (وقوف) المشي بالكرة والدوران حول القمع وركلها.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يركل الكرة نحو الحائط.		
٢	يركل الكرة نحو الاقماع.		
٣	يمشي بالكرة حول القمع.		
٤	يظهر تعاوناً مع زملاء.		



الدرس العاشر

سباقات وتتابعات

Racing and Sequences

الأدوات المستخدمة:

كرات- اقماع.

قيم المواطنة:

(المحافظة على الممتلكات) ارجاع الأدوات إلى أماكنها المخصصة.



الخطوات التعليمية

ألعاب صغيرة:

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات، وأمام كل قاطرة أدوات متنوعة، يحاول التلميذ اجتياز وتخطي جميع الموانع للوصول إلى كل كرة عند تخطي الحاجز وركلها ثم تنطيط الكرة ثم التصويب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يركل الكرة بين الاقماع.		
٢	ينطط الكرة بشكل صحيح.		
٣	يصوب الكرة على الهدف.		
٤	يظهر تعاوناً مع الزملاء.		

سباقات وتتابعات:

مسابقات تعليمية ترفيهية جماعية، موجه للتلاميذ الصغار تراعي فيها المرحلة العمرية والقدرات البدنية والحركية والعقلية، وتتسم بشكل عام بالمرح والجري والتتابع في تسليم الأدوات الرياضية والانتقال من مكان إلى آخر، والاستجابة السريعة وتنفيذ الواجبات الحركية الرياضية المختلفة.

مهارة الرمي:

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

الدرس الحادي عشر

المطاردة، الركل، الرمي (لعبة صغيرة)

Chasing, Kicking, Throwing (Mini game)

الأدوات المستخدمة:

كيس الرمل – كرات التنس الأرضي- اقماع.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس التربيعة) كيس الرمل على بعد (٤ أمتار) عند سماع الصافرة الانطلاق للكيس ورميه للأمام.
- (الجلوس الطويل) كيس الرمل على بعد (٤ أمتار) عند سماع الصافرة الانطلاق للكيس ورميه للأمام.
- (الرقود) كيس الرمل على بعد (٤ أمتار) عند سماع الصافرة الانطلاق للكيس ورميه للأمام.
- (الانبطاح) كيس الرمل على بعد (٤ أمتار) عند سماع الصافرة الانطلاق للكيس ورميه للأمام.
- (جلوس التربيعة) كرة التنس الأرضي على بعد (٤ أمتار) عند سماع الصافرة الانطلاق للكرة ورميها للأمام.
- (الجلوس الطويل) الكرة الناعمة على القمع بعد الصافرة، يتجه التلميذ نحو الكرة لرميها والزميل يحاول لمس القمع قبل التلميذ. (تبادل الأدوار) (تغيير المسافة) (تغيير الاتجاه) تغيير الصافرة كطريقة لبدء النشاط.
- (جلوس التربيعة) والكرة على بعد (٤ أمتار) عند سماع الصافرة الانطلاق للكرة وركلها للأمام.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يرمي الكيس للأمام من وضع جلوس التربيعة.		
٢	يرمي كرة التنس الأرضي من وضع جلوس التربيعة.		
٣	يرمي الكرة الناعمة من وضع الجلوس الطويل.		



الدرس الثاني عشر

مباراة مصغرة

Miniature Game

الأدوات المستخدمة:

أقماع - كرة يد - كرة قدم - كور بديلة.

مباراة مصغرة:

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها.

مباراة مصغرة:

تتسم بالكثافة الشديدة، كما انه يتعين ألد تستمر المباراة لفترة طويلة جداً. يجب أن يكون البدلاء متواجدين على جانب الملعب وأن يتم الاستعانة بهم بشكل دوري ومنتظم، وهو الأمر الذي يسمح باستمرار إيقاع لعب المباراة / التمرين على مستوى عالي. ووفقاً للعمر والمستوى المهاري، فإنه يمكن كذلك استخدام أشكال للعبة بدون حراس مرمى. بشكل مبدئي، فإنه من المهم أن نضمن إمكانية تسجيل الأهداف بسهولة، الأمر الذي يشجع الأطفال على التسديد على المرمى كما يعلمهم المهارات لتحقيق ذلك. ويحتاج المشاركون الذين يمثلون اعلي مستوى إلى مواجهة خصوم أكثر قوة ويتعين عليهم تعلم تسجيل الأهداف في حالة كونهم عرضة للضغط من قبل المنافسين. ويتطلب هذا الأمر امتلاك أسلوب فني أفضل، عند مستوى أكثر تقدماً، وبالتالي يتطلب الأمر الاستعانة بحراس مرمى.

الفصل الثالث

استراتيجيات التقويم وأدواته في التربية الرياضية

استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

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

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

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

التقويم التكويني وأساليبه

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

أ. الملاحظة:

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

ب. المشروعات والتقارير:

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

وتشمل:

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

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

ج. الاختبارات القصيرة بأشكالها المختلفة من شفوية وتحريرية وعملية:

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

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

هـ. ملف انجاز التلميذ:

حقيبة لمادة دراسية معينة تتضمن جميع ما أنجز التلميذ فردياً أو جماعياً ضمن متطلبات التقويم التكويني لتلك المادة، وذلك بدءاً من المحاولة إلى الانجاز النهائي بحيث تشكل مرجعاً للمعلم عن جوانب تعلم التلميذ المختلفة ومعرفة مستوى تقدمه في اكتساب

الكفايات التعليمية لتلك المادة، ويتم تقويم ملف التلميذ في ضوء أفضل ما أنجزه من أعمال مما يعطيه دافعية أكبر للتعلم

وتشمل:

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

التقويم في التعليم الأساسي

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

الملاحظة المنظمة وتشمل:

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

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

المشاريع والتقارير وتشمل:

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

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

أدوات التقويم في التربية الرياضية:

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

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

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

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

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

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

الملاحق

البرنامج الزمني
نموذج التقويم التربوي
نموذج خطة درس التربية الرياضية

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الأسبوع	الصف	م
الفصل الدراسي الأول	قاطرات / صف / دائرة / مربع ناقص ضلع / صفيين متقابلين / انتشار (حر، منظم)			الحركات الأساسية والجمبار	الأول	الصف الأول	1
	قصة حركية / ألعاب صغيرة				الثاني		
	الأداة / الحجم / الشكل / الاستخدامات				الثالث		
	المشي (على خط مستقيم - على خط متعرج - على الأمشاط - على العقبين) / الجري				الرابع		
	الحجل / الوثب / زحف / المشي على أربع				الخامس		
	الوقوف / الدوران / التكور / الامتداد				السادس		
	الجثو / جلوس ترييع / انبطاح / رقود				السابع		
	التوازن من الثبات (الميزان العالي / الميزان المنخفض) التوازن من الحركة (المشي على الخط / المقعد السويدي/عارضة)				الثامن		
	الدرجة الجانبية				التاسع		
	الدرجة الأمامية				العاشر		
	جملة فنية (مكونة من خط أو خطين فقط)				الحادي عشر		
	جملة فنية (مكونة من خط)				الثاني عشر		
	المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)			ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية	السابع		
	الإحساس بأنواع الكرات المختلفة				الثامن		
	زحقة / زحف (قصة حركية، ألعاب صغيرة)				التاسع		
	التوازن من الثبات والحركة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)				العاشر		
	الضرب بالأدوات				الحادي عشر		
	تمرير أنواع الكرات المختلفة				الثاني عشر		
	رمي أنواع الكرات المختلفة				الثاني عشر		
	اللقف (من خلال لعبة أو قصة حركية)				عشر		
	ركل أنواع الكرات المختلفة			الثاني عشر			
	المطاردة + الرمي			عشر			
	المطاردة + الركل			الثاني عشر			
	مباراة مصغرة			عشر			

ملاحظات	المهارات المقررة	من	إلى	اللعبة	الأسبوع	الصف	م
الفصل الدراسي الثاني	التشكيلات / الأدوات الرياضية			الحركات الأساسية وسباقات تتابع	الأول	الصف الأول	1
	المشي والعدو /المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)						
	المشي/ الجري / سباقات الدفع / السحب				الثاني		
	الرمي باتجاه هدف						
	الرمي من وضع الجثو / الوقوف				الثالث		
	الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٥٠م إلى ١٠٠م						
	الحجل / الوثب (بالقدمين -بقدم واحدة)				الرابع		
	الحجل / الوثب (باستخدام الأداة - حر)						
	الجري مع تخطي الحواجز				الخامس		
	ألعاب موانع						
	تطبيقات مسابقات			السادس			
	المشي والعدو /المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة)						
	المشي والجري الرمي واللقف (قصة حركية، ألعاب صغيرة)			السابع			
	المشي والجري والضرب (قصة حركية، ألعاب صغيرة)						
	التمرير (قصة حركية، ألعاب صغيرة)			الثامن			
	التنطط (من خلال لعبة أو قصة حركية)						
	التصويب باليد (قصة حركية، ألعاب صغيرة)			التاسع			
	المشي والجري الضرب (من خلال لعبة أو قصة حركية)						
	المشي والجري الركل (من خلال لعبة أو قصة حركية)			العاشر			
	المشي والجري الركل (من خلال لعبة أو قصة حركية)						
	سباقات وتتابعات (قصة حركية، ألعاب صغيرة)			الحادي عشر			
	المطاردة + الركل + الرمي من خلال لعبة أو تدريب						
	لعبة مصغرة تتضمن مهارات الرمي أو الركل أو الضرب باليد أو الأداة أو التصويب باليد أو التصويب بالرجل			الثاني عشر			

الوزن النسبي لأساليب التقويم التكويني لمادة التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي

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

الوحدة: الأسبوع:	موضوع الوحدة: الجمباز عنوان الدرس: الدرجة الأمامية المتكورة	التاريخ: من إلى
هدف النشاط الاستهلاكي:	أن يستنتج التلميذ عنوان الدرس من خلال تركيب صورة لمهارة الدرس.	
الزمن ق	النشاط الاستهلاكي:	يقسم المعلم التلاميذ إلى ٦ قاطرات؛ ويضع أمام كل قاطرة طوق به قصاصات ورق، عند سماع الصفارة يجري تلميذ من كل قاطرة لنقل قصاصة ورق واحدة إلى الطوق الآخر الموجود في نهاية الصالة الرياضية وهكذا إلى أن ينتهي العمل في القاطرة، ثم يقوم رئيس القاطرة بتشكيل دائرة لقاطرته لتركيب الصورة لاستنتاج عنوان المهارة، ويتم تشجيع أسرع قاطرة وتكون هي الفائزة.
الأدوات: أطواق- قصاصات ورق- صفارة- حلق مطاط- مراتب- كرات صغيرة.		

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	إحماء	أن يهيئ التلميذ جميع أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية لتقبل أنشطة الدرس بشكل صحيح	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) استراتيجية المعلم الصغير ١. (وقوف) الجري مع اتجاه الإشارة. ٢. (وقوف) الجري مع عكس اتجاه الإشارة. ٣. (وقوف) أداء تمرينات المرونة والإطالة.	الجري على الأمشاط سرعة رد الفعل مط العضلات	تكرار الأداء (٢-١) مرات خلال ٥ دقائق	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه) التقييم الذاتي (قياس نبضات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	أن ينمي التلميذ بعض عناصر اللياقة البدنية اللازمة من خلال تمرينات مختارة باستخدام الحلق المطاط بصورة صحيحة	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) ١. التوازن: (وقوف. الحلق فوق الرأس) المشي للأمام في خط مستقيم. ٢. المرونة: (وقوف فتحاً مواجه الزميل. مسك الحلق) ميل الجذع لليمين ثم لليسا. ٣. الرشاقة: (وقوف) الجري الزجراجي بين الحلق. ٤. قوة عضلات الذراعين: (وقوف. مسك الحلق) تبادل ثني وفرد الذراعين للأمام. طرح أسئلة من أجل التعلم: ما فائدة التمرين المعطى؟	النظر للأمام مع رفع الذراعين جانبا ثبات الحوض الجري على الأمشاط ضم الأصابع	مسافة ١٠ متر تكرار الأداء مرتين في ٨ عداات مسافة ١٥ متر تكرار الأداء مرتين في ٨ عداات	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه تشجيع النموذج الجيد تصحيح الأخطاء الشائعة) طرح الأسئلة: (ما عناصر اللياقة البدنية التي تمت تلميتها؟)

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	الجزء الرئيسي	أن يؤدي التلميذ مهارة الدرجة الأمامية المنكورة بصورة صحيحة	استراتيجية التعلم الذاتي دور المعلم: عرض النموذج وشرح المهارة بالنقاط الفنية. دور التلميذ: أداء التمرينات التالية: ١. (جلوس التكور) التحرك للأمام والخلف في المكان. ٢. (وقوف) ثني الركبتين لوضع الكفين على الأرض ثم ضم الرأس للصدر. ٣. من الوضع السابق يتم دفع الأرض بالقدمين مع الوصول إلى وضع جلوس التكور مع سند. ٤. من الوضع السابق يتم دفع الأرض بالقدمين مع الوصول إلى وضع جلوس التكور بدون سند. استراتيجيات التعليم المتمايز (استراتيجية الأنشطة المتدرجة وفق درجة الصعوبة): <ul style="list-style-type: none"> ▪ المستوى الأدنى: (جلوس التكور. أمام المرتبة المائلة) أداء مهارة الدرجة الأمامية المنكورة. ▪ المستوى المتوسط: (جلوس التكور. أمام المرتبة) أداء مهارة الدرجة الأمامية المنكورة بتعددية الحلق المطاط الذي يعتليه كرة صغيرة. ▪ المستوى المتقدم: (جلوس التكور. أمام المرتبة) أداء مهارة الدرجة الأمامية المنكورة للوصول لنهايات مختلفة من الأوضاع. 	الذراعان باتساع الصدر أصابع الكف تشير للأمام دفع الأرض بالرجلين الرأس مضموم للدخل ومثني على الصدر النزول على الكتفين	تكرار الأداء (٣-٥) مرات	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه تشجيع النموذج الجيد تصحيح الأخطاء) التقييم الذاتي (بطاقة معيار: يعرض المعلم النقاط الفنية بكتابتها على السبورة ويطلب من التلميذ أداء المهارة وفقا للصور الموضحة في بطاقة المعيار ومن ثم تقييم ذاته)
ق	خاتمة الدرس		١. يسترجع المعلم ما تم تعلمه في الدرس من خلال سحب أرقام عشوائية من الصندوق للإجابة على السؤال الآتي: عدد النقاط الفنية لمهارة الدرس؟ ٢. يقوم المعلم بتأدية المهارة بشكل خاطئ ويطلب من التلاميذ تصحيح الأخطاء الشائعة وفق النقاط الفنية لمهارة الدرس.			
ق	الختام	أن يعود التلميذ لحالته الطبيعية باسترخاء تام بطريقة سليمة	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) ١. (وقوف) عمل اهتزازات للذراعين والرجلين. ٢. (انبطاح) استرخاء الجسم بالكامل. أداء التحية والانصراف.	تحريك الذراعين والرجلين ببطء تغميض العينين	يؤدي كل تمرين مرة واحدة	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه) التقييم الذاتي (قياس سرعة دقات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب ومقارنة ذلك بجزء الإحماء)
						التأمل