

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف الأول الإعدادي



2030
البحرين
BAHRAIN

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

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف الأول الإعدادي

الطبعة الأولى

١٤٤١هـ - ٢٠١٩م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف والتطوير
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَاحِبِ الْجَلَالَةِ الْمَلِكِ حَكِيمِ بْنِ عَيْشِي الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَةِ الْبَحْرَيْنِ الْمَفْدِيِّ

المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٥
٢	فلسفة منهج التربية الرياضية	٧
٣	تعليمات استعمال الدليل	٨
الفصل الأول		
٤	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	١١
٥	خصائص النمو الحركي	١٩
٦	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٢٣
الفصل الثاني		
٧	(الوحدة الأولى) الجمباز	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) كرة القدم	٣٧
٩	(الوحدة الثالثة) ألعاب القوى	٥١
١٠	(الوحدة الرابعة) كرة اليد	٦٣
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٧٨
١٢	إرشادات التعامل مع طلاب ذوي الهمم	٨٤
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٨٦

المقدمة

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

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

تضمن هذا الدليل أربعة محاور وهي الجمباز، كرة القدم، ألعاب القوى، كرة اليد وقد اختيرت مهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل لتتماشى مع تحقيق النتائج العامة والخاصة للتربية الرياضية لهذا الصف، كما يتضمن الدليل تعريفاً بالتعلم ونماذج مقترحة لخطة سنوية ومحورية، ثم خطاً 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 الطلاب الآنية والمستقبلية قدر المستطاع؛ وذلك بالارتكاز إلى الخصائص الفسيولوجية، والنفسية، والسيكو حركية، والاجتماعية، التي تم ترجمتها إلى نشاطات تشكل الأساس لجميع إنجازات الإنسان في الحياة وتساهم في صهر الطلاب واندماجهم في مجتمعهم، وتعمل على محو الأمية البدنية وتقليل نسبة البدانة، وجعل الرياضة أسلوب للحياة.

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

والله ولي التوفيق

المؤلفون

فلسفة منهج التربية الرياضية

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

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

تعليمات استعمال الدليل

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

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

يتكون دليل المعلم من أربع وحدات تعليمية تُدرس خلال العام الدراسي بواقع وحدتين في كل فصل، الفصل الأول الوحدة الأولى الجمباز، والوحدة الثانية كرة القدم، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة ألعاب القوى، والوحدة الرابعة كرة اليد.

يستغرق تدريس الوحدة (٦) ست أسابيع حيث يتم تخصيص حصتان اسبوعياً بإجمالي (١٢) حصة لكل بالإضافة إلى أسبوع للدروس التعويضية والتقييم بواقع حصة دراسية نهاية كل وحدة، وتتكون الحصة من خمسين دقيقة (٣) ثلاث دقائق النشاط الاستهلاكي - (٧) سبع دقائق الإحماء - (١٠) عشر دقائق الإعداد البدني - (٢٠) عشرون دقيقة الجزء الرئيسي - (٥) خمس دقائق خاتمة الدرس - (٥) خمس دقائق الختام.

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

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

الفصل الأول

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

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

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

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

الثلاث:

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

أسلوب (أ): أسلوب الأمر والتعليمات

Command Style (A)

تنوعت الأسماء لهذا الأسلوب المميز التقليدي، فالبعض يسميه أسلوب الأمر والتعليمات، أو الأسلوب الأمري، أو أسلوب القيادة، وهو من الأساليب التي تستعمل بكثرة في تدريس مهارات التربية الرياضية، فالمعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات وهو الذي يشرح ويعرض نموذج للمهارة الحركية ويزود الطلاب بالنقاط التعليمية الهامة، فهو يسيطر على الموقف التعليمي عندما يكون هناك وقت قصير أو محدد لتحقيق أهداف معينة أو تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين.

بنية الأسلوب (أ):

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

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

والواجبات أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

Stations &Tasks Style (B)

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

بنية الأسلوب (ب):

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

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

مرحلة التنفيذ وهي:

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

٧. انتهاء وقت تنفيذ الواجبات.

٨. القاء أسئلة للتوضيح.

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	الطالب	المعلم

أسلوب (ج): أسلوب الأقران (التبادلي)

Reciprocal Style (C)

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

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

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

بنية الأسلوب (ج):

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

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

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المؤدي	الملاحظ

أسلوب (د): أسلوب المراجعة الذاتية

The Self-Check Style (D)

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

في هذا الأسلوب تنتقل القرارات أكثر للمتعلم، فهو يؤدي قرارات التنفيذ كما هو محدد في أسلوب المحطات والواجبات، ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه، بذلك يكتسب المتعلمون

القدرة على تقويم أنفسهم وتجعلهم أكثر تحملاً للمسؤولية وتساعدهم في تحقيق مجموعة جديدة من الأهداف.

بنية الأسلوب (د):

إن بنية أسلوب المراجعة الذاتية (د) تتمحور حول عملية التقويم فالطالب يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لبطاقة المعيار (المحك) ومقارنة 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:

التقويم	التنفيذ	التخطيط
الطالب	الطالب	المعلم

أسلوب (هـ): أسلوب المتعدد المستويات (الشامل)

The Inclusion Style (E)

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

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

مثلاً في الوثب العالي :

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

بنية الأسلوب (هـ):

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

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	الطالب	الطالب

خصائص النمو الحركي

خصائص النمو الحركي

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

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

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

الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

خصائص نمو الحلقة الثالثة من سن ١٢-١٥ سنوات

النمو الجسمي

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

النمو الحركي

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

النمو العقلي

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

النمو الاجتماعي

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

النمو الانفعالي

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

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات منهج التربية الرياضية:

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

كفايات التربية الرياضية للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي:

يتوقع من الطالب (الطالبة) أن يكون قادراً على:

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

أهداف التربية الرياضية للصف الأول الإعدادي:

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

- تطبيق المعارف والمعلومات والمهارات الحياتية في حياته اليومية.
- يؤدي تمارين متنوعة لتطوير صفات المرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والقوة والتحمل.
- تطبيق المهارات المقررة في كرة القدم وفق قانون اللعبة.
- ممارسة مهارات أساسية وحركات مختارة من رياضة الجمباز.
- يؤدي مهارة التمرير والتصويب والتنطيط والخطط الدفاعية في كرة اليد.
- تطبيق مهارات التتابع، العدو، الوثب، الرمي في ألعاب القوى وفق الشروط القانونية.
- مشاركة الزملاء في المنافسات الرياضية في الألعاب المقررة.

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

الجمباز

Gymnastics

الجمباز

Gymnastics

رياضة الجمباز أو الجمانيزيوم هي نوع من أنواع الألعاب الفرديّة، التي يؤدي فيها اللاعب سلسلة من الحركات المترابطة على أجهزة مختلفة مثل (البساط الأرضي وطاولة القفز وعارضة التوازن ... إلخ.

ويمكن من خلالها اكتساب المرونة والتوازن والقوة العضلية، وتتعامل مع القوانين الطبيعية، والميكانيكية، والفسولوجية، والتشريحية، والنفسية للتلميذ وبذلك تزداد نوعيّة المثيرات التي تؤثر على التلميذ، وتتيح الفرصة له للقيام بمختلف الاستجابات الحركية التي تؤدي إلى خبرات النجاح وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الرياضية.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الأولى

اسم الوحدة: الجمباز

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الدرجة الأمامية المستقيمة	▪ يطبق مهارة الدرجة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة.	١
الدرجة الأمامية المستقيمة	▪ يؤدي مهارة الدرجة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة.	٢
الدرجة الخلفية المتكورة	▪ يؤدي مهارة الدرجة الخلفية المتكورة بطريقة صحيحة.	٣
الدرجة الخلفية المستقيمة	▪ يتعرف الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الخلفية المستقيمة بطريقة صحيحة.	٤
الدرجة الخلفية المستقيمة	▪ يؤدي مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة بطريقة صحيحة.	٥
الوقوف على اليدين	▪ يؤدي مهارة الوقوف على اليدين بطريقة صحيحة.	٦
الشقبة الأمامية على اليدين	▪ يتعرف الخطوات الفنية لمهارة الشقبة الأمامية على اليدين بطريقة صحيحة.	٧
الشقبة الأمامية على اليدين	▪ يطبق مهارة الشقبة الأمامية على اليدين بإتقان.	٨
الشقبة الأمامية على اليدين	▪ يطبق مهارة الشقبة الأمامية على اليدين بطريقة صحيحة.	٩
ربط المهارات	▪ يؤدي مهارة مركبة من حركتين بطريقة صحيحة.	١٠
جملة حركية	▪ يطبق جملة حركية من خط واحد بطريقة صحيحة.	١١
جملة حركية	▪ يشارك الزملاء في جملة حركية من خطين بطريقة صحيحة.	١٢

الدرس الأول والثاني الدرجة الامامية المستقيمة Roll Forward Picked

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الولاء) بعد الانتهاء من أداء الدرجة ذكر اسم مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. ثني الجذع أماماً) لمس مشطبي القدمين بأصابع اليد.
- يكرر الوضع السابق وضع الكف بكاملها على الارض مع مراعاة عدم ثني الركبتين.
- يكرر التمرين السابق مع دفع الارض بالقدمين وثني الذراعان لوضع الكتفين على الارض.
- يكرر التمرين وإتمام الدرجة للوصول إلى وضع الجلوس الطويل.
- يكرر التمرين السابق للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ووضع الكفين على الأرض بحيث يكون الكف للأسفل والخارج.
- يكرر التمرين السابق مع دفع الأرض بالكفين والميل بالصدر للأمام للوصول إلى وضع الوقوف ضمّاً.
- اداء مهارة الدرجة الامامية المستقيمة المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي وقوف ضمّاً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الكفان بكاملهما على الأرض والمسافة بينهما بأتساع الصدر.		
٢	الكتفين أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدرجة بضم الرأس على الصدر.		
٣	ضم الرجلين معاً مع المحافظة على استقامة الركبتين.		

الدرجة الامامية المستقيمة:

تعتبر مهارة الدرجة الامامية من الحركات الأرضية المهمة لممارسة رياضة الجمباز، حيث يبدأ الطالب تعلمها في سن مبكر، وهي عبارة عن مرور الجسم حول محوره العرضي، حيث تلمس أجزاءه الأرض من الكتفين والحوض حتى القدمين بالشكل المكور أو الشكل المنحني ويراعى الانسجام في أداء الحركات وسلاستها فينجح الأداء.

النقاط الفنية:

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



الدرس الثالث

الدرجة الخلفية المتكورة

Roll Backward Tucked

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (رقود) لمس الأرض بالقدمين خلف الرأس.
- (وقوف) ثني مفصل الفخذ، محاولة الجلوس على الأرض دون ثني الركبتين.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة الثني حتى تتقدم المقعدة والداستناد بالكفين على الأرض أولاً.
- (جلوس طويل) الذراعين على الأرض بجانب الجسم) الوصول إلى وضع الرقود ووضع كفي اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الأرض خلف الرأس بمشطي القدمين.
- يكرر التمرين السابق مع ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض باليدين للوصول إلى وضع الجلوس على أربع في وضع التكور.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض بكفي اليدين.		
٢	الكفان أول جزء يلمس الأرض.		
٣	الجسم متكور ومحصور بين اليدين.		

الدرجة الخلفية المتكورة:

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

النقاط الفنية:

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



الدرس الرابع والخامس الدرجة الخلفية المستقيمة Roll Backward Piked

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجيماز - مرتبة منحنية.

قيم المواطنة:

(الانتماء) بعد الانتهاء من أداء الدرجة كل طالب يذكر قيمة من قيم المواطنة بحيث لا تتكرر القيمة عند طالب آخر.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف ضمًا) التدرج للخلف والرجلين مضمومتين معاً.
- أداء الدرجة الخلفية المتكورة ومحاولة مد الركبتين قليلاً.
- (جلوس طويل) دفع الجسم للخلف مع المحافظة على الركبتين معاً.
- استخدام مرتبة منحنية تساعد في تسهيل عملية الدفع للخلف.
- (جلوس طويل) الدفع للخلف بكامل الجسم مع وضع اليدين عند الرأس على الأرض ومحاولة الدفع.
- يكرر التمرين السابق مع دفع الأرض بالكفين والميل بالصدر للخلف للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.
- أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي وضع الوقوف ضم.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الكفان بكاملهما على الأرض والمسافة بينهما بأوسع الصدر.		
٢	ضم الرجلين والميل بالصدر للأمام.		
٣	وقوف واليدين جانباً والنظر للإمام.		

الدرجة الخلفية المستقيمة:

إن مهارة الدرجة الخلفية بحاجة للممارسة المستمرة، ويتم تعلمها بالسند، بأن يقف الزميل بجانب الطالب ويضع يده على ظهر الطالب لمساعدته أثناء ملامسة الجسم للأرض، فمن وضع الجلوس يميل الطالب خلفاً ويتدرج بوضع اليدين بجانب الرأس ويكمل الدورة.

النقاط الفنية:

- الكفان بكاملهما على الأرض، والمسافة بينهما بأوسع الصدر.
- دفع الأرض بالقدمين معاً للخلف، وثني مفصلي الفخذين أثناء دفع الأرض والركبتين مفردتين وموازيين للأرض.
- اليدين أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين، وتتم الدرجة للخلف بضم الرأس على الصدر.
- ضم الرجلين والميل بالصدر للأمام.
- وقوف واليدين جانباً والنظر للإمام.



الدرس السادس الوقوف على اليدين Handstand

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجيماز - عقل الحائط.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزميل بالسند.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- انبطاح مائل عميق على عقل الحائط - التدرج في نقل مشطبي القدمين على عقل الحائط للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.
- جلوس على أربع - الرجل الحرة خلفاً - مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً.
- جلوس على أربع أمام الحائط - مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- وقوف الذراعين أماماً - مواجهة الحائط - مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- وقوف الذراعين أماماً - مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب.
- من الوقوف - مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين والسند بواسطة زميل.
- أداء المهارة من وضع الوقوف أمام حائط والثبات بعد الاستناد على الحائط.
- أداء المهارة بدون سند ومساعدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الذراعين باتساع الصدر واصابع الكفين مفتوحة (بعيدة عن بعضها) وتشير للأمام.		
٢	فرد الجسم أثناء أداء المهارة.		
٣	ميل الرأس قليلاً للخلف مع مراعاة ان تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة أثناء الأداء.		

الوقوف على اليدين:

تعتبر مهارة الوقوف على اليدين من المهارات السهلة التعلم، وهي بحاجة للاستمرار بالممارسة، وتعتمد على التوافق العضلي العصبي والتوازن.

النقاط الفنية:

- الذراعين باتساع الصدر واصابع الكفين مفتوحة (بعيدة عن بعضها) وتشير للأمام.
- الذراعين مفرودتين تمامًا.
- الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.
- فرد الجسم أثناء أداء المهارة يكون بالضغط على الأرض لأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض.
- الاحتفاظ بالتوازن يكون عن طريق مفصلي الرسغ، أو عن طريق دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام والخلف أو عن طريق لف الذراعين قليلاً للداخل أو للخارج.
- ميل الرأس قليلاً للخلف مع مراعاة أن تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة أثناء الأداء.

الدرس السابع والثامن والتاسع

الشقيلة الأمامية على اليدين

Handspring Forward

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز- سلم القفز - الصندوق المقسم- مرتبة كبيرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تعليم الطالب الاقتراب والارتقاء مع اتجاه حركة الذراعين.
- (وقوف. الظهر مواجه الحائط) تقوس الظهر في محاولة النظر للأعلى.
- (وقوف. مواجه الحائط) سند الذراعين على الحائط بدون ثنيهما.
- (وقوف) مرجحة الرجل الحرة للوقوف على اليدين.
- وضع مرتبة كبيرة على الحائط ومحاولة الارتقاء على إحدى القدمين ثم الوقوف على اليدين مع ضرب باطن المرتبة بالقوة.
- يكرر التمرين السابق باستعمال الصندوق المقسم (مع السند).
- يكرر التمرين السابق باستعمال سلم القفز بوضع اليدين عليه والدفع (مع السند).
- أداء الحركة بالسند من زميلين من الجانب ثم من زميل واحد.
- أداء الحركة بدون سند على المرتبة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.			
٢	رفع قدم الارتقاء إلى زاوية قائمة والجذع مائل إلى الأمام قليلاً.			
٣	وضع الذراعين على مسافة مناسبة من قدم الارتقاء على الأرض.			
٤	الهبوط يكون على الأمشاط والذراعين عالياً والرأس بين الذراعين.			

الشقيلة الأمامية على اليدين:

حركة دورانية للأمام والدوران ٣٦ درجة باستعمال اليدين.

النقاط الفنية:

- الاقتراب من ٣ إلى ٥ خطوات.
- مرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.
- رفع قدم الارتقاء إلى زاوية قائمة والجذع مائل إلى الأمام قليلاً.
- يجب دفع الأرض بالذراعين بعد مد الجسم أماماً مع ضم الرجلين أثناء الشقيلة حول المحور العرضي.
- وضع الذراعين على مسافة مناسبة من قدم الارتقاء على الأرض.
- أن يكون هناك فترة طيران للجسم قبل الهبوط على الأرض.
- الهبوط يكون على الأمشاط والذراعين عالياً والرأس بين الذراعين.

طريقة السند:

- يقف الساند على جانب الطالب القريب من قدم الارتقاء.
- السند يكون بعد الانتهاء من الحركة، وذلك بوضع اليد الخارجية خلف ظهر الطالب.



الدرس العاشر والحادي والثاني عشر

جملة حركية

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الانتماء) مسك علم البحرين عند الانتهاء من أداء الجملة الحركية.

التدريبات:

ربط المهارات السابقة في خط واحد ثم خطين.

الوحدة الثانية

كرة القدم

Soccer

كرة القدم

Soccer

لعبة كرة القدم هي لعبة الملايين، وهي أكثر الألعاب انتشاراً وشعبية؛ تتميز بانها تلعب بالأرجل فقط. حيث يتم تبادل تمرير وتصويب الكرة بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً وتكون مدة المباراة (٩٠ دقيقة) مقسمة على شوطين مدة كل شوط (٤٥ دقيقة)، ويُعدّ الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من المنافس.

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: كرة القدم

الوحدة: الثانية

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مراجعة ما سبق تعلمه	▪ يؤدي ما سبق تعلمه من مهارات في كرة القدم.	١
الجري بالكرة	▪ يطبق مهارة الجري بالكرة بداخل / خارج القدم.	٢
السيطرة على الكرة + التمرير	▪ يطبق مهارة السيطرة على الكرة والتمرير بدقة.	٣
جري + تمرير + تصويب	▪ يربط مهارة الجري والتمرير مع تصويب الكرة بطريقة صحيحة.	٤
الخداع (بسيط + مركب)	▪ يؤدي مهارة الخداع بالكرة بطريقة صحيحة..	٥
الخداع + التصويب	▪ يؤدي مهارة الخداع والتصويب بالكرة بطريقة صحيحة.	٦
ضرب الكرة بالراس	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة ضرب الكرة بالرأس بطريقة صحيحة.	٧
السيطرة - امتصاص الكرة - (بالفخذ + بالصدر)	▪ يؤدي مهارة السيطرة على الكرة (امتصاص الكرة) بالفخذ والصدر.	٨
رمية التماس	▪ يؤدي مهارة رمية التماس في كرة القدم بدقة.	٩
حراسة المرمى (مسك الكرة)	▪ يطبق مهارة مسك الكرة في حراسة المرمى بطريقة صحيحة.	١٠
ألعاب تنافسية	▪ يؤدي العبا تنافسية متنوعة تشتمل على جميع المهارات بطريقة صحيحة.	١١
مهرجان	▪ يشعر بالسرور أثناء ممارسة المهارات والألعاب الصغيرة.	١٢

مراجعة ما سبق تعلمه:

مراجعة المهارات الاساسية لكرة القدم،
والتي تم تعلمها في الصف السادس
الابتدائي.

الدرس الأول

مراجعة ما سبق تعلمه (ألعاب تمهيدية)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(الولاء) فانيلا الفرق تحمل قيمة من القيم.

التدريبات:

- تقسيم اللاعبين ل ٤ فرق (مباريات مصغرة)
- تقسيمة ٧ ضد ٧ ل إتاحة الفرصة للطلاب لإظهار قدراتهم ومعرفة إمكانياتهم.

الدرس الثاني

الجري بالكرة

Running with the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم - اقماع.

قيم المواطنة:

(الانتماء) توضع على العلامات أسماء قرى ومدن مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.

- توضع الكرة أمام الطالب ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة.
- (وقوف) الجري بالكرة ببطيء بباطن القدم لمسافة ١ م.
- (وقوف) الجري بالكرة ببطيء بخارج القدم لمسافة ١ م.
- التدرج في السرعة مع زيادة المسافة.
- التنوع في اتجاهات الجري بالكرة بباطن القدم.
- الجري المتعرج بالكرة بين الاقماع.
- تطبيقات ربط الجري بباطن وخارج القدم لمسافة ٢٠ متر.
- تقسيم الطلاب إلى ٤ مجموعات كل مجموعة في مربع مساحته ١٥*١٥م ويتم تنفيذ المهارة في وضع مقارب للواقع.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	لمس الكرة (بالقدم) في وسط الكرة.			
٢	عدم ابتعاد الكرة عن القدم ولمسها لمسات خفيفة تساعد على السيطرة على الكرة.			
٣	رفع الرأس والنظر للأمام.			

الجري بالكرة:

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

النقاط الفنية:

- ميل الجذع قليلاً للأمام.
- لمس الكرة (بالقدم) في وسط الكرة.
- عدم ابتعاد الكرة عن القدم ولمسها لمسات خفيفة تساعد على السيطرة على الكرة.
- رفع الرأس والنظر للأمام.
- التحرك بسرعة مناسبة لموقف اللعب.



الدرس الثالث

السيطرة على الكرة مع التمرير

Ball Control with passing

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم - اقماع.

قيم المواطنة:

(العدالة) تكافؤ الفرص في تمرير الكرة من قبل جميع الطلاب.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

توزيع الطلاب إلى صفتين متقابلين، الصف الأول يمرر الكرة بيده والصف الثاني يسيطر على الكرة ثم يمرر إلى الصف الأول: يستخدم أنواع السيطرة وأنواع التمرير.

يقسم الطلاب إلى مجموعات من ٣ طلاب وكرة واحدة:

- تبادل تمرير الكرة بين الزملاء بباطن القدم لمدة دقيقة.
- يكرر التمرير السابق بخارج القدم.
- يكرر التمرير السابق بباطن القدم من لمسة واحدة ثم من لمستين.
- يكرر التمرير السابق بخارج القدم من لمسة واحدة ثم من لمستين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	القدم الثابتة (غير الضاربة) بجانب الكرة.		
٢	سحب الرجل الضاربة إلى الخلف بحركة تمهيدية.		
٣	ضرب الكرة بباطن القدم عند منتصفها أو خارج القدم.		

السيطرة على الكرة:

تمكن الطالب من التحكم بالكرة والقدرة على السيطرة عليها، وذلك من خلال التحكم في توجيه التمرير والتصويب والقدرة على تثبيتها بخارج القدم وباطنها.

النقاط الفنية:

- وضع القدم الثابتة (غير الضاربة) بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها، ويشير وجه القدم الأمامي إلى الاتجاه المراد تمرير الكرة إليه مع ثني قليل في ركبة الرجل الثابتة.
- سحب الرجل الضاربة إلى الخلف بحركة تمهيدية بحيث تشكل القدم زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة.
- ضرب الكرة بباطن القدم عند منتصفها أو خارج القدم.
- ميل الجذع قليلاً للأمام والذراعان تساعدان في حفظ اتزان الجسم لحظة ضرب الكرة.
- متابعة القدم الضاربة للكرة باستمرار توجيهها إلى الأمام.



التصويب:

يعد من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، ويتطلب مهارة ودقة في توجيه الكرة نحو الهدف لتسجيل نقطة مع توافر القوة البدنية، والتوازن، والقدرة الذهنية، مثل الثقة بالنفس، واتخاذ القرارات.

النقاط الفنية

- الاقتراب من الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة.
- وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها، على أن يشير سن القدم إلى المكان الذي ستوجه إليه الكرة.
- أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم بأداء التصويب قد سحبت إلى الخلف من مفصل الفخذ على أن يكون بها انثناء من مفصل الركبة، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم (الرأس والصدر) إلى الخلف قليلاً.
- توجيه الرجل الضاربة إلى الأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي أو الخارجي منتصف الكرة وهو مشدود وثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام.
- أثناء ضرب الكرة يجب أن تعمل الخراعات على حفظ اتزان الجسم ويكون النظر موجهاً إلى الكرة لحظة ضربها.

الدرس الرابع

الجري والتمرير والتصويب

Running, passing and shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(التعاون) تحقيق التعاون بين الطلاب بتمرير الكرة ثم التصويب.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- ٤ قاطرات متقابلة كل قاطرة تتكون من ٦ طلاب.
- الطالب الأول يجري بالكرة إلى المجموعة المقابلة ثم يقف في الخلف.
- المجموعة المقابلة تصوب الكرة إلى الزميل في المجموعة الأولى.
- يقسم الطلاب إلى فريقين، كل فريق يتكون من طالبين مع وجود حارس مرمى.
- يقوم الطالب بالتمرير الصحيح إلى زميله الذي يقوم بالتصويب على المرمى.
- يتبادل الطلاب مراكزهم بعد كل تصويبتين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	توجيه الرجل الضاربة إلى الأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي أو الخارجي منتصف الكرة.			
٢	الرجل التي ستقوم بأداء التصويب قد سحبت إلى الخلف من مفصل الفخذ.			
٣	النظر موجه إلى الكرة لحظة ضربها.			



الدرس الخامس الخداع (المراوغة) (Deception) Feinting

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

يقسم الطلاب إلى مجموعات.

- (وقوف. مواجه الزميل) الطالب الأول في كل مجموعة يقابل الآخر لأداء مهارة المراوغة.
- مرأوغة المنافس وتمرير الكرة للزميل.
- يستمر الزميل بالجري بالكرة حتى بلوغ خط النهاية للمجموعة الأخرى.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة سرعة الجري.
- يكرر التمرين السابق بوجود مدافع سلبي.
- يكرر التمرين السابق بوجود مدافع إيجابي.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	سرعة الاستجابة للجهة المعاكسة.		
٢	يمرر بطريقة سليمة.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

الخداع (المراوغة):

هو عبارة عن حركات التمويه التي يقوم بها الطالب بهدف التخلص من المنافس أو المدافع، ويجب أن يتميز الخداع بالمفاجأة والسرعة في اتخاذ القرار والسيطرة على الكرة، كما وتلعب رشاقة الطالب وسرعته دوراً هاماً في نجاح مهارة الخداع.

النقاط الفنية:

الخداع بالجسم:

يقوم الطالب الحائز على الكرة بحركة الخداع لأحد الجانبين وباستجابة الطالب المنافس لذلك يتحرك إلى الجهة المعاكسة.

الخداع بالتمرير:

يقوم الطالب بحركة تظهر للطلاب المنافس أنه ينوى التمرير ثم يمرر بطريقة أخرى.



الدرس السادس الخداع والتصويب Feinting and Shooting

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

توزيع الطلاب إلى أربع مجموعات وحارسي مرمى:

- كل مجموعة تعمل على مرمى.
- التمرين كما في الشكل رقم ٢.
- تمرير إلى الزميل استلام الزميل عمل خداع إلى الممر ثم تصويب على المرمى.

ملاحظة: العمل يكون على المرميين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الاستجابة للجهة المعاكسة.			
٢	توجيه الرجل الضاربة إلى الأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي أو الخارجي منتصف الكرة.			
٣	سحب الرجل المصوبة إلى الخلف من مفصل الفخذ.			



الدرس السابع ضرب الكرة بالرأس

Heading

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح المهارة وعرض النموذج.

تقسيم الطلاب إلى صفيين متقابلين:

- (جثو . مواجه الزميل) رمي الكرة باليدين إلى الزميل ليقوم بضربها بالرأس بالتبادل 5_مرات.
- (وقوف . مواجه الزميل . مسك الكرة باليدين) رمي الكرة إلى الزميل ليقوم بضربها بالرأس بالتبادل 5_مرات.
- (وقوف . مواجه الزميل . مسك الكرة باليدين) رمي الكرة إلى الزميل ليقوم بضربها بالرأس بالتبادل 5_مرات.

تطوير التمرين:

- في دائرة المنتصف مجموعة بداخل الدائرة ومجموعة خارجها.
- الكرات في يد المجموعة التي في الخارج.
- المجموعة في داخل الدائرة تضرب الكرة بالرأس مع تغير الزميل في كل مرة.
- يكرر التمرين مرة بالقفز ومرة بالثبات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يحرك الجذع للخلف قليلاً مع ثني الركبتين.		
٢	ميل الجذع للأمام عند ضرب الكرة.		
٣	ضرب الكرة بمنتصف الجبهة (مقدمة الرأس).		

ضرب الكرة بالرأس:

بالرغم من أن كرة القدم تلعب بالقدم، إلا أن استخدام الرأس أثناء اللعب لا يمكن اغفاله سواء كان ذلك في حالة الهجوم أو الدفاع.

النقاط الفنية:

- وضع إحدى القدمين أماماً والأخرى خلفاً.
- يحرك الجذع للخلف قليلاً مع ثني الركبتين.
- وضع الساعدين على جانبي الجسم للتوازن.
- ميل الجذع للأمام عند ضرب الكرة.
- ضرب الكرة بمنتصف الجبهة (مقدمة الرأس).

وهناك نوعان:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.
- ضرب الكرة بالرأس من القفز.



الدرس الثامن

السيطرة - امتصاص الكرة - (بالفخذ وبالصدر)

(Thigh and chest) Control

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

السيطرة على الكرة بالفخذ:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- أداء المهارة بدون كرة.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً لمسافة مترين ثم امتصاصها بالفخذ.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة على الفخذ عدة مرات ثم امتصاصها.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) رمي الكرة بشكل قوس نحو الزميل ليقوم بامتصاصها بالفخذ.

السيطرة على الكرة بالصدر:

- أداء المهارة بدون كرة.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة نحو الحائط ثم امتصاصها بالصدر.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) رمي الكرة من مسافات متنوعة ويقوم الآخر بامتصاص الكرة بالصدر وتمريها مرة أخرى للزميل.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر والتصويب نحو المرمى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الجسم مستقيماً وترفع ركلة الساق الممتصة للكرة عالياً مشكلة زاوية قائمة نحو الكرة.		
٢	سحب الرجل بفرد الركبة لأسفل شيئاً فشيئاً حتى تصل القدم الأرض.		
٣	الجسم مستقيم عند لمس الكرة للصدر يميل قليلاً للأمام.		

السيطرة على الكرة (امتصاص

الكرة):

السيطرة على الكرة من أهم المهارات التي يجب على الطالب إتقانها، ليتمكن من أداء بقية المهارات. ومن أنواعها: امتصاص الكرة بالفخذ والصدر ومشط القدم.

النقاط الفنية:

السيطرة على الكرة بالفخذ:

- يكون الجسم مستقيماً وترفع ركلة الساق الممتصة للكرة عالياً مشكلة زاوية قائمة نحو الكرة.
 - قبل وصول الكرة نحو الفخذ بلحظة وبأول لمسة يتم سحب الرجل بفرد الركبة لأسفل شيئاً فشيئاً حتى تصل القدم الأرض وبذلك تسير الكرة متدرجة على الأرض.
 - عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لاستخدامها في التمرير أو التصويب.
- #### السيطرة على الكرة بالصدر:
- تستخدم المهارة عندما تأتي الكرة في مستوى ارتفاع الصدر.
 - يكون أعلى الجسم مستقيماً وعند لمس الكرة يميل قليلاً للأمام.
 - يرتكز الجسم على القدمان ويكون الكتفان متوجهان للأمام.



الدرس التاسع

رمية التماس

Seam pitch

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح المهارة وعرض النموذج.

تقسيم الطلاب إلى صفتين متقابلين:

- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل رمي الكرة بين الزميلين.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل رمي الكرة بين الزميلين من مسافة ٥م.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل رمي الكرة بين الزميلين من مسافة ١م.
- يقوم الطالب برمي الكرة رمية التماس إلى زميله الذي يستقبلها من مستوى الرأس أو الصدر أو القدم من ثم يقوم بالتمرير أو التصويب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة من جزئها الخلفي والاصابع منتشرة عليها.		
٢	سحب الكرة خلف الرأس والمرفقان بجوار الرأس.		
٣	انثناء خفيف في الركبتان.		

رمية التماس:

رمية التماس هي الرمية التي يحصل عليها الفريق المنافس للطالب الذي قام بإخراج الكرة خارج خط التماس، وخط التماس هو الخط الجانبي الذي يحدد الملعب، ولا يحق لأي شخص داخل الملعب بتجاوز حدوده، لذا فإن إخراج الكرة خارج هذا الخط من أي من الأطراف المتنافسة يعتبر مخالفة، وعقاب هذه المخالفة هو تسليم الكرة للفريق المنافس، بحيث يقوم بإرجاعها إلى الملعب، باستخدام يديه وليس قدمه.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة من جزئها الخلفي والاصابع منتشرة عليها.
- سحب الكرة خلف الرأس والمرفقان بجوار الرأس.
- انثناء خفيف في الركبتان.



الدرس العاشر

حراس المرمى/مسك الكرة

Goalkeepers / catch the ball

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مسك الكرات أمام الصدر - المتوسطة - الأرضية.
- شرح المهارة وعرض النموذج.
- توزيع الطلاب (للاعب وحارس مرمى على مسافة 1. م) والحارس في مرمى عرضه 3م.

التدرج بالتدريب:

- الطالب يرمي الكرة بيده والحارس يتناولها.
- الطالب يسدد كرة ثابتة والحارس يتناولها.
- الطالب يسدد كرة متحركة والحارس يتناولها.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	القدمين متباعدين باتساع الكتفين.			
٢	ثني الركبتين قليلا.			
٣	المرفقين قريبين من الصدر.			
٤	اليدين امام خط الجسد ومفتوحين بحجم الكرة.			

حراس المرمى:

تعتبر مسئولية كبيرة فالأداء الجيد يساهم في الفوز بشكل أساسي، ويجب على حارس المرمى أن يتميز بسرعة اتخاذ القرارات وبهدوء وأن يتواصل مع أعضاء فريقه بشكل جيد وبتركيز.

النقاط الفنية:

- القدمين متباعدين باتساع الكتفين.
- ثني الركبتين قليلا.
- المرفقين قريبين من الصدر.
- اليدين امام خط الجسد ومفتوحين بحجم الكرة.

اختيار نوع المسكة:

- مسك الكرة من امام الصدر وتسمى (w).
- مسك الكرات المتوسطة الامامية وتسمى (cup).
- مسك الكرات الأرضية الامامية وتسمى (k).



الدرس الحادي والثاني عشر العاب تنافسية ومباريات مصغرة (Mini games)

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.

التدريبات:

- توزيع الطلاب إلى ٤ مجموعات وتطبيق المهارات التي تم دراستها بشكل تنافسي وجمع نقاط لكل مجموعة والفريق الحائز على أعلى نقاط هو الفريق الفائز.
- تقسيمة ٧ ضد ٧.
- لإتاحة الفرصة للطلاب لإظهار ما اكتسبوه من مهارة خلال الفصل الدراسي.

مهرجان (مباريات مصغرة):

العاب ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها، تهدف إلى إسعاد جميع الطلاب وغرس حب لعبة كرة القدم واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

الوحدة الثالثة

ألعاب القوى

Athletics

ألعاب القوى

Athletics

ألعاب القوى هي رياضة متنوعة وممتعة للصغار والكبار، فهي تتضمن الحركات الأساسية كالجري، والوثب، والقفز، والرمي، وهي تعتبر عصب الألعاب الأولمبية ومقياس لحضارات الشعوب، لأنها تؤثر بشكل واضح على الخصائص البدنية، والفسولوجية، والنفسية.

أهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بألعاب القوى للصغار اهتماماً بالغاً لأن هذه المرحلة السنية، هي مرحلة نمو المهارات الحركية والبدنية المختلفة، وزيادة كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة، تجعله يتعلم المهارات والحركات الرياضية وزيادة المشاركة في المسابقات الرياضية وترك انطباع جيد وجديد لدى المتنافسين الصغار.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة: الثالثة

اسم الوحدة: ألعاب القوى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
(البدا المنخفض) عدو مسافة ٥ متر	▪ يعدو مسافة ٥م من خلال أداء البدا المنخفض بطريقة صحيحة.	١
عدو مسافة ١٠ متر	▪ يعدو مسافة ١٠ متر بإتقان.	٢
جري مسافة ٤٠ متر	▪ يجري مسافة ٤٠ متر بطريقة صحيحة.	٣
عدو حواجز مسافة ٥٠ متر	▪ يتعرف على النقاط الفنية لعدو الحواجز بطريقة صحيحة.	٤
عدو حواجز مسافة ٥٠ متر	▪ يطبق مهارة عدو الحواجز لمسافة ٥٠ متر بطريقة صحيحة.	٥
عدو حواجز مسافة ٥٠ متر	▪ يؤدي مهارة عدو الحواجز لمسافة ٥٠ متر بطريقة صحيحة.	٦
سباق التتابع	▪ يتعرف على النقاط الفنية لسباق التتابع.	٧
سباق التتابع	▪ يشارك الزملاء في أداء سباق التتابع بطريقة صحيحة.	٨
الوثب الطويل	▪ يؤدي مهارة الوثب الطويل بطريقة صحيحة.	٩
الوثب العالي	▪ يتعرف على النقاط الفنية للوثب العالي بدقة.	١٠
رمي القرص	▪ يطبق مهارة رمي القرص بطريقة صحيحة.	١١
منافسات	▪ يتعاون مع الزملاء في الأداء أثناء المنافسات.	١٢

الدرس الأول

البدء المنخفض / عدو مسافة ٥ متر

Sprint Start / ٥ . meters

قيم المواطنة:

(جميع القيم) وضع قيم المواطنة عند مكان البدء المنخفض.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عرض نموذج للمهارة.
- إعطاء تدريبات رد الفعل للطلاب.
- (رقود) عند سماع الإشارة النهوض والجري أماماً.
- (انبطاح مائل) عند سماع الإشارة النهوض والجري أماماً.
- (جثو) عند سماع الإشارة النهوض والجري أماماً.
- (جلوس على أربع) عند سماع الإشارة النهوض والجري أماماً.
- (وقوف) عند سماع الإشارة النهوض والجري أماماً.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة.
- (وقوف) أداء تكنيك الجري.
- (وقوف) أداء البدء المنخفض (خذ مكانك - استعد - انطلق).
- (وقوف) أداء البدء المنخفض ثم الجري للأمام عند سماع الإشارة.
- مسابقة في الجري بين المجموعات من البدء المنخفض.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	توضع اليدين خلف خط البداية مباشرة مفرودين وباتساع الكتفين.			
٢	تتحرك قدم الارتقاء للخلف لملاصقة مكعب البدء الامامي.			
٣	رفع المقعدة لأعلى حتى يكون الظهر موازياً للأرض وذلك بفرد الركبتين قليلاً.			
٤	يندفع الجسم إلى الأمام بسرعة وبزاوية ٤٥ ° تقريباً مع الأرض.			

البدء المنخفض:

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

النقاط الفنية:

(أ) خذ مكانك:

يقف المتسابق أمام خط البداية، توضع اليدين خلف خط البداية مباشرة مفرودين وباتساع الكتفين بحيث يتجه الإبهامان إلى الداخل وباقي الأصابع للخارج، تكون الرأس في وضع طبيعي والنظر لأسفل، أما قدم الارتقاء فتتحرك للخلف لملاصقة مكعب البدء الامامي وعلى بعد قدم ونصف تقريباً من خط البداية دون ملاصقة الركبة للأرض، تتبعها قدم الرجل الحرة للخلف لملاصقة مكعب البدء الخلفي وتستقر الركبة على الأرض بجدار مشط قدم الارتقاء مع مراعاة أن تكون المسافة بينهما قبضة يد تقريباً.

(ب) أستعد:

ترفع المقعدة لأعلى حتى يكون الظهر موازياً للأرض وذلك بفرد الركبتين قليلاً مما يدفع الكتفين أمام خط البداية قليلاً فينتقل معظم ثقل الجسم على الذراعان.

(ج) أنطلق:

فور سماع أمر البدء يندفع الجسم إلى الأمام بسرعة وبزاوية ٤٥ ° تقريباً مع الأرض، وذلك بترك اليدين للأرض حيث ترتفع الذراعان مثنيتان في مفصل المرفق إحداهما للأمام (وهي الذراع العكسية لقدم الارتقاء) والأخرى للخلف.



العدو:

هو الجري بمسافات متعددة مع الاقتصاد في الجهد المبذول، ولا يتطلب مهارات أو تجهيزات معينة، وهو يعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للطالب، ويوجد نوعان من العدو: العدو السريع العدو والبطيء.

النقاط الفنية:

(أ) مرحلة البدء:

توضع مكعبات البدء بالقرب من الحافة الخارجية للحارة الخاصة بالمسابقة بحيث يتمكن من الانطلاق، عند سماع أمر البدء بأقصى سرعة وفي خط مستقيم، يتبعها أداء الطالب لمرحل البدء المنخفض بالكامل كما سبق توضيحه.

(ب) مرحلة عدو المسافة:

وفي هذه المرحلة يجري الطالب بأقصى سرعه مع الاحتفاظ بوضع جسمه الطبيعي تقريبا مع ملاحظه ميل الجذع قليلا للأمام، وأن يكون الذقن للداخل لتفادي سقوط الرأس للخلف وتأثير ذلك على سرعته، ويلاحظ أن التنفس يكون سريع ومتلاحق ومن الفم، وذلك لشدة الاستثارة وحاجة المتسابق إلى كمية كبيرة من الأوكسجين لا يحققها لها التنفس من الأنف، ويراعى الحركة التبادلية العكسية للذراعين والرجلين، والجري على المشطين.

(ج) مرحلة النهاية:

وفي هذه المرحلة يحاول المتسابق بذل كل طاقته وقوته لإنهاء السباق بأقصى سرعة، لذا يجب عليه أن يوجه مجهوده لإنهاء السباق لمسافة أبعد من خط النهاية.

الدرس الثاني

عدو مسافة . . ١٠٠ متر

Sprint / ١٠٠ meters

الأدوات المستخدمة:

سلم.

قيم المواطنة:

(الطموح) تحقيق قيمة الطموح بالفوز.



خطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا مع مراعاة فرد الرجل الخلفية وان تكون على امتداد الجذع.
- يكرر التمرين السابق مع استناد الذراعين على حائط.
- (وقوف) الجري أماما على المشطين بخطى قصيره وسريعة.
- (وقوف) الجري أماما مع رفع الركبتين بزاوية ٩٠°، مع مراعاة ثني الذراعين من مفصل المرفق ب زاوية ٩٠° مع تحريكهما أماماً وخلفاً وهما مثنيتين.
- يكرر التمرين السابق مع صعود سلم.
- (وقوف) الجري بخطى واسعة على شكل وثبات مع رفع الركبتين عاليا.
- (وقوف) الجري المتزايد في السرعة لمسافة ٣٠ م، ٥٠ م، ٧٠ م.
- يكرر التمرين السابق مع مراعاة الأداء في المضمار.
- يكرر التمرين السابق لمسافة ١٠٠ متر كاملة في صورة منافسه مع تصحيح الأخطاء.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	عند سماع أمر البدء الانطلاق بأقصى سرعة وفي خط مستقيم.			
٢	ميل الجذع قليلاً للأمام، وأن يكون الذقن للداخل لتفادي سقوط الرأس للخلف.			
٣	يراعى الحركة التبادلية العكسية للذراعين والرجلين ، والجري على المشطين.			

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 مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام ويصاحب ذلك ثني الركبتين وارتفاعهما لأعلى مع مرحة الذراعين للخلف من الكتفين بقوة، مع ثني المرفقين.

النقاط الفنية:

- القدرة على تقدير المسافة.
- القدرة على تقدير الجهد.
- ميل الجذع ناحية اليسار (للداخل) حيث يرتفع الكتف الأيمن عن الكتف الأيسر مع التقدم به قليلاً للأمام وللداخل.
- وتكون مرحة الذراع الأيمن في مدى أكبر.
- أما الرأس والرقبة فتكونا على امتداد الجذع.
- وأخيراً تقصر الخطوات في المنحنى عنها في الخط المستقيم.

الدرس الثالث

جري مسافة ٤٠٠ متر running ٤٠٠ meters



الخطوات التعليمية

التدريبات:

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

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي مرحلة البدء.		
٢	يؤدي مرحلة عدو المسافة.		
٣	يؤدي مرحلة النهاية.		
٤	يشعر بالفرح أثناء الأداء مع الزملاء.		



الدرس الرابع والخامس والسادس

عدو حواجز مسافة ٥ متر

Hurdles ٥ . meters

الأدوات المستخدمة:

حواجز.

قيم المواطنة:

(الولاء) توضع على الحواجز أسماء المناطق الأثرية في مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح وعرض نموذج للمهارة.
- (وقوف مواجه الحاجز) المشي أماماً لتعدية الحاجز من الجانب بالرجل الحرة.
- ((وقوف مواجه الحاجز) الجري أماماً لتعدية الحاجز بالرجل الحرة.
- (وقوف) من وضع الوقوف مواجه الحاجز، المشي أماماً لتعدية الحاجز بقدم الارتكاز.
- (وقوف مواجه الحاجز) الجري أماماً لتعدية الحاجز بقدم الارتكاز.
- (وقوف مواجه الحاجز) الجري أماماً لتعدية الحاجز من الوسط بقدم الارتكاز.
- (وقوف مواجه الحاجز) تعدية حاجزين من ارتفاع موحد (٥٠ سم).
- الجري بسرعة متوسطة لمسافة ١٠ متر مع وضع أربع حواجز.
- يكرر التمرين السابق مع وضع ٦ حواجز بارتفاع ٦٠ سم.
- يكرر التمرين السابق مع وضع ٨ حواجز بارتفاع ٦٠ سم مع تسجيل الزمن.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي خطوات البداية حتى الحاجز الأول.		
٢	يؤدي مرحلة تخطي الحاجز.		
٣	يطبق مرحلة العدو بين الحواجز.		

عدو الحواجز:

سباق رياضي من ضمن مسابقات الجري، يتم فيه قفز الطالب فوق الحواجز وتعديتها، ويتطلب من الطالب 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 طالب. وتتضمن المسابقات عشرة حواجز تقع على مسافات متساوية في مضمار السباق.

النقاط الفنية:

- مرحلة البدء وتستخدم طريقة البدء المنخفض أقصى خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية حتى الحاجز الأول.
- مرحلة تخطي الحاجز.
- مرحلة العدو بين الحواجز.
- إنهاء السباق.



الدرس السابع والثامن

سباقات التتابع

Racing Relay

الأدوات المستخدمة:

عصا التتابع.

قيم المواطنة:

(التعاون والعدالة) التعاون والعدالة بين الفريق الواحد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف قاطرات. العصا بيد آخر طالب) تمرير العصا للأمام بهدف الإحساس بها مع التأكيد على طريقة المسكة الصحيحة للعصا.
- (وقوف. مسك العصا) تسليم واستلام العصا من المشي.
- (وقوف) الجري أماماً لمسافة ١٠م ولمس كف الزميل عند الوصول إليه.
- (وقوف. مسك العصا) الجري للأمام لمسافة ١٠م والدوران حول الإشارة والعودة لتسليم العصا للزميل.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة إلى ٢٠م.
- تسليم واستلام العصا من الجري مع مراعاة وضع علامة في منطقة التسليم والتسلم
- منافسات سباق تتابع بين المجموعات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يمسك العصا بالطريقة الصحيحة.		
٢	النظر للأمام أثناء الجري.		
٣	تسلم العصا باليد اليسرى وتستلم باليد اليمنى.		

التتابع:

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

مراحل سباق التتابع:

- البدء.
- عدو المسافة.
- العدو داخل منطقة التسليم والتسلم.
- تبديل العصا.
- انتهاء السباق.

النقاط الفنية:

- مسك العصا بالطريقة الصحيحة.
- النظر للأمام أثناء الجري.
- حمل المُسلم العصا في يده اليسرى ويُسلمها للمُستلم في يده اليمنى الذي يبدلها في يده اليسرى لتسليمها المستلم رقم (٣) في يده اليمنى وهكذا.



الدرس التاسع الوثب الطويل long jump



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) الوثب للأمام لمعرفة رجل الارتقاء.
- (وقوف) الحجل على قدم واحدة والارتكاز.
- (وقوف في قاطرات) محاولة عمل الحجل والوثب، على أن يكون ذلك في شكل تنافس بسيط.
- (وقوف) الجري مسافة ٢٠م والارتقاء بقدم الارتقاء.
- يكرر التمرين السابق مع التركيز على الهبوط على القدمين.
- (وقوف) تأدية المهارة بشكل كامل والتركيز على الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يجري بخطوات مستقيمة.		
٢	يرتقي للأعلى بقدم الارتقاء.		
٣	الهبوط على القدمين معاً.		

الوثب الطويل:

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

النقاط الفنية:

- الاقتراب.
- الارتقاء.
- الطيران.
- الهبوط.



الدرس العاشر الوثب العالي High jump

الأدوات المستخدمة:
سلم القفز - مرتبة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) الجري في منحى بخطوات واسعة.
- يكرر التمرين السابق مع تحديد عدد الخطوات وتحديد رجل الارتقاء.
- (وقوف) الجري في منحى والوثب على سلم القفز بأخذ خطوتين ثم الزيادة والهبوط على الرجلين.
- (وقوف) الجري في منحى والوثب من على سلم القفز وميل الجذع للخلف.
- (وقوف) الجري في خط منحنى والوثب من على سلم القفز وثني الجذع للخلف والسقوط مستقيم على المرتبة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي الاقتراب في المنحنى.		
٢	يطبق الارتقاء.		
٣	يعبر العارضة.		

الوثب العالي:

هو جري الطالب بسرعة على شكل قوس ثم الارتقاء على قدم واحدة والقفز عاليا لأقصى ارتفاع وتعدية العارضة والهبوط على المرتبة.

النقاط الفنية:

- الاقتراب.
- الارتقاء.
- العبور فوق العارضة.
- الهبوط.



الدرس الحادي عشر

رمي القرص

Discus throwing

الأدوات المستخدمة:

قرص.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

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

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

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

رمي القرص:

يعتبر رمي القرص من مسابقات الميدان، وتتم داخل دائرة قطرها ٢.٥ متر، يصنع القرص من الخشب ويحاط بالحديد. يقوم الطالب بالدوران حول نفسه ليكتسب القرص أقصى سرعة ممكنة عند الرمي.

النقاط الفنية:

- مسك القرص.
- وقفة الاستعداد.
- المرجحة التمهيدية.
- الدوران.
- الرمي.
- التغطية والاتزان.



الدرس الثاني عشر

تطبيق ما تم دراسته بشكل منافسات

قيم المواطنة:
(الانتماء) لبس فانيلات باللونين الأحمر والأبيض.

الوحدة الرابعة

كرة اليد

Handball

كرة اليد

Handball

كرة اليد لعبة رياضية جماعية ممتعة تمارس في سن مبكر، وتتميز باستخدام اليدين فقط ويمنع استعمال القدمين في اللعبة، ويتنافس فيها فريقان يتكون كل فريق من ٧ لاعبين (٦ لاعبين وحارس مرمى) تقسم المباراة إلى شوطين، والفريق الفائز هو الذي يحرز أهدافاً أكثر من الخصم.

كرة اليد لعبة تجذب انتباه الطلاب وتتميز بالسرعة، والقوة، والجدية، في الأداء كما انها وسيلة ناجحة لتربية الطلاب على التفكير والعمل الجماعي من خلال ممارسة اهم المهارات مثل التمرير، والاستلام، والتنطيط، والتصويب، بقواعدها البسيطة لتساعدهم على اللعب بالكرة وتسجيل أكبر عدد من الأهداف مما يشجعهم على الاشتراك في لعبها ومزاولتها.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: كرة اليد

الوحدة: الرابعة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الإحساس بالكرة	<ul style="list-style-type: none"> يمارس العاباً صغيرة تنمي الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة. 	١
التمرير والاستلام	<ul style="list-style-type: none"> يؤدي مهارة تمرير الكرة من الرأس بعد استلامها بطريقة صحيحة. 	٢
استلام الكرة بيد واحدة	<ul style="list-style-type: none"> يستلم الكرة بيد واحدة من الزميل. 	٣
التمريرة المرتدة	<ul style="list-style-type: none"> يتعرف على النواحي الفنية لمهارة التمريرة المرتدة من الحركة بطريقة صحيحة. 	٤
التنطيط من الحركة	<ul style="list-style-type: none"> يؤدي مهارة تنطيط الكرة من الحركة بطريقة صحيحة.. 	٥
التصويب من الارتكاز (من مستوى الرأس)	<ul style="list-style-type: none"> يصوب الكرة من الارتكاز من مستوى الرأس بدقة. 	٦
التصويب من الارتكاز (من مستوى الحوض)	<ul style="list-style-type: none"> يصوب الكرة من الارتكاز من مستوى الحوض بطريقة صحيحة.. 	٧
التصويب من الوثب للأمام	<ul style="list-style-type: none"> يصوب الكرة من الوثب للأمام على المرمى بدقة. 	٨
الخداع البسيط	<ul style="list-style-type: none"> يؤدي تدريبات مهاريه للخداع البسيط بطريقة صحيحة.. 	٩
ربط المهارات بشكل العاب جماعية	<ul style="list-style-type: none"> يربط المهارات بشكل العاب جماعية مع الزملاء بطريقة صحيحة. 	١٠
ربط المهارات بشكل العاب جماعية	<ul style="list-style-type: none"> يربط المهارات بشكل العاب جماعية مع الزملاء بطريقة صحيحة. 	١١
مهرجان بكرة اليد للصغار	<ul style="list-style-type: none"> يشارك في مباريات مصغرة. 	١٢

الدرس الأول الإحساس بالكرة Ball handling

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(المحافظة على الممتلكات) تكتب على الكرات قيم المواطنة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) درجة الكرة بين الرجلين ورسم رقم ٨ باللغة الإنجليزية.
- (وقوف. الذراعين أماما. مسك الكرة) رفع الذراعين عاليا وخفضها.
- (وقوف. الذراعين أماما. مسك الكرة) تدوير الذراعين أمام الجسم.
- (وقوف. مسك الكرة بيد واحدة) تدوير الذراع أمام الجسم وللأمام والخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) نقل الكرة من يد إلى يد من خلف الظهر.
- (وقوف فتحا. مسك الكرة مع ثني الجذع) نقل الكرة من يد إلى يد من بين الأرجل.
- (وقوف فتحا. الكرة على الأرض) ثني الجذع ودرجة الكرة على الأرض بين الرجلين.
- (جلوس طويل. مسك كرة) تدويرها حول الجذع.
- (جلوس طويل. مسك الكرة) رفع الرجلين عاليا مع تدوير الكرة من أسفل القدمين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	تنتشر الأصابع جميعا على جانبي الكرة.			
٢	استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.			
٣	يتعاون مع زملاء اثناء الأداء.			

الإحساس بالكرة:

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

النقاط الفنية:

▪ تنتشر الأصابع جميعا على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجوب استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.

▪ أخذ الإحساس بانتشار الأصابع على كرة كبيرة.



الدرس الثاني

التمرير والاستلام

Passing and catching

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(تكافؤ الفرص) تكافؤ الفرص بين الطلاب في استلام وتسليم الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل التمرير مع الزميل.
- (وقوف. مسك كرة) التمرير والاستلام على الحائط.
- (وقوف) تمرير الكرة للزميل المواجه.
- (وقوف) تمرير الكرة للزميل المواجهة بأخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث.
- (وقوف. كل مجموعتين متواجهتان) تبادل التمرير بينهم.
- (وقوف) كل زميلين مع بعض يمرران بالجري باتجاه المرمى.
- ٧ طلاب يقفون بشكل دائري وطالين يمثلان دور النمر داخل الدائرة، وهم يحاولون قطع التمريرات. تحتسب نقطة لكل مرة يتم فيها قطع الكرة .

القوانين:

- تمرير الكرة للزميل الذي بجانبك غير مسموح به .
- التمرير يكون في مستوى الرأس وبصورة مباشرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	وضع رسغ اليد والأصابع خلف الكرة تمامًا.			
٢	متابعة اليد الرامية خلف الكرة.			
٣	الخطوات الصحيحة للرجلين.			

تمرير واستلام الكرة:

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

النقاط الفنية:

- يجب التأكيد على وضع رسغ اليد والأصابع خلف الكرة تماماً وخاصة في المرحلة الأخيرة؛ حيث تتم عملية متابعة اليد الرامية خلف الكرة، ويكون للرسغ دور كبير في توجيه الكرة.
- أن يكون جسم الطالب مرناً وغير متصلب في أثناء التمرير، ويراعي المسافة لضمان التمرير الصحيح.
- يجب أن يكون التمرير إلى الزميل بدقة وبأسرع ما يمكن.
- يجب أن يكون التمرير إلى الزميل من الكتف وفي مستوى الرأس وبشكل مستقيم.
- يجب التأكيد على أخذ الخطوات الصحيحة للرجلين، حيث يتم التمرير بوجود القدم اليسرى في الأمام للطالب الأيمن في المرحلة الأخيرة من التمرير والعكس بالنسبة إلى الطالب الأيسر.



الدرس الثالث

استلام الكرة بيد واحدة

Catching the ball (one hand)

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. الكرة محمولة بيد واحدة أماماً) الجري أماماً دون أن تقع الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة عالياً) نقل الكرة من يد إلى أخرى عالياً.
- (وقوف. مسك الكرة عالياً) الجري أماماً مع نقل الكرة من يد إلى أخرى عالياً.
- (وقوف الكرة محمولة باليدين عالياً بالإبهام والسبابة) المشي أماماً دون أن تقع الكرة.
- (وقوف مسك الكرة بالقدمين) رمي الكرة عالياً أماماً ولقها بيد واحدة.
- (وقوف مواجه زميل) رمي الكرة للزميل مع لقها بيد واحدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مد الذراع تجاه الكرة الممررة.			
٢	استلام الكرة في الهواء.			
٣	عند الاستلام بيد واحدة مراعاة تحرك القدمين بحيث لا تزيد عن ثلاث خطوات.			

استلام الكرة بيد واحدة:

تعد مهارة الاستلام في كرة اليد، هي الأساس لبناء الهجوم المنظم والهجوم الخاطف، ومهارة الاستلام مرتبطة بشكل وثيق مع مهارة التمرير ومكملة لها، لذا يجب مراعاة النواحي الفنية الخاصة بها.

النقاط الفنية:

- مد الذراع تجاه الكرة الممررة بشكل مناسب للزاوية الممررة.
- استلام الكرة في الهواء وخصوصاً في الألعاب الهوائية.
- عند الاستلام بيد واحدة مراعاة تحرك القدمين بحيث لا تزيد عن ثلاث خطوات.



الدرس الرابع التمريرة المرتدة Bounce Pass

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين في التمريرة المرتدة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) التمرير والاستلام على الحائط.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل التمرير مع الزميل.
- (وقوف. مواجهة الزميل) تبادل تمرير الكرة باخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث.
- (وقوف) كل زميلين تبادل تمرير الكرة بالجرى باتجاه المرمى والزميل الذي جهة اليمين يسدد في المرمى.
- (وقوف. كل مجموعتان متواجهتان) تبادل التمرير بينهم.
- كل فريق يحاول دفع الكرة باتجاه الفريق الآخر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	تتحرك الذراع المممة إلى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند.			
٢	تدفع الكرة إلى الأمام باتجاه الأرض بحيث ترتد منه إلى الزميل المستلم.			
٣	يؤدي التمرير المرتد في بداية الثلث الثالث للمسافة بين الطلاب.			

التمريرة المرتدة:

يتم استعمال التمريرة المرتدة بشكل كبير في لعبة كرة اليد الحديثة نظراً إلى صعوبة قطع الكرة من قبل المنافس، وتستعمل هذه المهارة في أثناء وجود المدافع قرب الطالب الممرر، كما تستعمل للطالب الدائرة في مواجهة مدافعين طوال القامة، سواء من الكتف والحوض أو من الرسغ ويشترط أن تكون التمريرة قصيرة نظراً إلى صعوبة السيطرة عليها.

النقاط الفنية:

- تؤدي بأن تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع المممة إلى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند.
- تدفع الكرة إلى الأمام باتجاه الأرض بحيث ترتد منه إلى الزميل المستلم وأحسن مكاناً تلامس فيه الكرة الأرض عند تمريرها هو أقرب مكان إلى قدمي الطالب المنافس وفى الوقت نفسه يجب تجنب ملامستها للأرض قرب قدمي الزميل المستلم.
- يؤدي التمرير المرتد في بداية الثلث الثالث للمسافة بين الطلاب.



الدرس الخامس

تنطيط الكرة من الحركة

Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(الاحترام) احترام الزميل عند قطع الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة لمرة واحدة ومسكها.
- (وقوف) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (جثو) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (جلوس طويل) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (انبطاح مائل جانبي. مسك الكرة باليد الأخرى) التنطيط المستمر للكرة.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع الإيعاز ترك الكرة والدوران لفة كاملة ثم معأودة التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع الإيعاز رفع الرجل أماما لتمرير الكرة من خلالها مع استمرار التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة باليد والأخرى خلف الظهر) تنطيط الكرة باستمرار.
- (وقوف) مشي مع التنطيط عند سماع الصافرة التوقف مع محاولة السيطرة على الكرة قريبة من الجسم.
- (وقوف) كل زميلين مع بعض مع الصافرة زميل ينطط والتخر يحاول قطع الكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	تقابل الكرة سلاميات الأصابع بعد ارتدادها من الأرض.			
٢	تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض.			
٣	تكون الكرة أماما وتتحرك بين الأرض ويد الطالب.			

التنطيط:

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

النقاط الفنية:

- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماماً.
- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
- تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.
- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد الطالب.



التصويب:

هو الحركة النهائية المهمة والحاسمة لكافة الجهود مهارية والخطية التي استخدمت للوصول الطالب إلى وضع التصويب واحراز الأهداف، ويتطلب منه الدقة في توجيه الكرة مع توافر القوة البدنية، والسرعة، والقدرة الذهنية، مثل الثقة بالنفس واتخاذ القرارات.

النقاط الفنية:

- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم.
- يقوم الطالب باليد الأخرى بالسند وفى اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة.
- تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى وإلى الأمام من فوق الكتف.
- امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

الدرس السادس

التصويب من الارتكاز (من مستوى فوق الرأس)

Shooting (head level)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اطواق.

قيم المواطنة:

(المسؤولية) الفوز بالتصويب بطريقة صحيحة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس طويل. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى.
- جثو. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى.
- وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى..
- وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ خطوة.
- وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ خطوتين.
- وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ ثلاث خطوات.
- وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ العدد المناسب من الخطوات على ألا تتعدى العدد القانوني ثلاث خطوات ولكن التركيز على إدخال الكرة داخل أحد اللطواق الأربعة.
- وقوف) الجري مع الزميل والتمرير إما بالرسغ أو من مستوى الرأس وعند الوصول للمرمى المقابل يصوب الزميل الذي في الجهة اليمنى من الارتكاز من مستوى الرأس.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم.			
٢	وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فألى الأمام.			
٣	امتداد الذراع اماما للمتابعة.			



الدرس السابع

التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض)

Shooting (pelvic level)

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد - اطواق.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس طويل. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى.
- (جثو. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ خطوة.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ خطوتين.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ ثلاث خطوات.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ العدد المناسب من الخطوات على ألا تتعدى العدد القانوني ثلاث خطوات ولكن التركيز على إدخال الكرة داخل أحد الاطواق الأربعة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر.			
٢	وضع الكرة في مستوى الحوض قبل التصويب.			
٣	تقوم اليد المصوبة بحركة من الخلف ثم إلى الأمام من مستوى الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.			

التصويب من الارتكاز:

هو نوع من التصويب يتم إخفاء الكرة عن المدافع ثم المباغتة بالتصويب على المرمى، وأكثر من يجيد هذه المهارة اللاعبون متوسطو أو قصار القامة لأنه الأسلوب الأمثل لهم لتعويض فارق الطول، ولاستغلال الثغرات الموجودة بين المدافعين.

النقاط الفنية:

- يتحرك الطالب ناحية الذراع التي ستصوب الكرة.
- الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر.
- وضع الكرة في مستوى الحوض قبل التصويب.
- تقوم اليد المصوبة بالحركة من الخلف ثم إلى الأمام من مستوى الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.



الدرس الثامن

التصويب من الوثب للأمام

Jump shoot

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد - اطواق - اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الوثب أماماً بأخذ خطوتين ذهاباً وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) الوثب أماماً بأخذ ثلاث خطوات ذهاباً وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ خطوة.
- (وقوف) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ خطوتين.
- (وقوف) تصويب الكرة على المرمى مع أخذ ثلاث خطوات.
- (وقوف مواجه المرمى) الوثب من فوق المرتبة بأخذ خطوة والتصويب على المرمى.
- (وقوف مواجه المرمى) الوثب من فوق المرتبة بأخذ خطوتين والتصويب على المرمى.
- (وقوف مواجه المرمى) الوثب من فوق المرتبة بأخذ ثلاث خطوات والتصويب على المرمى.
- (وقوف مواجه المرمى) مسك الكرة) الوثب من فوق المرتبة والتصويب على المرمى بأخذ أي عدد قانوني من الخطوات مع التركيز على إدخال الكرة داخل الطوق.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الوثب بتقديم قدم الارتكاز للأمام بدرجة ٤٥°.			
٢	الذراع المصوبة فوق مسوي الرأس.			
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			

التصويب من الوثب للأمام:

التصويب من الوثب للأمام من المهارات الشائعة لدى لاعبي كرة اليد حيث يتم الاستفادة من هذه المهارة في الهجوم السريع ومن الأجنحة، وفي أحيان أخرى من الظهير في حالة الاختراق، وفي هذا النوع يثب الطالب إلى أقرب مكان للمرمى مع ملاحظة تجنب الاحتكاك بحارس المرمى بغرض تسجيل الهدف من أفضل وضع يمكن أدائه.

النقاط الفنية:

- يؤدي هذا النوع من التصويب بنفس طريقة التصويب بالسقوط إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد حركة السقوط عن طريق الوثب أماماً باتجاه المرمى في التصويب بالطيران.
- الوثب بتقديم قدم الارتكاز للأمام بدرجة ٤٥°.
- الذراع المصوبة فوق مستوى الرأس.
- وفي الهبوط يتم الاهتمام بحركات الاثناء لامتناس صدمة الهبوط التي تتطلب مجهوداً أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط.



الدرس التاسع الخداع البسيط Simple Deception

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد - أطواق - اقماغ.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) وضع ٣ أطواق أمام الطالب وقيام الطالب بأخذ خطوات الخداع.
- (وقوف. مسك الكرة) أداء الخداع البسيط وتمرير الكرة للزميل المواجه.
- (وقوف. مسك الكرة) أداء الخداع البسيط وتصويب الكرة على المرمى بوجود مدافع سلبي.
- (وقوف. مسك الكرة) أداء الخداع البسيط حسب تحرك المدافع الإيجابي وتصويب الكرة على المرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري وأداء الخداع بسيط ثم التصويب.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري وأداء الخداع مركب ثم التصويب على المرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط ثم الخداع بسيط ثم التصويب نحو هدف محدد.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	حمل الكرة في مستوى الصدر.			
٢	اخذ المهاجم خطوة إلى جهة اليسار مع ميل الجذع إلى نفس الجهة.			
٣	نقل الرجل اليمنى بشكل سريع إلى جهة اليمين مع نقل الرجل اليسرى إلى الجهة اليمنى.			

الخداع البسيط:

هو عبارة عن ميل الجذع إلى جهة معينة مع تحريك القدم للجانب وإلى تلك الجهة نفسها، ثم يتبع ذلك التغيير السريع والمفاجئ للحركة في الاتجاه الآخر لعمل الاختراق.

النقاط الفنية:

- حمل الكرة في مستوى الصدر.
- تكون حركة سير الخداع البسيط بأخذ المهاجم خطوة إلى جهة اليسار مع ميل الجذع إلى نفس الجهة.
- ثم يتم نقل الرجل اليمنى بشكل سريع إلى جهة اليمين مع نقل الرجل اليسرى إلى الجهة اليمنى بصورة مفاجئة وسريعة وذلك للتصويب أو التمرير.



الدرس العاشر والحادي عشر

ربط المهارات التي تم دراستها

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد - أطواق - اقماع.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف مسك الكرة. مواجه زميل) التمرير والاستلام - تمريرة مرتدة تمريرة من مستوى فوق الرأس.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط بين الأطواق وتمرير الكرة للزميل المقابل.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط بين الأطواق ثم تصويب الكرة في المرمى (بالثبات أو بالوثب للأمام).
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط بين الأطواق وتمرير الكرة للزميل ثم استلام الكرة وتصويبها.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) التمرير والاستلام على طول الملعب ثم التصويب على المرمى (تصويب ثبات أو تصويب من الوثب للأمام).
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) التمرير والاستلام ثم التصويب من الوثب للأمام على المرمى.
- (وقوف مواجه زميل. مسك الكرة) التمرير ثم الخداع والتصويب من الثبات.
- (وقوف مواجه زميل. مسك الكرة) التنطيط ثم الخداع والتصويب من الوثب للأمام.

الدرس الثاني عشر

تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد - اطواق - اقماع.

الفصل الثالث

استراتيجيات التقويم وأدواته في التربية الرياضية

استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

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

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

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

التقويم التكويني وأساليبه

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

أ. الملاحظة:

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

ب. المشروعات والتقارير:

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

وتشمل:

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

٢. المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية (المسابقات والمهرجانات المنظمة من قبل إدارة التربية الرياضية والكشفية والمرشدات -وزارة التربية والتعليم).
٣. المشاركة في الفعاليات الوطنية (البحرين أولًا، ميثاق العمل الوطني، أفراح البحرين، البحرين تستاهل).
٤. المشاركة في فريق الكشافة والمرشدات.
٥. تنظيم يوم صحي رياضي.
٦. تنظيم محاضرات توعوية.
٧. المشاركة في فعاليات الطابور الصباحي (قيادة الطابور – المكتب الرياضي).
٨. تمثيل مملكة البحرين في المحافل الدولية.
٩. المشاركة في يوم البحرين الرياضي.
١٠. المشاركة في الاكاديميات المدرسية.
١١. المشاركة في الأولمبياد الرياضي المصغر.

ج. الاختبارات القصيرة بأشكالها المختلفة من شفوية وتحريرية وعملية :

هي مجموعة من الأسئلة التي يعدها المعلم لقياس مدى ما تعلمه الطلاب من كفايات ومهارات في موضوع دراسي أو عدد من الموضوعات وتزويدهم بالتغذية الراجعة الفورية حول أدائهم في الاختبار بعد تصحيحه وتجري هذه الاختبارات في سياق العملية التعليمية التعلمية بحيث لا تتجاوز مدتها ١٥ دقيقة على ألا يقل عددها عن ٣- ٥ اختبارات موزعة على مدار الفصل الدراسي الواحد.

وتشمل:

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

هـ. ملف انجاز الطالب:

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

وتشمل:

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

التقويم في التعليم الأساسي

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

الملاحظة المنظمة وتشمل:

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

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

المشاريع والتقارير وتشمل:

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

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

أدوات التقويم في التربية الرياضية:

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

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

إرشادات التعامل مع طلاب ذوي الهمم

إرشادات التعامل مع طلاب ذوي الهمم

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

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

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

الملاحق

البرنامج الزمني
نموذج التقويم التربوي
نموذج تحضير درس التربية الرياضية

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الأسبوع	الصف	م	
الفصل الدراسي الأول	الدرجة الأمامية المستقيمة			الحركات الجمباز	الأول	الصف الأول الإعدادي	1	
	الدرجة الأمامية المستقيمة							
	الدرجة الخلفية المتكورة				الدرجة الخلفية مستقيمة			الثاني
	درجة خلفية مستقيمة							
	درجة خلفية مستقيمة				الوقوف على اليدين			الثالث
	الوقوف على اليدين							
	الشقلبة الأمامية على اليدين				الشقلبة الأمامية على اليدين			الرابع
	الشقلبة الأمامية على اليدين							
	الشقلبة الأمامية على اليدين				ربط المهارات			الخامس
	ربط المهارات							
	جملة حركية				جملة حركية			السادس
	جملة حركية							
	مراجعة ما سبق تعلمه			كرة القدم	السابع			
	الجري بالكرة							
	السيطرة على الكرة + التمرير				جري + تمرير + تصويب	الثامن		
	جري + تمرير + تصويب							
	الخداع (بسيط + مركب)				الخداع + التصويب	التاسع		
	الخداع + التصويب							
	ضرب الكرة بالرأس				السيطرة-امتصاص الكرة (بالفخذ+ بالصدر)	العاشر		
	السيطرة-امتصاص الكرة (بالفخذ+ بالصدر)							
	رمية التماس				حراسة المرمى (مسك الكرة)	الحادي عشر		
	حراسة المرمى (مسك الكرة)							
	ألعاب تنافسية				مهرجان	الثاني عشر		
	مهرجان							

ملاحظات	المهارات المقررة	من	إلى	اللعبة	الأسبوع	الصف	م
الفصل الدراسي الثاني	عدو مسافة ٥٠ متر			العاب القوى	الأول	الصف الأول الإعدادي	2
	عدو مسافة ١٠٠ متر						
	جري مسافة ٤٠٠ متر				الثاني		
	عدو حواجز مسافة ٥٠ متر						
	عدو حواجز مسافة ٥٠ متر				الثالث		
	عدو حواجز مسافة ٥٠ متر						
	سباق التتابع				الرابع		
	سباق التتابع						
	الوثب الطويل				الخامس		
	الوثب العالي						
	رمي القرص			السادس			
	منافسات						
	الإحساس بالكرة			كرة اليد	السابع		
	التمرير والاستلام						
	استلام الكرة بيد واحدة				الثامن		
	التمريرة المرتدة						
	التنطيط من الحركة				التاسع		
	التصويب من الارتكاز (مستوى فوق الرأس)						
	التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض)				العاشر		
	التصويب من الوثب للأمام						
	الخداع البسيط				الحادي عشر		
	ربط المهارات بشكل العاب جماعية						
	ربط المهارات بشكل العاب جماعية			الثاني عشر			
مهرجان بكرة اليد للصغار							

الوزن النسبي لأساليب التقويم التكويني لمادة التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي

الدرجة النهائية	ملف انجاز الطالب	الاختبارات القصيرة	المشاريع أو التقارير		الملاحظة المنظمة		اسم الطالب	الرقم
			العرض الشفوي	التقرير أو المشروع	الأداء العملي	السلوك الصفّي		
٪١٠٠	٥	١٥	٤	٦	٦٠	١٠		
								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 المستقيمة		التاريخ: من	إلى	
هدف النشاط الاستهلاكي:		ان يتهيأ الطلاب للتعرف على القيمة المعززة للمواطنة من خلال لعبة مصغرة (شد الحبل واكتب جملا) (العمل التعاوني)				
الزمن	النشاط الاستهلاكي:	لعبة "شد الحبل واكتب جملا": ينقسم طلاب الصف إلى مجموعتين _ عند الإشارة تبدأ كل مجموعة في شد الحبل وعند تجاوز الخط الفاصل من حق المجموعة الفائزة سحب كلمة لتكوين جملة - الفائز من ينتهي أولا من تكوين جملته.				
الأدوات: أقماع - صافرة - ساعة توقيت - مقاعد سويدية - مراتب جمباز - عصي تمرينات - كرات طبية - مراتب.						
الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	إحماء	أن يهيئ الطالب جميع أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية لتقبل أنشطة الدرس بشكل صحيح.	أسلوب الأمر والتعليمات (أ) / استراتيجية المعلم الصغير ١. (وقوف) المشي حول الصالة الرياضية. ٢. (وقوف) المشي على أطراف الأصابع حول الصالة الرياضية. ٣. (وقوف) المشي على الكعبين حول الصالة الرياضية. ٤. (وقوف) الجري حول الصالة الرياضية. ٥. (وقوف) أداء تمرينات المرونة والإطالة.	النظر للأمام الذراعان عالياً الذراعان خلف الظهر النظر للأمام مط العضلات	مرة واحدة حول الصالة لكل تمرين	* تقييم ذاتي (قياس سرعة دقات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	أن ينمي الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال الأنشطة المقترحة بطريقة صحيحة	أسلوب (ب) المحطات طرح أسئلة من أجل التعلم: ما أهمية عنصر المرونة لمهارة الدرجة الامامية المستقيمة؟ ١. السرعة: (وقوف) الجري السريع لمسافة ١٠ م. ٢. تحمل قوة عضلات البطن: (رقود) تبادل لمس الركبتين للصدر. ٣. التوافق: (وقوف) تبادل القدمين داخل الطوق. ٤. الرشاقة: (وقوف) الجري المتعرج بين الاقماع. ٥. المرونة: (الوقوف) مسك حبل) تبادل ميل الجذع للأمام والخلف والجانبين.	الجري على الامشاط لمس الصدر للركبتين تحريك اليدين بالتبادل مع القدمين النظر للأمام ميل الجذع فرد الذراعين القدمين باتساع الكتفين ميل الجذع	٦٠ ثانية لكل محطة	*التغذية الراجعة الملاحظة والتوجيه تصحيح الأخطاء التشجيع المستمر *طرح الأسئلة (ما عناصر اللياقة البدنية التي تم العمل على تنميتها في التمرينات السابقة؟)

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	الجزء الرئيسي	أن يؤدي الطالب مهارة الدرجة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	<p>أسلوب الأمر والتعليمات (أ) استراتيجية: التعلم الذاتي + التعلم بالأقران دور المعلم: - شرح المهارة بالنقاط الفنية + عرض نموذج + عرض فيديو تعليمي دور الطالب:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (وقوف) لمس مشطي القدمين بأصابع اليد. ▪ (وقوف) وضع الكف بكاملها على الأرض مع مراعاة عدم ثني الركبتين. ▪ (وقوف) دفع الأرض بالقدمين مع ثني الذراعان لوضع الكتفين على الأرض. ▪ (وقوف) دفع الأرض بالقدمين مع ثني الذراعان لوضع الكتفين على الأرض وإتمام الدرجة للوصول إلى وضع الجلوس الطويل. ▪ (وقوف) دفع الأرض بالقدمين مع ثني الذراعان لوضع الكتفين على الأرض وإتمام الدرجة للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ووضع الكتفين على الأرض بحيث يكون الكف لأسفل وللخارج. ▪ (وقوف) دفع الأرض بالقدمين مع ثني الذراعان لوضع الكتفين على الأرض وإتمام الدرجة للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ووضع الكتفين على الأرض بحيث يكون الكف لأسفل وللخارج. ▪ (وقوف) دفع الأرض بالقدمين مع ثني الذراعان لوضع الكتفين على الأرض وإتمام الدرجة للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ووضع الكتفين على الأرض بحيث يكون الكف لأسفل وللخارج. ▪ (وقوف) أداء مهارة الدرجة الأمامية المستقيمة المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي وقوف ضما. <p>استراتيجية التعليم المتميز (استراتيجية الأنشطة المتدرجة وفقاً لدرجة الصعوبة) المستوى الأدنى: (وقوف) أداء مهارة الدرجة الأمامية المستقيمة المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي وقوف ضما بمساعدة الزميل المستوى المتوسط: (وقوف) أداء مهارة الدرجة الأمامية المستقيمة المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي وقوف ضما. المستوى المتقدم: (وقوف) أداء مهارة الدرجة الأمامية المستقيمة المترابطة والوصول إلى الوضع النهائي وقوف ضما وربطها بمهارة جمباز</p>	<p>الكفان بكاملهما على الأرض واليدين باتساع الصدر</p> <p>دفع الأرض بالقدمين معا وثني مفصل الفخذين أثناء دفع الأرض والركبتين مفردتين وموازية للأرض أثناء مرحلة الطيران</p> <p>الكتفين أول جزء يلامس الأرض بعد الكتفين وتتم الدرجة بضم الراس على الصدر</p> <p>ضم الرجلين معا مع المحافظة على استقامة الركبتين</p>	تكرار الأداء (٣-٥) مرات	<p>* التغذية الراجعة</p> <p>الملاحظة المباشرة تصحيح الأخطاء إخراج النموذج الجيد التشجيع المستمر</p> <p>* تقييم الأقران</p> <p>(يعرض المعلم على الحائط بطاقة معيار تتضمن النقاط الفنية للمهارة حيث يقوم الطالب (أ) بتقييم أداء الطالب (ب) وفقاً للنقاط الفنية المعروضة ويقدم التغذية الراجعة المناسبة له)</p>
ق	خاتمة الدرس	طرح الأسئلة في مجموعات: ماذا تعلمنا اليوم؟ - اذكر المراحل الفنية لأداء مهارة الدرجة الأمامية؟ - اذكر النقاط الفنية لأداء المهارة؟				
ق	الخاتمة	أن يعود الطالب لحالته الطبيعية باسترخاء تام بطريقة سليمة	<p>أسلوب الأمر والتعليمات (أ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (وقوف) ثني الجذع اماماً أسفل مع تدلي الذراعين وارتخائهما 2. (وقوف) رفع الذراعين عالياً ببطء مع اخذ شهيق ثم خفضهما مع إخراج الزفير. <p>أداء التحية ثم الانصراف</p>	<p>ثني الجذع فرد الركبتين شهيق وزفير ببطيء</p>	أداء التمرين مرتين	<p>التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه) التقييم الذاتي (قياس سرعة دقات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب ومقارنة ذلك بجزء الإحماء)</p>
		التأمل				