

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف الثالث الإعدادي



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

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف الثالث الإعدادي

الطبعة الأولى

١٤٤١هـ - ٢٠١٩م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف والتطوير
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَاحِبِ الْجَلَالَةِ الْمَلِكِ حَمِيدِ بْنِ عَبْدِ عَسَى الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَةِ الْبَحْرَيْنِ اِمْلَفَدِي

المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
٥	المقدمة	١
٧	فلسفة منهج التربية الرياضية	٢
٨	تعليمات استعمال الدليل	٣
الفصل الأول		
١١	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	٤
١٩	خصائص النمو الحركي	٥
٢٣	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٦
الفصل الثاني		
٢٨	(الوحدة الأولى) كرة القدم	٧
٥١	(الوحدة الأولى) كرة اليد	٨
٧٣	(الوحدة الثانية) كرة السلة	٩
٩٩	(الوحدة الثانية) كرة الطائرة	١٠
الفصل الثالث		
١٢٦	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	١١
١٣٢	إرشادات التعامل مع طلاب ذوي الهمم	١٢
١٣٤	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	١٣

المقدمة

تتبع التربية الرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية، لما لها من تأثير في الناحية الصحية والنفسية والتربوية، باعتبارها الجزء المتكامل في التربية العامة الذي يتحقق عن طريق الدروس والأنشطة المكملة لها من خلال تحسين صحة الطلاب، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام، وجعلها أسلوب حياة لمختلف الأعمار والثقافات وطبقات المجتمع وتنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون والاحترام، كما أن لها أثر إيجابي في تحقيق النمو المتوازن للطلاب في جوانب شخصياتهم المختلفة. وفي ظل سياسة وزارة التربية والتعليم لتطوير المناهج وجعلها تركز على التطور الحديث ورفع العملية التعليمية والتعلمية، وخاصة في مجال التربية الرياضية التي تعد أحد الدعائم الأساسية في تكوين الفرد في مجتمعنا، يسعدنا أن نقدم لكم دليل المعلم في التربية الرياضية للصف الثالث 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 كرة اليد أو كرة القدم، كرة السلة أو 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، وتترايب الطرائق التي تم اعتمادها مع مضامين المحاور وتفاصيلها، 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 هذا الدليل ولو بشكل متواضع، في تطوير أداء المعلم التربوي في مجال الرياضة المدرسية، ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل روعي في إعداده ان يكون معينا للمعلم وليس موجهاً أو مقيدا له، إنما يترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداده وتنفيذه وإخراجه لحصة مادة التربية الرياضية للصف الثالث 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 ومنتماً 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 الثالث 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 وحدتين تعليمية ويستغرق تدريس كل وحدة (١٢) أسبوع بالإضافة إلى أسبوع للدروس التعويضية والتقييم بواقع حصة نهاية الوحدة.

تقسم المادة إلى وحدتين تعليمية وفي كل فصل وحدة واحدة ففي الفصل الأول تُدرس الوحدة الأولى كرة القدم أو كرة اليد، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثانية كرة السلة أو الكرة الطائرة.

تستغرق الوحدة (١٢) اسبوع بواقع حصتين اسبوعياً بإجمالي (٢٤) حصة للكل، ويتكون الدرس من خمسين دقيقة (٣) دقائق النشاط الاستهلاكي - (٧) دقائق الإحماء- (١٠) دقائق الإعداد البدني - (٢٠) دقيقة الجزء الأساسي - (٥) دقائق خاتمة الدرس - (٥) دقائق الختام.

وقد تضمن الدليل ثلاث فصول، خصص فصلاً لكل وحدة من الوحدات التعليمية المقررة على الصف الثالث الإعدادي، تبدأ كل وحدة بمقدمة توضح أهدافها، ومحتواها، وأنشطتها، واشتمل كل فصل على مكونات الوحدة التعليمية التي تضمنت عدد الدروس التي يتطلبها تنفيذ هذه الوحدة، وأهداف الوحدة، 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 إدراج خطة للبرمجة الزمنية ونموذج للتقويم التكويني بالإضافة إلى نموذج خطة درس التربية الرياضية. وختاماً نود في نهاية هذا التقديم أن نشجع المعلم على ابتكار أنشطة أخرى مماثلة يثرى بها العملية التعليمية، ونحن على ثقة من قدرات المعلم وحماسة لمزيد من العطاء.

الفصل الأول

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

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

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

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

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

أسلوب (أ): أسلوب الأمر والتعليمات

Command Style (A)

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

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

بنية الأسلوب (أ):

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

في أسلوب الأمر والتعليمات (أسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقييم، 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 استخداماً 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 موزعة 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 الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي تعطي دورا أكبر للمتعلم لمشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم، ويختص بالتغذية الراجعة الفورية المباشرة التي يقدمها لزميله الذي يلاحظه ولذلك فمن المناسب تخصيص معلم واحد لكل متعلم من أجل تقديم تغذية راجعه فورية.

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

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

بنية الأسلوب (ج):

يعتبر أسلوب الأقران أو الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي توفر معلم لكل متعلم وتعطي المتعلم دورا أساسيا 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 وتساعدتهم في تحقيق مجموعة جديدة من الأهداف.

بنية الأسلوب (د):

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

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

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

التقويم	التنفيذ	التخطيط
الطالب	الطالب	المعلم

أسلوب (هـ): أسلوب المتعدد المستويات (الشامل)

The Inclusion Style (E)

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

تتميز أساليب التدريس السابقة (أ، ب، ج، د) أن المعلم هو الذي يقوم بالتخطيط لإنجاز العمل أو الواجب في مستوى واحد، أما المتعلمين يطبقون ويمارسون العمل أو الواجب في نطاق هذا المستوى الواحد، بينما في أسلوب المتعدد المستويات فإنه يركز على

تصميم مستويات مختلفة لنفس العمل أو الواجب بما يسهم في اشراك جميع المتعلمين في نفس العمل ولكن بمستويات متعددة. وهذا التصميم الجديد أوجد للطلاب قراراً رئيسياً يتخذه بأنفسهم لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة كما أنه يقدم فرصة يدرك فيها المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه والمثال التالي يمكن أن يوضح هذا المفهوم.

مثلاً في الوثب العالي :

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

بنية الأسلوب (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:

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	الطالب	الطالب

خصائص النمو الحركي

خصائص النمو الحركي

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

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

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

الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

خصائص نمو الحلقة الثالثة من سن ١٢-١٥ سنوات

النمو الجسمي

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

- يزداد الطول زيادة سريعة.

النمو الحركي

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

النمو العقلي

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

النمو الاجتماعي

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

النمو الانفعالي

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

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات منهج التربية الرياضية:

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

كفايات التربية الرياضية للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي:

يتوقع من الطالب (الطالبة) أن يكون قادراً على:

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

أهداف التربية الرياضية للصف الثالث الإعدادي:

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

- توظيف المعارف والمعلومات الرياضية لإسعاف بعض الإصابات الرياضية.
- العمل بروح رياضية والتعاون مع الآخرين أثناء ممارسة الرياضة.
- ممارسة تمارين متنوعة تنمي عناصر اللياقة البدنية أثناء ممارسة الأنشطة.
- تطبيق مهارات التكنيك والتمويه والخداع والتصويب وخطط اللعب في كرة القدم.
- يؤدي المهارات الأساسية المقررة في الألعاب الجماعية وفق قوانين اللعبة.
- ممارسة المهارات الأساسية (التمرير والتصويب والمراوغة والدفاع والهجوم) في كرة اليد.
- يطبق مهارات التصويب والخداع والتدريبات المركبة وخطط اللعب وفق مواقف لعب مختلفة في كرة السلة.
- يؤدي المهارات الأساسية المقررة في الكرة الطائرة في مواقف لعب مختلفة وفق قانون اللعبة.

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

كرة القدم

Football

كرة القدم

Football

لعبة كرة القدم هي لعبة الملايين، وهي أكثر الألعاب انتشارًا وشعبية؛ تتميز بأنها تلعب بالأرجل فقط، حيث يتم تبادل تمرير الكرة وتصويبها بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا وتكون مدة المباراة (٩٠ دقيقة) مقسمة إلى شوطين، مدة كل شوط (٤٥ دقيقة)، ويُعدّ الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم.

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)

الوحدة: الأولى

اسم الوحدة: كرة القدم

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مراجعة ما سبق تعلمه	▪ يؤدي ما سبق تعلمه من مهارات في كرة القدم بإتقان.	١
مراجعة ما سبق تعلمه	▪ يؤدي ما سبق تعلمه من مهارات في كرة القدم بإتقان.	٢
الجري بالكرة بداخل القدم	▪ يطبق مهارة الجري بالكرة بداخل القدم بطريقة صحيحة.	٣
الجري بالكرة بخارج القدم	▪ يطبق مهارة الجري بالكرة بخارج القدم بإتقان.	٤
التمرير القصير	▪ يطبق مهارة التمرير القصير بالكرة بطريقة صحيحة.	٥
التمرير الطويل	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة التمرير الطويل بالكرة بإتقان.	٦
تطبيقات على التمرير	▪ يمارس تدريبات متنوعة لتمرير الكرة بالطريقة الصحيحة.	٧
السيطرة (باطن + خارج القدم)	▪ يطبق مهارة السيطرة على الكرة بباطن وخارج القدم بدقة.	٨
امتصاص الكرة (الفخذ-الصدر)	▪ يؤدي مهارة امتصاص الكرة بالفخذ والصدر بإتقان.	٩
تطبيقات على السيطرة والامتصاص	▪ يؤدي تدريبات متنوعة بالسيطرة وامتصاص الكرة بطريقة صحيحة.	١٠
الخداع (مركب)	▪ يطبق مهارة الخداع المركب بالكرة بطريقة صحيحة.	١١
التصويب	▪ يصوب الكرة على المرمى بإتقان.	١٢

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الأولى

اسم الوحدة: كرة القدم

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
ربط المهارات	▪ يربط تدريبات مهارة متنوعة بكرة القدم بطريقة صحيحة.	١٣
ربط المهارات	▪ يربط تدريبات مهارة متنوعة بكرة القدم بإتقان.	١٤
الركلات الثابتة (ركلة ركنية - ركلة الجزاء)	▪ يؤدي مهارة الركلات الثابتة من الركنية والجزاء بدقة.	١٥
رمية التماس	▪ يؤدي مهارة رمية التماس بدقة.	١٦
حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة)	▪ يطبق مهارة مسك الكرة المنخفضة في حراسة المرمى بإتقان.	١٧
حراسة المرمى (مسك الكرة العالية)	▪ يطبق مهارة مسك الكرة العالية في حراسة المرمى بإتقان.	١٨
العب تنافسية (حياسة الكرة - فقدان الكرة - التحول)	▪ يؤدي العبا تنافسية متنوعة تتعلق بالحياسة وفقدان الكرة والتحول بإتقان.	١٩
العب تنافسية (حياسة الكرة - فقدان الكرة - التحول)	▪ يشارك الزملاء في العبا تنافسية متنوعة تتعلق بالحياسة وفقدان الكرة والتحول بإتقان.	٢٠
العب تنافسية (ربط بين المهارات)	▪ يؤدي العبا تنافسية تنمي مهارة الربط بين المهارات بدقة.	٢١
العب تنافسية (ربط بين المهارات)	▪ يؤدي العبا تنافسية تنمي مهارة الربط بين المهارات بإتقان.	٢٢
مباريات مصغرة	▪ يطبق مع الزملاء مباريات تنافسية مصغرة.	٢٣
مباريات مصغرة	▪ يمارس مباريات تنافسية مصغرة مع أفراد المجموعة.	٢٤

الدرس الأول والثاني

مراجعة ما سبق تعلمه

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(الولاء) الفرق تسمى بأسماء الأندية المحلية.

التدريبات:

- مباراة ٧ ضد ٧.
- ملاحظة (عمل لعبة صغيرة للفريقين المتبقين).

مراجعة ما سبق تعلمه:
مراجعة المهارات الأساسية لكرة القدم
التي تم تعلمها في الصف الأول
الإعدادي.

الدرس الثالث الجري بالكرة بداخل القدم Running the ball

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم – اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) الجري بالكرة ببطن القدم لمسافة ١٠ م.
- تكرار التمرين السابق مع التدرج في السرعة وزيادة المسافة.
- (وقوف. الكرة جانباً) الجري بالكرة ببطن القدم في اتجاهات مختلفة.
- (وقوف. الكرة جانباً) الجري بالكرة على شكل متعرج بين الاقماع.
- (وقوف. مواجه الزميل) الجري بالكرة باتجاه الزميل وتسليمه الكرة والرجوع لخط البداية.
- تقسيم الطلاب إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بتنفيذ مهارة الجري بالكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	ميل الجذع قليلاً للأمام.			
٢	لمس الكرة (بوجه القدم الداخلي) في نقطة أعلى من وسط الكرة حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.			
٣	رفع الرأس والنظر للأمام.			

الجري بالكرة بداخل القدم:

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

النقاط الفنية:

- ميل الجذع قليلاً للأمام.
- لمس الكرة (بوجه القدم الداخلي) في نقطة أعلى من وسط الكرة حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.
- عدم ابتعاد الكرة عن القدم ولمسها لمسات خفيفة تساعد على السيطرة على الكرة.
- رفع الرأس والنظر للأمام.
- التحرك بسرعة مناسبة لموقف اللعب.



الدرس الرابع الجري بالكرة بخارج القدم Running the ball

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم – اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف. الكرة أمام الرجل) تبادل تمرير الكرة بخارج القدم بين الرجلين في المكان.
- يكرر التمرين السابق من المشي، الجري.
- (وقوف. الكرة جانباً) تبادل تمرير الكرة بباطن وخارج القدم ثم إيقافها أسفل الرجل مع الصافرة.
- (وقوف. مواجه الكرة) الكرة على بعد مسافة . ام الجري للمس الكرة بأي جزء والعودة.
- (وقوف. مواجه الكرة) الكرة على بعد مسافة . ام الجري للمس الكرة من داخل القدم والعودة إلى البداية.
- (وقوف. مواجه الكرة) الكرة على بعد مسافة . ام الجري للمس الكرة من الخارج والعودة إلى البداية.
- (وقوف. مواجه الكرة) الكرة على بعد مسافة . ام الجري للمس الكرة من الداخل والخارج والعودة إلى البداية.
- (وقوف. مواجه للزميل) الجري بالكرة إلى الزميل.
- تقسيم الطلاب إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بتنفيذ مهارة الجري بالكرة.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ميل الجذع قليلاً للأمام.		
٢	لمس الكرة (بوجه القدم الخارجي) في نقطة أعلى من وسط الكرة حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.		
٣	رفع الرأس والنظر للأمام.		

الجري بالكرة بخارج القدم:

قدرة الطالب على التحرك والجري بالكرة في مساحات شائعة والتمكن من توجيه النظر للأمام والرأس مرفوع، ولمس الكرة بوجه القدم الخارجي لكي يستطيع اللعب بالاتجاه الذي يتحرك فيه

النقاط الفنية:

- ميل الجذع قليلاً للأمام.
- لمس الكرة (بوجه القدم الخارجي) في نقطة أعلى من وسط الكرة حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.
- عدم ابتعاد الكرة عن القدم ولمسها لمسات خفيفة تساعد على السيطرة على الكرة.
- رفع الرأس والنظر للأمام.
- التحرك بسرعة مناسبة لموقف اللعب.



الدرس الخامس التمرير القصير Short pass

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزملاء في تمرير الكرة.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف. مواجه الزميل) الزميل يثبت الكرة في الأرض والزميل الآخر يقوم بالتمرير.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ متر.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٧ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة مع الحركة للأمام.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع القدم غير الضاربة (الارتكاز) جانب الكرة.		
٢	ميل الجذع قليلاً للأمام ولمس الكرة (بباطن القدم) في وسط الكرة.		
٣	متابعة القدم الضاربة للكرة.		

التمرير القصير:

يعد التمرير من أساسيات لعبة كرة القدم، وهي قدرة الطالب على إيصال الكرة لزميله في الفريق ويكون التمرير بباطن القدم بغرض الحفاظ على الكرة والبدء في الهجوم ضد الفريق المنافس.

النقاط الفنية:

- وضع القدم غير الضاربة (الارتكاز) جانب الكرة مع ثني مفصل الركبة.
- ميل الجذع قليلاً للأمام ولمس الكرة (بباطن القدم) في وسط الكرة.
- تمرير الكرة مع المحافظة على الاتزان بواسطة حركة اليدين.
- متابعة القدم الضاربة للكرة.



الدرس السادس

التمرير الطويل

Long pass

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزملاء كل طالب يمرر للأخر الكرة.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) اداء حركة التمرير بدون كرة.
- يكرر التمرين السابق مع لمس الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ١٠ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ١٥ أمتار
- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة والتمرير في جميع الاتجاهات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع القدم غير الضاربة (الارتكاز) جانب الكرة.		
٢	ميل الجذع قليلاً للأمام ولمس الكرة (بمشط القدم) من أسفل الكرة مع فتح القدم خارجاً.		
٣	متابعة القدم الضاربة للكرة.		

التمرير الطويل:

يعد التمرير من أساسيات لعبة كرة القدم، وهي قدرة الطالب على إيصال الكرة لزميله في الفريق ويكون التمرير بمشط القدم بغرض الحفاظ على الكرة والبدء في الهجوم ضد الفريق المنافس.

النقاط الفنية:

- وضع القدم الغير الضاربة (الارتكاز) جانب الكرة وفتحها للخارج مع ثني مفصل الركبة.
- ميل الجذع قليلاً للأمام ولمس الكرة (بمشط القدم) من أسفل الكرة مع فتح القدم خارجاً.
- تمرير الكرة مع المحافظة على الاتزان بواسطة حركة اليدين.
- متابعة القدم الضاربة للكرة.



الدرس السابع تطبيقات على أنواع التمرير

Passing

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

- تقسيم الطلاب إلى ٥ مجموعات: (حسب عدد الطلاب).
- كل مجموعة في مربع تطبق التمرير بباطن القدم أو خارج القدم (التمرير والتحرك خلف الكرة الممررة) حول المربع.
- يقسم الطلاب إلى مجموعات تضم ٣ طلاب لتطبيق مهارة التمرير الطويل، طالبان يقومان بالتمرير الطويل والثالث يقوم بدور المهيأ والمساند.

ملاحظة الطلاب وتقييم المستوى الذي تم الوصول إليه في المهارات السابقة



الدرس الثامن

السيطرة (باطن + خارج القدم)

Directional control

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

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



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل من مسافة ٥ أمتار ثم السيطرة عليها بباطن القدم.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل من مسافة ٥ أمتار ثم السيطرة عليها بخارج القدم.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة وقوة التمرير والسيطرة (باطن + خارج القدم).
- تمرير الكرة بين ٤ طلاب على شكل مربع أو عن طريق عمل دائرة يقوم فيها بعض الطلاب بالتمرير، ويقوم الآخرون بتأدية المهارات داخل الدائرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	القدم غير المستلمة توضع على الأرض (قدم الارتكاز) وتثنى الركبة قليلاً.		
٢	وضع على الأرض (قدم الارتكاز) وتثنى الركبة قليلاً.		
٣	لحظة ملامسة الكرة لباطن أو خارج القدم تسحب لامتناس قوة الكرة وإيقافها.		

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:

- يقترب الطالب من الكرة وهو مواجه لها مع ميل الجذع للأسفل قليلاً.
- القدم غير المستلمة توضع على الأرض (قدم الارتكاز) وتثنى الركبة قليلاً، وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم.
- في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم أو خارج القدم تسحب لامتناس قوة الكرة وإيقافها.



الدرس التاسع

امتصاص الكرة بالفخذ والصدر

Control (Chest- Thigh)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

أولاً: امتصاص الكرة بالفخذ:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) 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) رمي الكرة قوسياً نحو زميله الذي يقوم بامتصاصها بالفخذ.

ثانياً: امتصاص الكرة بالصدر:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) أداء الحركة بدون كرة.
- (وقوف. مسك الكرة) رفع الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة نحو الحائط ثم امتصاصها بالصدر.
- (وقوف. مواجه الزميل) رمي الكرة نحو الزميل من مسافات متنوعة ويقوم الآخر بامتصاص الكرة بالصدر وتميرها مرة أخرى لزميله.
- (وقوف. مسك الكرة) رفع الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر والتصويب نحو المرمى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يكون الجسم مستقيماً وترفع ركلة ساق التنفيذ عالياً بشكل زاوية قائمة.		
٢	يرتكز الجسم على القدمان ويكون الكتفان متوجهان للأمام.		
٣	عند التقاء الكرة بالصدر يتم امتصاصها بحيث تفقد سرعتها.		

امتصاص الكرة بأنواعه:

من المهارات المرتفعة ويندرج تحت مهارة السيطرة على الكرة، وهي تعني امتلاك الكرة ووضعها تحت التصرف.

النقاط الفنية:

امتصاص على الكرة بالفخذ:

- يكون الجسم مستقيماً وترفع ركلة ساق التنفيذ عالياً مشكلة زاوية قائمة نحو الكرة.
- قبل وصول الكرة نحو الفخذ بلحظة وبأول لمسة يتم سحب الرجل بفرد الركبة للأسفل شيئاً فشيئاً حتى تصل القدم الأرض وبذلك تسير الكرة متدحرجة على الأرض.
- يمكن عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لاستخدامها في التمرير أو التصويب.

امتصاص 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.
- عند التقاء الكرة بالصدر يتم امتصاصها بحيث تفقد سرعتها ويقوم الطالب بتوجيهها واستخدامها استخدامات متنوعة حسب موقف اللاعب.



الدرس العاشر

تطبيقات على السيطرة والامتصاص

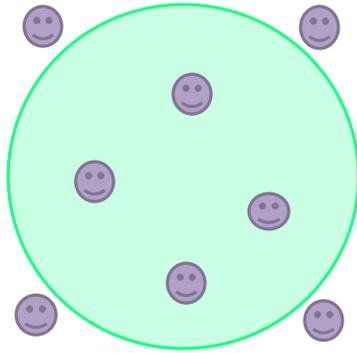
Control the ball

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.

الخطوات الفنية

تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: (حسب عدد الطلاب)
كل مجموعة في دائرة حيث تنقسم إلى مجموعة خارج الدائرة ومجموعة داخل
الدائرة تطبق المهارات التالية كما في الشكل المقابل:

- السيطرة بباطن القدم.
- السيطرة بخارج القدم.
- السيطرة بالفخذ.
- السيطرة بالرأس.
- السيطرة بالصدر.



الدرس الحادي عشر

الخداع (مركب)

Feinting

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

التدرب على تحريك الجسم لأداء الخداع والمحاورة حسب الخطوات التالية :

- (وقوف) أداء الخداع دون كرة من الثبات.
- يكرر التمرين السابق من المشي ثم الجري.
- (وقوف. الكرة عند القدم) الخداع دون منافس من الثبات.
- يكرر التمرين السابق من المشي ثم من الجري.
- يكرر التمرين السابق مع وجود منافس سلبي.
- يكرر التمرين السابق مع وجود منافس ايجابي.

التطبيق: * شرح المهارة وعرض النموذج :

- كل ٤ طلاب في مجموعة إثنان في الطرفين للتمرير وإثنان يقومان بتطبيق التعليمات والمهارات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يظهر حركة الخداع لأحد الجانبين.		
٢	حركة تظهر الطالب المنافس أنه ينوى المحاورة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمحاورة إلى جهة أخرى.		
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.		

الخداع:

مهارة مهمة ومرتبطة بجميع المهارات وتتميز بالسرعة، يستخدمها الطالب للتخلص من المنافس أو لكسب الوقت أو خلق فراغ في الملعب.

النقاط الفنية:

▪ **الخداع بالجسم:** بحيث يقوم الطالب الحائز على الكرة بحركة الخداع لأحد الجانبين وباستجابة الطالب المنافس لذلك يتحرك إلى الجهة المعاكسة.

▪ **الخداع بالتمرير:** بحيث يقوم الطالب بحركة تظهر للطالب المنافس أنه ينوى التمرير ثم يمرر بطريقة أخرى.

▪ **الخداع بالمحاورة:** بحيث يقوم الطالب بحركة تظهر للطالب المنافس أنه ينوى المحاورة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمحاورة إلى جهة أخرى وبالقدم الأخرى.



الدرس الثاني عشر التصويب في كرة القدم Shooting

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- شرح وعرض نموذج المهارة.
- (وقوف) أداء الحركة بدون كرة.
- (وقوف) تصويب الكرة نحو الحائط من مسافة ٣م.
- (وقوف) تصويب الكرة إلى منطقة معينة على الجدار مع حساب عدد مرات التصويب الصحيح.
- (وقوف) تصويب الكرة نحو المرمى من مسافات ومناطق مختلفة.
- (وقوف) التصويب على المرمى من منطقة الجناح بوجه القدم الأمامي.
- تطبيق المهارة بتوزيع الطلاب على مجموعات مكونة من ٤ طلاب وحارس مرمى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	وضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة.			
٢	مرجحة الرجل الراكلة خلفاً أماماً.			
٣	ميل الجذع للأمام قليلاً فوق الكرة عند ركلها.			

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:

- توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة ويشير مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة وتثنى الركبة بخفة وينتقل مركز ثقل الجسم على هذه الرجل.
- تمرجح الرجل الراكلة خلفاً أماماً لركل الكرة ويتجه مشط القدم إلى أسفل ويثبت مفصل القدم بقوة أثناء الحركة.
- يميل الجذع للأمام قليلاً فوق الكرة عند ركلها وترتفع الذراعان لحفظ التوازن.



الدرس الثالث والرابع عشر

ربط جميع المهارات

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(التعاون) تحقيق التعاون بين الطلاب بالجري بالكرة الكرة ثم التمرير.



الخطوات التعليمية:

- تقسيم الطلاب على أربع محطات جميعها تركز على الجري بالكرة والسيطرة عليها.
صفين متقابلين - تمرير حائطي مع زميل مساند والتحرك للجهة الأخرى (مهارتي التمرير بباطن القدم + الجري بالكرة).
- تقسيم الطلاب إلى ٤ فرق:
تقسيم الملعب إلى مناطق طولية عرضها لا يقل عن ٥ م وتوضع منطقة في المنتصف للمدافع الذي يحاول إيقاف المراوغة أو التمرير أو الخداع.



الدرس الخامس عشر

الركلات الثابتة (ركلة ركنية -ركلة الجزاء)

Shooting (Corner- Penalty)

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- أداء الحركة بوضعها السليم بدون كرة.
- (وقوف) تصويب الكرة نحو الحائط من مسافة ٣م.
- (وقوف) تصويب الكرة إلى منطقة معينة على الجدار مع حساب عدد مرات الركل السليمة.
- (وقوف. مواجه. المرمى) تصويب الكرة من مسافات ومناطق مختلفة.
- (وقوف. مواجه المرمى) التصويب من منطقة الجزاء بوجه القدم الأمامي.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	وضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة.			
٢	مرجحة الرجل الراكلة خلفا أماما.			
٣	ميل الجذع للأمام قليلا فوق الكرة عند ركلها.			

الركلة الركنية:

يمكن تسميتها بضربة الزاوية، وهي طريقة لاستئناف الفريق المهاجم للعب عند اخراج الكرة خارج حدود خط المرمى للفريق المدافع.

الركلة الجزاء:

يمكن تسميتها الركلة الحرة المباشرة، تنفذ عندما يخطئ أحد لاعبي الدفاع أو يتم ملامسة الكرة باليد في منطقة الجزاء ويتم تنفيذها على خط المرمى على بعد ١١ متر، ويشترط أثناء تنفيذها تواجد الحارس والطالب الذي سينفذ الركلة وعدم وجود أي طالب من كلا الفريقين داخل منطقة الـ ١٨ متر .



الدرس السادس عشر

رمية التماس

Throw In

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) اداء الحركة بدون الكرة.
- (وقوف) رمي الكرة إلى مسافة محددة.
- (وقوف. مواجهه الزميل) رمي الكرة لمسافة محددة.
- (وقوف. مواجهه الزميل) رمي الكرة إلى أبعد مسافة.
- (وقوف. مواجهه الزميل) رمي الكرة من الثبات ومن الحركة.
- مسابقة بين الطلاب في رمية التماس.
- يقوم الطالب برمية التماس إلى زميله الذي يمتصها بالصدر ويمررها إلى آخر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة باليدين بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة.		
٢	رفع الكرة لأعلى الرأس ويميل الجذع خلفا مع ثنى الركبتين.		
٣	متابعة الذراعان للكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة		

رمية التماس:

رمية التماس هي الرمية التي يحصل عليها الفريق المنافس للطالب الذي قام بإخراج الكرة خارج خط التماس، وخط التماس هو الخط 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 يقرر بإرجاعها إلى الملعب، باستخدام يديه وليس قدمه.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليدين بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة وملامسة باطن الكفين تماما للكرة.
- القدمان مضمومتان أو متباعدتان.
- ترمس الكرة إلى داخل الملعب ويواجه الرامي الملعب أثناء رميه للكرة وتكون القدمان أو جزء منهما على خط التماس أو خارجه.
- رفع الكرة لأعلى الرأس ويميل الجذع خلفا مع ثنى الركبتين.
- تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى المكان المطلوب



الدرس السابع عشر

حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة)

Goalkeeper(Low balls)

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
 - (وقوف) اداء المهارة بدون كرة.
 - (وقوف) مسك الكرة بالطريقة الصحيحة.
- يتم تشكيل صفين متقابلين (تمرين زوجي) صف بالكرة والآخر بدون كرة:
- يقوم الزميل بالتمرير ويقوم الطالب المستهدف بتأدية المهارة.
 - يمكن تطوير التمرين بتقسيم الطلاب إلى ٤ مجموعات كل مجموعتين على حدة عند أحد المرميين، مجموعة تسدد من نقطة الجزاء ومجموعة تؤدي المهارة.
 - تؤدي المهارة بعد تصويب الكرة على أرضية من خط الجزاء.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثنى الجذع للأسفل وثنى مفصل الركبة.		
٢	مد الذراعين للأسفل إلى قرب الأرض وراحتا اليدين إلى الأمام.		
٣	الرجلان متقاربتين بحيث لا تستطيع الكرة المرور.		

حارس المرمى:

هو لاعب أساسي وله دور مهم في المباراة، فهو اخر خط دفاعي لفريقه ويقوم بحراسة المرمى، ويستطيع لمس الكرة بيده بشرط أن يتواجد داخل منطقة الجزاء.

النقاط الفنية:

- ثنى الجذع للأسفل وثنى مفصل الركبة للوصول لوضع الجلوس مع ترك الرجل البعيدة ممدودة قليلاً للحفاظ على التوازن.
- مد الذراعين للأسفل إلى قرب الأرض وراحتا اليدين إلى الأمام.
- تكون الرجلان متقاربتين بحيث لا تستطيع الكرة المرور .
- عندما تمس الكرة اليدين تتصلب الذراعان، ويجب أن لا يرجع حارس المرمى يديه للخلف.
- عندما تمس الكرة اليدين يبدأ الحارس بالوقوف مع ضم الكرة إلى بطنه بشدة لكي لا تسقط منه.



النقاط الفنية:

- تمتد اليدين نحو الكرة وراحتهما إلى الأمام.
- متابعة الكرة باتجاهها لكي تمتص هذه الحركة بضم الكرة.
- بعد السيطرة على الكرة ينقل حارس المرمى يديه إلى الجزء الأمامي للكرة.
- يقوم بضم الكرة إلى الصدر قبل هبوطه إلى الأرض.

الدرس الثامن عشر

حراسة المرمى (مسك الكرة العالية)

Goalkeeper(High balls)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- شرح وعرض نموذج للمهارة.
- (وقوف) أداء حركة مسك الكرة العالية دون الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ثم مسكها باليدين وضمها إلى الصدر.

يتم تشكيل صفيين متقابلين (تمرين زوجي) صف بالكرة والآخر بدون كرة:

- رمي الكرة من قبل الزميل عالياً نحو الحارس من مسافات مختلفة.
- يمكن تطوير التمرين بتقسيم الطلاب إلى ٤ مجموعات كل مجموعتين على حدة عند أحد المرميين مجموعة تسدد ومجموعة تؤدي المهارة:
- تؤدي المهارة بعد تصويب الكرة العالية من مسافات مختلفة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مد اليدين نحو الكرة وراحتهما إلى الأمام.		
٢	متابعة الكرة باتجاهها لكي تمتص.		
٣	ضم الكرة إلى الصدر قبل هبوطه إلى الأرض.		



الدرس التاسع عشر والعشرون العاب تنافسية (حيازة الكرة - فقدان الكرة) Games (Ball loss -control)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الطلاب في تطبيق الألعاب التنافسية.



التدريبات:

- تقسيم الطلاب إلى ٤ فرق.
- (تقسيم)
- مربع مساحته ١٥م*١٥م.
- (الاستحواذ والتحول عند فقدان الكرة).
- اللعب بدون أهداف ويكون الهدف هو إيصال الكرة للزميل خارج المربع وعند فقدان الكرة يحاول الطلاب منع إيصال الكرة للطلاب خارج المربع.
- العدد يعتمد على المساحة المتاحة وعدد الكلي للطلاب.

حيازة الكرة:

لعبة كرة القدم تقوم على مبدأ التنافس بين الفريقين على حيازة الكرة في ملعب كرة القدم، ومحاولة إدخالها في مرمى الفريق المنافس وتسجيل أكبر عدد من النقاط.



الدرس الحادي والثاني والعشرون

الربط بين المهارات

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

التدريبات:

- توزيع الطلاب كل ٨ في مربع مساحته ١٥*١٥ م وتأدية مهارة التميرير+ الجري بالكرة.
- توزيع الطلاب إلى ٤ فرق:
- (تقسيمة) الغرض منها التصويب على المرمى متى ما سنحت الفرصة.

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.

الدرس الثالث والرابع والعشرون

مباريات مصغرة

Mini games

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) فانيلاات الفرق تحمل قيم المواطنة.

الوحدة الأولى

كرة اليد

Handball

كرة اليد

handball

كرة اليد لعبة رياضية جماعية ممتعة تمارس في سن مبكرة، 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 أهدافًا أكثر من الخصم.

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: كرة اليد

الوحدة: الأولى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة	• يؤدي مهارة الإحساس ومسك الكرة باليدين بإتقان.	١
مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة	▪ يؤدي مهارة الإحساس ومسك الكرة باليدين بإتقان.	٢
استلام الكرة باليدين	▪ يؤدي مهارة استلام الكرة باليدين بدقة.	٣
الاستلام بيد واحدة	▪ يستلم الكرة بيد واحدة من الزميل بطريقة صحيحة.	٤
التمرير من مستوى الرأس	▪ يؤدي مهارة التمرير من مستوى الرأس بطريقة صحيحة.	٥
التمرير المرتدة	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة التمريرة المرتدة بإتقان.	٦
التمرير من الرسغ	▪ يمرر الكرة من الرسغ بطريقة صحيحة.	٧
تنطيط الكرة من الثبات	▪ ينطط الكرة من الثبات بطريقة صحيحة.	٨
تنطيط الكرة من الحركة	▪ ينطط الكرة من الحركة بطريقة صحيحة.	٩
التصويب من الارتكاز (فوق مستوى الرأس)	▪ يصوب الكرة من الارتكاز من فوق مستوى الرأس بإتقان.	١٠
التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض)	▪ يصوب الكرة من الارتكاز من فوق مستوى الحوض بإتقان.	١١
التصويب من الوثب للأمام	▪ يصوب الكرة من الوثب للأمام بدقة.	١٢

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الأولى

اسم الوحدة: كرة اليد

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
التصويب من الوثب للأعلى	▪ يصوب الكرة من الوثب للأعلى بطريقة صحيحة.	١٣
التصويب من السقوط	▪ يطبق مهارة التصويب من السقوط بطريقة صحيحة.	١٤
الخداع البسيط	▪ يمارس تدريبات مهارة للخداع البسيط بإتقان.	١٥
الخداع المركب	▪ يؤدي تدريبات مهارة للخداع المركب بإتقان.	١٦
حارس المرمى	▪ يطبق تدريبات مهارة لحراسة المرمى بإتقان.	١٧
الحركات الدفاعية	▪ يشارك الزملاء في تدريبات مهارة في الحركات الدفاعية بدقة .	١٨
ربط جميع المهارات بشكل العاب جماعية	▪ يؤدي تدريبات مهارة في الخطط الدفاعية بإتقان.	١٩
ربط جميع المهارات بشكل العاب جماعية	▪ يمارس تدريبات مهارة في الخطط الهجومية بإتقان.	٢٠
الخطط الدفاعية	▪ يشارك الزملاء في العاباً جماعية تخدم مهارات كرة اليد.	٢١
الخطط الهجومية	▪ يؤدي العاب جماعية تخدم مهارات كرة اليد.	٢٢
تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون	▪ يطبق العاب جماعية تستخدم مواد قانونية.	٢٣
تطبيق جماعي	▪ يؤدي العاب جماعية تستخدم مواد قانونية.	٢٤

الدرس الأول والثاني مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة Ball handling

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (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 وللخلف.
- (وقوف مسك الكرة) نقل الكرة من يد إلى يد من خلف الظهر.
- (وقوف فتحة مسك الكرة مع ثني الجذع) نقل الكرة من يد إلى يد من بين الأرجل.
- (وقوف فتحة ثني الجذع) الكرة على الأرض) درجة الكرة على الأرض بين الرجلين.
- (جلوس طويل مسك كرة) تدوير الكرة حول الجذع.
- (جلوس طويل مسك الكرة) رفع الرجلين عاليا مع تدوير الكرة من أسفل القدمين.
- (وقوف مسك الكرة باليدين) رمي الكرة عاليا ثم لقفها بالذراعين.
- (وقوف) مسك الكرة) رمي الكرة عاليا ثم لقفها بالذراعين بعد التصفيق.
- (وقوف) مسك الكرة) رمي الكرة عاليا وثني الجذع للمس الأرض والوقوف لالتقاط الكرة.
- (وقوف) مسك الكرة) رمي الكرة عاليا واستقبالها باليدين بعد سقوطها من على الأرض.
- (وقوف) مسك الكرة) رمي الكرة عاليا والدوران لفة كاملة ولقف الكرة قبل سقوطها من على الأرض.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	نشر الأصابع جميعا على جانبي الكرة دون توتر.		
٢	استناد الكرة على سلاميات الأصابع.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

الإحساس بالكرة:

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

النقاط الفنية:

- تنتشر الأصابع جميعا على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.
- أخذ الإحساس بانتشار الأصابع على كرة كبيرة.



الدرس الثالث

استلام الكرة باليدين

High catching (tow-handed)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(المحافظة على الممتلكات) احافظ على كرسي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف مسك الكرة) الجري المتعرج مع رمي الكرة عالياً يمينا ويسارا ومعاودة لقفها.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً باليدين التصفيق عدة مرات ثم لقفها.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً بيد واحدة ثم لقفها واليدين عالياً بالأصابع.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً باليدين والوثب للقفها.
- (وقوف مسك الكرة بالقدمين) رمي الكرة عالياً أماما ولقفها باليدين.
- (وقوف مسك الكرة) قذف الكرة للخلف من بين الرجلين والاستدارة لمسك الكرة.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة على الحائط واستلامها.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة.		
٢	تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.		
٣	تمتد الذراعين أماما لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.		

استلام الكرة باليدين:

استلام الكرة باليدين يكون بثني المرفقين تدريجيا لامتصاص قوة التمريرة، وتحرك الجسم بموازاة الأداة المطلوب للقفها.

النقاط الفنية:

- يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة، وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للإمام.
- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
- لدى وصول الكرة تمتد الذراعين أماما لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.



الدرس الرابع

استلام الكرة بيد واحدة

High catching (one-handed)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة بيد واحدة أماماً) الجري أماماً دون أن تقع الكرة.
- (وقوف مسك الكرة عالياً) نقل الكرة من يد إلى يد أخرى عالياً.
- (وقوف مسك الكرة عالياً) الجري أماماً مع نقل الكرة من يد إلى يد أخرى عالياً.
- (وقوف. بالذراعين عالياً بالإبهام والسبابة) أماماً دون أن تقع الكرة.
- (وقوف) الكرة بين القدمين رمي الكرة عالياً أماماً ولقفها بيد واحدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مد الذراع باتجاه الكرة الممreme.		
٢	استلام الكرة في الهواء.		
٣	تحرك القدمين بحيث لا تزيد عن ثلاث خطوات.		

استلام الكرة بيد واحدة:

استلام الكرة بيد واحدة يكون بتحريك الجسم بموازاة كرة اليد للقفها ومد الذراع باتجاهها واستلامها في الهواء.

النقاط الفنية:

- مد الذراع تجاه الكرة الممreme بشكل مناسب للزاوية الممreme.
- تكون الذراع الممreme عكس رجل الارتكاز.
- استلام الكرة في الهواء وخصوصاً في الألعاب الهوائية.
- عند الاستلام بيد واحدة مراعات تحرك القدمين بحيث لا تزيد عن ثلاث خطوات.



الدرس الخامس التمرير من مستوى الرأس Passing

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين فى التمرير.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك كرة) التمرير والاستلام على الحائط.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل التمرير.
- (وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المواجهة باخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث.
- (وقوف. مواجه) تبادل تمرير من الجرى بإتجاه المرمى والزميل الذي جهة اليمين يسدد فى المرمى.
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التمرير بينهم.
- مجموعة مكونة من ٣ طلاب الذي يقع فى الوسط يقوم بصورة متبادلة بالتمرير للطلاب الذي على الطرف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع رسغ اليد والأصابع خلف الكرة.		
٢	التمرير إلى الزميل فى مستوى الرأس وبشكل مستقيم.		

التمرير من مستوى الرأس:

يمسك الطالب الكرة من مستوى الراس ويكون رسغ اليد والأصابع خلف الكرة وعند تمرير كرة اليد يمد الطالب يده ابتداء من الرسغ وكامل للذراع، ويمكن أداء هذه التمريرة من الثبات أو الحركة، وتستخدم للتمريرات الطويلة والهجوم الخاطف.

النقاط الفنية:

- يجب التأكيد على وضع رسغ اليد والأصابع خلف الكرة تمامًا وخاصة فى المرحلة الأخيرة؛ حيث تتم عملية متابعة اليد الرامية خلف الكرة، ويكون للرسغ دور كبير فى توجيه الكرة.
- أن يكون جسم الطالب مرتًا وغير متصلب فى أثناء التمرير، ويراعى المسافة لضمان التمرير الصحيح.
- يجب التمرير إلى الزميل فى مستوى الرأس وبشكل مستقيم.
- يجب التأكيد على أخذ الخطوات الصحيحة للرجلين، حيث يتم التمرير بوجود القدم اليسرى فى الأمام للطالب الأيمن فى المرحلة الأخيرة من التمرير والعكس بالنسبة إلى اللاعب الأيسر.



الدرس السادس التمرير المرتدة Bounces pass

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) التمرير والاستلام على الحائط.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة مع الزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل التمرير مع الزميل
- (وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة باخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل التمرير بالجري بإتجاه المرمى والزميل الذي جهة اليمين يسدد في المرمى.
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التمرير بينهم.
- كل فريق يحاول دفع الكرة باتجاه الفريق الآخر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	دفع الكرة إلى الأمام باتجاه الأرض بحيث ترتد منه إلى الزميل المستلم.		
٢	يؤدي التمرير المرتد في بداية الثلث الثالث للمسافة بين الطلاب		
٣	متابعة اليد الرامية.		

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 اللاعب الممرر، كما تستعمل للاعب 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 الممررة 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 وفي الوقت نفسه يجب تجنب ملامستها للأرض قرب قدمي الزميل المستلم.
- يؤدي التمرير المرتد في بداية الثلث الثالث للمسافة بين الطلاب.



الدرس السابع التمرير من الرسغ Passing (Hand Wrist)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين في التمريرة من الرسغ.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس طويل. الزميل جانبا) تمرير الكرة للزميل بالرسغ.
- (جثو. الزميل جانبا) تبادل تمرير الكرة للزميل بالرسغ.
- (وقوف. الزميل جانبا) تبادل تمرير الكرة للزميل بالرسغ.
- يكرر التمرين السابق من الجري في المكان.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المقابل بالتبادل.
- (جثو. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل بالتبادل.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل المقابل من وضع الثبات.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل المقابل من الحركة بخطوة واحدة.
- يكرر التمرين السابق من الحركة بخطوتين.
- (وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المقابل من وضع الجري للأمام.
- (وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المقابل من الجري وعند الوصول للعلامة المحددة التسديد من وضع الثبات على الهدف.
- (وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة من الجري للزميل على بعد م مع التركيز على وضع قدم الارتكاز اماما خلال هذه التمريرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مرجحة الذراع الرامية إلى الجانب.		
٢	تدوير اليد وراحة اليد عند دفع الكرة.		
٣	متابعة حركة الذراع الرامية في اتجاه التمريرة .		

تمرير الكرة:

هو انتقال الكرة بدقة من طالب إلى طالب آخر، للتقدم في الملعب ولتجنب قطعها من قبل المنافس، كما يمكن من خلال التمرير تأمين وصول كرة اليد للمهاجم والقيام بالتصويب.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة بيد واحدة بارتقاء في مستوى الحوض.
- مرجحة الذراع الرامية إلى الجانب وتمرر بمجرد وصول اليد مستوى الصدر.
- تدوير اليد وراحة اليد عند دفع الكرة.
- متابعة حركة الذراع الرامية في اتجاه التمريرة.



الدرس الثامن والتاسع

تنطيط الكرة من الثبات والحركة

Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(الانتماء) المساحة المتوفرة لكل طالب للتنطيط يكون لها اسم من أسماء

قلع مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جثو) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (انبطاح مائل. ارتكاز على يد واحدة) التنطيط المستمر باليد الأخرى بالكرة.
- (وقوف مسك الكرة بالذراع والأخرى خلف الظهر) تنطيط الكرة باستمرار.
- (وقوف) التنطيط المستمر للكرة.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع الإيعاز ترك الكرة والدوران لفة كاملة ثم معأودة التنطيط.
- (وقوف) التنطيط المستمر للكرة مع الإيعاز رفع الرجل أماما لتمرير الكرة من خلالها مع استمرار التنطيط.
- (وقوف) تنطيط الكرة لمرة واحدة ومسكها.
- (وقوف) تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة مع الإيعاز مسكها.
- (وقوف) مشي مع التنطيط عند سماع الصافرة التوقف مع محاولة السيطرة على الكرة قريبة من الجسم.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض اماما.		
٢	تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من على الأرض.		
٣	الضغط على الكرة بمساعدة الرسغ.		

التنطيط:

يدفع الطالب الكرة باتجاه الأرض بيد واحدة، ومن الرسغ عدة مرات وأصابعه منفرجة وقليلة الثني، مع تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة ارتداد الكرة، والنظر أماماً لمتابعة تحركات الطلاب، ثم يعاد التقاطها للتمرير أو التصويب. 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 المدافع.

النقاط الفنية:

- تؤدى 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 أماما وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد الطالب.



التصويب:

وهو الحركة النهائية المهمة والحاسمة لكافة الجهود مهارية والخطية التي استخدمت للوصول الطالب إلى وضع التصويب واحراز الأهداف، ويتطلب دقة 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 ويقوم اليد الأخرى بالسند وفى اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى الأعلى فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

الدرس العاشر

التصويب من الارتكاز (فوق مستوى الرأس) Shooting (Over the head)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

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

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب واليد الأخرى تقوم بالسند			
٢	تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى الأعلى فإلى الأمام			
٣	امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة			



الدرس الحادي عشر التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض) Shooting (pelvic)

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد - اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جثو. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى..
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى مع اخذ خطوة.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى مع أخذ خطوتين.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى مع أخذ ثلاث خطوات.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى 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: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الارتكاز على أحد القدمين.		
٢	ثني الجذع باتجاه ذراع الرمي.		
٣	تكون الكرة في مستوى الحوض قبل التصويب.		

التصويب من الارتكاز:

هو نوع من التصويب يتم إخفاء الكرة عن المدافع ثم المباشرة 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:

- الارتكاز على احدى القدمين للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر.
- ثني الركبتين بشكل كبير.
- ثني الجذع باتجاه ذراع الرمي.
- تكون الكرة في مستوى الحوض قبل التصويب.



الدرس الثاني عشر

التصويب من الوثب للأمام

Shooting (Jump forward)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اطواق - مراتب.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الوثب أماما بأخذ خطوة واحدة ذهابا وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) الوثب أماما من بأخذ خطوتين ذهابا وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) الوثب أماما من بأخذ ثلاث خطوات ذهابا وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) الوثب من فوق المرتبة على المرمى بأخذ خطوة.
- (وقوف) الوثب من فوق المرتبة على المرمى بأخذ خطوتين.
- (وقوف) الوثب من فوق المرتبة على المرمى بأخذ ثلاث خطوات.
- (وقوف) الوثب من فوق المرتبة على المرمى بأخذ أي عدد قانوني من الخطوات.
- (وقوف) الوثب من فوق المرتبة والتصويب على المرمى بأخذ أي عدد قانوني من الخطوات مع التركيز على إدخال الكرة داخل الطوق.
- (وقوف) مواجهة تمرير الكرة بين الزميلين وعند الوصل للمرمى تسديد الكرة المثبتة أمام كل واحد منهم وبعد التصويب يقوم أحد الزميلين بإرجاع الكرة لزملائه باستخدام التمرير من مستوى الرأس.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي.

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الوثب بتقديم قدم الارتكاز للأمام والطيغان بدرجة ٤٥.			
٢	الذراع المصوبة فوق مستوى 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 أحياناً 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:

- الوثب بتقديم قدم الارتكاز للأمام والطيغان بدرجة ٤٥.
- الذراع المصوبة فوق مستوى الرأس.
- في الهبوط يتم الاهتمام بحركات الانثناء لامتناس صدمة الهبوط التي تتطلب مجهوداً أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط.



الدرس الثالث عشر التصويب من الوثب للأعلى Shooting (Jump up)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اطواق - مقعد سويدي.

قيم المواطنة:

(الشجاعة) تنمية قيمة الشجاعة بالتصويب من الوثب للأعلى.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الوثب عاليا بأخذ خطوة واحدة ذهابا وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) الوثب عاليا من بأخذ خطوتين ذهابا وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) الوثب عاليا بأخذ ثلاث خطوات ذهابا وعودة في منتصف الملعب.
- (وقوف) الوثب من فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بأخذ خطوة.
- (وقوف) الوثب من فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بأخذ خطوتين.
- (وقوف) الوثب من فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بأخذ ثلاث خطوات.
- (وقوف) الوثب من فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بأخذ أي عدد قانوني من الخطوات.
- (وقوف) الوثب من فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بأخذ أي عدد قانوني من الخطوات مع التركيز على إدخال الكرة داخل الطوق.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	اخذ خطوة بقدم الارتكاز والوثب للأعلى افقيا.			
٢	مرجحة الذراع للأعلى وتدوير الجذع للخلف.			
٣	وفى اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة .			

التصويب من الوثب للأعلى:

يتم هذا التصويب من خلال القفز عاليا والتصويب بيد واحدة بقوة وبسرعة للتخلص من الجدار الدفاعي والوصول للمرمى.

النقاط الفنية:

- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند.
- اخذ خطوة بقدم الارتكاز والوثب للأعلى افقيا.
- مرجحة الذراع للأعلى وتدوير الجذع للخلف.
- وفى اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.



الدرس الرابع عشر

التصويب من السقوط

Shooting (fall)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جثو. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على المرمى.
- (وقوف نصفاً. مسك الكرة) تصويب الكرة ناحية الزميل المواجه.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة ناحية الزميل المواجه على مسافة ١٠ متر.
- (جثو) تصويب الكرة ناحية المرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة ناحية المرمى
- (وقوف نصفاً. مسك الكرة) تصويب الكرة ناحية المرمى.
- (وقوف) تصويب الكرة على المرمى.
- (وقوف) تصويب الكرة على المرمى داخل الأطواق المعلقة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	انثناء بطيء عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية إلى الخلف وإلى أعلى ثم إلى الأمام.			
٢	تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماماً.			
٣	تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيداً لنزول الذراع المصوبة.			

النقاط الفنية:

▪ تمسك الكرة باليدين أمام الجسم وإلى الجانب قليلاً من ناحية الذراع المصوبة.

▪ تبدأ حركة السقوط بانثناء بطيء عند الركبتين، في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية إلى الخلف وإلى أعلى ثم إلى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماماً وقبل وصوله إلى الأرض.

▪ في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيداً لنزول الذراع المصوبة مع ثنى الذراعين قليلاً لتفادي صدمة الهبوط.



الدرس الخامس والسادس عشر الخداع البسيط والمركب

Feinting

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اطواق.

قيم المواطنة:

(الاحترام) احترام الزميل أثناء القيام بالخداع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) أداء الخداع المركب وتمرير الكرة للزميل المواجه.
- (وقوف. مسك الكرة) أداء الخداع المركب وتصويب الكرة على المرمى بوجود مدافع سلبى.
- (وقوف. مسك الكرة) أداء الخداع المركب حسب تحرك المدافع الإيجابي وتصويب الكرة على المرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري واداء خداع بسيط ثم التصويب.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري وأداء الخداع مركب ثم التصويب على المرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط ثم خداع بسيط ثم التصويب نحو هدف محدد.
- (وقوف. مواجه زميل) القيام بخداع التمرير ثم التصويب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي.

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	يأخذ المهاجم خطوة إلى جهة اليسار مع ميل الجذع إلى نفس الجهة.			
٢	نقل الرجل اليمنى بشكل سريع إلى جهة اليمين مع نقل الرجل اليسرى إلى الجهة اليمنى.			
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			

الخداع:

التغيير السريع والمفاجئ لحركة المهاجم في الاتجاه الآخر لاختراق دفاع الفريق المنافس.

النقاط الفنية:

البسيط

- 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.

المركب

- يؤدي الخداع المركب بالرجلين من خلال القيام بالخداع على يسار المدافع ثم عمل خداع بالجدع جهة اليسار من دون أخذ خطوة مع الاختراق جهة اليمين.
- يؤدي الخداع نفسه في الجهة اليسرى ويتم تعدي المدافع بطريقة المروحة.



الدرس السابع عشر

حركات حارس المرمى

Goalkeeper moves

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اطواق.

قيم المواطنة:

(المسؤولية) في الحفاظ على المرمى.



استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الساقان متباعداً بعرض الكتف.			
٢	مفاصل الركبة مثنية قليلاً والذراع مستقيم والرأس مرفوع والنظر للأمام.			
٣	الذراعان بجانب الجسم مثنية عند المرفق والراحتان مفتوحتان فوق مستوى الكتف.			

حارس المرمى:

يمنع الكرة من ان تدخل مرمى فريقه من خلال صد أو تشتيت الكرة بأي جزء من جسمه، وامكانية لقفها والتمرير إلى أحد زملائه لبدء عمليات الهجوم خلال تواجده في منطقته مرماه.

النقاط الفنية:

الوضع الاساسي:

- الساقان متباعداً بقدر عرض الكتف ومفاصل الركبة مثنية قليلاً والذراع مستقيم والرأس مرفوع والنظر للأمام.
- الذراعان بجانب الجسم مثنية عند المرفق والراحتان مفتوحتان فوق مستوى الكتف.

الحركة الجانبية للصد باليدين الكرات العالية:

- من الوضع الاساسي يرفع ذراعيه للأعلى في اتجاه الكرة القادمة وبمساعدة القدمين في الدفع.
- حركة الطعن للصد الكرات السفلى.
- من الوضع الاساسي يطعن بالاندفاع قطريا بالساق ويد واحده باتجاه الكرة.

حركة الصد الرميات الجانبية:

من الوضع الاساسي عند القائم حيث اليد القريبة من القائم ترفع واليد الاخر تبقى عند مستوى الكتف.

الدرس الثامن عشر

الحركات الدفاعية

Defensive movements

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.



استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أخذ خطوة سريعة للأمام.		
٢	فتح الساقين وثني قليل في الركبتين.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

الحركات الدفاعية:

سلوك الطلاب المدافعين في الملعب وتحركاتهم للدفاع ضد المهاجمين أو الدفاع عن المرمى.

النقاط الفنية:

الحركة الأساسية:

من الوضع الاساسي يأخذ خطوة سريعة للأمام ويهبط بثني اعلى الجذع واليدين مستعدة للحركة والساقين مثنية قليلا.

ايقاف على الأرض:

اخذ خطوة سريعة مع فتح الساقين وثني قليل في الركبتين والقدمين ثابتة على الارض والساق ممدودة ثم وضع اليد الاقرب إلى الذراع المصوب وتمتد للخارج، ومنع التصويب مع اصطدام جسم المدافع مع جسم المهاجم.

ايقاف في الهواء:

اخذ خطوة سريعة مع فتح الساقين وثني قليل في الركبتين ومرجحة الذراعين للأعلى يتبع ذلك قفز للأعلى وللأمام والساق ممدودة، ثم وضع اليد الاقرب إلى الذراع المصوب وتمتد للخارج ومنع التصويب مع اصطدام جسم المدافع مع جسم المهاجم.



الدرس التاسع عشر والدرس العشرون

ربط جميع مهارات كرة اليد

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد – مقعد سويدي.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) التمرير بين ثلاث قاطرات على شكل مثلث.
- (وقوف. مواجه الزميل) التمرير والاستلام بين زميلين مع التحرك للأمام وللخلف.
- (وقوف. مواجه الزميل) التمرير والاستلام بكرتين.
- (وقوف. مواجه الزميل) التمرير والاستلام مع التحرك لليمين ولليسار.
- (وقوف) التصويب من الوثب من المراكز الخلفية مع وضع قدم الارتقاء علي المقعد السويدي.
- (وقوف) التصويب علي الحائط نحو هدف محدد.
- (وقوف) التصويب من الوثب للأمام علي المرمي.
- (وقوف. مواجه زميل) التمرير والاستلام بكرتين تمريرة مرتدة تمريرة كراباجية من أعلى.
- (وقوف.) مسك كرة تنس التمرير والاستلام على الحائط.
- (وقوف. مواجه زميلين) التمرير والاستلام بكرتين.
- وقوف التصويب نحو نقاط محددة في المرمي.
- التمرير والاستلام مع الزميل ثم التصويب من الوثب للأمام علي المرمي.
- (وقوف. مواجه الزميل) التمرير والاستلام مع الزميل ثم التصويب من الوثب عالياً علي المرمي.
- (وقوف) الجرى وأداء خداع بسيط ثم التصويب.
- (وقوف) الجرى وأداء خداع مركب ثم التصويب علي المرمي.
- (وقوف) التنطيط ثم خداع بسيط ثم التصويب نحو هدف محدد.
- (وقوف. مواجه الزميل) التمرير والاستلام مع زميلين بكرتين.
- (وقوف. مواجه الزميل) القيام بخداع التمرير ثم التمرير.
- (وقوف) الجرى وأداء خداع بسيط ثم مركب ثم التصويب علي المرمي.
- (وقوف) التنطيط ثم خداع بسيط ثم التصويب علي مرسومة علي الحائط.
- (وقوف) أداء الخداع المركب وتصويب الكرة على المرمى بوجود مدافع سلبي
- حسب تحرك المدافع الإيجابي وتصويب الكرة على المرمى .

ربط جميع مهارات كرة اليد:

هي تمارين تطبيقية لمهارات كرة اليد، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة اليد واتقان اللعبة.

الدرس الحادي والثاني والعشرون

الخطط الهجومية والخطط الدفاعية

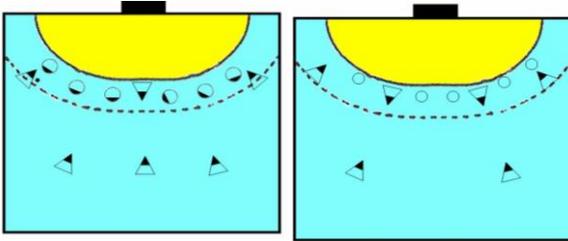
Defense plans and attack plans

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يعرف المعلم الطلاب بمراكز لاعبي كرة اليد الهجومية والدفاعية ويقف في المكان المحدد له بالملاعب كما عرفه له المعلم.
- يقف سبعة طلاب على خط نهاية الملعب وعند سماع الصافرة يجري الطلاب للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- يجري سبع الطلاب في شكل دائرة حول دائرة منتصف الملعب وعند سماع الصافرة يجري للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- طبق الطلاب الاختيارات الهجومية في وجود مدافعين سلبين.
- يطبق الطلاب الخطة الهجومية في وجود مدافعين ايجابيين ووفق قانون كرة السلة.

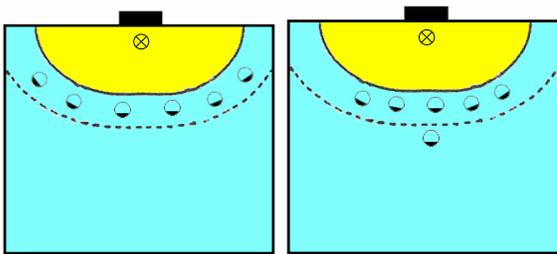
الهجومية



٢-٤

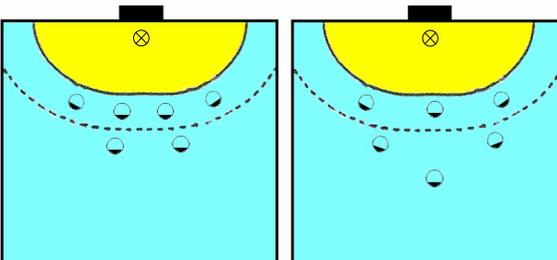
٣-٣

الدفاعية



١-٥

٦-٥



١ ٢-٣

٢-٤

الخطط الهجومية:

الحصول على الكرة ومحاولة اختراق دفاع الفريق المنافس، وتسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرماهم.

الخطط الدفاعية:

هي الركيزة الأساسية وصمام الأمان للفريق فهم ينظمون صفوفهم من أجل التغلب على هجمات الفريق المنافس والدفاع عن المرمى للحفاظ على عدم اختراق شبك المرمى.

الدرس الثالث والرابع والعشرون

تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد

قيم المواطنة:

(جميع القيم) فانيلا ت تحمل قيم المواطنة.

تطبيق جماعي والتعرف على

مواد القانون ومهرجان كرة اليد:

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل

على المهارات التي تم دراستها لزيادة

كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية

الأساسية، وإسعاد جميع الطلاب

وغرس حب لعبة كرة اليد واكتشاف

المواهب الرياضية ورعايتها.

الوحدة الثانية

كرة السلة

Basketball

كرة السلة

Basketball

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

تتكون هذه اللعبة من عدة مهارات أساسية: وهي مهارة التمرير والتنطيط (المحاورة) و التصويب بأنواعه و المهارات الدفاعية و الهجومية

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: كرة السلة

الوحدة: الثالثة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الإحساس بالكرة	▪ يؤدي تمارينات تنمي الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة.	١
التنطيط	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة التنطيط بإتقان.	٢
تطبيقات على التنطيط	▪ يطبق مهارة التنطيط بطريقة سليمة.	٣
التمريرة الصدرية	▪ يؤدي مهارة التمريرة الصدرية بطريقة صحيحة.	٤
التمريرة المرتدة باليدين	▪ يؤدي التمريرة المرتدة باليدين بطريقة صحيحة.	٥
التمريرة المرتدة بيد واحدة	▪ يؤدي التمريرة المرتدة بيد واحدة مع الزميل بإتقان.	٦
التمريرة الكتفية	▪ يطبق التمريرة الكتفية بطريقة صحيحة.	٧
التمرير فوق الرأس	▪ يؤدي التمرير من فوق الرأس بإتقان.	٨
تطبيقات على التمرير	▪ يشارك الزملاء في تدريبات تنمي التمرير بإتقان.	٩
ربط مهارات التنطيط والتمرير	▪ يربط مهارة التمرير بتنطيط الكرة بطريقة صحيحة.	١٠
الارتكاز والتوقف بعد التمرير والتنطيط	▪ يطبق مهارة الارتكاز والتوقف بعد التمرير والتنطيط.	١١
التصويب من الثبات	▪ يصوب الكرة من الثبات بطريقة صحيحة.	١٢

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: كرة السلة

الوحدة: الثالثة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
التصويب من الوثب	▪ يؤدي مهارة التصويب من الوثب بطريقة صحيحة.	١٣
التصويبة السلمية	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة التصويبة السلمية.	١٤
التصويبة السلمية مع التمرير والتنطيط	▪ يربط بين مهارة التصويب السلمي مع التمرير والتنطيط.	١٥
التصويب بمتابعة الكرة المرتدة	▪ يؤدي مهارة التصويب بمتابعة الكرة المرتدة بإتقان.	١٦
المتابعة الدفاعية والهجومية	▪ يؤدي تدريبات تنمي المتابعة الدفاعية والهجومية.	١٧
ربط المتابعة الدفاعية مع التنطيط والتمرير والتصويب	▪ يربط المتابعة الدفاعية مع التنطيط والتمرير والتصويب.	١٨
تحركات القدمين	▪ يطبق تدريبات تنمي تحركات القدمين بإتقان.	١٩
وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين	▪ يؤدي وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين.	٢٠
اللعب الدفاعي	▪ يؤدي تدريبات تنمي اللعب الدفاعي بإتقان.	٢١
اللعب الهجومي	▪ يطبق تدريبات تنمي اللعب الهجومي.	٢٢
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباريات مصغرة)	▪ يشارك الزملاء في مباريات مصغرة.	٢٣
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباريات مصغرة)	▪ يتعاون مع الزملاء أثناء أداء المباريات المصغرة.	٢٤

الدرس الأول الإحساس بالكرة Ball handling

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة أماماً) تنطيط الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة أماماً) تمرير الكرة من يد لأخرى.
- (وقوف. مسك الكرة أماماً) رمي الكرة لأعلى بيد ومسكها باليد الأخرى.
- (وقوف. مسك الكرة أماماً) رمي الكرة لأعلى ومسكها باليدين.
- (وقوف. فتحة) عمل رقم ٨ بالكرة بين القدمين.
- (وقوف. فتحة) تبادل لقف الكرة بين الرجلين.
- (وقوف) مسك الكرة) دوران الكرة على الجسم بأكملها.
- (وقوف. مسك الكرة) دوران الكرة حول الحوض.
- (وقوف. مسك الكرة أماماً) ضرب الكرة على الأرض والوثب لالتقاطها.
- (الجلوس قرفصاء) تنطيط في شكل دائري حول الجسم وتبديل الكرة بكلتا الذراعين.
- (رقود) تمريرات متنوعة موجهة إلى الحائط على ان ترتد إلى الأرض.
- (جلوس طويل. ثني الركبتين) تمرير الكرة من اليد اليمنى إلى اليسرى في شكل دائرة حول الركبتين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	٣	٢	١
١	انتشار الاصابع على الكرة.			
٢	اسناد الكرة بالأصابع.			
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.			

الإحساس بالكرة:

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

النقاط الفنية:

- نشر الأصابع على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام باستناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.
- أخذ الإحساس بانتشار الأصابع على كرة كبيرة.



الدرس الثاني

التنطيط

Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة – أقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس طويل. مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى واليسرى.
- (جلوس طويل فتحة. مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة بين الرجلين باليدين.
- (جثو. مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة على جانبي الجسم باليدين.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة باليدين اليمنى ومن ثم اليسرى.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى وعمل السند باليد الأخرى.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة من المشي باليد اليمنى ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقماع.
- (وقوف. مسك الكرة) مسك تنطيط الكرة من الجري باليد اليمنى ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقماع.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تباعد أصابع اليد للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة.		
٢	ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.		
٣	الكرة قريبة من الجسم.		

التنطيط:

يدفع الطالب الكرة باتجاه الأرض بيد واحدة، ومن الرسغ عدة مرات وأصابعه منفرجة وقليلة الثني، مع تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة ارتداد الكرة، والنظر أماماً لمتابعة تحركات الطلاب، ثم يعاد التقاطها للتمرير أو التصويب.

النقاط الفنية:

- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- تباعد أصابع اليد للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- التنطيط خارج القدم المتقدمة وللحماية المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



تطبيقات التنطيط:

هي تمارين تطبيقية لمهارة التنطيط في كرة السلة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي لمهارة التنطيط في كرة السلة.

النقاط الفنية:

- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

الدرس الثالث

تطبيقات التنطيط مع وجود المدافعين

Dribbling (With defenders)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - أقماع.

قيم المواطنة:

(الولاء) المساحة المتوفرة لكل طالب للتنطيط يكون لها اسم من أسماء

قلاع مملكة البحرين.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي باليد اليمني ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقماع.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من الجري باليد اليمني ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقماع.
- (وقوف. مسك الكرة) جري خفيف مع تنطيط الكرة جهة اليمين وعند الوصول للقمع ثم تعديل الاتجاه مع تنطيط الكرة باليد اليسار.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة ٣ مرات جهة اليمين ثم ٣ مرات جهة اليسار.
- (وقوف مواجه زميل. مسك الكرة) المشي مع تنطيط الكرة ٣ مرات جهة اليمين ثم ٣ مرات جهة اليسار بوجود مدافع سلبي.
- (وقوف مواجه زميل. مسك الكرة) بالجري تنطيط الكرة ٥ مرات جهة اليمين ثم ٥ مرات جهة اليسار بوجود مدافع سلبي.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط في المساحة المحددة، والسيطرة على الكرة ومحاولة إبعاد كرة الزميل بلمسها وإفقاذه السيطرة عليها، في حال فقد الكرة استرجاعها ومواصلة اللعب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة.		
٢	ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.		
٣	الكرة قريبة من الجسم.		

الدرس الرابع التمريرة الصدرية Chest pass

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(العدالة) تكافؤ الفرص بين الزميلين في تمرير واستلام الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الحائط) تمرير الكرة واستلامها.
- (جثو. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة مع الحركة للأمام.
- (وقوف) تمرير الكرة بين الزملاء في المجموعة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة.		
٢	مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة.		
٣	لف الكف للخارج.		

التمريرة الصدرية:

تمريرة في مستوى الصدر بحيث يمسك الطالب الكرة باليدين امام الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان ثم مد سريع للرسغين وكامل للذراعين والرجلين، ويمكن أداء هذه التمريرة من الثبات أو الحركة.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهامان خلفهما، سحب الكرة إلى الصدر.
- مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة مع لف الكف للخارج، تقدم إحدى القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع.
- النظر في اتجاه الكرة التي تأخذ خطأ مستقيماً لتصل إلى صدر الطالب المستلم.



الدرس الخامس

التمرير المرتدة باليدين

Bounces pass (Tow – handed)

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة – اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- جلوس طويل. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المقابل.
- جثو. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المقابل.
- وقوف) تمرير الكرة للحائط من مسافة ٣ أمتار.
- وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة داخل الطوق بين الزميلين.
- وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل مع الحركة للأمام.
- وقوف. وجهاً لوجه. مسك الكرة) تمرير الكرة من مسافة ٣ متر.
- الوقوف. وجهاً لوجه. مسك الكرة) تمرير الكرة من مسافة ٥ متر.
- الوقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بين زملاء في المجموعة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الرجلين باتساع الكتفين.		
٢	تمرير الكرة بمد الذراعين للأمام.		
٣	تمرير الكرة في ثلثي المسافة.		

التمرير المرتدة:

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

النقاط الفنية:

- الرجلين باتساع الكتفين ورجل واحدة للخلف.
- مسك الكرة بأصابع اليدين في مستوى الصدر.
- تمرير الكرة بمد الذراعين للأمام مع تحريك الرجل الخلفية للأمام أيضاً.
- تمرير الكرة في ثلثي المسافة بين الطالب المرسل لترتد إلى الطالب المستقبل.



النقاط الفنية:

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

الدرس السادس

التمريرة المرتدة بيد واحدة

Bounces pass (one –handed)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة – اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس طويل. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المقابل.
- (جثو. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل المقابل.
- (وقوف. مسك كرة السلة أمام الصدر) وعمل دوائر كاملة إماماً أسفل إمام الصدر.
- (وقوف) تمرير الكرة للحائط على بعد ٣ أمتار.
- (الوقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة داخل الطوق بين الزميلين.
- (وقوف) تحرك القدم اليمنى للجانب (فتح القدمين) مسك الكرة باليد اليمنى ثم التمرير باليد اليمنى ثم اليسرى.
- (الوقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة من مسافة ٣ متر.
- (الوقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بين الزملاء في المجموعة.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء.

أداة التقييم: قائمة الشطب

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



التمريرة الكتفية:

يمسك الطالب الكرة من فوق الكتف وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند، وعند تمرير كرة السلة يمد الطالب يده ابتداء من الرسغ وكامل للذراع ويمكن أداء هذه التمريرة من الثبات أو الحركة، وتستخدم للتمريرات الطويلة والهجوم الخاطف.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليدين.
- في حالة التمرير باليد تؤخذ الكرة باليدين فوق الكتف اليمنى حتى خلف الأذن اليمنى وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند، وفي هذا الوضع يكون الساعد الأيمن عموديا على الأرض والساعد الأيسر موازيا لها.
- وفي أثناء دفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر إلى الاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى.

الدرس السابع

التمريرة الكتفية

Passing (Shoulder- one –handed)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(العدالة) العدالة بين الزميلين في تمرير واستلام في التمريرة الكتفية.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ أمتار.
- (وقوف) يقوم الطالب بأداء وضع الاستعداد للتمريرة الطويلة باستخدام كرة سلة.
- (وقوف. مواجه الحائط) التمرير للحائط من مسافة ٣ م.
- (وقوف. مواجه الزميل) تؤدي التمريرة بين زميلين بينهما ٦ م.
- يكرر التمرير السابق مع زيادة المسافة إلى ١٠ م.
- (وقوف. مواجه الزميل) التدرج في زيادة المسافة حتى ١٥ م.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تمرير الكرة باليدين من فوق الكتف.		
٢	تكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند.		
٣	تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر إلى الاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى.		



الدرس الثامن

التمريرة من فوق الرأس

Passing (Over the head- tow –handed)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة.
- (جثو. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة 3 أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة 5 أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة مع الحركة للأمام.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل مع الحركة للخلف.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الرجلين باتساع الكتفين ورجل واحدة للخلف.		
٢	مد الذراعان عالياً.		
٣	متابعة التمريرة.		

التمريرة من فوق الرأس:

هذه تمريرة مفيدة للاعب طويل القامة لأنها تمكنه من تمرير الكرة لزميله من فوق منافسين أقصر منه ويكون التمرير باليدين من فوق الرأس، والكفان للداخل والمرفقان مثنيين قليلاً ثم تمد الذراعان عالياً وتتمرر بقوة وسرعة في اتجاه افقي للزميل.

النقاط الفنية:

- من الوضع الابتدائي تمتد الذراعان عالياً.
- يقوم الطالب بدفع الكرة بحركة من فوق الرأس بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
- يحافظ الطالب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.
- تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.



الدرس التاسع

مراجعة أنواع التمرير

(الصدرية / الكتفية / فوق الراس / المرتدة باليدين / مرتدة بيد واحدة)
Passing (Over the head- Shoulder- bounces pass)

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة – طوق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارات وعرض النموذج.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة.
- (جثو. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف) تبادل تمرير الكرة على الحائط من مسافة ٢ م (التمريرة الصدرية فوق الرأس).
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ أمتار. (التمريرة الصدرية – والمرتدة).
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ أمتار. (التمريرة الكتفية – فوق الرأس).
- (وقوف) مجموعتان متواجهتان تبادل التمرير بينهما.
- (وقوف بشكل دائرة) التمرير بشكل دائري في البداية يؤدي التدريب بكرة واحدة ثم بعدها بكرتين معاً.
- تقسيم الطلاب لمجموعات من أربع طلاب، لدى كل مجموعة كرة والطلاب مرقمين من ١ حتى أربعة وتسلسل تمرير الكرة دائماً حسب الأرقام، حيث يمرر الطالب الذي يحمل الرقم ١ للطالب رقم ٢ وهكذا وبعدها العد العكسي (استخدام جميع أنواع التمريرات).
- ٥ طلاب يقفون بشكل دائري وطالبيّن يقومون بدور النمر داخل الدائرة. وهم يحاولون قطع التمريرات. تحتسب نقطة لكل مرة يتم فيها قطع الكرة. (استخدام جميع أنواع التمريرات).



الدرس العاشر

تطبيق مهارات التنطيط والتمرير

Dribbling and Passing

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزملاء بالتمرير والتنطيط.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع الصافرة، ثم تمرير الكرة باليد اليمنى.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع الصافرة، ثم تمرير الكرة باليد اليسرى.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) المشي مع تنطيط الكرة ثم تمريرها باليد اليمنى.
- (المشي مواجه الزميل. مسك الكرة) المشي مع تنطيط الكرة ثم تمريرها باليد اليسرى.
- (وقوف) ٥ طلاب بشكل دائري والتمرير بكرة واحدة ثم كررتين معاً باستخدام جميع أنواع التمرير.
- التنطيط بالجري مع إشارة المعلم يقوم الطلاب بالتنطيط بالقوة على الأرض ثم الجري لاستقبال كرة الزميل.
- (وقوف) مجموعتان متواجهتان تبادل التنطيط والتمرير بينهم.

تطبيقات مهارات التنطيط والتمرير:

هي تمارين تطبيقية لمهارة التنطيط في كرة السلة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها، وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي لمهارتي التنطيط والتمرير في كرة السلة.



النقاط الفنية:

- يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان كامل وفي وضع منخفض.
- المرفقان للخارج أثناء الارتكاز بالكرة لحمايتها من المنافس.
- الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية.
- يجب أن يحتفظ الطالب بمسافة مناسبة بين القدمين.
- عدم مد وثني القدمين أثناء الدوران.
- أن تعمل القدمان معا في وقت واحد بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة أثناء الدوران.

الدرس الحادي عشر

الارتكاز والتوقف بعد التمرير والتنطيط

Pivot after dribbling and passing

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) أداء ربع لفة، على أن تستخدم القدم الصحيحة بعد التوقف.
- (وقوف) مسك الكرة) أداء ربع لفة على أن تستخدم القدم الصحيحة بعد التوقف.
- يكرر التمرين السابق على أن يكون الدوران نصف دورة.
- (وقوف) الجري عند الإشارة لأداء الارتكاز الأمامي ثم الخلفي.
- يكرر التمرين السابق إلا أن التوقف يكون بعد استلام الكرة الممرره من الزميل.
- يكرر التمرين السابق مع أداء الارتكاز الخلفي واللامامي.
- (وقوف) استلام الكرة الممرره من زميل ثم أداء الارتكاز للجانبين.
- (وقوف) التنطيط والتوقف وأداء الارتكاز في وجود المنافس السلبي ثم الايجابي.
- يكرر التمرين السابق بعد استلام الكرة الممرره من الزميل.
- (وقوف) الجري والتوقف في عدة واحدة لاستلام التمريرة العالية الممرره من الزميل ثم الارتكاز في الاتجاه الذي يحدده المعلم.
- (وقوف) الارتكاز بعد استلام الكرة المرتدة من اللوحة ثم المحاورة للخروج من المنطقة المحرمة.
- (وقوف) الارتكاز بعد استلام الكرة المرتدة من اللوحة ثم تمرير الكرة من فوق الرأس للزميل الموجود قرب خط الجانب.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

أداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	المرفقان للخارج أثناء الارتكاز.		
٢	الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية .		
٣	عدم مد وثني القدمين أثناء الدوران.		



الدرس الثاني عشر التصويب من الثبات Set shoot

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) اخذ وضع الاستعداد ثم التصويب للزميل.
- (وقوف. قاطرات مواجهه حلق السلة) التصويب من مسافة ٥م.
- (وقوف قاطرتين على خط الرمية الحرة) إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
- (وقوف قاطرتين) قاطرة خلف الخط النهائي، وقاطرة قبل خط المنتصف، يتحرك طالب قاطرة المنتصف ليتسلم تمريرة زميلة المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب بينما يستلم الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل الطالبان مكانهما في القاطرتين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني من المرفق مع ثني الرسغ للخلف.		
٢	اليد الأخرى غير المصوبة تسند الكرة من الجانب.		
٣	ثني في الركبتين.		

التصويب من الثبات:

يعد التصويب إحدى المهارات الهجومية المهمة في كرة السلة وله تأثير فعال في إرباك دفاعات المنافس ومن المهارات الأساسية التي تنمي لدى الطالب الدافعية للتدريب والاحساس الحركي للمكان والتصويب من الثبات أكثر الأنواع التصويب استخداماً لأنه يؤدي من الثبات مواجهه للسلة وبدون تدخل زملاء أو المنافسين ويتميز بالانزان والتركيز.

النقاط الفنية:

- يقف الطالب مواجه السلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً قليلاً، بحيث تتقدم القدم المقابلة لليد المصوبة، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين.
- يضع الطالب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنية من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستقر الكرة على أصابع اليد.
- تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد يعطي بها الطالب للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها وكذلك المدى المطلوب تبعاً للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة.



الدرس الثالث عشر التصويب من الوثب

Jump shoot

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(الطموح) الطموح في الفوز والتصويب.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف صفين متواجهين. مسك الكرة) اخذ وضع الاستعداد ثم التصويب بالوثب للزميل.
- (وقوف قاطرات مواجهة السلة) التصويب على السلة بالوثب من مسافة ٥م
- (وقوف قاطرتين) إجراء مسابقة في تصويب بالوثب
- (وقوف قاطرتين) قاطرة خلف الحد النهائي، وقاطرة قبل خط المنتصف، يتحرك طالب قاطرة المنتصف ليتسلم تمريرة زميلة المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل الزميلان مكانهما في القاطرتين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوثب إلى أعلى.		
٢	متابعة الرسغ للتصويب.		
٣	النزول على القدمين في نفس المكان.		

التصويب من الوثب:

تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء عمودياً مع المحافظة على الحيز الذي يشغله الطالب في الهواء.

النقاط الفنية:

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



الدرس الرابع عشر التصويبة السلمية

Lay-ups

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة – كرة طبية.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- الجري في اتجاه الهدف من زاوية ٤٥ تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة بعد الارتقاء بإحدى القدمين.
- توضع على الأرض كرة طبية يحاول الطالب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي.
- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب باليد اليمنى إلى أعلى واليد الأخرى سائدة من الجانب.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب مع مراعاة حركة الرسغ والأصابع ولف الكرة من أسفل وتبقى الذراع ممتدة للمتابعة.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب مع رفع الركبة إلى الأعلى.
- (وقوف) من الثبات قرب الحلق تصويب الكرة على الهدف.
- (وقوف) التصويب من خطوتين، يسار ثم رفع القدم اليمنى مع الوثب أثناء التصويب.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء
أداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى والارتقاء بالقدم اليسرى.		
٢	الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.		
٣	اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة.		

التصويبة السلمية:

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

النقاط الفنية:

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



الدرس الخامس عشر

التصويبة السلمية مع التمرير والتنطيط

Lay-ups and dribbling, Passing

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اقماع.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزملاء في التمرير والتنطيط.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) التنطيط ثم أداء التصويبة السلمية.
- (وقوف. مسك الكرة) مشي مع تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- (وقوف. مسك الكرة) جري مع تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- (وقوف. مسك الكرة) مشي مع تنطيط الكرة بين الاقماع ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري مع تنطيط الكرة بين الاقماع ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- المشي، استلام الكرة ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.
- الجري، استلام الكرة ثم التصويب على الحلق تصويبة سلمية.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى والارتقاء بالقدم اليسرى.		
٢	الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.		
٣	اليدين المصوبة أقرب ما يمكن للسلة.		

الدرس السادس عشر

التصويب بمتابعة الكرة المرتدة Shooting(Bouncing Ball)

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة - اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) دفع الكرة إلى أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى.
- يكرر التمرين السابق باليد اليمنى فقط ثم باليسرى.
- يكرر التمرين السابق أثناء المشي ثم الجري.
- (وقوف) الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة الهدف باليدين ثم بالتبادل بين اليمين واليسار.
- متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عالياً باستخدام الرسغين والأصابع فقط.
- (وقوف) رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من مسافة ٢ متر من الهدف ثم التقدم بالوثب لمتابعتها.
- (وقوف) رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على اللوحة ثم إلى السلة بالتبادل.
- يكرر التمرين السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة.		
٢	يكون جسم الطالب أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين.		
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.		

التصويب بمتابعة الكرة المرتدة:

بعد ارتداد الكرة من الهدف يقفز الطالب عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة لارتدادها من السلة أو اللوحة ويتابع محاولة التصويب.

النقاط الفنية:

- التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف.
- التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف.
- القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة.
- لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها.
- يجب أن يكون جسم الطالب أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين.

الدرس السابع والثامن عشر

المتابعة الدفاعية والهجومية

Defensive and offensive follow-up

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اقماع



الخطوات التعليمية

التدريبات:

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

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

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

المتابعة الدفاعية والهجومية:

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

النقاط الفنية:

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

الدرس التاسع عشر والعشرون وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين

Foot movements in defense

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(الثقة) الثقة والاعتزاز بالنفس من خلال وقفة الاستعداد وحركات القدمين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف) من وضع الوقفة الدفاعية الصحيحة أخذ ٣ خطوات لليمين ثم ٣ خطوات للييسار.
- (الوقوف) من وقفة الاستعداد الدفاعية يبدأ المعلم النداء على التحرك تبعاً للإشارة، فيتحرك اللاعبون أماماً أو خلفاً أو لأحد الجانبين تبعاً لإشارة المدرب وندائه
- (الوقوف) أخذ وضع الوقفة الدفاعية الصحيحة ولكن التحرك يكون عكس الإشارة.
- (وقوف) مهاجم عند الحد النهائي للمعلب والمدافع عند خط المنتصف وعندما يعطي المعلم إشارة للانطلاق يذهب المهاجم باتجاه المدافع وعند وصول المهاجم للمدافع يقوم المرافع بوقفة الاستعداد.
- كرر التدريب السابق ولكن المهاجم يمسك الكرة وينططها وعندما يصل يقوم المدافع بحركة الاستعداد.
- يكرر التدريب السابق ولاكن المهاجم بيده كرة ويقوم بالتنطيط بجهة اليمين واليسار المدافع بحركة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مشطا القدمين يجب أن يشير إلى الأمام.		
٢	الركبتان مثنيتين.		
٣	الجدع مائل أماماً.		

وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات

القدمين:

من المهارات الدفاعية المهمة التي تعطي فرصه للاستلاء على كرة المنافس أو منعه من التقدم وتمرير الكرة أو التصويب ويكون فيها المدافع مواجه لمنافسه والراس مرفوع لأعلى والنظر موزع على المنافس والكرة ويوجد اثناء في الركبتين، وتوزيع ثقل الجسم على القدمين وأحدي الذراعين للأعلى والأخرى لأسفل والتحرك في نفس اتجاه المهاجم.

النقاط الفنية:

- تتباعد القدمان إلى مسافة مناسبة تتيح للطالب وضعا مستقرا متزنأ يسمح له بتغيير الاتجاه أو الانطلاق السريع وأداء المهارات الدفاعية المختلفة .
- مشطا القدمين يجب أن يشير إلى الأمام، وأن تتقدم قدم على الأخرى بحيث تتأخر القدم التي في الجانب الذي يحتمل تحرك المهاجم المنافس إليه.
- يجب أن تكون الركبتان مثنيتين، بحيث يكون الفخذ مع الساق زاوية قائمة تقريبا.
- الجذع مائل أماماً، مع استقامة الظهر، والرقبة عمودية والنظر أماماً في اتجاه المنافس.

الدرس الواحد والعشرون

اللعب الدفاعي

Defense

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

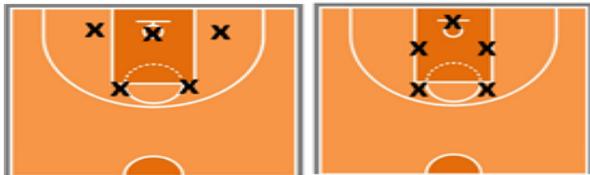
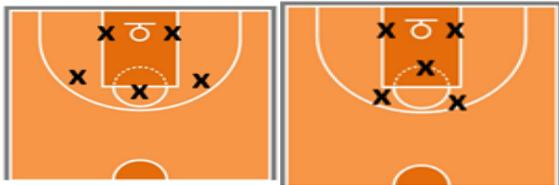
قيم المواطنة:

(الطموح) الطموح في الفوز من خلال اللعب الدفاعي.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يعرف المعلم الطلاب بمراكز لاعبي كرة السلة الدفاعية ويقف في المكان المحدد له بالملعب كما عرفه له المعلم.
- يقوم المعلم بمراجعة الوقفات الدفاعية وطرق الدفاع على الوسائل الهجومية المختلفة (التنطيط - التمرير - التصويب - القاطع - الحز).
- يقف خمسة طلاب على خط نهاية الملعب وعند سماع الصافرة يجري الطلاب للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- يجري الخمس طلاب في شكل دائرة حول دائرة منتصف الملعب وعند سماع الصافرة يجري للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- يقوم المعلم بتوزيع خمس طلاب مهاجمين ويقف خمس طلاب مدافعين ويبدأ المعلم بشرح طريقة الوقفة الدفاعية لكل طالب في كل حالة من تنقل الكرة (الكرة في المنتصف - جهة اليمين - جهة اليسار - منخفضة تحت السلة - على خط الرمية الحرة).
- يقوم الفريق المهاجم بتحريك الكرة فيما بينهم ولكن ببطء بحيث ان يكون هناك فرصة للطلاب من تعديل وضعة الدفاعي ذاتيا أو من خلال توجيهات المعلم.
- يبدأ الفريق المهاجم بتحريك الكرة بصورة أسرع ولكن دون التصويب على السلة مجرد تمرير للكرة وتحركات هجومية فقط.
- يقوم الفريق المهاجم بمهاجمة السلة والتحرك بصورة تشابه المنافسات الفريق المدافع يدافع وفق قانون كرة السلة.
- ثم يقوم المعلم بالتبديل بين الفريقين بحيث يصبح المهاجم مدافع والعكس.



اللعب الدفاعي:

الدفاع هو الركيزة الأساسيّة وصمام الأمان للفريق فهم ينظمون صفوفهم من اجل التغلب على هجمات الفريق المنافس والدفاع عن الهدف ومحاولة الحصول على الكرة من المنافس. ويمكن تصنيف اللاعبين إلى فئتين رئيسيتين هما:

لاعبوا المراكز الخارجية (Perimeters)

هم الذين يلعبون دائماً في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة، وهم دائماً يواجهون السلة (لوحة الهدف).

لاعبوا الارتكاز (Posts)

ولهم طبيعة أداء مميزة حيث أنهم يلعبون في مناطق قريبة أو داخل المنطقة المحرمة وظهر الطالب غالباً مواجه للسلة.

الدرس الثاني والعشرون اللعب الهجومى

Attack

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(الطموح) الطموح في الفوز من خلال اللعب الهجومى.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل:

- يعرف المعلم الطلاب بمراكز لاعبي كرة السلة ويقف في المكان المحدد له بالملعب كما عرفه له المعلم.
- يقف الخمس طلاب على خط نهاية الملعب وعند سماع الصافرة يجري الطلاب للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- يجري الخمس الطلاب في شكل دائرة حول دائرة منتصف الملعب وعند سماع الصافرة يجري للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- يطبق الطلاب خطة هجومية على دفاع رجل لرجل (مثال) .. (هجوم لاعب الارتكاز الواحد).
- B لاعبا خط خلفي Guards.
- (C) لاعب ارتكاز يبدأ من مكان الارتكاز المنخفض عكس الكرة، يتحرك تجاه مكان الارتكاز الأعلى.
- يمرر (B) إلى لاعب الارتكاز ويتابع تمريرته وذلك بعمل حيز مزدوج (Double screen) على خط الرمية الحرة مع (C) في الجانب الذي قام بالتمرير فيه.
- (A) يقوم بحركة خداع أسفل إلى الجانب الأيسر ويقطع خلف الحيز المزدوج المؤدى بواسطة (B , C) على خط الرمية الحرة.
- بمجرد أن يمرر (B) الكرة فإن (E) المهاجم في نفس الجهة ينتقل إلى الجهة العكسية فاتحا الجانب الأيمن من الملعب.
- لاعب الارتكاز (C) لديه خيارين إما التمرير الي (A) الذي يقوم بالتصويب من القفز من امام الحيز المزدوج أو التمرير الي (E) القاطع تجاه السلة حيث يقوم (D) بعمل حيز ل (E).
- (A) لديه خيارين إما أن يصوب على السلة أو يستمر في القطع تجاه السلة بالكرة.
- الاستحواذ على الكرات المرتدة (المتابعين) (D) من الجانب الأيسر (C) من المنتصف وإذا أستمر (A) في المتابعة بالكرة تجاه السلة (A) من الجانب الأيمن (E) يتحرك للدفاع خلفا.
- ينفذ المعلم مع الطلاب كل اختبار مرة أو مرتين لكل طالب بدون وجود دفاع.
- يطبق الطلاب الاختيارات الهجومية في وجود مدافعين سلبيين.
- يطبق الطلاب الخطة الهجومية في وجود مدافعين إيجابيين ووفق قانون كرة السلة.

الدرس الثاني والعشرون

اللعب الهجومي

Attack

الخطوات التعليمية

التدريبات:

الهجوم ضد دفاع المنطقة

- يعرف المعلم الطلاب بمراكز لاعبي كرة السلة ويقف في المكان المحدد له بالملعب كما عرفه له المعلم.
- يقف الخمس طلاب على خط نهاية الملعب وعند سماع الصافرة يجري الطلاب للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- يجري الخمس الطلاب في شكل دائرة حول دائرة منتصف الملعب وعند سماع الصافرة يجري للوقوف في المكان المحدد حسب مركزه.
- يطبق الطلاب خطة هجومية على دفاع المنطقة (مثال):
- باستخدام هجوم ٢-٣
- (A) يحاور إلى اليمين ويشير إلى اتجاه الحركة ضد دفاع المنطقة ثم يمرر الكرة إلى (B) بمجرد ان يبدأ (A) في محاورته فإن (E) يتحرك من مكانة المنخفض الي اليسار إلى مكان الارتكاز المتوسط في اتجاه الكرة.
- (B) يمرر إلى (E) إذا امكنه ذلك ويتحرك مواز لخط الجانب تجاه الخط النهائي.



- (D) يقطع بسرعة تحت السلة موازيا لحركة (E).
- (E) يمكنه ان يمرر إلى (D) القاطع أسفل أو إلى (B) المتحرك بطول خط الجانب أو إلى (C) المتحرك إلى خارج نصف دائرة الرمية الحرة.
- إذا لم يتمكن (B) من التمرير إلى (E) فإن (D) سوف يؤدي حركة V إلى الخارج تجاه الركن وسوف يمرر إلى (D).
- (B) ثم يقطع في الحال تجاه السلة ويستقبل الكرة من give and go من (D) بعد قطع (B) يقوم (E) بالانزلاق من مكان الارتكاز المتوسط إلى أسفل مكان الارتكاز المنخفض في اتجاه مكان الكرة.
- (A) يتحرك إلى اليمين لاستقبال الكرة من (D).
- (C) يجب ان يتحرك إلى منطقة الرمية الحرة أو إلى النصف الخارجي من دائرة الرمية الحرة في مكان جيد للتصويب أو ربما تمرير سريع من (D).
- إذا (D) لم يتمكن من التمرير إلى (C, E, B) فإنه يمرر خلفا إلى (A) الذي يمرر الكرة إلى (B, C) دوران للخارج إلى الجانب الايسر إلى مساحة مفتوحة للتصويب المتوسط.



- (C) يمرر بسرعة إلى (B) قبل ان يغير المدافعين إلى الجانب الايسر حيث يأخذ (B) فرصة تصويب متوسطة.
- (B) سوف يتحرك عاليا من مكانه المنخفض إلى المكان المتوسط في اتجاه الكرة.
- (C) يتحرك تجاه (B) و (D) يتحرك تحت السلة منخفض وعكس الكرة ويقوم (A) بالتحرك إلى النصف الخارجي من منطقة الرمية الحرة ربما يكون مفتوحا لان التغيير السريع للخصم يجب ان يؤدي خلفا للجانب الايسر.



تختلف مهارات اللاعبين في كلا المركزين سواء في الدفاع أو الهجوم، كما يمكن تصنيف اللاعبين طبقا لأدوارهم الهجومية لخمسة مراكز وهي:

أولاً: صانع اللعب Point Guard
مركز (١)

ثانياً: مساعد صانع اللعب or
Off-Guard, Shooting Guard
مركز Swing Guard (٢)

ثالثاً: الجناح (قصير القامة) Small
Forward مركز (٣)

رابعاً: الجناح (طويل القامة) Power
Forward مركز (٤)

خامساً: لاعب الارتكاز Center or
Post مركز (٥)

الدرس الثالث والرابع والعشرون

تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة

قيم المواطنة:

(جميع القيم) فانيلات الفرق تحمل قيم المواطنة.

تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون ومهرجان كرة السلة: تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها، لزيادة كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية الأساسية وإسعاد جميع الطلاب وغرس حب لعبة كرة السلة واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

الوحدة الثانية

كرة الطائرة

Volleyball

كرة الطائرة

Volleyball

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

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

اسم الوحدة: كرة الطائرة

الوحدة: الرابعة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
اللعب بالكرة بشكل فردي	▪ يؤدي تدريبات تنمي اللعب الفردي بالكرة بإتقان.	١
اللعب بالكرة بشكل زوجي	▪ يؤدي تدريبات تنمي اللعب الزوجي بالكرة بإتقان.	٢
التمرير من أسفل	▪ يطبق مهارة التمرير من أسفل بطريقة صحيحة.	٣
التمرير من أسفل مع التحرك	▪ يؤدي التمرير من أسفل مع التحرك بطريقة صحيحة.	٤
التمرير من أعلى	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة التمرير من أعلى.	٥
التمرير من أعلى (الإعداد)	▪ يطبق مرحلة الإعداد في التمرير من أعلى بإتقان.	٦
ربط التمرير من أسفل مع الإعداد	▪ يربط مهارة التمرير من أسفل مع الإعداد بطريقة صحيحة.	٧
الارسال من أعلى	▪ يؤدي مهارة الإرسال من أعلى بطريقة صحيحة.	٨
الارسال من أعلى	▪ يطبق مهارة الإرسال من أعلى بإتقان.	٩
ربط الارسال من الأعلى والاستقبال	▪ يربط الارسال من الأعلى والاستقبال بطريقة صحيحة.	١٠
الضرب الساحق الامامي	▪ يتعرف على المراحل الفنية للضرب الساحق الأمامي.	١١
الضرب الساحق الخلفي	▪ يطبق مهارة الضرب الساحق الخلفي بإتقان.	١٢

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة: الرابعة

اسم الوحدة: كرة الطائرة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
ربط الارسال، التمرير من أسفل، التمرير من اعلى	▪ يربط الإرسال والتمرير من أسفل ومن أعلى بطريقة صحيحة.	١٣
ربط التمرير من اعلى، الضرب الساحق	▪ يربط التمرير من أعلى بالضرب الساحق بطريقة صحيحة.	١٤
الصد الفردي	▪ يؤدي تدريبات تنمي مهارة الصد الفردي بإتقان.	١٥
الصد الفردي	▪ يؤدي تدريبات تنمي الصد الزوجي بإتقان.	١٦
ربط التمرير من اعلى، الضرب الساحق، الصد الفردي	▪ يربط التمرير من اعلى بالضرب الساحق والصد الفردي بإتقان.	١٧
ربط الضرب الساحق، الصد الفردي، تغطية الملعب	▪ يربط مهارة الضرب الساحق بالصد الفردي مع تغطية الملعب بإتقان.	١٨
منافسات ٤*٤	▪ يشارك الزملاء في منافسات ٤*٤.	١٩
منافسات ٦*٦	▪ يشارك الزملاء في منافسات ٦*٦.	٢٠
ربط المهارات بشكل العاب جماعية	▪ يتعاون مع الزملاء في أداء الألعاب الجماعية بطريقة صحيحة.	٢١
ربط المهارات بشكل العاب جماعية	▪ يتعاون مع الزملاء في أداء الألعاب الجماعية بطريقة صحيحة.	٢٢
قانون كرة الطائرة	▪ يتعرف مواد قانون كرة الطائرة.	٢٣
تطبيقات جماعية	▪ يشارك الزملاء في التطبيقات الجماعية بطريقة صحيحة.	٢٤

الدرس الأول

اللعب بالكرة بشكل فردي

Individual gameplay

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ولقفها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً، واللف نصف لفة ولقفها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة من بين الرجلين للخلف عالياً.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ولقفها من الخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة للأمام وللخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى ومسكها بالنزول للأسفل.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً لقفها بالوثب للأعلى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	نشر سلاميات الأصابع حول الكرة.		
٢	يشعر بالسرور اثناء أداء التدريبات.		

اللعب بالكرة بشكل فردي:

تعتمد تمارينات اللعب بالكرة بشكل فردي على تطبيق مجموعة من التمارينات الفردية، حيث يتعرف الطالب على خصائص الأدوات والمساحات الخاصة بالعبة.

الدرس الثاني اللعب بالكرة بشكل زوجي Doubles play

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تبادل رمي الكرة للزميل من مستوى الرأس.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة للزميل من الجانبين.
- (وقوف. مسك الكرة) التمرير للزميل عاليا، (الزميل). القفز عاليا لاستلام الكرة من أعلى.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل رمي الكرة للزميل من فوق الشبكة.
- الوثب وتمرير الكرة للزميل من فوق الشبكة، خفض الشبكة.
- تمرير الكرة بين افراد الفريق ثم ارسالها للجهة الثانية من الملعب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	نشر سلاميات الأصابع حول الكرة.		
٢	يشعر بالسرور اثناء أداء التدريبات.		

اللعب بالكرة بشكل زوجي:
تعتمد تمارينات اللعب بالكرة بشكل فردي على تطبيق مجموعة من التمارينات الزوجية، حيث يتعرف الطالب على خصائص الأدوات والمساحات الخاصة بالعبة.

الدرس الثالث

التمرير من أسفل

Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزملاء في تمرير الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

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

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.			
٢	يوضع الكفان-اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.			
٣	تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.			

التمرير من أسفل:

استلام الكرة باليدين من أسفل وتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها للزميل أو لملاعب المنافس بدون استقرارها على اليدين.

النقاط الفنية:

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً، ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان-اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



الدرس الرابع التمرير من أسفل مع التحرك Underarms pass

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) وقفة الاستعداد. التحرك للجانبين وللأمام مع إشارة المعلم.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة، مع ارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من المشي للأمام.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل مع المشي الجانبي.
- (وقوف. مواجه المعلم) التحرك لتمرير الكرة من أسفل.
- (وقوف. مواجه الشبكة) استقبال الكرة المرسلة من الزميل من خلف الشبكة وتمريرها مرة أخرى من فوق الشبكة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع الكفان- اليدين على بعضهما وتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان على الكفين والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين .		
٢	مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للاتقاء بالكرة.		
٣	لمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.		

التمرير من أسفل مع التحرك:
تضرب الكرة بمنطقة الساعدين وتوجيهها إلى الزميل أو تمريرها فوق الشبكة بهدف إسقاطها في ملعب المنافس؛ واكتساب نقطة.



الدرس الخامس التمرير من اعلى Overhand pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزميل بالتمرير والاستلام.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الطالب ممسكاً بالكرة وقدميه باتساع الصدر، ميل الجذع للأسفل، يقوم بعملية دفع الكرة نحو الأرض.
- (وقوف) مسك الكرة) التمرير للأعلى، ثم استلامها من أسفل.
- (وقوف) مواجه الزميل. مسك الكرة) التمرير تجاه الحائط مع السماح للكرة بالارتداد مرة واحدة من الأرض.
- (وقوف) مواجه الزميل. مسك الكرة) التمرير بيد واحدة للزميل. مع التأكيد على مد الذراع كاملة.
- (جثو) مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل التمرير من اعلى مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض مرة واحدة. يمكن استخدام التمرير كمنافسة بين المجموعات الزوجية.
- تبادل تمرير الكرة من فوق الشبكة.
- تبادل تمرير الكرة ٣ تمريرات مع الزملاء ثم ارسال الكرة للمنطقة المقابلة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني الركبتين والفخذين قليلاً. اليدان عالياً أمام الرأس.		
٢	لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي وامتداد الذراعان بشكل كامل.		

التمرير من اعلى:

استلام الكرة باليدين من أعلى وتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها للزميل أو لملاعب المنافس بدون استقرارها على اليدين.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة (قبل اللمس):

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

المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس):

- استدارة اليدين والاصابع على الكرة.
- لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.

- مد (فرد) الذراعين والرجلين.

- اليدان تشيران للهدف.

المرحلة الختامية (ما بعد اللمس):

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



الدرس السادس التمرير من أعلى (الإعداد) Overhand pass

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس طويل. مسك الكرة) تمرير الكرة للأعلى.
- جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة للأعلى.
- وقوف. مواجه الشبكة) تبادل تمرير الكرة من فوق الشبكة للزميل.
- وقوف) تمرير الكرة من أعلى للمكان المحدد من قبل المعلم.
- تبادل تمرير الكرة ٣ تمريرات مع الزملاء ثم ارسال الكرة للمنطقة المقابلة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني الركبتين والفخذين قليلاً. اليدان أمام الرأس وأعلى.		
٢	لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي وامتداد الذراعان بشكل كامل.		

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس):

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

المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس):

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

المرحلة الختامية (ما بعد اللمس):

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



النقاط الفنية:

- تتم علمية ربط المهارات على الأداء الفردي أولاً ثم إشراك الزميل.
- في المرحلة الثالثة يتم تطبيق المهارة داخل وضع مشابه للمنافسة.

الدرس السابع

ربط التمرير من أسفل مع الإعداد

Overhand pass and Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تبادل التمرير من أعلى والتمرير من أسفل.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة من فوق الرأس، ثم تمريرها للأعلى.
- يقوم الطالب باستقبال الكرة من أسفل ليعيد تمريرها لفوق الرأس.
- (وقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) تبادل التمرير من أعلى ومن أسفل على الحائط.
- (وقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) تمرير الكرة من فوق الرأس، ثم التمرير للأعلى باتجاه الحائط، ليتركها ترتد مرة واحدة، ثم يمررها تجاه الحائط عالياً.
- بعد ارتداد الكرة يقوم الطالب بتقدير الكرة موقع الكرة، إن كان مناسباً لتمريرها من أعلى مباشرة أو تركها ترتد مرة واحدة قبل تمريرها من الأعلى تجاه الحائط.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من الأعلى والاسفل.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة للزميل من أسفل الزميل ومن أعلى. يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- تبادل تمرير الكرة من أعلى والاسفل مع الزميل من فوق الشبكة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل التمرير من أسفل ومن أعلى من فوق الشبكة.
- لعب مسابقة بين عدد أربعة طلاب على الشبكة. بحيث يكونون فريق، تعتمد المسابقة على تمرير الكرة من فوق الشبكة للجهة الثانية.
- يمكن التمرير للزميل ب ٣ لمسات كحد أقصى للفريق الواحد.

الدرس الثامن

الارسال من اعلى ا

Overhands serve

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزميل بالارسال واستقبال الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مواجهة منطقة الارسال. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى وجعلها تسقط امام اليد الضاربة.
- (وقوف. مواجهة الزميل. مسك الكرة) الأرسال من مسافة ٣ متر تقريبا.
- (وقوف. مواجهة الشبكة. مسك الكرة) الأرسال للأمام.
- يتم زيادة المسافة بحسب قدرات الطلاب.
- يتم توزيع الملعب إلى منطقتين خلفيتين وعلى الطلاب الارسال إلى المنطقة التي يحددها المعلم.
- يتم توزيع الملعب إلى ٣ مناطق خلفية وعلى الطلاب الارسال إلى المنطقة التي يحددها المعلم.
- عمل منافسة بين المجموعات في الارسال إلى المنطقة المحددة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسل باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى.		
٢	تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.		
٣	مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس .		

الارسال من اعلى:

أكثر انواع الارسال انتشاراً واستعمالاً، تضرب الكرة باليد مفتوحة في بداية المباراة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس وجعل الكرة في حالة اللعب، ويمكن أيضا ان تستخدم لاستئناف اللعب بعد انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ.



الدرس التاسع الارسال من اعلى ٢ Overhands serve

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مواجه الشبكة. مسك الكرة) الأرسال تجاه المنطقة المقابلة.
- يتم توزيع الملعب إلى ٣ مناطق خلفية وعلى الطلاب الارسال إلى المنطقة التي يحددها المعلم.
- عمل منافسة بين المجموعات في الارسال إلى المنطقة المحددة.
- يتم تطوير مهارة الارسال من اعلى:
(الارسال بالقفز).
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة للأعلى مع جعل الكرة تدور بسرعة حول محيطها لتسقط امام اليد الضاربة.
- (وقوف. مواجه الحائط أو الزميل) الارسال للزميل من مسافة ٣ متر تقريباً.
- (وقوف. مواجه الشبكة. مسك الكرة) الأرسال تجاه المنطقة المقابلة من مسافة ٣ متر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة		
٢	ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم		
٣	تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً		

النقاط الفنية:

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



ربط مهارة الارسال من اعلى

والاستقبال:

هي ألعاب تطبيقية لمهارتي الارسال من اعلى والاستقبال في كرة الطائرة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة الطائرة واتقان المهارات.

النقاط الفنية:

- تتم علمية ربط المهارات على الأداء الفردي أولا ثم إشراك الزميل.
- في المرحلة الثالثة يتم تطبيق المهارة داخل وضع مشابه للمنافسة.

الدرس العاشر

ربط مهارات (الأرسال من اعلى - الاستقبال)

Underarms pass and Overhands serve

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

التدريبات:

- يقوم الطالب ١ بالإرسال من أعلى تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم الطالب ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها و يقوم الطالب ٣ بتمرير الكرة من أعلى للجهة الثانية من الملعب.
- يقوم الطالب ١ بالأرسال من أعلى، ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل ويعيدها الزميل بتمرير الكرة من أعلى فوق الشبكة للجهة المقابلة، مع تبديل الأدوار.
- يتم تكرار التمرين السابق مع تعديل موقع تنفيذ الارسال من أعلى حتى يصل إلى نهاية الملعب.
- يقوم الطالب ١ بالإرسال من أعلى تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم الطالب ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها ويقوم الطالب ٣ بإعداد الكرة بالتمرير من أعلى للطالب ٤ والذي بدروه يرسل الكرة بالتمرير من أسفل للجهة الثانية من الملعب.
- يقوم الطالب ١ بالأرسال من أعلى تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم الطالب ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها و يقوم الطالب ٣ بإعداد الكرة بالتمرير من أعلى للطالب ٤ والذي بدروه يرسل الكرة بالتمرير من أسفل أو التمرير من أعلى للجهة الثانية من الملعب.

الدرس الحادي عشر الضرب الساحق الامامي Spiking

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة – مقعد سويدي – كرة التنس الأرضي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

خطوات الرجليين

- (وقوف. مواجه للشبكة. مسك الكرة) ، اخذ الخطوات الثلاث نحو الشبكة ثم الوثب للأعلى.
- التدرج في التمرين السابق مع زيادة السرعة.
- تكرار التمرين السابق مع مسك الكرة المرسله من الزميل في الهواء من اعلى نقطة.

التعامل مع الكرة

- يمسك الطالب الكرة باليد المقابلة، مع ضربها مباشرة نحو الأرض باليد الضاربة.
- (وقوف. مقابل الشبكة) الطالب على المقعد السويدي، ممسكاً بكرة التنس الأرضي (أو كرة صغيرة) يقوم برمي الكرة من فوق الشبكة مع امتداد اليد الضاربة.
- (وقوف مواجه للحائط) ، تنفيذ الضرب الساحق باتجاه أسفل الحائط.
- يمكن تطوير التمرين السابق باستمرارية ضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط.
- (وقوف) الطالب عند خط ٣ متر استعداد لضرب الكرة القادمة من المعد.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد.		
٢	يرتقي الطالب عموديا إلى اعلى نقطة يصل اليها لضرب الكرة ، ويقوم بمرجحة الذراعان من الخلف للأمام مع مد الجذع والعضلات.		
٣	يتم ضرب الكرة من اعلى نقطة فوق الشبكة مع امتداد كامل للذراع الضاربة، يكون التلامس براحة اليد أولا يتبعها الأصابع مباشرة.		

الضرب الساحق:

يقفز الطالب عموديا لأعلى بالقرب من الشبكة ويوجه الكرة إلى نقطة معيّنة في ملعب الفريق المنافس وتتميز هذه الضربة بالقوة والسرعة والدقة في الأداء الحركي، وتوجيه ضربات بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها بالإضافة إلى أهمية الهبوط الصحيح للطالب وعدم لمسه للشبكة.

النقاط الفنية:

الاقتراب

يقف الطالب وقفة الاستعداد خلف خط الهجوم مع مراقبة زميلة المعد. يبدأ الضارب في الاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد مع متابعة قوس الكرة. تكون مسافة الاقتراب بين ٢ إلى ٤ متر يقطعها الطالب في خطوتين إلى ثلاث خطوات. الارتقاء.

من أهم المراحل في الضرب الساحق حيث تمتاز بالسرعة والقوة والانتباه. فبعد اخذ الخطوتين للانطلاق افقيا يرتقي الطالب عموديا إلى اعلى نقطة يصل اليها لضرب الكرة، ويقوم بمرجحة الذراعين من الخلف للأمام مع مد الجذع والعضلات.

الضرب

يتم الضرب الساحق أو التلامس مع الكرة في أعلى نقطة طيران ويكون الجسم عموديا في الهواء ومواجهاً للشبكة (ملعب المنافس). يتم توجيه الكرة باستخدام حركة الرسغ.

الهبوط

بعد ضرب الكرة يبدأ الطالب في الهبوط على كلتا القدمين وثني الركبتين والفخذين ليتم امتصاص وزن الجسم والمحافظة على التوازن.



الدرس الثاني عشر الضرب الساحق الخلفي Spiking

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة - مقعد سويدي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

خطوات الرجلين

- (وقوف. مقابل الشبكة) الطالب على المقعد السويدي، الارسال من اعلى تجاه المنطقة الخلفية.
- (وقوف) الطالب في المنطقة الخلفية استعداد لضرب الكرة القادمة من المعد.
- (وقوف) الطالب على بعد ٢-٣ متر من خط المنطقة الامامية، يرمي المعد الكرة للضارب، وتقدم الطالب لضرب الكرة من المنطقة الخلفية.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد.		
٢	يرتقي الطالب عموديا إلى اعلى نقطة يصل اليها لضرب الكرة ، ويقوم بمرجحة الذراعان من الخلف للأمام مع مد الجذع والعضلات.		
٣	الهبوط على كلتا القدمين وثني الركبتين والفخذين.		

النقاط الفنية:

الضرب الساحق عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

الدرس الثالث عشر

ربط الارسال، التمرير من أسفل، التمرير من اعلى

Overhands serve and Overhand pass, Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين في ربط الارسال والتمرير.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقوم الطالب بالإرسال من أعلى، ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل ويعيدها الزميل بتمرير الكرة من أعلى فوق الشبكة للجهة المقابلة، مع تبديل الأدوار.
- يكرر التمرين السابق مع تعديل موقع تنفيذ الارسال من أعلى حتى يصل إلى نهاية الملعب.
- يقوم الطالب بالإرسال من أعلى تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم الطالب ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها ويقوم الطالب ٣ بإعداد الكرة بالتمرير من أعلى للطالب ٤ والذي بدروه يرسل الكرة بالتمرير من أسفل للجهة الثانية من الملعب.
- يقوم الطالب بالإرسال من أعلى تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم الطالب ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها ويقوم الطالب ٣ بإعداد الكرة بالتمرير من أعلى للطالب ٤ والذي بدروه يرسل الكرة بالتمرير من أسفل أو التمرير من أعلى للجهة الثانية من الملعب.
- يقوم طالبان بالإرسال من أعلى تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية.
- كل ٣ طلاب يؤدون مهارات الاستقبال والتمرير من أعلى إلى المعد عند منتصف الشبكة.

ربط مهارة الارسال والتمرير من

أسفل ومن التمرير من اعلى:

المهارات الأساسية في كرة الطائرة هي الارسال والتمرير من اعلى والتمرير من أسفل، وهم بمثابة العمود الفقري للعبة هي التي تحدد فوز الفريق ونجاحه فإتقانهم لهذه المهارات المترابطة تحدد مستوى الفريق وترتيبه.

النقاط الفنية:

- تتم علمية ربط المهارات على الأداء الفردي أولا ثم إشراك الزميل.
- في المرحلة الثالثة يتم تطبيق المهارة داخل وضع مشابه للمنافسة.

الدرس الرابع عشر

ربط التمرير من اعلى، الضرب الساحق

Spiking and Overhand pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين في ربط المهارتين.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقوم المعلم بتمرير الكرة للطلاب الذي يمررها إلى المعد عند الشبكة ثم يجري لضرب الكرة المرفوعة من المعد على أطراف الشبكة.
- يقوم الطالب بالإرسال من اعلى تجاه المنطقة المقابلة، ليتم استقبالها من أعلى وتمريرها للمعد ليقوم بإعدادها على الجانب، ثم يقوم الطالب المستقبل بالضرب الساحق تجاه المنطقة الأخرى.
- يتم تطبيق التمرين الدائري بين الطلاب (الاستقبال من اعلى - الإعداد - الضرب الساحق تجاه المنافس).
- تطبيق التمرين السابق كمنافسة (استمرارية الكرة بدون ان تسقط على الأرض لمدة دقيقة - أو بعدد الضربات التي يحددها المعلم).
- يتم تطبيق التمرين رقم (٢) مع تحديد منطقة للضرب الساحق فيها.

ربط مهارة تمرير اعلى والضرب

الساحق:

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التمرير من اعلى والضرب الساحق في كرة الطائرة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة الطائرة واتقان المهارتين.

النقاط الفنية:

- تتم علمية ربط المهارات على الأداء الفردي أولاً ثم إشراك الزميل.
- في المرحلة الثالثة يتم تطبيق المهارة داخل وضع مشابه للمنافسة.

الدرس الخامس عشر

الصد الفردي

Single block

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة - مقعد سويدي - صندوق التدريب.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عرض نموذج صحيح لحائط الصد الفردي.
- تدريب الطالب على مهارة الصد بالوثب للأعلى على حائط أو في المكان أو مواجهه للطالب اخر.
- عمل حائط الصد على الشبكة مواجه للزميل مع مرجحة الذراعين للخلف والكفيتين فوق الشبكة.
- من وضع الثبات بين طالبين البعد بينهم ٢ متر يؤدي الطالب الأول بضرب الكرة والثاني بعملية الصد بدون شبكة.
- الطالب الأول فوق مقعد سويدي أو صندوق التدريب يؤدي بعملية الصد والثاني مواجه للطالب ضرب الكرة بيد الطالب فوق الصندوق.
- يتم خفض الشبكة، الطالب الأول يقف فوق المقعد السويدي، ويقف الطالب الثاني خلف الشبكة، يؤدي الطالب الأول بضرب الكرة باتجاه الطالب الثاني ليؤدي بالصد.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها والركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان.		
٢	الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدين فوق الشبكة وتكون اليدين مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب المنافس ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.		

الصد الفردي:

تم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها حيث يقفز طالب واحد لأعلى عمودياً مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدين فوق الحافة العليا للشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس.

النقاط الفنية:

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



الدرس السادس عشر

الصد الزوجي

Double block

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين في الصد الزوجي

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عرض نموذج صحيح لحائط الصد الزوجي.
- التحرك بجانب الشبكة بخطوات سريعة واليدين للأعلى.
- قفزات على الشبكة مستمرة وسريعة (يمكن عمل من ٨-١٠ قفزات).
- ثلاث قفزات على الشبكة وعمل بلوك بمستوى عالي.
- طالبين على الشبكة في الوسط خطين -عمل بلوك زوجي ثم التحرك للجانب لعمل بلوك فردي أو يمكن عمل بلوك زوجي مع زميل.
- خطين على الشبكة في مركز (٢) و (٤) قفزة بلوك ثم التحرك للوسط لعمل بلوك زوجي مع الزميل والخروج.
- ثلاثة طلاب على الشبكة في كل ملعب - السنتر قفز ثم التحرك للجانب لعمل بلوك زوجي ثم الرجوع للوسط والقفز لعمل بلوك فردي ثم التحرك للجانب الأخر لعمل بلوك زوجي مع الزميل الجانبي ثم الرجوع للوسط ونهاية التمرين.

استراتيجيات التقييم المعتمد على الأداء

اداة التقييم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مرجحة الذراعين في هذه المهارة عند القفز للأعلى بحيث تكون قريبة من الجسم حتى لا تعيق حركة الطالب الأخر الذي يؤدي معه حائط الصد.		
٢	نهوض الطلاب معاً وبشكل غير متباعد حتى لا تكون بينهم فجوة يستطيع من خلالها الطالب المهاجم ضرب الكرة وتوجيهها إلى ملعبهم الشكل.		

الصد الزوجي:

تم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها حيث يقفز لاعبان لأعلى عمودياً مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدين فوق الحافة العليا للشبكة. لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس.

النقاط الفنية:

الأداء الحركي لهذه المهارة يشبه حائط الصد بلاعب واحد مع ملاحظة النقاط التالية:

- مرجحة الذراعين في هذه المهارة عند القفز للأعلى بحيث تكون قريبة من الجسم حتى لا تعيق حركة الطالب الأخر الذي يؤدي معه حائط الصد.
- التأكيد على نهوض الطلاب معاً وبشكل غير متباعد حتى لا تكون بينهم فجوة يستطيع من خلالها الطالب المهاجم ضرب الكرة وتوجيهها إلى ملعبهم الشكل.

النقاط الفنية:

- تتم علمية ربط المهارات على الأداء الفردي أولاً ثم إشراك الزميل.
- في المرحلة الثالثة يتم تطبيق المهارة داخل وضع مشابه للمنافسة.

الدرس السابع عشر

ربط التمرير من اعلى، الضرب الساحق، الصد الفردي

Single block and Spiking, Overhand pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين زميلين في ربط التمرير من اعلى والضرب الساحق والصد الفردي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقوم المعلم بتمرير الكرة للطلاب الذي يمررها إلى المعد عند الشبكة ثم يجري لضرب الكرة المرفوعة من المعد على أطراف الشبكة - مع محاولة حائط الصد لصد الكرة.
- يقوم الطالب بالإرسال من اعلى تجاه المنطقة المقابلة، ليتم استقبالها من أعلى وتمريرها للمعد ليقوم بإعدادها على الجانب، ثم يؤدي الطالب المستقبل بالضرب الساحق تجاه المنطقة الأخرى.
- يتم تطبيق التمرين الدائري بين الطلاب (الاستقبال من اعلى - الإعداد - الضرب الساحق تجاه المنافس) الذي يشكل حائط الصد.
- تطبيق التمرين السابق كمنافسة (استمرارية الكرة بدون ان تسقط على الأرض لمدة دقيقة - أو بعدد الضربات التي يحددها المعلم).
- يتم تطبيق التمرين رقم (٢) مع تحديد منطقة للضرب الساحق فيها مع محاولة حائط الصد منع الكرة من العبور.

النقاط الفنية:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساقحاً من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها وتوجيهها للزميل.

أنواع الدفاع عن الملعب :

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المرحج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.

الدرس الثامن عشر

ربط الضرب الساقح، الصد الفردي، تغطية الملعب

Single block and Spiking

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزملاء في الضرب الساقح والصد الفردي وتغطية الملعب.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقوم المعلم بإرسال الكرة للطالب إلى المنطقة التي يحددها وعلى الطالب التحرك نحو الكرة لتغطية الملعب وتمير الكرة للمنطقة الامامية.
- يقوم الطالب بالإرسال من أعلى تجاه المنطقة المقابلة، ليتم استقبالها من أسفل وتميرها للمعد ليقوم بإعادها على الجانب، ثم يقوم الطالب المستقبل بالضرب الساقح تجاه المنطقة المحددة متفادياً لحائط الصد.
- يتم تطبيق التمرين الدائري بين الطلاب (الاستقبال من أعلى – الإعداد – الضرب الساقح تجاه المنافس) الذي يشكل تغطية لجوانب الملعب، مع عدم وجود حائط الصد.
- يتم تطبيق التمرين السابق مع وجود حائط الصد، وعدم وقوف المدافعين في منطقة ظل الحائط.
- يتم تطبيق التمرين السابق مع تركيز حائط الصد على مركزي ١ و ٦ ، وتوجيه الضرب الساقح على مركزي ٤ و ٥.
- يتم تطبيق التمرين السابق مع تركيز حائط الصد الثلاثية في مركز ٣ وتغطيه مركزي ٥ و ٦ ، وتوجيه الضرب الساقح على مركزي ٤ و ١ .

الدرس التاسع عشر (منافسات ٤*٤)

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يتم لعب منافسات ٤×٤ مع التركيز على التمرير من أسفل فقط في المهارات المطبقة.
- يتم لعب منافسات ٤×٤ مع التركيز على التمرير من أعلى فقط في المهارات المطبقة.
- يتم لعب منافسات ٤×٤ مع التركيز على مهارتي التمرير من أسفل والتمرير من أعلى فقط في المهارات المطبقة.
- تقام مباريات بين الفرق (٥ نقاط فقط).
- تقام مباريات بين الفرق (٥ نقاط فقط).
- يتم لعب منافسات ٤×٤ وتلعب مباريات (٥ نقاط فقط).

منافسات ٤*٤:

تقسيم الطلاب على فرق و كل فريق يبلغ عدد اللاعبين فيه ٤، يتنافسون في مباريات ويتم تطبيق جميع المهارات التي تم تعلمها سابقا.

الدرس العشرون (منافسات ٦*٦)

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.

الخطوات التعليمية التدريبات:

- يتم لعب منافسات ٦×٦ مع التركيز على التمرير من أسفل فقط في المهارات المطبقة.
- يتم لعب منافسات ٦×٦ مع التركيز على التمرير من أعلى فقط في المهارات المطبقة.
- يتم لعب منافسات ٦×٦ مع التركيز على مهارتي التمرير من أسفل والتمرير من أعلى فقط في المهارات المطبقة.
- تقام مباريات بين الفرق (٥ نقاط فقط).
- يتم لعب منافسات ٦×٦ مع التركيز على مهارتي التمرير من أسفل والتمرير من أعلى والضرب الساحق من مركز ٤ إلى مركز ٥.
- تقام مباريات بين الفرق (٥ نقاط فقط).
- يتم لعب منافسات ٦×٦ وتلعب مباريات (٥ نقاط فقط).

منافسات ٦*٦:

يبلغ عدد اللاعبين في مباراة كرة الطائرة ١٢ لاعباً، ٦ لاعبين في الفريق الأول ويبقى ٦ لاعبين في الفريق الثاني، يتنافسون في مباريات بين الفرق (٥ نقاط فقط) ويتم تطبيق جميع المهارات التي تم تعلمها سابقاً.

الدرس الواحد والثاني والعشرون

ربط المهارات بشكل العاب جماعية

Mini games

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يتم تقسيم الملعب إلى قسمين لعب مباراة بطول الملعب ٣ ضد ٣ .
- لعبة الدرسال: يقوم عضو من الفريق بإرسال الكرة للطرف المقابل والذي يقف فيه بقية أعضاء الفريق، الطالب الذي يستقبل الكرة ينتقل للجهة الثانية ويقوم بإرسال الكرة للزميل الدخر، الفريق الذي يقوم بانتقال جميع افراده إلى الجهة المقابلة هو الفائز.
- يتم لعب مسابقة بين ٤ مجموعات في نقل الكرة إلى الجهة الثانية من الملعب بالتمرير من اعلى أو التمرير من أسفل دون ان تسقط الكرة على الأرض.
- يتم لعب مسابقة بين افراد المجموعة الواحدة (يحاول كل زوجين من الطلاب) الانتقال بالتمرير من أسفل أو التمرير من أعلى من خط الدرسال إلى الشبكة ونقل الكرة إلى الجهة الثانية من الملعب دون ان تسقط الكرة على الأرض.
- يتم لعب منافسات ٦×٦ وتلعب مباريات (١٥ نقطة فقط).

ربط المهارات بشكل العاب جماعية:
ممارسة المهارات التي تم تعلمها في
الدروس السابقة، ويتم التأكيد على
الخطوات الفنية لكل مهارة وممارسة
اكبر عدد من المرات.

الدرس الثالث والرابع والعشرون
تطبيقات جماعية
Law of volleyball + Mini games

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(الاحترام) احترام قانون اللعبة.

تطبيق جماعي والتعرف على مواد

القانون ومهرجان كرة الطائرة:

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها لزيادة كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية الأساسية، وإسعاد جميع الطلاب وغرس حب لعبة كرة الطائرة واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

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 والمتمثلة في بناء شخصية المتعلم بناء متكاملًا متوازنًا مبدعًا مواكبًا لمتغيرات عصره، ويركز نظام التقويم التربوي لمرحلة التعليم الأساسي على إبراز دور التقويم التكويني بصفته التقويم الأكثر فاعلية في تأكيد المشاركة الإيجابية للمتعلم. وقياس تحسن تعلم الطالب إضافة إلى أنه يتم أصلاً للتعلم (Assessment for Learning) وهو التوجه الحديث في قياس التعلم.

التقويم التكويني وأساليبه

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

أ. الملاحظة:

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

ب. المشروعات والتقارير:

هي أنشطة استقصائية ذات طبيعة إجرائية عملية بهدف حل مشكلة ما أو معالجة قضية تعلميه معينة مرتبطة بكفايات مادة دراسية أو أكثر وتنفذ فرديا أو جماعيا ويتم عرضها داخل غرفة الصف بهدف تقويم قدرة الطالب على التواصل وعرض الأفكار بطريقة منظمة حيث تعتبر مهارات العرض 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 أولاً، ميثاق العمل الوطني، أفراح البحرين، البحرين تستاهل).
٤. المشاركة في فريق الكشافة والمرشدات.
٥. تنظيم يوم صحي رياضي.
٦. تنظيم محاضرات توعوية.
٧. المشاركة في فعاليات الطابور الصباحي (قيادة الطابور – المكتب الرياضي).
٨. تمثيل مملكة البحرين في المحافل الدولية.
٩. المشاركة في يوم البحرين الرياضي.
١٠. المشاركة في الاكاديميات المدرسية.
١١. المشاركة في الأولمبياد الرياضي المصغر.

ج. الاختبارات القصيرة بأشكالها المختلفة من شفوية وتحريرية وعملية:

هي مجموعة من الأسئلة التي يعدها المعلم لقياس مدى ما تعلمه الطلاب من كفايات ومهارات في موضوع دراسي أو عدد من الموضوعات وتزويدهم 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 ٣ - ٥ اختبارات موزعة على مدار الفصل الدراسي الواحد.

وتشمل:

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

هـ. ملف انجاز الطالب:

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

وتشمل:

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

التقويم في التعليم الأساسي

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

الملاحظة المنظمة وتشمل:

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

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

الطلاب المشاريع والتقارير وتشمل:

- المشروع أو التقرير: ٦%.
- العرض الشفوي: ٤%.
- الاختبارات القصيرة: ١٥%.
- ملف إنجاز 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 إنجاز 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 طالب 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 وبث روح الإيجابية عن طريق إقناعهم بالقيام بالإنتاج السليم مثل غيرهم من الطلاب العاديين وتكليفهم بمهام تناسب امكانياتهم.
- إجراء التعديلات في مستوى الإنجاز الأدائي وفق نوعية الطلاب وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارمين لانهما يزيدان الضغوطات النفسية على الطلاب ويسببان لهم القلق.
- تشجيع الطلاب على المشاركة في العمل الجماعي واستخدام أساليب التعزيز المتنوعة وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.
- الحرص على التواصل المستمر مع الطلاب.
- إقامة علاقة إيجابية والتواصل المستمر مع أولياء أمور الطلاب.
- تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين طلاب ذوي الهمم وزملائهم العاديين.

الملاحق

البرنامج الزمني
نموذج التقويم التربوي
نموذج تحضير درس التربية الرياضية

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الدرس	الصف	م
الفصل الدراسي الأول	مراجعة ما سبق تعلمه			كرة القدم	الأول	الصف الثالث الإعدادي	1
	مراجعة ما سبق تعلمه				الثاني		
	الجري بالكرة بداخل القدم				الثالث		
	الجري بالكرة بخارج القدم				الرابع		
	التمرير القصير				الخامس		
	التمرير الطويل				السادس		
	تطبيقات على التمرير				السابع		
	السيطرة (باطن + خارج القدم)				الثامن		
	امتصاص (فخذ-صدر)				التاسع		
	تطبيقات على السيطرة والامتصاص				العاشر		
	الخداع (مركب)				الحادي عشر		
	التصويب				الثاني عشر		
	مراجعة ما سبق تعلمه				الثالث عشر		
	مراجعة ما سبق تعلمه				الرابع عشر		
	الركلات الثابتة (الركنية-الجزاء)				الخامس عشر		
	رمية التماس				السادس عشر		
	حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة)				السابع عشر		
	حراسة المرمى (مسك الكرة العالية)				الثامن عشر		
	العاب تنافسية (حيازة الكرة -فقدان الكرة -التحول)				التاسع عشر		
	العاب تنافسية (حيازة الكرة -فقدان الكرة -التحول)				العشرون		
	العاب تنافسية (ربط بين المهارات)				الواحد والعشرون		
	العاب تنافسية (ربط بين المهارات)				الثاني والعشرون		
	مباريات مصغرة				الثالث والعشرون		
مباريات مصغرة			الرابع والعشرون				

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الدرس	الصف	م
الفصل الدراسي الأول	مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة			كرة اليد	الأول	الصف الثالث الإعدادي	1
	مسك الكرة باليدين و الإحساس بالكرة				الثاني		
	استلام الكرة باليدين				الثالث		
	الاستلام بيد واحدة				الرابع		
	التمرير من مستوى الرأس				الخامس		
	التمرير المرتدة				السادس		
	التمرير من الرسغ				السابع		
	تنطيط الكرة من الثبات				الثامن		
	تنطيط الكرة من الحركة				التاسع		
	التصويب من الارتكاز (فوق مستوى الرأس)				العاشر		
	التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض)				الحادي عشر		
	التصويب من الوثب للأمام				الثاني عشر		
	التصويب من الوثب للأعلى				الثالث عشر		
	التصويب من السقوط				الرابع عشر		
	الخداع البسيط				الخامس عشر		
	الخداع المركب				السادس عشر		
	حارس المرمى				السابع عشر		
	الحركات الدفاعية				الثامن عشر		
	ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية				التاسع عشر		
	ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية				العشرون		
	الخطط الدفاعية				الواحد والعشرون		
	الخطط الهجومية				الثاني والعشرون		
	تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون				الثالث والعشرون		
تطبيق جماعي			الرابع والعشرون				

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الدرس	الصف	م
الفصل الدراسي الثاني	الإحساس بالكرة			كرة السلة	الأول	الصف الثالث الإعدادي	1
	التنطيط				الثاني		
	تطبيقات على التنطيط				الثالث		
	التمريرة الصدرية				الرابع		
	التمريرة المرتدة باليدين				الخامس		
	التمريرة المرتدة بيد واحدة				السادس		
	التمريرة الكتفية				السابع		
	التمرير فوق الرأس				الثامن		
	تطبيقات على التمرير				التاسع		
	ربط مهارات التنطيط والتمرير				العاشر		
	الارتكاز والتوقف بعد التمرير والتنطيط				الحادي عشر		
	التصويب من الثبات				الثاني عشر		
	التصويب من الوثب				الثالث عشر		
	التصويبة السلمية				الرابع عشر		
	التصويبة السلمية مع التمرير والتنطيط				الخامس عشر		
	التصويب بمتابعة الكرة المرتدة				السادس عشر		
	المتابعة الدفاعية والهجومية				السابع عشر		
	ربط المتابعة الدفاعية مع التنطيط والتمرير والتصويب				الثامن عشر		
	تحركات القدمين				التاسع عشر		
	وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين				العشرون		
	اللعب الدفاعي				الواحد والعشرون		
	اللعب الهجومي				الثاني والعشرون		
	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباريات مصغرة)				الثالث والعشرون		
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباريات مصغرة)			الرابع والعشرون				

ملاحظات	المهارات المقررة	إلى	من	اللعبة	الدرس	الصف	م
الفصل الدراسي الثاني	اللعب بالكرة بشكل فردي			كرة الطائرة	الأول	الصف الثالث الإعدادي	1
	اللعب بالكرة بشكل زوجي				الثاني		
	التمرير من أسفل				الثالث		
	التمرير من أسفل مع التحرك				الرابع		
	التمرير من الأعلى				الخامس		
	التمرير من الأعلى (الاعداد)				السادس		
	ربط التمرير من أسفل مع الاعداد				السابع		
	الارسال من الأعلى				الثامن		
	الارسال من الأعلى				التاسع		
	ربط الارسال من الأعلى والاستقبال				العاشر		
	الضرب الساق الامامي				الحادي عشر		
	الضرب الساق الخلفي				الثاني عشر		
	ربط الارسال، التمرير من أسفل، التمرير من اعلى				الثالث عشر		
	ربط التمرير من اعلى، الضرب الساق				الرابع عشر		
	الصد الفردي				الخامس عشر		
	الصد الفردي				السادس عشر		
	ربط التمرير من اعلى، الضرب الساق ، الصد الفردي				السابع عشر		
	ربط الضرب الساق، الصد الفردي ، تغطية الملعب				الثامن عشر		
	منافسات ٤*٤				التاسع عشر		
	منافسات ٦*٦				العشرون		
	ربط المهارات بشكل العاب جماعية				الواحد والعشرون		
	ربط المهارات بشكل العاب جماعية				الثاني والعشرون		
	قانون كرة الطائرة				الثالث والعشرون		
تطبيقات جماعية			الرابع والعشرون				

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 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: كرة السلة عنوان الدرس: التنطيط	التاريخ: من إلى
هدف النشاط الاستهلاكي:	أن يستنتج الطالب عنوان الدرس من خلال لعبة اتصل بالإجابة.	
الزمن ق	النشاط الاستهلاكي:	يوزع المعلم أوراق على القاطرات وكل قاطرة تقوم بتبديل أرقام الهاتف إلى حروف للتوصل إلى عنوان مهارة الدرس، وعند الانتهاء يجري رئيس القاطرة ويقوم بكتابة اسم المهارة على السبورة الموجودة في نهاية الصالة الرياضية.

الأدوات: أوراق - صفارة - ساعة توقيت - كور طبية - كرات سلة - أقماع - حلق مطاط - أطواق - علم مملكة البحرين.

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	إحماء	أن يهئ الطالب عضلات جسمه و أجهزته الحيوية للنشاط المقبل من خلال التمرينات المختارة بصورة صحيحة	أسلوب (أ) الأمر والتعليمات استراتيجية التعليم والتعلم: المعلم الصغير ١. (وقوف) دوران الذراعين للأمام والخلف بالتبادل. ٢. (وقوف) طعن الرجل اليمنى واليسرى للجانب بالتبادل. ٣. (وقوف) ميل الجذع لجانب اليمين واليسار بالتبادل. ٤. (وقوف) الجري في المكان عند سماع الصفارة الوثب عالياً مع التصفيق. ٥. (وقوف) الجري في المكان عند سماع الصفارة لمس الأرض ثم الوثب عالياً.	الدوران من مفصل الكتف -فرد الركبتين فرد الذراع عالياً بالتبادل. الوثب على الإمشاط. رفع الركبتين بزاوية قائمة	يكرر كل تمرين ٨ مرات	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه) التقييم الذاتي (قياس نبضات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	أن ينمي الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال التمرينات المعطاة بشكل سليم	أسلوب (ب) المحطات ١. القوة العضلية: (وقوف) مسك كرة طبية باليدين) رفع الذراعين أماماً عالياً. ٢. الدقة: (وقوف) مسك حلق مطاط) التصويب داخل الأطواق على الأرض. ٣. الرشاقة: (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع. ٤. التوافق: (وقوف) مسك الكرة) رمي ولقف الكرة عالياً مع التصفيق. طرح أسئلة من أجل التعلم: ما فائدة التمرين المعطى؟	النظر للأمام فرد الذراعين التصويب بيد واحدة تغيير الاتجاه بسرعه بين الأقماع النظر على الكرة ومحاولة عدم سقوطها على الأرض	الأداء مدة دقيقة واحدة في كل محطة	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه تشجيع النموذج الجيد تصحيح الأخطاء الشائعة) طرح الأسئلة: (ما عناصر اللياقة البدنية التي تم تنميتها في جزء الإعداد البدني؟ يتم حل السؤال من خلال إحدى استراتيجيات التعلم النشط (القفل والمفتاح)

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	الجزء الرئيسي	أن ينطط الطالب كرة السلة من الثبات والحركة حسب التمرينات المقترحة بصورة صحيحة.	<p>أسلوب التدريس: أسلوب الأمر والتعليمات (أ) استراتيجية التعليم والتعلم: التعلم الذاتي دور المعلم: عرض النموذج وشرح المهارة بالنقاط الفنية. دور الطالب: أداء التمرينات التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (جلوس تربيعة. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. 2. (جثو. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. 3. (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. 4. تكرار التمرين السابق مع تحديد أرقام بيد المعلم وعلى الطلاب معرفة وتسمية الأرقام. 5. (وقوف) المشي مع تنطيط الكرة لمسافة ٢٠م. 6. (وقوف) الجري مع تنطيط الكرة لمسافة ٢٠م. <p><u>استراتيجيات التعليم المتميز (استراتيجية الأنشطة المتدرجة وفق درجة الصعوبة):</u> -المستوى الأدنى: (وقوف. مسك الكرة) التنطيط في خط مستقيم. -المستوى المتوسط: (وقوف. مسك الكرة) المشي المتعرج بين الأقماع مع تنطيط الكرة. -المستوى المتقدم: (وقوف. مسك الكرة) الجري المتعرج بين الأقماع مع تنطيط الكرة. سؤال من أجل التعلم: كم عدد لاعبي كرة السلة في داخل الملعب؟</p>	<p>الأصابع منتشرة على الكرة</p> <p>التنطيط للجانب</p> <p>دفع الكرة بالأصابع مع مد الذراع وثني الرسغ</p> <p>النظر للأمام</p> <p>التنطيط بأطراف الأصابع</p> <p>التنطيط في مستوى الحوض</p>	يكرر كل تمرين ٨مرات	<p>التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه تشجيع النموذج الجيد تصحيح الأخطاء) التقييم الذاتي (بطاقة معيار: يعرض المعلم النقاط الفنية بكتابتها على السيورة ويطلب من الطالب أداء المهارة وفقا للصور الموضحة في بطاقة المعيار ومن ثم تقييم ذاته).</p>
ق	خاتمة الدرس		<ol style="list-style-type: none"> 1. يقوم المعلم بتأدية المهارة بشكل خاطئ ويطلب من الطلاب تصحيح الأخطاء الشائعة وفق النقاط الفنية لمهارة الدرس. 2. سباق تنطيط الكرة بين القاطرات مسافة ٢٠م وأول قاطرة تنتهي يرفع رئيس القاطرة علم مملكة البحرين. 			
ق	الختام	أن يعود الطالب إلى حالته الطبيعية من خلال أداء تمرينات التهدئة والاسترخاء بشكل سليم.	<p>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (وقوف) المشي مع أخذ الشهيق وإخراج الزفير. 2. (وقوف) ميل الجذع أماما أسفل ورسم دوائر باليدين. <p>أداء التحية ثم الانصراف.</p>	<p>النظر للأمام</p> <p>ارتخاء عضلات الجسم بالكامل</p>	مرة واحدة خلال دقيقتان	<p>التغذية الراجعة (الملاحظة المباشرة) التقييم الذاتي (قياس سرعة نبضات القلب)</p>
التأمل						