



دليل معلم

التربية الرياضية والصحية

الصف الثاني الإعدادي

الفصل الدراسي الأول

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

فريق العمل

لجنة الإعداد

د. نجلاء عبد الحميد محمد المهدي

أ. د/ لمياء محمد إبراهيم مرسى

د. هبة عبد الصبور محمد نور

د. منى مصطفى محمد يحيى

د. سعاد حسن عباس محجوب

المعالجات الخاصة بفئات الدمج
د. عزة ممدوح

مراجعة تربوية وإشراف عام
د. أكرم حسن
مساعد الوزير لشئون تطوير المناهج
والمشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

فريق التحرير الفنى والإخراج

رئيس قسم التكنولوجيا
أ. حنان محمد دراج

تحرير وإخراج
أ. علا محمد عادل

محتويات الدليل

المقدمة :	
رؤية الدليل :	
فلسفة الدليل :	
أولاً : الإطار النظري	 ١
ثانياً : الإطار التطبيقي	
الوحدة الأولى: (الكرة الطائرة)	 ٣٣
الدرس الأول: مهارات متنوعة في الكرة الطائرة	 ٣٨
الدرس الثاني: تدريبات متنوعة داخل الملعب	 ٤٤
الدرس الثالث: دفاع وهجوم في الكرة الطائرة	 ٥٠
الدرس الرابع: تقييم لمهاراتي	 ٥٥
الوحدة الثانية: (ألعاب القوى)	 ٧٣
الدرس الأول: مسابقات الدفع للأمام	 ٧٧
الدرس الثاني: الوثب الثلاثي	 ٨٢
الدرس الثالث: أنشطة تطبيقية للوثب الثلاثي	 ٩١
الدرس الرابع: التقييم	 ٩٧
الوحدة الثالثة: (كرة اليد).	 ١١٣
الدرس الأول: التمرير من مستوي الكتف وأسفل الكتف	 ١١٧
الدرس الثاني: مهارة الخداع البسيط	 ١٢٢
الدرس الثالث: مهارة التنطيط المرتفع	 ١٢٧
الدرس الرابع: قياس وتقويم الأداء	 ١٣٢



إنطلاقاً من رؤية مصر ٢٠٣٠ والتي تستهدف بناء الشخصية المصرية المتكاملة الواعية المستنيرة المبدعة، وفي إطار الخطة الإستراتيجية للتعليم قبل الجامعي ٢٠٣٠/٢٠١٤ والتي تنص على تطوير المناهج الدراسية للتعليم قبل الجامعي تتفق مع متطلبات ومهارات القرن الحادي والعشرين، وإستكمالاً لمنظومة تطوير مناهج التعليم (2.0) والتي بدأتها وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني في عام ٢٠١٨ بمرحلة رياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى وصولاً للصف الأول الإعدادي.

وتعد مناهج التربية الرياضية والصحية للمرحلة الإعدادية إحدى هذه المناهج التي أعدت لكي تأتق متسقة مع هذه الرؤية الإصلاحية للتعليم .

لقد إستهدفنا في الصف الثاني الإعدادي تدريس مهارات الرياضات الجماعية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم ورياضة ألعاب القوى فضلاً عن رياضة الجمباز، وإستكمالاً لما تم تدريسه من مهارات تلك الرياضات نفسها، ولكن ندرس تلك المهارات بمستوى أكثر عمقاً وتطوراً يناسب تطور قدرات الطلاب وفقاً لتطور قياساتهم وخصائصهم الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية، كذلك لإشباع ميولهم وتلبية احتياجاتهم.

ومنهج التربية الرياضية والصحية للصف الثاني الإعدادي، ينطلق من قواسم مشتركة مع منظومة المناهج المطورة والجديدة التي أعدت لهذه المرحلة، حيث يقدم محتوى المنهج من خلال ست وحدات على فصلين دراسيين:

الفصل الدراسي الأول الوحدة الأولى: (كرة طائرة)، **الوحدة الثانية:** (ألعاب القوى)، **الوحدة الثالثة:** (كرة يد)،

الفصل الدراسي الثاني الوحدة الأولى: (كرة السلة)، **الوحدة الثانية:** (كرة قدم - بنين، تمرينات فنية إيقاعية- بنات)،

الوحدة الثالثة: (الجمباز).

كما أن منهج التربية الرياضية والصحية للصف الثاني الإعدادي يؤكد على ترابط مهارات الرياضات الجماعية والفردية ببنية المهارات الحياتية وتنميتها، والقيم التي تسعى إلى إكسابها لطلاب فضلاً عن القضايا والتحديات ومهارات ريادة الأعمال التي تواجه المجتمع المصري في هذه المرحلة.

كما نؤكد على تناول الجانب الصحي والبدني والثقافة الرياضية وعوامل الأمن والسلامة وتنميتها لدى الطلاب، وذلك من خلال إستخدام إستراتيجيات تدريس متنوعة وتطبيقات حياتية متنوعة، وإكتساب أساليب تفكير فعّالة تستهدف تنمية الإبداع والطلاقة الحركية والمهارية لديهم.

وفي النهاية نؤكد من خلال الرؤية الإصلاحية للتعليم على ما تضمنته من أهمية توظيف الأساليب التكنولوجية المناسبة أثناء التعليم.

الإدارة المركزية لصياغة وتطوير المناهج



رؤية الدليل

إعداد طالب نشط مثقف فعّال ومبدع رياضياً لائق بدنياً
ومهارياً ونفسياً وصحياً وإجتماعياً ولديه القدرة على
مواجهة متطلبات الحياة.



فلسفة الدليل

انطلاقاً من الدستور المصرى الذى ينص فى مادته (٨٤) على أن «ممارسة الرياضة حق للجميع، وعلى مؤسسات الدولة والمجتمع اكتشاف الموهوبين رياضياً ورعايتهم ، واتخاذ ما يلزم من تدابير لتشجيع ممارسة الرياضة »، وإنطلاقاً من رغبة مجتمعية تستهدف إعداد الطلاب بدنياً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً، تبنت فلسفة دليل معلم التربية الرياضية والصحية أساساً هاماً من أسس بناء المنهج فى التربية الرياضية المدرسية، حيث أنه يعتمد على البحث والتنظيم والتحليل والتفسير والتوضيح والتأمل فى القيم والمعانى والخبرات والمهارات التى يجب أن تحتويها المؤشرات وتوصوغها الأهداف ويشتمل عليها المحتوى فتساعدنا على الاختبار المنطقى والأنسب للمواد والأنشطة والبرامج فى ضوء الاختبارات التربوية - كما تقدم الاتجاه الملائم للمنهج تصحيحاً وتنفيذاً وتقويماً .

تعد التربية الرياضية إحدى المناهج الدراسية التى تمثل جانباً هاماً بالعملية التربوية بالمؤسسات التعليمية فمن خلالها يمكن تحقيق النمو الكامل المتزن إلى أقصى حد تسمح به قدرات واستعدادات الطلاب بما يمكنهم من التكيف مع نفسه ومع المجتمع .

والمدرسة إحدى المؤسسات التربوية التى تهيئ الفرصة أمام الطلاب لاكتشاف الخبرات المتعددة من خلال الأهداف التربوية التى تعمل فى ضوءها والتى تستمد فلسفتها من المجتمع ؛ورغبة منا فى الارتقاء بجودة حياة المصريين والتمتع بحياة صحية آمنة وسليمة، وإعداد أجيال قادرة على المنافسة محلياً وإقليمياً وعالمياً فى كل المجالات ومنها المجال الرياضى .

ومن هذه المنطلقات وغيرها جاءت فلسفة دليل معلم التربية الرياضية والصحية الذى يستهدف تنمية مهارات الرياضات الجماعية والفردية فى الأساس وتتبع مؤشرات النبوغ لدى الطلاب لاكتشاف وصناعة البطل الصغير فى تلك الرياضات التى يكون محتوى منهج الصف الثانى الإعدادى من منطلق مسئولية المدرسة فى صناعة الأبطال ؛باعتبارها البيئة الحاضنة لأبنائنا ، وباعتبار أن صناعة البطل ثقافة تغرسها الأسرة وتصلقها المدرسة ، وأن الطريق نحو صناعة البطل يكون بالكشف المبكر عن المواهب، من منطلق يقيننا بأن المدرسة إضافة إلى كونها فضاءاً تربوياً تعليمياً لكشف وانتقاء ورعاية المواهب الرياضية، فضلاً عن كونها البيئة الخصبة لإنمائها وتنمية قدراتهم ومهاراتهم البدنية .

ومن هنا استهدف منهج التربية الرياضية والصحية للصف الثانى الإعدادى تدريس مهارات الألعاب الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم ، فضلاً عن مهارات الرياضات الفردية لرياضة الجمباز ورياضة ألعاب القوى، فإن تنوع الرياضات وتعددتها يستوفي تعدد وتنوع هوايات الطلاب لتحقيق رغباتهم الرياضية والبدنية . كما أن الإثراء الحركي سواء من خلال الألعاب التمهيدية أو الأنشطة الأساسية يساعد على تكيف الطالب فى حياته الدراسية (الأكاديمية) والمجتمعية من خلال تقديم هذه المهارات فى شكل أنشطة تعليمية موجهة كعنصر أساسي فى العملية التعليمية/التعلمية، وذلك من خلال استخدام إستراتيجيات تدريس وتطبيقات حياتية متنوعة، واكتساب أساليب تفكير فعالة تستهدف تنمية الإبداع والطلاقة الحركية لديهم.



أولاً: الإطار النظري

التربية الرياضية

تعتبر الرياضة جهداً بدنياً وجسمانياً يمارسه الفرد، وهناك من يُحافظ على ممارسة التمارين الرياضية باستمرار من أجل نيل الفائدة، والحفاظ على الصحة والمتعة . إن ممارسة الرياضة مفيدة للجميع، سواء كانوا أسوياء أو ذوي إعاقة ، فهي تزيد من سرعة ضربات القلب وتحسن الحالة المزاجية، بل وتساعد أيضاً على النوم.

أهمية الرياضة في حياتنا:

أهمية الرياضة على الصعيد النفسي

- ◆ تزيد الرياضة من الثقة في النفس.
- ◆ تُستخدم كوسيلة لقتل وقت الفراغ السلبي، فتكسر الروتين اليومي المُتسم بالملل.
- ◆ تمد الشخص بالشعور بالسعادة، والمتعة، والإثارة.
- ◆ تحد من احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية المتنوعة، وعلى وجه الخصوص الاكتئاب.
- ◆ تزوّد الشخص بقدرة عالية على الانضباط، والسيطرة على الضغوطات التي تُسبب القلق والتوتر.
- ◆ تُساعد على التخلص من الأرق، والطاقة السلبية.

أهمية الرياضة على الصعيد الجسمي

- ◆ تُساعد الرياضة على تقوية عضلات الجسم.
- ◆ تُحافظ على شكل الجسم وتُحسن مظهره.
- ◆ تُحسن نشاط الدورة الدموية وعملية الأيض.
- ◆ تُساعد على فتح الشهية وتناول الأطعمة الصحية.
- ◆ تقضي على الدهون المتراكمة في الجسم والتي تُسبب زيادة في الوزن.
- ◆ تقي من الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: القلب، والضغط، والسرطان، والسكري، والسكتات الدماغية.
- ◆ تُقلل احتمالية الإصابة بمشاكل العظام، فتقويها وتزيد مرونتها.
- ◆ تُساعد على تقوية جهاز المناعة.
- ◆ تؤخر أعراض الشيخوخة كالزهايمر والخرف.

أهمية الرياضة على الصعيد الذهني

- ◆ تُساعد الرياضة على تنشيط العقل، كما ترفع مُعدل الذكاء، وبالأخص الذكاء الاجتماعي والنفس حركي.
- ◆ تُقوي الذاكرة، وترفع مُعدلات نشاطها بسبب زيادتها لنشاطات الدماغ بصورة إيجابية.
- ◆ تُقوي الملاحظة وتزيد البديهة.
- ◆ تزيد التركيز وتحد من التشتت.
- ◆ ترفع مستوى التحصيل الدراسي، وتُزيل الملل، والروتين من المناهج الدراسية.





- ◆ أهمية الرياضة على الصعيد الاجتماعي تُساعد على تشكيل العديد من الصداقات، والعلاقات الاجتماعية القوية.
- ◆ تُزود الشخص بالكثير من الخصال الحسنة، ومنها: الصبر، والثقة بالنفس، والمثابرة، والقيادة، والقدرة على التحمل، والتعاون.
- ◆ تُساعد على احترام القوانين والأنظمة؛ ويعود السبب في ذلك إلى اشتغال أغلب الرياضات على القوانين التي لا يمكن الإخلال بها.
- ◆ تُساعد على التخلص من التدخين، وتقي المجتمع من الجرائم، والسلوكيات اللاأخلاقية التي تظهر نتيجة للفراغ.
- ◆ تُقوي العلاقات الأسرية، فهي تُزيل الضغوطات الناجمة عن ظروف الحياة وصعوبتها.
- ◆ تنوع الأنشطة الرياضية تختلف الأنشطة الرياضية وتنوع، فلكل رياضة خصوصيتها التي تُميزها عن غيرها من الرياضات، وذلك يُسبب صعوبة للشخص خلال اختياره للرياضة التي يُريد ممارستها، لذا يجب اختيار نوع الرياضة بحسب احتياجاته ورغباته، وأخيراً يجب على الجميع ممارسة الرياضة، فهي مهمة جداً لكافة مناحي الحياة.

أهمية ممارسة الأشخاص ذوي الإعاقة للرياضة :

- تعد الرياضة من أساليب تأهيل الفرد المعاق بشكل عام ومن الأنشطة المحببة لمعظم الناس وتنوعها يوفر مجالاً واسعاً ليشمل مختلف اتجاهات ورغبات وقدرات الممارسين مما يشجعهم على الاشتراك فيها والاستمتاع بمزاياها.
- والإعاقة هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس الأسوياء تأديته، ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة، وجعله في حاجة مستمرة إلى إعانة الآخرين وبالتالي إلى تربية خاصة.

وفيما يلي عرض لأهمية ممارسة ذوي الإعاقة للرياضة :

- ◆ الرياضة تساعد على النمو الطبيعي، وتعديل من الحالة المزاجية والنفسية .
- ◆ تساعد على التكوين الجسمي المتناسق، المعافي، وتقوية العضلات، وتحسين الحالة الصحية، وتنشيط الأماكن المصابة بالجسم .
- ◆ التحرر من قيود الإعاقة، وأنهم أشخاص قادرون على العطاء.
- ◆ الانخراط في المشاركات والمناسبات الرياضية، وخلق حالة من التنافس والتحدى والتعبير عن الذات.
- ◆ الممارسة الدورية للرياضة تحقيق الدمج الاجتماعي للممارسين.
- ◆ تساعد على تعديل العيوب والتشوهات القوامية.
- ◆ تساعد ممارسة الرياضة على تحمل المجهود البدني، وتحمل التعب والإرهاق .
- ◆ القدرة على القيام بالأعمال والمهام، والاستقلالية ويصبح عضواً فعالاً وإيجابياً بالمجتمع.
- ◆ تقلل من الشعور بالملل والضغط، والآثار النفسية السلبية.
- ◆ يجد مساحة للتعبير عن ذاته وقدراته الكامنة أثناء الممارسة، ويرسل رسائل للمجتمع إنه قادر على التميز والتنافس وتحقيق الانجازات والأرقام والبطولات.
- ◆ العمل على شغل وقت الفراغ للحد من المشاعر السلبية.





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

- ◆ تساهم الرياضة التنافسية التعرف على سلوك بعضهم البعض، مما يسهل في تقبل المجتمع للأشخاص ذوي الإعاقة.
- ◆ ممارسة الرياضة تقوي الدافعية، والشعور بالانتماء، وزيادة الإدراك العام.
- ◆ تطوير المهارات الحركية مثل السرعة والتوافق، وزمن رد الفعل، والقدرة العضلية، والرشاقة، والتوازن.
- ◆ تعديل الحالة النفسية والمزاجية، والتغلب على أعراض القلق والاكتئاب، والحماية من الأذى أي كان نوعه ، إدمان الشاشات ، أو الكحول، أو التدخين.. الخ .
- ◆ يكون الشخص ذوي الإعاقة مكانه اجتماعية ، واعتلاء المنصات ، والتكريم ، والحصول على الجوائز، وتمثيل الدولة، مما يمتعه بالسعادة والصحة النفسية له وللمحيطين..

أنواع الرياضة :

الرياضات الجماعية والفردية:

الرياضة هي مجموعة من الأعمال يقوم بها الإنسان بصورة فردية أو جماعية لغرض تنمية الجسم وتدريبه وإشغال الوقت وتهذيب السلوك.

١. الرياضات الجماعية :

- هي تلك التي يلعبها فريقان أو أكثر يتنافسان ضد بعضهما البعض ، وهذه الألعاب مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي.
- وفي الرياضات الجماعية ، يجب على اللاعبين العمل معًا لتسجيل النقاط أو الأهداف أثناء الدفاع ضد الفريق المنافس، تتطلب هذه الرياضات مزيجًا من اللياقة البدنية والاستراتيجية والعمل الجماعي.

و تتميز بعدة خصائص منها:

« وسيلة تفاعل اجتماعي فهي ذات قيمة نظرًا لما تهيؤه من فرص لتحقيق ما يعجز الفرد عن تحقيقه منفردًا.

« إتاحة الإمكانية لتحقيق اتحاد أعضاء الفريق، وذلك أن اتحاد الأفراد من أجل تحقيق هدف مشترك يستلزم روح مسؤولية مشتركة متقاسمة مهما كانت درجة تحقيق الأهداف، ومستوى الأداء ، مما يؤدي إلى البناء السليم لروح الفريق .

« كما أنها تعتبر أسلوب من أساليب التأهيل الاجتماعي ، إذ يتعلم الفرد أثناء ممارستها معنى التكيف، التعاون والمعارضة، فيصبح قادرًا على تبادل النصائح وتقبلها من الآخرين، مُقدم على التنافس الرياضي السوي، وعلى التعاون الراقي والواعي، كما يتقبل قواعد و ضوابط وأخلاق الجماعة ما يؤدي إلى تحقيق تكييفه السوي.

« إذن من خلال الرياضة الجماعية يكتسب اللاعبون صفات نفسية، خلقية واجتماعية سامية تعد ضرورية لكل حياة اجتماعية سوية موفقة.

٢. الرياضات الفردية :

- « هي تلك التي يمارسها شخص واحد ويتنافس مع الآخرين، وهذه الألعاب مثل التنس والجمباز و ألعاب القوى.
- وفي الرياضات الفردية يتنافس الرياضيون ضد بعضهم البعض لتحقيق أفضل وقت أو نتيجة،تتطلب هذه الرياضات مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والتركيز الذهني.





تتميز هذه الرياضات عموماً بمجموعة خصائص منها :

« القدرة على تنمية روح الاستقلالية وتوكيد الذات .

« إشباع الحاجات النفسية ذات الصبغة الفردية لدى الممارس . -

« علماً إنه كلما كان اكتشاف المشكلات النفسية والسلوكية مبكراً كلما كان النجاح حليف ذلك الاكتشاف المبكر، الأمر الذي يعطي للمدرسة دوراً محورياً في ذلك. خاصة وأن النصوص التشريعية المتعلقة بالميدان التربوي والتعليمي في كافة الدول المتقدمة صارت تفرض وبشكل إجباري ممارسة النشاط الرياضي في المؤسسات التعليمية، لحد فرضه كمادة اختبار في امتحان شهادة البكالوريا.

« وعلى العموم يمكن اعتبار كل من الرياضة الجماعية والفردية تقنية تربوية وعلاجية، أي وسيلة يتم بفضلها التقليل من بعض الأعراض والاضطرابات السلوكية المرضية لدى الفرد كالعدوانية، الانطوائية وحتى بعض السلوكيات الضد اجتماعية، كما يمكن تنمية الاستقلالية لدى الاعتماديين

طرق تدريس التربية الرياضية:

يظن الكثير من الناس أنّ التربية الرياضية هي عبارة عن عددٍ من الحركات والتمارين البدنية، أو هي المجهود الحركي الذي يقوم به الشخص وينتج عنه التعب وإفراز الكثير من العرق، لكنّ التعريف الصحيح لها بأنّها نوعٌ من أنواع التربية التي تنمّي الفرد من جميع النواحي : الجسدية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية عبر مجموعةٍ من الأنشطة والتمارين البدنية التي تمارس بإشراف جهةٍ رياضيةٍ لديها الخبرة الكافية

وفيما يلي استعراض لبعض هذه الاستراتيجيات:

أسس اختيار طريقة التدريس:

موماً لا توجد طريقة واحدة نموذجية يمكن اعتمادها في كل درس لتحقيق الأهداف المرجوة من الدرس فهناك طريقة ناجحة وفعالة في موقف تعليمي معين ولكنها غير ناجحة وغير فعالة في موقف تعليمي آخر .

يتوقف أسس اختيار طريقة التدريس على عدة عوامل نذكر منها :

١. الأهداف المنشودة: اختيار طريقة التدريس ترتبط بأهداف التعلم فكل طريقة تسهم في تحقيق هدف معين فالطريقة المناسبة لتحقيق الأهداف في اكتساب المعارف لا تكون مجدية في تنمية مهارات عملية أو في إكسابهم ميولاً واتجاهات فمن أجل تطوير مهارة التفكير مثل طريقة حل المشكلات .

٢. مستوى المتعلمين: يجب أن تراعي عند اختيار الطريقة الفروق الفردية بين المتعلمين من حيث التعلم وأساليب التفكير كما تراعي أعمارهم وجنسهم وخلفياتهم الاجتماعية .

٣. المحتوى العلمي للدرس: يؤثر المحتوى في اختيار طريقة التدريس فلكل درس محتوى وخصائص يراود أساليب خاصة لتدريسه ولما كانت المادة متنوعة لذا فإنه من الضروري تنويع الطرق لتناسب مع طبيعة المادة ومحتواها .

٤. دوافع الطلاب: أي تطوير رغبات التعلم لدى الطلاب فيجب أن تستثير الطريقة دوافع الطلاب للعمل مع المعلم وتولد لديه الاهتمام لبذل الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة .





٥. **الإمكانات المادية المتاحة:** ينبغي على المعلم التعرف على مختلف الإمكانات المتاحة والتي يمكن توفيرها (الملاعب - الأدوات الصغيرة - الأجهزة - الوسائل التعليمية - المراجع) وإدراكه لأهمية هذه الإمكانات فهي تيسر له اختيار الطريقة المناسبة .

٦. **التقويم:** أن تحفز الطريقة المستخدمة الطلاب على التقويم الذاتي ودراسة النتائج التي يصلون إليها والاستفادة منها مستقبلاً

أنواع طرق تدريس التربية الرياضية

هناك طرق مختلفة لتدريس التربية الرياضية ومنها:

أولاً: الطريقة الكلية :

□ من خلال هذه الطريقة يتم تعليم الطلاب المهارة الحركية ككل دون تقسيم الحركة إلى أجزاء

مميزات الطريقة الكلية :

- ◆ تعتبر أكثر فائدة في المراحل الأولى للتعلم .
- ◆ تستخدم في تدريس المهارة الحركية التي لا يمكن تجزئتها والتي تمثل وحدة متكاملة .
- ◆ تسهم في خلق أسس تذكر المهارات الحركية .
- ◆ تعتبر أفضل في التدريس كلما زادت وسن المتعلم .
- ◆ تعتبر طريقة شيقة بالنسبة للطلاب .
- ◆ تناسب كثرة عدد الطلاب في الفصل .
- ◆ تناسب الحركات المهارية البسيطة وغير البسيطة .

عيوب الطريقة الكلية :

- ◆ لا تقابل الفروق الفردية بين الطلاب .
- ◆ هناك بعض المهارات الحركية التي يصعب تعلمها ككل .

ثانياً: الطريقة الجزئية :

□ هذه الطريقة تعتبر من الطرق الهامة في تعليم المهارات الحركية وفيها تقسم الحركة إلى أجزاء ويقوم المدرس بتعليم كل جزء قائم بذاته وعندما يتأكد المدرس من إتقان هذا الجزء ينتقل إلى جزء آخر في الحركة ، وهكذا حتى ينتهي من كل الأجزاء ويقوم بعد ذلك بجميع تلك الأجزاء بعضها البعض .

مميزات الطريقة الجزئية :

- ◆ يفضل استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة .
- ◆ تساعد على إتقان أجزاء الحركة .
- ◆ تساعد على فهم كل جزء من الحركة .
- ◆ تستخدم إذا كان عدد الطلاب بالفصل قليلاً .
- ◆ تراعي الفروق الفردية بين الطلاب .





ثالثاً: الطريقة الكلية الجزئية :

□ وفيها تؤدي المهارة الحركية ككل ثم تختار الأجزاء الصعبة من المهارة الحركية ويتم التدريب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة أخرى والتدريب عليها باستمرار، ويطلق على هذه الطريقة الكلية - الجزئية الكلية وباستخدام هذه الطريقة في تعليم المهارات الحركية يمكن الاستفادة من مميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وكذلك يمكن تلافي العيوب في كل منها .

رابعاً: طريقة المحاولة والخطأ:

□ تلك الطريقة من الطرق الهامة التي تستخدم في مجال تعليم المهارات الحركية في التربية الرياضية وتتخلص هذه الطريقة في أن المتعلم يقوم بأداء الحركة ويمر بمراحل الفشل والنجاح أثناء أداء تلك الحركة ومن خلال المحاولات يحاول المتعلم عزل الحركات والنجاح أثناء أداء تلك الحركة ومن خلال المحاولات يحاول المتعلم عزل الحركات الخاطئة أو الزائدة والبقاء على الحركات الصحيحة التي يقوم بتكرارها حتى يصل إلى أداء الحركة بصورة جيدة .

خامساً: طريقة حل المشكلات :

□ تتطلب هذه الطريقة في التدريس من المدرس أن يقوم بتنظيم المعلومات والخبرات التي ينبغي أن يزود بها طلابه حول مشكلات تتصل بحياتهم وحاجاتهم ويطلب منهم العمل على بحث تلك المشكلات وحلها ويعتمد الطالب تمام الاعتماد على نفسه وعلى جهوده للتغلب على المشكلات التي يعرضها المدرس وفي نفس الوقت يشعر بمدى المشكلة التي تواجهه ويحس بضرورة التغلب عليها لأنها تمسه من قريب وبذلك يكون في موقف إيجابي من هذه المشكلة .

□ ولذا ينبغي على المدرس أن يعمل على إتاحة الفرص للطلاب لتحديد المشكلة ورسم الخطط والتفكير في حلها.

□ يتضمن أسلوب حل المشكلات في درس التربية الرياضية قيام مدرس التربية الرياضية بإعداد مشكلة أو مواقف في خطوات سير تعليم مهارة حركية لتحل عن طريق الطالب الذي يجد نفسه مدفوعاً من تلقائه إلى حلها والتفكير فيها من خلال التجربة أثناء الدرس وتختلف درجة تعقيد المشكلة التي يعرضها مدرس التربية الرياضية على الطلاب تبعاً لأغراض البرنامج ومستوى نضج وخبرة الطلاب السابقة .

سادساً: طريقة البرنامج :

□ يعتبر أسلوب البرمجة أحد الأساليب التكنولوجية الحديثة في مجال التعليم وقد اهتمت التربية الرياضية بالتعليم المبرمج حيث يعتبر طريقة من طرق التدريس الفردي التي يمكن الاستفادة منها في تعليم المهارات الحركية المختلفة ما يساعد على توفير وقت وجهد المدرس أثناء شرح هذه المهارات في دروس التربية الرياضية، كما يساعد على تقدم الطلاب بأنفسهم دون حاجة مستمرة لمدرس التربية الرياضية .

□ التعليم المبرمج نوع من أنواع التعليم الذاتي وهو برنامج يقوم المدرس بإعداده بأسلوب خاص ويتم عرضه من خلال عرض مبرمج (فيديو مثلاً) يتألف من مجموعة من الأطرويتكون كل إطار من خطوات صغيرة تبدأ من الأعمال البسيطة السهلة وتتردد في صعوبتها بعد ذلك ومن خلال معرفة الطالب للأخطاء التي يقع فيها يستطيع أن يقوم بتصحيحها مما يعزز بالتالي استجابته الصحيحة، وعلى ذلك فإن كل إطار يتضمن مثلاً واستجابة وتعزيزاً .





وفيما يلي تقديم للألعاب الرياضية التي تم تدريسها هذا العام :

أولاً: الرياضات الجماعية :

١. كرة السلة .
٢. كرة القدم (بنين)
٣. تمرينات فنية ايقاعية .
٤. الكرة الطائرة .
٥. كرة اليد .

ثانياً : الرياضات الفردية :

١. ألعاب القوى .
٢. الجمباز.

خصائص طلاب المرحلة الاعدادية والأنشطة المقترحة فى ضوءها :

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والفتوة أو الشباب ، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها (مرحلة المراهقة)، والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره ، ويكاد تتفق معظم آراء العلماء أن فترة المراهقة تقع في غضون مرحلة التعليم الإعدادى (من سن ١٢-١٥ سنة).

مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
ارتفاع درجة ومستوى النضج البدنى والعقلى.	• يقدم له الجديد من الأنشطة الرياضية التي يسعى إلى معرفة جوانبها. • تعليم تكنيك الحركات المختلفة والمعقدة ،حيث يرتفع مستوى ودرجة التعلم بشكل عام. • وضع طرائق تدريسية وتدريبية مناسبة .
تتميز هذه المرحلة بحدوث تغيرات نفسية وسلوكية للجنسين.	• ملاحظة سلوك الطلاب أثناء الأداء واستخدام الحلول التربوية المناسبة. • منح الحوافز التشجيعية والتركيز أكثر على الانشغال بالتدريبات وإدخال السعادة على الطلاب أثناء الأداء .
حدوث اختلال فى التوازن واضطراب فى التوافق والتناسق والانسجام .	• إعطاء تدريبات توافقية تساعد على تنمية عملية التوجيه والسيطرة الحركية للأداء الرياضى • تغيير أساليب ووسائل التدريب .
حدوث اضطراب وارتباك أثناء الحركة يلاحظ فى المشى والجري .	• يؤدى تدريبات متنوعة تتطلب التوافق بين العضلات والأعصاب .





• أداء تدريبات يراعى فيها تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد الطالب من المهارات . • تنظيم موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية . • التغيير في السرعة وتوقيت الحركات . • تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين (مثال) تقليل المساحة المتاحة بالملاعب في(كرة اليد - كرة الطائرة - كرة القدم) . • زيادة صعوبة المهارة عن طريق ادخال حركات اضافية لها (ربطها بمهارات أخرى) . • التغيير في أسلوب أداء التمرين مثلاً عند(أداء تمرينات الوثب الطويل (أماماً وخلفاً) بالقدمين وبقدم واحدة أو من الإقتراب بالحجل مثلاً .	الافتقار لصفة الرشاقة
• تدريب الطلاب على أداء أنشطة منظمه هادئة ذات هدف محدد	الزيادة المفرطة في الحركات ونقص في هادفية الحركات
• يمكن إعطاء الطلاب بعض الحركات والتدريبات التمهيدية للمهارات الحركية الجديدة . • يمكن الإستعانة بتدريبات التحمل الهوائى مع القليل من تدريبات التحمل اللاهوائى .	حالة النمو السريع تؤدي إلى تطوير قدرات القوة والتراجع في السرعة .
• يجب عدم البدء مباشرة في تدريب القوة العظمى بل يتم التدريب على تحمل القوة والتحضير للقوة العظمى .	صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي .
• يمكن إعطاء الطلاب بعض الحركات والتدريبات التمهيدية للمهارات الحركية الجديدة.	يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة .
• تزيد فترات الممارسة بالمقارنة بالمرحلة السابقة. • اختيار الأنشطة التعليمية التي تتناسب ومرحلة النمو العقلي التي ينتمى إليها الطلاب، وفي مقدورهم القيام بها؛ لتجنب الإحباطات التي قد تنشأ عن تكليفه مهمات صعبة أو مستحيلة .	تزداد قدرته على الانتباه والتركيز والملاحظة والتذكر والقدرة على النقد وادراك العلاقات.
• إعطاء أنشطة حركية لا تتطلب أحمالاً عالية وأعباء بدنية كبيرة؛ حيث إن المجهود الزائد يؤثر على عمليات النمو بالسلب؛ خاصة وأن النمو في هذه المرحلة يتميز بالبطء	مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم.





• ينتمى لمجموعته من نفس الجنس.	• مشاركة الطلاب في أنشطة وألعاب ترفيهية وتعاونيه تساعد على زيادة الشعور بالانتماء للزملاء والمودة بينهم .
• يبدي الاهتمام بالتخصص .	• إعطاء أنشطة وألعاب إختيارية متنوعة تسمح للطلاب اختيار ما يفضله وما يتناسب معه . • عرض أفلام وصور للأنشطة الرياضية المختلفة ليختار الطالب منها مايتفق مع ميوله وإتجاهاته.
• الميل لكسب المال .	• المشاركة في اعداد أفكار ومشروعات رياضية مربحه ويمكن ان يعمل بها الطلاب في وقت فراغهم .
• ازدياد الميل لاكتشاف البيئة والمغامرة والتجوال والترحال .	• تنوع الأنشطة البدنية وخاصة الأنشطة التي تتعلق باكتشاف البيئة والمغامرة والتجوال والترحال . • الاهتمام بالأنشطة الكشفية . • تنظيم زيارات ميدانية لمعسكرات المنتخب الوطني في الرياضات المختلفة.
• الحاجة الى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .	• اعطاء فترات راحة مناسبة بعد أداء درس التربية الرياضية . • إعطاء وجبات غذائية كافية متنوعة محببه لديهم .
• الحاجة الى رعاية كافية تتضمن عدم تعرضه للأمراض والإصابات حتى تستمر عملية نموه .	• زيارات الرعاية الصحية السنوية للأطباء وغيرهم من اختصاصي الرعاية الصحية بمراقبة النمو البدني والنضج الجنسي للمراهقين (البلوغ). • الإهتمام بعمل سجل طبي يشتمل على ما يخص الحالة الصحية لكل طالب.
• الحاجة إلى تحمل المسؤولية والانتماء إلى جماعة توفر له حاجته.	• مشاركة الطلاب في أنشطة جماعية وتحمل قيادة فريق العمل . • توزيع مهام العمل والمسؤوليات داخل فريق العمل .
• الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني مع من هم في سنه .	• توفير جو مشبع بالود والمحبة والاحترام المتبادل . • زيادة الأنشطة الجماعية تتضمن مهامًا تعاونية والعمل في فريق . • تشجيع الطلاب على المشاركة مع الآخرين في ممارسة اللعب، وتعزيز الأداء.
• الحاجة إلى قراءة سير الأبطال والزعماء والاحداث الجارية .	• التكليف بالبحث عن بعض الأحداث الرياضية والأبطال الرياضيين للألعاب المختلفة والبارعين فيها محليًا وعالميًا من خلال وسائل البحث المختلفة تلك النماذج التي تمثل جوانب القدوة الحياتية في جانبها الرياضي. • تنفيذ ورش عمل لمسرحة قصص حياة الأبطال الرياضيين المتميزين على المستوى المحلي والعربي والعالمي.





الفصل الدراسي الأول

الوحدة الأولى: الكرة الطائرة..

الوحدة الثانية: ألعاب القوى.

الوحدة الثالثة: كرة اليد.

الفصل الدراسي الثاني

الوحدة الأولى: كرة السلة.

الوحدة الثانية: كرة قدم (بنين)، تمرينات فنية إيقاعية (بنات).

الوحدة الثالثة: الجمباز.

التقييم :

يعد التقييم من العناصر الرئيسة للمنهج التعليمي، والتي نستعين به في التأكد من مدى تحقق مخرجات منهج التربية الرياضية والصحية، واكتشاف المعوقات التي تواجه تنفيذ ذلك المنهج .
مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب في المرحلة الإعدادية وذلك بتقييم الطالب عملياً قبل نهاية الفصل الدراسي بأسبوعين على الأقل بواقع حصة واحدة مدتها ٥٠ق، على أن تخصص لها الدرجة ٤٠، منها ٢٠ درجة في الفصل الدراسي الأول و ٢٠ درجة في الفصل الدراسي الثاني.

آليات توزيع الدرجات :

آليات توزيع الدرجات الـ « ٢٠ درجة » في الترم الواحد، تقسم كالتالي :

- ٥ درجات للثقافة الرياضية.
- ٥ درجات لمهارات الرياضات الجماعية أو الفردية في ضوء الوحدة التي يتم تدريسها .
- ٥ درجات للياقة البدنية .
- ٥ درجات الالتزام بممارسة التربية الرياضية .

« مع التأكيد على عدم وجود أعمال سنة أو امتحان تحريري، والاكتفاء بالامتحان الشفهي وآخر عملي للمادة في نهاية كل ترم .

« بجانب تقييم المعلم للطلاب في نهاية كل وحدة للتأكد من استيعابهم وتمكنهم من مهارات ومحتوى كل وحدة.
« عزيزي المعلم كما يجب تنفيذ النشرات التوجيهية بصدد هذا الشأن وفق القرارات الوزارية المنظمة لمادة التربية الرياضية.





ثانياً: الإطار التطبيقي

(نواتج تعلم الصف الثانى الإعدادى)

عزيزي المعلم ... فيما يلي عرض للمعايير والمؤشرات التي تمثل بنية كل وحده من وحدات منهج التربية الرياضية والتي تمثل في نفس الوقت مخرجات التعلم التي يرغب المنهج تحقيقها .

نواتج تعلم الفصل الدراسى الأول الصف الثانى الإعدادى

الفصل الدراسى	الوحدة	الرياضات	المجال	نواتج التعلم
الفصل الدراسى الأول	الوحدة الأولى	رياضة الكرة الطائرة	المهارات الحركية وأنماط الحركة للأنشطة المختلفة	١. يؤدى بعض المهارات الاساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية). ٢. يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية. ٣. يؤدى المهارات الحركية في إتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة. ٤. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط. ٥. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس. ٦. يطبق القواعد والقوانين المنظمة للنشاط الرياضى الممارس . ٧. يؤدى مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسى وخطى بسيط.
			اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة وتحسين القوام	١. يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم. ٢. يؤدى تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام بدون الشعور بالتعب . ٣. يكتشف المؤشرات الفسيولوجية للتعب. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس) ٤. يتخذ الأوضاع القوامية السليمة لحمايته من الانحرافات القوامية. ٥. يستخدم العادات الغذائية والصحية السليمة للارتقاء بالأداء الرياضى بمساعدة المعلم . ٦. يربط بين اللياقة البدنية واللياقة النفسية اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء. ٧. يكتشف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية المرتبطة بالشخصية الرياضية. (الثقة بالنفس - تركيز الإنتباه - التصور العقلى - الحديث الذاتى).





١. يوظف التصور العقلي والحديث قبل وأثناء وبعد الأداء المهارى . ٢. يشارك ذوي الإحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة . ٣. يمارس الأخلاق الرياضية اثناء أداء الأنشطة الرياضية. (من خلال نبذ التعصب - التطرف - العنف- العنصرية التمر). ٤. ينمى مهارات القيادة والإدارة الرياضية.	تنمية المهارات العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية			
١. يمارس بعض الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية. ٢. يستخدم اللعب لينمى مهارات المواد الأخرى.	الأنشطة الرياضية والتنافسية والترويحية			
١. ينتقى الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة للتعلم الحركى (نماذج مجسمه - أفلام تعليمية) . ٢. يكتب تقريراً عن رائد بارز مرتبط بالمجال الرياضى . ٣. يستخدم الذكاء الإصطناعي لرفع مستوى التحصيل المعرفى للأداء المهارى ومعالجة الأخطاء. ٤. يكتشف أجهزه القياس الالكترونية الخاصة بالاداء الحركى والمهارى .	مهارات التواصل وتكنولوجيا التعليم			
١. يتعرف ماهية الإعلام الرياضى	الابداع والابتكار والهوية الثقافية			
١. يؤدى بعض المهارات الاساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية) . ٢. يميز بين اساسيات المهارات الحركية المقررة وفقا للمرحلة السنية. ٣. يؤدى المهارات الحركية فى اتجاهات - سرعات - مسارات ملائمة لكل مهارة. ٤. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط . ٥. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس . ٦. يراعى قواعد الامن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضى. ٧. يؤدى مهارات الانشطة الرياضية فى اطار تنافسى وخططى بسيط .	المهارات الحركية وأنماط الحركة للأنشطة المختلفة	رياضة ألعاب القوى	الوحدة الثانية	





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

١. يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم. ٢. يتعرف عناصر اللياقة البدنية واهميتها للصحة ٣. يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام ٤. يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس) ٥. يتعرف اللياقة البدنية واللياقة النفسية اللياقة الفسيولوجية ٦. يتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية. (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي)	اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة وتحسين القوام	
١. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي. ٢. يتعرف العلاقة بين الأداء الحركي - الرياضى والتغيرات المناخية بالبيئة المحيطة ٣. يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة ٤. يواظب على الممارسة الفعالة النشاط الرياضى ٥. يتعرف من خلال العمل الجماعي مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الاخر. ٦. ينمى لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسؤولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)	تنمية المهارات العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية	
١. يتعرف اهم المفاهيم للمواد الاخرى من خلال اللعب ٢. يكتسب معلومات رياضية كحق يمارس للجنسين .	الأنشطة الرياضية والتنافسية والترويحية	
١. يكتشف أخطاء التعلم الحركى من خلال مشاهدة الأداء المثلالي للمهارة . ٢. يكتب تقريراً عن رائد رياضى او حدث بارز مرتبط بالمجال الرياضي. (دقة البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية) ٣. يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي . (المواقع الالكترونية الحكومية) ٤. يشترك فى الأنشطة المجتمعية العامة (الرياضة للجميع) (اجتماعية- احتفالات قومية) مارثون .	مهارات التواصل وتكنولوجيا التعليم	





١. يؤدي بعض المهارات الاساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية). ٢. يؤدي المهارات الحركية في إتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة. ٣. يميز بين اساسيات المهارات الحركية المقررة وفقا للمرحلة السنيه. ٤. يطبق القواعد والقوانين للنشاط الرياضي الممارس. ٥. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط . ٦. يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخططي بسيط.	المهارات الحركية وأنماط الحركة للأنشطة المختلفة	رياضة كرة اليد	الوحدة الثالثة	
١. يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم. ٢. يؤدي تدريبات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة القوام بدون الشعور بالتعب. ٣. يتخذ الأوضاع القوامية السليمة لحمايته من الانحرافات القوامية. ٤. يستخدم العادات الغذائية والصحية السليمة للارتقاء بالأداء الرياضي بمساعدة المعلم . ٥. يواظب على الممارسة الفعالة للنشاط الرياضي .	اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة وتحسين القوام			
١. يطور مهاراته المختلفة لتنمية الوعي البيئي. ٢. يشارك ذوي الإحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة . ٣. ينمى مهارات القيادة والإدارة الرياضية. ٤. يمارس الأخلاق الرياضية اثناء أداء الأنشطة الرياضية(من خلال نبذ التعصب - التطرف - العنف- العنصرية التنمر).	تنمية المهارات العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية			
١. يمارس بعض الأنشطة الرياضية التنافسية والترفيهية. ٢. يستخدم اللعب لينمى مهارات المواد الأخرى . ٣. يتعرف الأنشطة المناسبة والمخصصة للجنسين.	الأنشطة الرياضية والتنافسية والترفيهية			
١. ينتقى الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة للتعلم الحركي (نماذج مجسمه - أفلام تعليمية) . ٢. يكتب تقريراً عن رائد بارز مرتبط بالمجال الرياضي .	مهارات التواصل وتكنولوجيا التعليم			



المهارات والممارسات العابرة للتخصصات والقيم الداعمة التي يتضمنها الدليل

أولاً : المهارات والممارسات العابرة للتخصصات:

التربية الرياضية علم مستقل بذاته ولكن لسعة نطاقه وتطوره ومدى الاستفادة الكبيرة التي تعود على ممارسيه يجب أن يخوض هذا العلم جميع المجالات والعلوم الأخرى حتى يعود على ممارسيه بالنفع من خلال الدراسات العلمية المتقدمة .

وهو ما يسعى إليه منهج المرحلة الإعدادية بشكل أساسي في تقديم المعرفة البينية في مناهج العلوم والرياضيات والجغرافيا والتاريخ واللغات والتربية الفنية وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والتربية الرياضية؛ لتقدم من خلالها قضايا ومواقف ومشكلات يتطلب من الطالب فهمها والبحث عن حلول لها من منظورات متكاملة متعددة المعارف النوعية ، وتشكل التخصصات المتداخلة بؤرة اهتمام أساسية في بناء منهج المرحلة الإعدادية، من خلال عرضها في نواتج التعلم، وتحقيقها من خلال تقديم المنهج.

وفيما يلي عرض لتلك المهارات والممارسات العابرة للتخصصات:

المهارات والممارسات العابرة للتخصصات	
• الوعي البيئي - المائي. • الوعي المالي . • ريادة الأعمال . • الوعي السياحي . • الوعي الصحي . • تكنولوجيا المعلومات والاتصالات . • الفهم الرياضي . • التواصل	المهارات والممارسات العابرة للتخصصات والقيم بما يتلاءم مع الرياضات الجماعية والفردية للمرحلة الإعدادية



كيفية تقديم المهارات والممارسات العابرة للتخصصات من خلال منهج التربية الرياضية الصف الثاني الإعدادي

وفيا لى عرض للمهارات والممارسات العابرة للتخصصات التى تبناها منهج التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي بما يتلائم مع الألعاب الجماعية والألعاب الفردية.

الوعى البيئى / المائى	الوعى المالى	ريادة الاعمال	الوعى السياحى	الوعى الصحى	تكنولوجيا المعلومات والاتصالات	الفهم الرياضيات	التواصل
وتقدم تلك المهارات والممارسات من خلال منهج التربية الرياضية على النحو التالى							
• اكساب الطلاب العادات السليمة والاتجاهات والقيم • لحماية البيئة والمحافظة عليها وصيانتها. • (حمايتهم لمدرستهم كالمحافظة عليها وصيانة مرافقها • تنظيف الفناء قبل وبعد حصة التربية الرياضية • المحافظة على الأدوات -عمل نشاط لتشخير (المدرسة) • تأثير التغيرات المناخية على ممارسة النشاط الرياضى .	• مشاركة المعلم فى إعداد ميزانية لإقامة حفل أوعرض رياضى أو يوم رياضى بالمدرسة . • - مشاركة المعلم فى توزيع ميزانية النشاط الرياضى بالمدرسة لشراء الأدوات الرياضية وعمل لوحات رياضية للمدرسة .	• القدرة على التواصل الإجتماعى. إدارة الفريق . العروض الرياضية والمجتمعية • التمتع بصفات القيادة واللياقة البدنية واللياقة النفسية .	• احترام الآخر والثقافات الأخرى	• ممارسة الرياضة لتحسين وظائف جميع أجهزة الجسم والحصول على صحة جيدة . • المحافظة على النظافة العامة للوقاية من الأمراض . • التغذية السليمة . • ممارسة اللياقة البدنية من أجل اكتساب قوام سليم • مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الاداء. • الوصول لحالة نفسية جيدة.	• استخدام المواقع الالكترونية الحكومية . • استخدام الوسائط التكنولوجية للوصول للمعلومات الرياضية . • استخدام بعض التطبيقات مثل تطبيق (الادمودو) تطبيقات تقييم الأداء . • استخدام QR لمشاهدة فيلم تعليمى او بور بوينت توضيحى.	• استكشاف الأماكن والمسافات والزمن الأساليب المختلفة للقياس والحكم والتسجيل فى المباريات والمنافسات والمتعلقة بالصحة. • استخدام بعض المعادلات الرياضية مثل معادله تحديد مؤشر كتله الجسم للدلالة على المستوى الصحى للمتعلم. • حساب السرعات الحرارية للأطعمة المختلفة .	• التواصل بين الطلاب بعضهم البعض والطلاب والمعلم وتكوين علاقات جيدة . • التواصل من خلال وسائل التواصل الاجتماعى بين الطلاب.





وفيما يلي عرض لتكامل المواد الدراسية الأخرى مع مادة التربية الرياضية في المهارات والممارسات العابرة للتخصصات:
تتكامل مادة التربية الرياضية مع المواد الدراسية الآتية:

المادة	أوجه التكامل
العلوم	- قضايا الوعي الصحي: في موضوعات التلوث والوقاية من الأمراض . - تكنولوجيا المعلومات والاتصالات: في موضوعات استخدام المواقع الموثقة من خلال شبكة الانترنت. - الفهم الرياضي: استخدام الأساليب الاحصائية . - التواصل: في موضوعات التواصل الرقمي وغير الرقمي بين الطلاب
الدراسات	- قضايا الوعي البيئي /المائي: في موضوعات ترشيد استهلاك المياه وتأثيرالتغيرات المناخية. - الوعي الصحي: في موضوعات أثرتغيرات المناخ على الصحة - تكنولوجيا المعلومات والاتصالات: في موضوعات استخدام المواقع الرسمية للهيئات الدولية والاقليمية. - والفهم الرياضي: من خلال حساب المسافات. - والتواصل: في موضوعات التواصل الرقمي وغير الرقمي بين الطلاب
الرياضيات	- قضايا ريادة الأعمال: في موضوعات عمل حسابات لبعض المشروعات. - تكنولوجيا المعلومات والاتصالات: في موضوعات استخدام الآله الحاسبة - جمع البيانات. - الفهم الرياضي: من خلال القياسات - تنظيم البيانات .
اللغة العربية	- قضايا الوعي البيئي / المائي: في موضوعات البيئة والتغيرات المناخية وترشيد استهلاك المياه . - قضايا الوعي الصحي: في موضوعات التلوث والوقاية من الأمراض . - تكنولوجيا المعلومات والاتصالات: في موضوعات الذكاء الاصطناعي . - التواصل: في موضوعات التواصل الرقمي وغير الرقمي بين الطلاب .
التربية الدينية	- قضايا الوعي البيئي / المائي: في موضوعات مخاطر التلوث . - التواصل: في موضوعات التواصل الرقمي وغير الرقمي بين الطلاب
تكنولوجيا المعلومات	- قضايا ريادة الاعمال: في موضوعات العروض التقديمية. - تكنولوجيا المعلومات والاتصالات: الذكاء الاصطناعي . - التواصل: التواصل الرقمي وغير الرقمي بين الطلاب
ريادة الأعمال وإدارة الحياة الأسرية	- قضايا الوعي البيئي / المائي: في موضوعات ترشيد الاستهلاك . - قضايا الوعي الصحي: الأمن والسلامة . - التواصل: التعاون مع الآخرين
ريادة الأعمال والمهارات في الصناعة	- قضايا الوعي المالي: في موضوعات حساب التكلفة . - قضايا الوعي الصحي: وضع المواصفات القياسية للأغذية
التربية الموسيقية	- قضايا الوعي البيئي / المائي: في موضوعات الوعي البيئي والوعي المائي والتغيرات المناخية. - قضايا ريادة الأعمال: إعداد حفلات مدرسية . - قضايا الوعي السياحي: التراث السيناوي والنوبي . - قضايا التكنولوجيا والمعلومات والاتصالات: البحث عن المعلومات . - التواصل: التواصل الرقمي وغير الرقمي - التواصل بين الثقافات



ثانياً : القيم :

إذا كانت المهارات والممارسات العابرة للتخصصات أحد الركائز الأساسية التى بنى فى ضوئها إطار منهج التربية الرياضية والصحية للصف الأول الاعدادى ؛ فلا يمكننا تنمية تلك المهارات لدى الطلاب بعيداً عن النسق القيمى للمجتمع المصرى؛ فلكل مهارة قيمة تدعمها وتوجهها بشكل صحيح، ويهتم منهج المرحلة الإعدادية بالقيم وغرسها فى نفوس الطلاب؛ من خلال دمجها بنواتج التعلم المستهدفة، والتركيز عليها فى محتوى المنهج الدراسى والأنشطة الصفية واللاصفية، فالطلاب يكتسبون القيم التى تبني المجتمع المصري عند ممارسة الأنشطة وإجراء المنافسات والمسابقات والإنخراط فى الألعاب الفردية والجماعية، مثل :

(الاحترام - المسئولية - المثابرة - الصمود - الانتماء)





توزيع الرياضات والمهارات الجماعية والفردية بمنهج التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادى

يتضمن المنهج الحالى للتربية الرياضية مجموعة رياضات بها العديد من المهارات المتنوعة والمختلفة ، والتي تخص كل رياضة من هذه الرياضات ؛ مما يتطلب تحديد المهارات المرتبطة بكل رياضة من خلال مصفوفة لتلك المهارات بما يتناسب مع احتياجات الطلاب وقدراتهم فى كل صف دراسى . وفيما يلى عرض لمهارات تلك الرياضات التى تم تضمينها بمحتوى منهج التربية الرياضية للصف الثانى الإعدادى

أولاً : توزيع الرياضات والمهارات الجماعية والفردية الصف الثانى الإعدادى (الفصل الدراسى الأول)

الوحدة	رياضات الوحدة	مهارات الرياضات
الوحدة الأولى	أولاً: الكرة الطائرة	♦ مراجعة على ماسبق فى الأعوام السابقة. ♦ (التمرير من أعلى للأمام- التمرير من أعلى للخلف التمرير من أسفل بالساعدين -الإرسال من أعلى- الإرسال من أسفل الضربة الساحقة) ♦ حائط الصد . ♦ (يعطى فى بداية كل درس الإعداد البدنى العام والخاص والألعاب التمهيدية لتلك المهارات) ♦ أداء مباريات ومنافسات تطبيقاً للمهارات التى تم تعلمها.
الوحدة الثانية	ثانياً : ألعاب القوى	♦ مراجعة عامة على ماسبق دراسته الأعوام السابقة ♦ (التتابع ٤ × ١٠٠ - الوثب الطويل - دفع الجلة) ♦ وثب على (الطريقة السرجية) ♦ (يعطى فى بداية كل درس الإعداد البدنى العام والخاص والألعاب التمهيدية لتلك المهارات) ♦ أداء منافسات تطبيقاً للمهارات التى تم تعلمها.
الوحدة الثالثة	ثالثاً : كرة اليد	♦ مراجعة على ما سبق فى الاعوام السابقة. ♦ (وقفة الاستعداد - التمرير - الاستقبال - تنطيط الكرة) . ♦ التمرير البندولي من الأمام. ♦ التصويب من السقوط الأمامي . ♦ (يعطى فى بداية كل درس الإعداد البدنى العام والخاص والألعاب التمهيدية لتلك المهارات) ♦ أداء منافسات تطبيقاً للمهارات التى تم تعلمها.



مقترحات (موجهات) عامة للمعلم / المعلمة

عزيزي
المعلم



إليك بعض المقترحات و التوجيهات التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذ دروس المنهج :

١. بالرغم من أن منهج التربية الرياضية والصحية يدرس منفصلاً ، إلا أنه ينطلق من قواسم مشتركة مع باقى المواد الدراسية الأخرى، من خلال ما يتضمنه محتوى المنهج من مهارات حياتية، وقضايا متضمنة، وقيم بما يتناسب مع كل وحدة ؛ لضمان تكامل تحقق أهداف المواد الدراسية لهذه المرحلة .
٢. زمن تدريس كل رياضة من الرياضات بالوحدات ثلاثون يوماً كاملاً، حيث يستغرق الفصل الدراسى الأول على ثلاث وحدات تدرس على مدار الثلاث شهور وكل وحدة شهر، كما يستغرق الفصل الدراسى الثانى على ثلاث وحدات تدرس على مدار الثلاث شهور وكل وحدة شهر، (بإجمالى ثلاثة شهور لكل فصل دراسى).
٣. يمكنك تدريس المنهج الدراسى من خلال حصة دراسية زمنها (٥٠ ق)، وفقاً لظروف الجدول المدرسى لكل مدرسة.
٤. الدرس الأول بجميع الوحدات مراجعة عامة على ما تم دراسته بهذه الرياضات بالأعوام السابقة (بالصفوف الرابع - الخامس - السادس) الإبتدائى وحتى الصف الأول الإعدادى.
٥. جميع الأنشطة المتضمنة فى دروس كل وحدة بدليل المعلم هى نماذج إشرافية للمعلم، حيث يمكنك تصميم أنشطة أخرى تتلاءم وطبيعته طلابك، والإمكانات المتاحة، ومساحة أماكن تدريس التربية الرياضية، وزمن الحصة (ولكن مع الالتزام بنواتج تعلم كل لعبة بكل وحدة، لتحقيق أهداف المنهج) .
٦. هناك تدريبات إضافية تم وضعها بالإعداد البدنى وأنشطة الدروس ليمكنك الاختبار منها بما يتوافق مع زمن الحصة والأماكن المتاحة .
٧. عليك أن تتعرف خطوات أداء المهارة؛ لإعطاء نموذج صحيح للطلاب قبل بداية شرح المهارة، ثم تعليم الطلاب تلك المهارات من خلال طرق التدريس والاستراتيجيات الملائمة لكل مهارة .
٨. لك عزيزى المعلم حرية عرض فيديوهات تعليمية للمهارات المقررة لتبسيط المهارة وسرعة تعليمها وتقدير رؤية بصرية ذهنية لكل مهارة، (للمعلم حرية اختيار هذه الفيديوهات من خلال الاستعانة بالقنوات التعليمية الرسمية والمتنوعة، كما يمكنك أن تطلب من طلابك مشاهد محتوى تلك الفيديوهات من خلال إرسالها لمشاهدتها (يمكن عمل جروب خاص بالفصل تحت رقابتك خاص بمادة التربية الرياضية لإرسال أى محتوى علمى أو فيديوهات تعليمية أو أى تكاليفات أخرى ترغب فى إرسالها لطلابك ومتابعة العمل).
٩. يمكنك أن تطلب من طلابك التحضير للدرس القادم من خلال البحث على مواقع بحثية موثقة عبر شبكة المعلومات الدولية عن مهارات الرياضات التى يتم تدريسها ، والقواعد والقوانين لكل رياضة وكذلك أى معلومات رياضية ترغب فى أن يتعرف عليها طلابك .
١٠. يمكنك أداء الاختبارات المهارية بدرس التقييم من خلال محطات بكل محطة اختبار مهارى من اختبارات التقييم كما يمكنك أداء الاختبار المعرفى شفهيًا أثناء الاختبار المهارى لكل طالب وليكن سؤال، واستغلال وقت الإختبار المعرفى خلال أداء الاختبار المهارى أو الاعداد البدنى (وفقاً لحاجتك لهذا الزمن فى أى منهما).





العلامات الحيوية في الإنسان

العلامات الحيوية في الإنسان هي القياسات الأساسية للجسم ووظائفه الرئيسية، وتفيد العلامات الحيوية في الكشف المبكر عن أي مشاكل طبية محتملة.

وتشمل العلامات الحيوية أربع علامات رئيسية يتم قياسها بشكل روتيني دائم من قبل الأطباء في عياداتهم أو في مراكز الطوارئ ومقدمي خدمة الرعاية الصحية، وهي كالتالي:

(معدل التنفس - درجة حرارة الجسم - معدل النبض - ضغط الدم)

١١. ومن هذا المنطلق يمكنك تدريب طلابك على قياس بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)، وذلك على النحو الآتي :

معدل النبض:

النبض:



◀ هو سرعة دقات القلب، أي عدد مرات انقباض عضلة القلب وانبساطها في الدقيقة الواحدة .

◀ يمكن قياس النبض من الشريان الكعبري في معصم اليد أو الشريان السباتي في الرقبة.



◀ تختلف سرعة ضربات القلب من شخص إلى آخر.

◀ تساعدك معرفتها في متابعة الحالة الصحية لقلبك.

◀ تراوح معدل ضربات القلب أثناء الراحة للبالغين بين ٦٠ و ١٠٠ ضربة في الدقيقة.

(قياس معدل النبض)

يتم ذلك من خلال قياس النبض لمدة ١٠ ث ويضرب الناتج في ٦ وذلك لحساب معدل النبض في الدقيقة الواحدة.

شروط القياس:



ينبغي إجراء القياس أثناء الراحة فقط، أي ليس بعد صعود الدرج أو ممارسة التمارين الرياضية. وللحصول على نتيجة دقيقة، ينبغي للشخص الجلوس بهدوء لمدة ٥ دقائق قبل إجراء عملية القياس.

طريقة القياس:

يمكن معرفة معدل النبض من خلال المعصم الداخلي باستخدام إصبعي السبابة والوسطى، ولا يهم إذا أُجري القياس على الذراع الأيسر أو الأيمن.

بمجرد العثور على النبض، ينبغي للمتابع القيام بعدد النبضات لمدة ١٥ ثانية بالضبط، ثم ضرب القيمة في ٤ من أجل احتسابها في الدقيقة الواحدة.



معدل التنفس :

معدل التنفس:

عدد الأنفاس من الشهيق والزفير التي يأخذها الشخص خلال ٦٠ ثانية، أي دقيقة واحدة ، عن طريق إحصاء وعدّ مرات ارتفاع الصدر.

تكمّن أهمية الحفاظ على معدل التنفس الطبيعي في الحفاظ على توازن الأكسجين و ثاني أكسيد الكربون في الجسم، حيث أن أثناء التنفس يقوم الجسم باستهلاك الأكسجين وإطلاق ثاني أكسيد الكربون مع نسبة قليلة من الأكسجين، الأمر المهم لاستمرار عمليات الأيض في الخلايا.

عملية الأيض أو التمثيل الغذائي:

هي عملية كيميائية حيوية يقوم فيها الجسم بتحويل الغذاء إلى طاقة، وذلك عن طريق سلسلة من التفاعلات الكيميائية يقوم فيها بهدم المواد الغذائية داخل الجهاز الهضمي وتحويلها إلى طاقة من خلال بناء وهدم الخلايا والأنسجة.

المعدل الطبيعي للتنفس لدى الأطفال :

يتمتع الأطفال بمعدل تنفس أعلى من البالغين، ويختلف معدله لدى الأطفال حسب العمر، حيث يمكن تقسيم مرحلة الطفولة إلى فئات عمرية مختلفة على النحو الآتي:

معدل التنفس الطبيعي

٣٠ إلى ٦٠ نفساً في الدقيقة
٢٤ إلى ٤٠ نفساً في الدقيقة
٢٢ إلى ٣٤ نفساً في الدقيقة
١٨ إلى ٣٠ نفساً في الدقيقة
١٢ إلى ١٦ نفساً في الدقيقة

الفئة العمرية

حديث الولادة إلى عمر السنة
عمر ١ إلى ٣ سنوات
عمر ٣ سنوات إلى ٦ سنوات
عمر ٦ سنوات إلى ١٢ سنة
عمر ١٢ سنة إلى ١٨ سنة

(قياس معدل التنفس)

شروط القياس:

يتم قياس معدل التنفس عندما يكون الشخص في حالة راحة تامة جالساً على كرسي.

طريقة القياس:

اجلس وحاول الاسترخاء.

يفضل أن تأخذ معدل التنفس أثناء الجلوس على كرسي أو على السرير.

احسب معدل تنفسك عن طريق عد المرات التي يرتفع فيها صدرك أو بطنك على مدار دقيقة واحدة. سجل هذا الرقم.





١٢. كما يمكنك متابعة مؤشرات كتلة الجسم للطلاب والتي تدربوا عليها العام السابق، للوقوف على مدى تقدم فوهم بشكل صحيح من خلال (الطول - الوزن) بما يتناسب مع تلك المرحلة العمرية التي يمروا بها، وفيما يلي تذكرة لقياس مؤشر كتلة الجسم التي تعلموها سابقاً.

١٣. كما يمكن قياس مؤشر كتلة الجسم على النحو التالي :

قياس (مؤشر كتلة الجسم)

• يتم ذلك من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .

كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم:

أطلب من طلابك قياس مؤشر كتلة الجسم من خلال:

أولاً: تطبيق المعادلة الحسابية السابقة .

معادلة مؤشر كتلة الجسم = الوزن ÷ مربع الطول

« من ذلك نلاحظ أن وحدات القياس المستخدمة هي الكيلو جرام و المتر.

لذا إذا كان الطول بالسنتيمتر فانه يجب تحويله إلى المتر حتى يمكن إتمام العملية الحسابية لمؤشر كتلة الجسم بطريقة صحيحة، وكذلك الوزن يجب أن يتم تحويله إلى الكيلو جرام إذا كان بالجرامات .

مثال : - شخص طوله ١٩٠ سم عند إدخال هذا الطول في معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم يتم تحويل هذا الطول إلى أمتار، ويتم ذلك عن طريق قسمة الطول بالسم على ١٠٠ حيث ان المتر يساوي ١٠٠ سم

$$190 \div 100 = 1,9 \text{ متر}$$

الآن نقوم بحساب مؤشر كتلة الجسم.

أ. هات طول الشخص و بعد تحويله من سم إلى متر (كما تم الإشارة إليه)، قم بتربيع هذا الطول أي قم بضربه في نفسه.

$$1,9 \times 1,9 = 3,61$$

ب . بعد الحصول على مربع الطول يتم قسمة الوزن على مربع الطول الناتج من الخطوة السابقة .

مثال :

شخص وزنه ١٢٠ كيلو جرام و طوله ١,٩ متر ، أوجد كتلة جسمه .

$$\text{كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن}}{\text{مربع الطول}} \quad (\text{الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر})$$

$$\text{كتلة الجسم} = 120 \div 3,61 = 33,24$$

إذاً ناتج عملية القسمة هو مؤشر كتلة الجسم .

ثم تعرف على مؤشر كتلة الجسم من خلال المعيار التالي :

١. النحافة أو نقص الوزن: ذلك عندما يكون مؤشر كتلة الجسم اقل من ١٨,٥ .

٢. الوزن الطبيعي: ذلك عندما يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ١٨,٥ و ٢٤,٩ .

٣. وزن زائد: عندما يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ٢٥ و ٢٩,٩ .





٤. السمنة أو البدنية: عندما يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ٣٠ و ٣٥ .
٥. زيادة كبيرة في الوزن: عندما يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين ٣٥ و ٤٠ .
٦. سمنة مفرطة: عندما يكون مؤشر كتلة الجسم اعلى من ٤٠ .

ثانيًا: كما يمكن حسابها إلكترونياً:

من خلال إحدى تطبيقات برامج مؤشر كتلة الجسم، أطلب من طلابك الدخول على الإنترنت والبحث عن برنامج مؤشر كتلة الجسم وهناك برامج مؤشر كتلة الجسم خاصة بالأطفال أطلب منهم استخدام البرنامج مباشرة أو من خلال مسح كود QR الخاص بالبرنامج.

قم بتدوين القياسات ببطاقة تتبع لكل طالب بحيث تنطبق ثلاث مرات للفصل الدراسي الواحد في نهاية كل وحدة أثناء درس التقييم.

الفصل الدراسي الأول / الثاني			اسم الطالب
القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	

١٤. لك حرية تصميم بطاقة ملاحظة تتلاءم ومهارات كل لعبة، مع الإلتزام بالمحتوى المهارى لكل لعبة (لمتابعة مستوى الطلاب) .

١٥. يمكنك تصميم استمارة تقييم لكل لعبة لتسجيل درجات الطلاب في نهاية كل شهر لكل وحدة من وحدات المنهج.

١٦. يمكنك استخدام أدوات بديله غير الأدوات المستخدمة بكل درس، أو أدوات أخرى تتلاءم وطبيعة كل نشاط وحسب توافر الإمكانيات لديك .

١٧. شجع طلابك علي التسجيل الذاتي بصفة دورية لتدريبات اللياقة البدنية كلا في بطاقة التدريب الخاصة به وأيضا التعاون مع الزملاء في إجراء القياسات والتدوين ببطاقة قياسات اللياقة البدنية (التى يتم توزيعها من قبل مكتب مدير عام تنمية المادة) ، والاستعانة ببرامج التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي لتنمية وتطوير الأداء الرياضي .

وأخيراً عزيزي المعلم ...

عند بناء محتوى منهج التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادى روعى تضمين مجموعة من الأنشطة والألعاب التعليمية الرياضية التى تعكس محتوى المادة وما يتضمنه المحتوى من مهارات الألعاب المقررة على هؤلاء الطلاب ، والتى روعى فيها الفروق الفردية بين الطلاب ومدى تناسبها مع قدراتهم المختلفة وخصائص المرحلة العمرية لهم، واستخدام الوسائل التكنولوجية المتنوعة لتفهم ووعى محتوى المنهج المقدم له ، كما رُعي التدرج والتتابع المنطقى في تقديم المعلومات والمهارات والأنشطة ومدى نموها في السنوات اللاحقة ، وكذلك استخدام الأدوات الملائمة لمهارات تلك الألعاب ولتلك المرحلة العمرية.



بالنسبة لفئات الدمج:

- تمثل التربية البدنية والرياضة بشكل عام عنصر مهمًا ومؤثرًا في حياة ذوي الإعاقة؛ حيث إن لها فوائد عديدة تمس جميع جوانب حياتهم، سواءً الاجتماعية أو النفسية أو العقلية، كما أن الرياضة لها علاقة مباشرة بصحتهم ولياقتهم.
- « عن مستوى الجانب النفسى: فإن ممارسة ذوي الإعاقة للرياضة التى تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والعقلية؛ تمكنهم من الشعور بالمتعة، والانسجام واستنفار طاقاتهم، وإظهار ملكات التحدي؛ للتغلب على الإعاقة، ودخول دائرة المنافسة المحمودة، والشعور بالنصر، كما يكون هناك مردود إيجابى مؤثر فى تعديل بعض السلوكيات التى قد تكون ملازمة لهم.
- « أما على المستوى الإجتماعي: فإن ممارسة ذوي الإعاقة الرياضة بشكل جماعى مع أقرانهم من غير ذوي الإعاقة لها فوائد إجتماعية كبيرة حيث إنها:
- * تزيد من أواصر المحبة والأخوة والتعاون واحترام القوانين والأنظمة.
- * تكسب الفرد المهارات القيادية والبدنية الفنية المهارية.
- * تزيد من الانتماء والثقافة وفن التعامل مع الآخرين.
- « أما عن المستوى البدني: فالتربية البدنية تلعب دورًا مهمًا وفعالًا في زيادة لياقتهم وقوة تحملهم، كما تساعد على بناء العضلات .

لذا عليك عزيزي المعلم العمل على:

- الحرص على مشاركة الطلاب ذوي الإعاقة بالنشاط الحركي بما يتلائم مع إعاقاتهم .
- إشراك الطلاب من ذوي الإعاقة مع زملائهم بالفصل في تجهيز الأدوات الخاصة بالنشاط .
- ضرورة تحفيز الطلاب ذوي الإعاقة على أداء الأنشطة الحركية؛ مما يشعرهم بالنجاح ويزيد دافعيتهم نحو التعلم.
- هناك العديد من الرياضات المعدلة التى تتناسب مع قدرات وإمكانيات ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها ألعاب القوى (الميدان والمضمار) وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم للإعاقات السمعية والذهنية وكرة الجرس للمكفوفين وكرة السلة للإعاقات الحركية والسباحة وكرة المضرب وتنس الطاولة وألعاب الجمباز وكرة الطائرة والريشة الطائرة والألعاب المائية وهذه الرياضات تتضمن بعض الألعاب التى تم وضعها في منهج الصف الثاني الاعدادى ؛ لذلك فليس هناك خطورة لمشاركة الطلاب لذوى الإعاقة مع زملائهم في هذه الألعاب مع مراعاة عوامل أمنهم وسلامتهم، وأداء المهارات التى تتناسب مع إعاقاتهم.

المعالجات الخاصة بفئات الدمج

الفئات المستهدفة:

الفئات المدمجة هم من لديهم واحدة أم أكثر من الإعاقات التالية (إعاقة بصرية، أو سمعية، أو ذهنية، أو إعاقة حركية، وشلل دماغي، فضلاً عن اضطراب طيف التوحد، وبطيء التعلم وذوو صعوبات التعلم، وكذلك ذوو تشتت الانتباه وفرط الحركة).





ما يجب على المعلمين معرفته لدمج المتعلمين المتباينين.. الخصائص والاحتياجات التربوية:

الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
الإعاقة البصرية (الأكفأ وضعاف البصر)	المعدل العام للذكاء طبيعي، والذاكرة الحسية قوية ، كما يمتلك طلاب تلك الفئة دافعية متميزة إلا أنهم أقل قدرة على التخيل ، مع مواجهة صعوبات في تكوين بعض المفاهيم كالمسافات والألوان، كذلك لديهم القصور في توظيف الإيماءات والإشارات وتعبيرات الوجه.	- تعليمات الأنشطة وتكليفات تنفيذ المهام تتم شفهيًا. - التدريب على الأداءات حسيًا للمكفوفين، وعن قرب لضعاف البصر. - استخدام الكرات التي تصدر عنها أصوات؛ لتوجيهها إلى أهداف ثابتة تصدر أصواتًا؛ للتعود على التوجيه الصحيح والتي تعمل على تنمية الحواس الأخرى لدى المكفوفين. - انتقاء التدريبات المناسبة خاصة التمرينات الحرة الفردية والزوجية، والتمرينات بالأدوات، وعلى الأجهزة مثل: المقاعد السويدية ،وعقل الحائط، والتمرينات بالانتقال، وتمرينات النظام والتشكيلات؛ حيث تؤدي هذه التمرينات إلى العناية بالمجموعات العضلية المختلفة التي تساعد المكفوفين على الحركة والعناية بالأجهزة الحيوية، والارتفاع بالمستوى الحركي، مع التأكيد على التمرينات الخاصة بالمرونة لمفاصل الجسم المختلفة التي تساعدهم على التحرك.
الإعاقة السمعية (ضعاف السمع)	- يواجه طلاب تلك الفئة مشكلات في فهم ما يقرب من فهم ٥٠ ٪ من المناقشات الصفية إذا لم يتسن متابعتها بصريًا وعن قرب، كما أنهم يعانون- كذلك- من قلة مفرداتهم اللغوية، كما يواجهون مشكلات في اللغة التعبيرية ،والمناقشات الجماعية؛ لأن قاموسهم اللفظي محدود. - يعاني طلاب تلك الفئة صعوبة في التعلم الشفهي ويصعب عليهم الربط بين الكلمات المسموعة ورموزها المكتوبة. - لا تتأثر قابليتهم للتعلم والتفكير التجريدي إذا تم تقديمها من خلال اللغة المرئية ، ويتسم طلاب تلك الفئة بضعف القدرة على تركيز الانتباه وصعوبة تذكرهم للمعلومات إلا إذا تم تقديمها من خلال التعليم البصري .	- يفضل تقديم المعلومة بصورة مباشرة ، وتسلسلها ، والانتقال في تقديمها من المحسوس إلى المجرد، والتمهيد لعرض النشاط . - تحديد المهام قبل البدء في ممارسة الأنشطة مع توضيح تلك المهام من خلال أداء نموذج لمهارات الألعاب الرياضية ، وتقديم رموز بصرية يتفق عليها المعلم مع المتعلمين. - يفضل تكييف المفاهيم من خلال الأداء المهارى . - يجب عرض المهارة كاملة ثم تقسيمها إلى أجزاء مصغرة يتم تنفيذها الجزء الأول منفردًا ثم الجزء الأول والثاني معًا وهكذا ولا ينتقل المعلم في أجزاء المهارة إلا بعد الوصول لمرحلة الإتقان - يختار المعلم لقطات فيديو تفصيلية توضيحية لخطوات أداء المهارة .





المفاتيح	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
الإعاقة الفكرية	- يعاني الطلاب من تلك الفئة إلى بطيء في نمو بعض الوظائف والعمليات اللازمة للعمل المدرسي مثل قصور القدرة على تذكر المثيرات السمعية والبصرية، التعميم والقدرة اللفظية، وفهم بعض التلميحات واللغة - مستوي الذاكرة بعيدة المدى أفضل من مستوى الذاكرة قريبة المدى ولديهم قصور في فهم الأفكار المجردة . - يعانون من ضعف القدرات الحركية والجسمية وذلك نتيجة للقصور المباشر في الحواس الذي يؤثر على الحركة والادراك . - وقد يظهر البعض منهم مهارات حركية ورياضية عالية.	- مراعاة المتطلبات القبلية للمهارة المقدمة . - مراجعة المهارات التي تم تدريسها سابقا واسترجاعها وتثبيتها ونقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى بعيدة المدى . - المراجعة المستمرة وبشكل سريع لنقل المعلومات إلى الذاكرة بعيدة المدى لوجودها بشكل أفضل لديهم من الذاكرة قصيرة المدى. - تعليم مهارة حركية واحدة في الحصة وعدم تكثيف المعلومات أو عدم التقييم الصحيح لقدرات الطالب مما يؤدي لإخفاق الطالب عند تدريسه لمهارات حركية تفوق قدراته - استخدام الصور البصرية مثل الفيديوهاات القصيرة والصور الطبيعية الحقيقية للمهارات الرياضية المراد تعلمها وتدريب الطالب عليها. - تضمن وتبني أي تعديلات أو موافقات مطلوبة لتمكين الطالب من اكتساب المهارات الحركية والرياضية المطلوبة في الألعاب الرياضية (كتغيير حجم الكرة، تعديل مسافة الملعب عند اللعب، تقليل عدد الطلاب،) وذلك لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من إمكانياتهم
	- لا يستطيع الطلاب القيام بالمهمة - المراد القيام بها دفعة واحدة. - يعاني الطلاب من صعوبات في مجال اللغة؛ حيث يشوب الكلام أحيانا عدم الوضوح بدرجة يتعذر على الآخرين فهمه؛ لضعف التحكم في عضات اللسان والشفاه والخلق وتعبيرات الوجه. - يعاني الطلاب من القلق والخجل والعزلة وعدم الثقة بالنفس وعدم التفاعل الاجتماعي.	- تحديد التمارين وتوضيح الكيفية التي تؤدي بها في ضوء ما يوصي به الطبيب المعالج ، وكذلك عدم إجباره على القيام بمهام حسب حالته الصحية، مع إعطائه ما يكفي من وقت لأداء النشاط. - إدماج الطالب في أنشطة جماعية تعتمد على التفاعل مع متابعة تقبل الطلاب له

الإعاقة الحركية
والشلل الدماغي



الصفات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
طيف التوحد	• صعوبات في القدرة على إدراك الفراغ والتحرك فيه وعدم القدرة على التكيف في وضع جسمه عند سماع مثير سمعي بصري. • صعوبة في إدراك الإيقاعات (سريع، بطيء، متوسط) وإدراك مفهوم الحركة أو السرعة (التوقف، الانتقال) فالطالب التوحيدي إما أن يكون إيقاعه الحركي سريع جداً أو بطيء جداً. • صعوبة في أداء بعض الأنشطة الحركية بسلاسة ومرونة وتكييف الحركة وفقاً للهدف المطلوب. • صعوبة في تركيز الإنتباه، ولذا يصعب عليهم معالجة وتذكر التعليمات اللفظية الطويلة والمعقدة. • عدم الرغبة في المشاركة في المهام والأنشطة التي لا تحمل معنى بالنسبة لهم • ردود فعل حساسة وبعض السلوكيات اللمسية مثل وضع الأشياء في الفم.	١. الاعتماد على التعلم البصري واستخدام المعينات البصرية كالبطاقات التعليمية والفيديوهات القصيرة والجداول الزمنية المصورة لتسهيل الفهم . ٢. تبني أساليب التواصل البديلة مثل الارشادات أو الجداول المصورة لتعزيز القدرة على التواصل مع الطالب . ٣. تثبيت الأدوات التي يستخدمها الطالب التوحيدي من حيث الشكل واللون فلا ينبغي تغيير الشكل أو اللون التي يعتاد عليها الطالب اللعب بها . ٤. تزويد الطلاب بالتعليمات الكتابية حتى يتسنى لهم الرجوع لها أثناء أنشطتهم. كما يستجيب بعض الطلاب بصورة أفضل عند طبع هذه التعليمات بخط كبير، كما في الجزء الخاص بالإعداد البدني العام والخاص أو الإحماء . ٥. تضمين اهتمامات الطلاب الخاصة في علمية التعلم وقد يعني هذا أن نسمح للطالب أن يذكر من لاعبي فريق كرة القدم المفضلين لديه مثلاً قبل البدء في الأنشطة المختلفة. ٦. المعرفة المسبقة بمحتوى الدرس القادم، وذلك لأنها تساعد في تخفيف القلق حول الأشياء الجديدة، والبدء باستيعاب المعلومات قبل تقديمها لأقرانهم واستكمال الأنشطة التي تتطلب المزيد من الوقت لإكمالها . ٧. التأكيد بصفة مستمرة على قواعد الأمن والسلامة وعرضها على بطاقات مصورة موضحة للقواعد .



الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
تششت الانتباه وفرط الحركة	• نقص الانتباه والتركيز والتذكر وصعوبة التنظيم وإنهاء المهام المكلف بها . • الحركة المستمرة والدائمة والميل إلى التسلق والتأرجح والتنقل الدائم . • قد يجد بعضهم صعوبة في تكوين صداقات مع الأقران، وكذلك صعوبة في اللعب أو مشاركة الآخرين في الأنشطة التي يقومون بها بهدوء، وصعوبة أيضًا في السلوك التكيفي والمهارات الحياتية.	١. التأكد من وصول التعليمات والتوجيهات له بشكل صحيح، مع استخدام الأنشطة والأدوات الرياضية الجاذبة للانتباه، وتجزئة النشاط إلى وحدات أقل تعقيدًا. ٢. مكافأة الطالب عند كل خطوة يتمها على الوجه السليم، ومع مراعاة جلوسه في أماكن محددة، مع استخدام المعززات المناسبة لتحديد حركته داخل الفناء. ٣. وقوف الطالب دائمًا في مقدمة القاطرات والصفوف وبالقرب من المعلم وبعيدًا عن الأصوات والعوامل التي تشتت انتباهه . ٤. وضع ساعة مؤقتة لتبين للطالب وقت بداية ونهاية النشاط. ٥. تحديد خطوات النشاط ووضع أهداف محددة له وعند اتمام كل خطوة بنجاح يعطي له وقتًا للراحة ٦. استخدام جمل محددة وقصيرة وبسيطة عند إعطاء الأوامر لتكون أسهل في التنفيذ . ٧. إعطاء زمن مضاعف لإنجاز النشاط فالطالب من ذوي فرط الحركة وتششت الانتباه يحتاج إلى زمن أكثر؛ مما يحتاجه زميله من العاديين لإنجاز المهام المطلوبة منه .
صعوبات التعلم	• يعاني الطلاب ذوي صعوبات التعلم من صعوبة الانتباه والتركيز والتذكر وتكوين المفاهيم، فضلًا عن الإدراك اللفظي والبصري والذاكرة قصيرة المدى، كما يعانون صعوبة فهم المسموع، وربط المفردات بالسلوك والتمييز بين الكلمات المتشابهة وإتباع التعليمات الشفهية واختيار المفردات المعبرة عن التفكير وتذكرها. • يتصفون بالحركة المستمرة، والتغيرات الإنفعالية السريعة أو الهدوء الزائد وعدم الرغبة في المشاركة الصفية.	١. تهيئة الطالب قبل بدء النشاط، مع تقديم محفزات أثناء وبعد أداء النشاط . ٢. تجنب فشل المتعلمين ؛ حيث تقدم لهم المهمات التي ينجحون فيها أولاً؛ حتي يستمرون في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعرون بالنجاح.



أساليب عامة لدعم التدريس لفئات الدمج

اعتبارات أساليب الدعم	أساليب الدعم
• ممارسة ذوي الإعاقة الحركية والشلل الدماغي لمهارات الألعاب الرياضية يتم في ضوء قدراته الجسمية (حسب درجة ونوع الإعاقة) في جميع مهارات الألعاب الرياضية • التأكيد على فهم فئات الدمج للسير عكس عقارب الساعة وبالأخص فئة المكفوفين. • إشراك المكفوفين في تدريبات الإحماء والإعداد البدني مع تعريفه بإرتفاع الحاجز عند الوثب. • التأكيد على مراعاة المدى الحركي للجسم أثناء أداء المهارات بجميع الأنشطة الحركية. • التعامل مع مفهوم الفراغ الشخصي والفراغ العام بالنسبة للمكفوفين حسيًا ، وتدريبهم على تعرف أبعاد مكان ممارسة النشاط الرياضي بما يتضمنه من عوائق؛ لتحقيق عوامل الأمن والسلامة. • مراجعة الأرقام من ١٠:١ وبالأخص لفئة صعوبات التعلم والإعاقات الذهنية . • شرح النشاط قبل البدء فيه باستخدام الحث الجسدي عند التدريب على أداء الحركات الخاصة بالنشاط. • قم باستخدام الحث الجسدي عند التدريب على أداء الحركات الخاصة بالنشاط أو من خلال نموذج عملي من خلال أحد زملائه. • التركيز على الأنشطة الحسية من خلال إعطاء نموذج أدائي للمهارة (فيديو)، أو استخدام الصور في التدريس أو أداء النشاط عمليا من خلال أحد الزملاء.	دعم المهارات الرياضية
• أداء تدريب الإحماء باستخدام الأطواق مع ملاحظة وضع الأطواق على مسافات متساوية؛ ليتدرب عليها فئات الدمج بشكل عام والكفيف بشكل خاص . • التدريب الجيد على إدراك العوائق عند ممارسة الجري بالزجاج سواء بالكرة أو بدون كرة. • يفضل عند استخدام أدوات ذات طبيعة تمثل خطورة على ذوي الاحتياجات الخاصة (مثل الجُلَّة) يمكن استبدالها بكرات طيبة أو ذو طبيعة آمنه. • لمشاركة المكفوفين زملائهم في اللعب يتم وضع الكرة في كيس كمصدر صوتي يستطيع الكفيف تتبعه. • تدريب الطالب الكفيف على كيفية الانتقال في الفراغ العام والخاص باستخدام أدوات أو بدونها . • استخدام إشارة اليد مصاحبة لصفارة المعلم لفئات الدمج وبخاصة ضعاف السمع. • تثبيت الأدوات التي يستخدمها الطالب التوحيدي من حيث الشكل واللون فلا ينبغي تغيير الشكل أو اللون التي يعتاد عليها الطالب اللعب بها . • تعرف الكفيف الأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي من حيث شكلها وطبيعته.	دعم الأدوات الرياضية
• مراعاة إشراك طلاب اضطراب طيف التوحد في الأنشطة الجماعية من خلال مجموعات صغيرة . • المسافات البينية بين المجموعات المتضمنة لفئات الدمج تكون قصيرة؛ لسهولة التواصل بينهم. • دعم المشاركة الإيجابية بين الطلاب من فئات الدمج وزملائهم.	دعم العمل في مجموعات





مصطلحات الدليل

تعريف التربية الرياضية:

عملية منظمة لمجموعة من الأحداث و الاستراتيجيات والمهارات البدنية والأنشطة التنافسية، وأنشطة ترفيهية بحتة وتنمية ذاتية، وتغييرات مرغوب فيها تحدث بسلوك الشخص لتقوم بتطويره بشكل متكامل بجميع جوانب شخصيته: البدنية والنفسية والانفعالية والعقلية، والاجتماعية.

المهارات الحركية:

هي تلك المهارات التي تؤدي الى تحريك الجسم من مكان الى اخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطه محدده على سطح الأرض وتشمل المهارات الانتقالية والمشي والجرى والوثب الطويل والعمودى والحجل والتسلق .

اللياقة البدنية:

هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

اللياقة النفسية:

هي ما يجمعه المرء من فضائل وصفات تعينه على مواجهة الحياة وتخطي عقباتها بقوة ونجاح، ومما يساعد المرء على ذلك أن يتخلّى عن الرذائل ويتحلّى بالفضائل التي منها: اتباع العقل وتجنّب الهوى، فالعقل يبيّن للإنسان الصواب من الخطأ فيمنعه عنه.

اللياقة الفسيولوجية:

هي لياقة كل وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته .

المهارات العقلية:

هي القدرة على تركيز الانتباه ،الثقة بالنفس ، القدرة على التصور ، القدرة على مواجهة القلق ، دافعية الانجاز الرياضي.

التصور العقلي :

يعرف على أنه لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات .

عناصر اللياقة البدنية :

عبارة عن جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيرا في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونةوغيرها) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او اكثر.

المدى الحركي :

هو الحدود الخارجية لدوران أجزاء الجسم مقاسة بالدرجات والتي يسمح بها المفصل في اتجاه ومحور دوران محدد.





النمو البدني :

يشير إلى الزيادة في حجم الجسم (الطول أو القامة والوزن)، وفي حجم الأعضاء.

مؤشر كتلة الجسم (BMI) :

هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص، وهي عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري (كجم/ متر ٢)

النبض :

هو سرعة ضربات القلب أو عدد المرات التي يدق خلالها قلبك في الدقيقة الواحدة . ويمكن قياس النبض من الشريان الكعبري في معصم اليد أو الشريان السباتي في الرقبة، تختلف سرعة ضربات القلب من شخص إلى آخر.

مهارات القيادة :

فهي تمثل القدرة على إدارة الفرق والإشراف على العمليات بكفاءة وفعالية، وتحقيق الأهداف المرجوة بأفضل طريقة ممكنة.

الإدارة الرياضية :

هي عملية التخطيط والتنظيم والتوجيه والتنفيذ والمراقبة للأنشطة والمؤسسات الرياضية

الذكاء الاصطناعي :

هو مجال علوم الكمبيوتر المخصص لحل المشكلات المعرفية المرتبطة عادةً بالذكاء البشري، مثل التعلم والإبداع والتعرف على الصور.





وصف الوحدة:

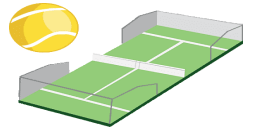
تهتم هذه الوحدة بإكساب الطالب بعض المهارات الأساسية التي يؤديها في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لمهارات هذه اللعبة مراعيًا قوانين الحركة وعلاقتها ومركز الثقل والقوة العضلية، كما يؤدي تدريبات اللياقة البدنية والتي تساعد على تهيئة جميع أعضاء الجسم لأداء مهارات الكرة الطائرة، كما يتعرف القواعد والقوانين المنظمة للعبة، مع تطبيق قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط من خلال نشاط تنافسي بسيط متمسكًا بالسلوك الرياضي الإيجابي أثناء أداء المباراة، كما يتتبع مؤشرات النمو لديه، وكذلك بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية، من خلال استخدام بعض الوسائط والوسائل التكنولوجية الحديثة بالإضافة إلى التحلي بالعديد من الصفات الاخلاقية والنفسية والاجتماعية الايجابية.

بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذواتهم والآخرين من حوله كما تتناول هذه الوحدة تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، و التركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر الطالب وقدراته.



دروس الوحدة:

- الدرس الأول: مهارات متنوعة في الكرة الطائرة
- الدرس الثاني: تدريبات متنوعة داخل الملعب .
- الدرس الثالث: دفاع وهجوم في الكرة الطائرة .
- الدرس الرابع: تقييم لمهاراتي .



القيم المتضمنة

الاحترام - المثابرة - المسؤولية -
الصمود - الانتماء.

المهارات والممارسات العابرة للتخصصات

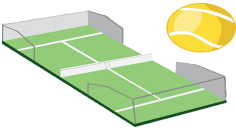
الوعى البيئي/ المائي- الوعى المالي-
ريادة الاعمال- الوعى السياحي-
الوعى الصحي - تكنولوجيا
المعلومات الفهم الرياضي-
التواصل

نواتج التعلم الخاصة بالوحدة



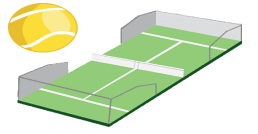
١. من المتوقع بعد نهاية الوحدة أن يكون الطالب قادراً على أن :
 ١. يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (الكرة الطائرة).
 ٢. يميز بين اساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنيه.
 ٣. يؤدي المهارات الحركية فى اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
 ٤. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
 ٥. يعدد قوانين الحركة وعلاقتها ومركز الثقل والقوه العضلية.
 ٦. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس.
 ٧. يطبق قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
 ٨. يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية فى إطار تنافسى وخططى بسيط.
 ٩. يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
 ١٠. يؤدي تدريبات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقوام بدون الشعور بالتعب .
 ١١. يواظب على الممارسة الفعالة للنشاط الرياضى .
 ١٢. يكتشف المؤشرات الفسيولوجية للتعب.(معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)





١٣. يتخذ الاوضاع القوامية السليمة لحمايته من الانحرافات القوامية.
١٤. يستخدم العادات الغذائية الصحية السليمة للأرتقاء بالأداء الرياضى بمساعدة المعلم .
١٥. يربط بين اللياقة البدنية واللياقة النفسية والفسولوجية ومستوى الأداء.
١٦. يكتشف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية المرتبطة بالشخصية الرياضية.(الثقة بالنفس - تركيز الانتباه -التصور العقلي - الحديث الذاتي)
١٧. يحدد طرق التعامل مع التغيرات المناخية والممارسة الحركية.
١٨. يوظف التصور العقلى والحديث الذاتى قبل وأثناء وبعد الأداء المهارى.
١٩. يشارك ذوى الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.
٢٠. يتواصل مع زملائه ويتقبل آرائهم.
٢١. ينمى مهارات القيادة والإدارة الرياضية. (مراعاة توزيع القيادة والمهام الإدارية بين الجنسين)
٢٢. يمارس الاخلاق الرياضية اثناء أداء الأنشطة الرياضية. (من خلال نبذ التعصب -التطرف -العنف -العنصرية - التمر)
٢٣. يكتشف أخطاء التعلم الحركى من خلال مشاهدة الأداء المثالى للمهارة.
٢٤. يمارس بعض الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية.
٢٥. يستخدم اللعب لينمي مهارات المواد الأخرى .
٢٦. ينتقى الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة للتعلم الحركي. (نماذج مجسمة - أفلام تعليمية)
٢٧. يكتب تقريراً عن رائد رياضى أو حدث بارز مرتبط بالمجال الرياضي.
٢٨. يستخدم تكنولوجيا التعلم في التقييم الذاتى. (عن طريق مشاهدة الأداء المثالى للمهارات المختلفة ومقارنتها بأداء المتعلم ذاتياً باستخدام الأدوات المختلفة .
٢٩. يستخدم الذكاء الاصطناعي لرفع مستوى التحصيل المعرفي للأداء المهارى ومعالجه الأخطاء.(مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود أو فيلم تعليمي أو بور بوينت توضحي)
٣٠. يكتشف أجهزة القياس الإلكترونية الخاصة بالأداء الحركى والمهارى.





معلومات عن الكرة الطائرة

يوجد العديد من الفوائد التي يُمكن للاعبين الحصول عليها عند ممارسته للعبة الكرة الطائرة، وفيما يلي نعرض أهم هذه الفوائد :

➤ تُعتبر مُمارسة الكرة الطائرة بانتظام من الألعاب الرياضية التي لها أثرٌ كبير على ممارستها سواء كان جسدياً ونفسياً واجتماعياً :

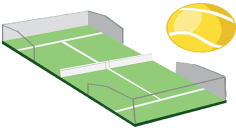
أولاً : الفوائد الجسدية :

١. خفض وزن الجسم وحرق كمية كبيرة من السعرات مما ينتج عنه زيادة صحة الجسم بشكلٍ عام وتقليل مخاطر العديد من الأمراض.
٢. زيادة معدل التمثيل الغذائي؛ الأمر الذي يؤدي إلى تعزيز أداء الجسم بشكلٍ عام من خلال رفع مستويات الطاقة فيه.
٣. تتطلب هذه اللعبة جهداً بدنياً لمُمارستها، وهذا الأمر يحافظ على صحة الجهاز الدوري بالإضافة إلى تعزيز صحة قلبه، مما يؤدي تنشيط الدورة الدموية؛ ليُصبح الشخص قادراً على مُمارسة وبذل المزيد من المجهود البدني لفترة أطول دون الشعور بالتعب.
٤. تساعد ممارستها على زيادة سرعته وتطوير رشاقته ورفع مستوى توازنه ومرونته؛ كما تزيد من قدرة الفرد على ضبط توازن جسده بشكلٍ أكبر.
٥. تساعد الفرد الحصول على مظهرٍ لائق وجميل للجسد كما هو الحال مع الرياضات الأخرى.
٦. تعتبر بمثابة تدريبٍ متنوع لزيادة قوة عضلات الجسم المُختلفة؛ كعضلات الصدر وعضلات الساقين، والذراعين، واليدين، والفخذين، كما تقوم بتعزيز صحة العظام والمفاصل الموجودة في أنحاء الجسم.
٧. تحسن قدرة الشخص على التنسيق بين حاسة اللمس باليدين وبين حاسة البصر بالعينين.
٨. تعزيز قدرة الشخص على زيادة قدرته على إبداء ردود فعلٍ سريعة تجاه المواقف.
٩. تحسين قدرة الجهاز التنفسي لدى الشخص الذي يمارسها.

ثانياً : الفوائد النفسية :

١. تحسن الحالة المزاجية للشخص الذي يُمارسها؛ حيث إن ممارستها تحفز العديد من هرمونات السعادة التي تؤثر بشكلٍ إيجابي على الصحة النفسية.
٢. يُمكن أن تكون طريقاً لعلاج الشعور بالقلق والتقليل من التقلبات المزاجية.
٣. تُساعد على زيادة الثقة بالنفس؛ وذلك لأنها تمنح الجسم مظهراً بدنياً جميلاً .



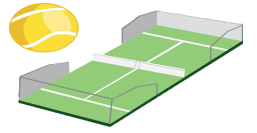


ثالثاً : الفوائد الاجتماعية

١. تساعد على تحسين الحياة الاجتماعية فأن ممارسة هذه اللعبة لها تأثير إيجابي على تطوير العلاقات الاجتماعية للاعبين وفتح الباب أمامهم لإنشاء علاقات صداقة جديدة.
 ٢. تعزز القدرة على التفاعل الاجتماعي؛ حيث تتطلب ممارستها ضمن فريق لتسجيل النقاط والتصدي للفريق الآخر، وذلك الأمر يضمن تعليم الشخص مبادئ العمل ضمن فريق من أجل تحقيق أهداف اللعبة، وتجعله جزءاً من مجموعة العمل لتحقيق أهداف اللعبة.
 ٣. تتيح لممارسيها إمكانية الإنخراط في المجتمع والتعرف على أشخاص جدد.
 ٤. تزيد من مهارات التواصل الاجتماعي؛ وتحسن من كيفية تفاعله وتعامله مع الآخرين.
 ٥. تعزيز قدرة الشخص على العمل ضمن فريق وتقليل الشعور بالأناية؛ فالفوز في هذه اللعبة يتطلب أن يتكاتف جميع أعضاء الفريق وأن يبتعدوا عن الأناية.
- ◀ كما أن رياضة كرة الطائرة لعبة يمكن ممارستها ضمن الأماكن المغلقة، مما يجنب اللاعب التعرض لعوامل الطقس المختلفة؛ كدرجات الحرارة المرتفعة أو البرد الشديد،
- ◀ كما أن لعبة كرة الطائرة رياضة يكون لاعبوها أقل عرضة للتعرض للإصابات من غيرها من الرياضات التي يحدث فيها تلامس بين لاعبي الفريقين المتنافسين،
- ◀ وفضلاً عن ذلك فإن رياضة كرة الطائرة تُعتبر مُمْتَعَةً بالنسبة للاعبين أنفسهم ولذويهم وبالنسبة للمشاهدين أيضاً، فهي من الرياضات التي لا يمكن أن تنتهي بالتعادل.



- ◆ مراجعة على ماسبق في الأعوام السابقة.
- ◆ (التمرير من أعلى للأمام - التمرير من أعلى للخلف - التمرير من أسفل بالساعدين - الإرسال من أعلى - الإرسال من أسفل الضربة الساقطة)
- ◆ حائط الصد .



الدرس الأول/ مهارات متنوعة في الكرة الطائرة

وصف الدرس

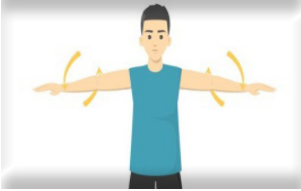
يؤدي الطلاب في هذا الدرس مجموعة من التدريبات تظهر قدراتهم الحركية كمراجعة على بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة والتي تم دراستها في الأعوام السابقة وذلك من خلال أنشطة متنوعة تؤدي في اتجاهات ومسارات مختلفة تعتمد على بعض مكونات اللياقة البدنية، مشاركاً زملاء من ذوي الاحتياجات الخاصة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحنة.
٢. رصد غياب الطلاب .

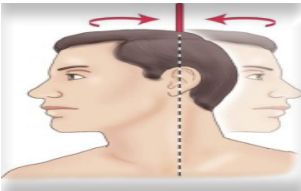


الإحماء: (٥ ق)

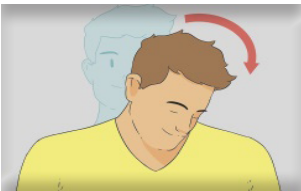
- « (وقوف)، الجري حول الملعب عدة مرات.
- « (وقوف)، عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراعين.
- « (وقوف فتحة)، لف الجذع على الجانبين.



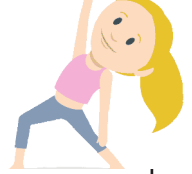
الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)



- * (وقوف)، تبادل دوران الرقبة يميناً ويساراً.
- * (وقوف)، تحريك الرأس في حركة دائرة ٥ مرات جهة اليمين ثم ٥ مرات جهة اليسار.



نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- ◆ يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- ◆ يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
- ◆ يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.
- ◆ يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
- ◆ يؤدي تدريبات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقوام بدون الشعور بالتعب .
- ◆ يكتشف المؤشرات الفسيولوجية للتعب.(معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)
- ◆ يتخذ الأوضاع القوامية السليمة لحمايته من الانحرافات القوامية .
- ◆ ينمي مهارات القيادة والإدارة الرياضية.(مراعاة توزيع القيادة والمهام الإدارية بين الجنسين)
- ◆ يتواصل مع زملائه ويتقبل آرائهم.
- ◆ يمارس الأخلاق الرياضية أثناء أداء الأنشطة الرياضية.(من خلال نبذ التعصب -التطرف - العنف -العنصرية - التنمر)
- ◆ يستخدم اللعب لينمي مهارات المواد الأخرى .
- ◆ يشارك ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.
- ◆ يكتب تقريراً عن رائد رياضي او حدث بارز مرتبط بالمجال الرياضي.(دقة البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية)

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

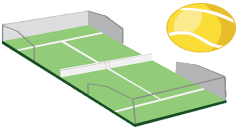
المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة

المواد التعليمية :

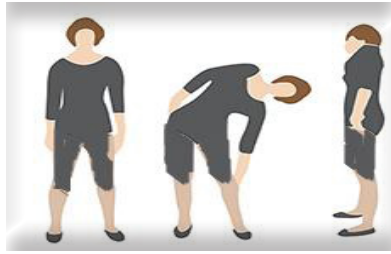
- « كرات طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة كرة طائرة - صفارة.

استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - حل المشكلات - لعصف الذهني.



- * (وقوف فتحًا - ثبات الوسط)، ثنى الجذع جانباً بالتبادل.
- * (وقوف فتحًا)، ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض والضغط ثم مد الجذع والذراعان أماماً عالياً والضغط خلفاً.
- * (وقوف فتحًا - انثناء عرضاً)، تبادل لف الجذع جانباً.
- * (وقوف - الذراعان عالياً مسك الكرة)، لف الجذع جانباً بالتبادل.
- * (الجلوس على أربع - الظهر مواجه)، السير للأمام والخلف، يكرر عدة مرات .

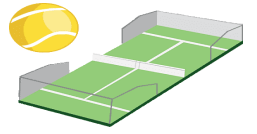


الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس (٣٠ق)

النشاط الأول: (التمرير من أعلى للأمام - التمرير من أعلى للخلف - التمرير من أسفل) (١٥ق)

أهداف النشاط :

- من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادراً على أن :
 ١. يؤدي مهارة التمرير من أعلى للأمام بشكل صحيح.
 ٢. يؤدي التمرير من أعلى للخلف بشكل صحيح.
 ٣. يؤدي مهارتي التمرير من أعلى للأمام - التمرير من أعلى للخلف بسرعات واتجاهات مختلفة.
 ٤. يؤدي المدى الحركي الملائم لكل مهارة.
 ٥. يقدر الابعاد الصحيحة بينه وبين الزميل والأدوات أثناء أداء الحركي.
 ٦. يدرك دوره أثناء العمل في مجموعات ومع الزميل.
 ٧. يشارك زملائه من ذوي الاحتياجات الخاصة ممارسة النشاط.
 ٨. يراعى عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني.
 ٩. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم.



عرض النشاط :

قم بعرض المهارتان من خلال فيديو تعليمي أو من خلال عرض تقديمي لهما ومقارنتها بأداء المتعلم .

« (الوقوف)، مع كل طالب كرة تمرير الكرة عاليًا وفوق الرأس عددة مرات، ويكرر.



« يكرر التدريب السابق بالتمرير من أسفل لأعلى عددة مرات ويكرر .

« اطلب من طلابك الوقوف (: على أن يرقد أحد الزميلين على الأرض(أ)،

ويقف أمامه الزميل الأخر ومعه كرة(ب)، يقوم الزميل (ب) بتمرير الكرة

للزميل (أ) من أعلى على أن يصل الزميل (أ) بالجلوس وتمرير الكرة مره

أخرى للزميل (ب) ، ويكرر ، يتم تبديل أداء الزميلين .



« اطلب من طلابك الوقوف (: على أن يقف أحد الزميلين(أ) على الركبتين

والجسم مفرد، ويقف أمامه الزميل الأخر(ب) ومعه كرة، يقوم الزميل

(ب) بتمرير الكرة للزميل(أ) من أعلى للأمام بالتبادل بين الزميلين ، يتم

تبديل أداء الزميلين .

« يكرر التمرين السابق بالتمرير من أسفل .

« (الوقوف): ، تمرير الكرة بين زميلين على أن يمررها أحدهم من أعلى للأمام أو من أسفل للأمام، على أن يمررها الزميل

الأخر من أعلى للخلف، ويكرر.

« قم بتشجيع الطلاب وتصحيح الأخطاء وتعزيز الأداء الصحيح.

النشاط الثاني : (الإرسال من أعلى - الإرسال من أسفل) ١٥ ق

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

« يؤدي مهارة الإرسال من أعلى بشكل صحيح .

« يؤدي مهارة الإرسال من أسفل بشكل صحيح .

« يثق بنفسه أثناء الأداء الرياضي .

« يقدر مسؤوليته كأحد أعضاء الفريق .

« يستمع جيدًا لتوجيهات المعلم .

عرض النشاط :

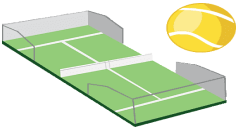


« قسم طلابك لثلاث مجموعات على أن تقف مجموعتان على شكل قاطرتان، كل

قاطره على أحد جانبي خط إرسال الكرة بملعب الكرة الطائرة ، لإرسال الكرة

لنصف الملعب الآخر.





دليل معلم التربية الرياضية والصحية



« عند إعطاء إشارة البدء بالإرسال يقوم الطالب الأول من كل قاطرة (إرسال من أسفل ثم إرسال من أعلى).

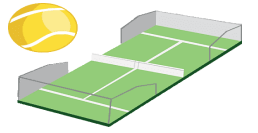
« تقف المجموعة الثالثة انتشار بنصف الملعب الأخر لاستقبال الكرات المرسلة ثم أخذها والوقوف خلف أحد القاطرتين لأداء مهارة الإرسال، على أن يقف الطالب الذى أرسل الكرة بنصف الملعب الأخر لاستقبال الكرة ثم أخذها والذهاب لمنطقة الإرسال لأداء مهارة الإرسال ، يكرر الأداء لجميع الطلاب .



« قم بتشجيع الطلاب وتصحيح الأخطاء وتعزيز الأداء الصحيح.

الجزء الختامي: ٥ ق

- « بمساعدة طلابك قم بعودة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « أطلب منهم (الوقوف) عند نقطة بداية بالملعب، المشى حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٣ق).
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « بمساعدتك قم بتوجيه طلابك (لقياس معدل النبض) كما تم الإشارة إليها في توجيهات المعلم بالإطار النظرى .
- « أطلب من طلابك البحث من خلال مواقع بحثية موثقة عبر شبكة المعلومات الدولية عن مهارة الضرب الساحق وحائط الصد (الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية - أهم القواعد والقوانين الخاصة بتطبيق هذه المهارات) وناقش طلابك فيما توصلوا إليه من معلومات أثناء التطبيق العملى بالحصّة القادمة (الدرس الثانى) .
- « غسيل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .
- « قياس معدل التنفس (كما هو موضح بالاطار النظرى).



ركن التوعية

عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الصحية الآتية :

- * وتعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تحتاج إلى مجهود بدني كبير، فرياضة الكرة الطائرة ما هي الا نشاط حركي يتصف بالمجهود البدني السريع والمستمر لفترات طويلة مع دقة توجيه الكرة سواء كان في الإرسال أو التميرير أو الضرب الساحق أو الدفاع عن الملعب في مختلف المواقف في المباراة أو التدريب .
- * ويعتبر الجهازين الدوري والتنفسي من أهم أجهزة الجسم التي لها تأثير على مستوى الكفاءة الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة سواء في الأداء الفعلي أو في وقت الراحة بين الأشواط لذا وجب على المدرب أن يكون على د راية تامة بكيفية زيادة كفاءة الجهازين الدوري التنفسي والذي يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة.
- * ولذلك فإن تأخير ظهور التعب عند الرياضي يعتمد أساساً على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي حيث إن المجموعات العضلية لا تتمكن من الاستمرار في الانقباض إلا إذا استمر تزويدها بالطاقة والأكسجين، فكلما كان هناك استمرار في مد وتزويد الخلايا العصبية بالطاقة والأكسجين عن طريق الجهازين الدوري والتنفسي كلما تمكنت المجموعات العضلية من الاستمرار في العمل.

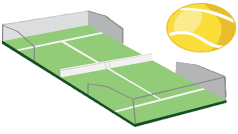
إجراءات قياس معدل التنفس :

- * معدل التنفس هو عدد الأنفاس من الشهيق والزفير التي يأخذها الشخص خلال ٦٠ ثانية، أي دقيقة واحدة.
- * يتم قياس معدل التنفس عندما يكون الشخص في حالة راحة تامة جالساً على كرسي، ويشمل عدد الأنفاس لمدة دقيقة عن طريق إحصاء وعدّ مرات ارتفاع الصدر.
- * معدل التنفس الطبيعي يتغير نتيجة عوامل عديدة صحية، مثل: العمر، والجنس، وفي حالة المرض، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وحالات طبية أخرى، فإن معدل التنفس يتغير ويرتفع عن المعدل الطبيعي.

كيف تحافظ على صحة الجهاز التنفسي؟

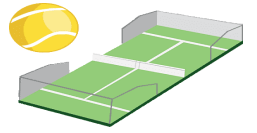
- * ليبقى معدل التنفس طبيعياً لدى الفرد، يجب عليه القيام بعدة أمور، ومن بينها الآتي:
- * ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: يوصي المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها بضرورة ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً خمسة أيام في الأسبوع.
- * تناول الأغذية الغنية بالمصادر الغذائية المهمة: لقد تم ربط انخفاض مستويات العناصر الغذائية المهمة للجسم بارتفاع خطر الإصابة بأمراض الرئة، لذا يوصى بتناول الأطعمة الغنية بالآتي: فيتامين ج - فيتامين أ - فيتامين هـ - الزنك - المغنيسيوم.





ركن التوعية

- * شرب الكثير من الماء: يساعد تناول الماء والسوائل المختلفة في تفكيك المخاط المتراكم في الممرات الهوائية، الأمر الذي من شأنه أن يساعد في تسهيل عملية التنفس.
- ما الذي يسبب ارتفاع أو انخفاض معدل التنفس؟
- هناك عدة أسباب من شأنها أن تؤثر على معدل التنفس الطبيعي، ونذكر من بينها ما يأتي:
١. أمور ترفع من مستوى معدل التنفس وهي على النحو الآتي:
 - « **القلق**: يتنفس الأشخاص الذين يعانون من القلق أو الخوف بشكل أسرع.
 - « **الحمى**: من الممكن أن يزيد معدل التنفس في حال كان الشخص يعاني من الحمى أو ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
 - « **الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي**: بما في ذلك الربو ومشاكل الرئة، فذلك يجعل عملية التنفس صعبة وبالتالي زيادة في معدل التنفس.
 - « **أمراض القلب**: إذا لم يقم القلب بضخ الدم بالشكل الصحيح يصبح هناك إعاقة في عملية وصول الأكسجين إلى الجسم وقد يزيد ذلك من معدل التنفس للشخص.
 ٢. أمور تخفض من مستوى معدل التنفس
 - « هنالك عدة أمراض وحالات قد تقلل من مستوى التنفس الطبيعي، ومن أهمها ما يأتي:
 - « تعاطي المخدرات.
 - « الإفراط في تناول الكحول.
 - « توقف التنفس أثناء النوم.
 - « الإصابة في الدماغ، مثل: السكتات الدماغية.



الدرس الثاني/ تدريبات متنوعة داخل الملعب

وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس أنشطة وتدريبات تظهر قدراتهم الحركية لأداء مهارات الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، معتمداً على أنشطة حركية تدعم اللياقة البدنية التي تحتاجها مهارة الضرب الساحق وحائط الصد، في سرعات ومسارات ثلاث تلك المهارتين، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء، من خلال أداء بعض الأنشطة في اطار تنافسي بسيط، ينفذ من خلاله بعض القواعد والقوانين المنظمة للعبة، مستخدماً بعض الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.

الإحماء: (٥ ق)

- * (وقوف)، الجري في المكان بسرعات مختلفة مع الإشارة.
- * (وقوف)، الجري في المكان مع تبادل لمس باطن القدم من الداخل.
- * (وقوف)، الجري في المكان مع لمس جانب القدم من الخارج.
- * (وقوف)، الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة.

الإعداد البدني العام والخاص:

(٥ق)

- * الحجل على قدم بطول الملعب ذهاباً وإياباً على القدم اليمنى ثم التغير على القدم الأخرى.
- * (وقوف تشبيك الذراعين مع الزميل)، تبادل الدفع والمقاومة بين الزميلين باليدين.

نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
- « يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- « يستخدم العادات الغذائية الصحية السليمة للارتقاء بالأداء الرياضي بمساعدة المعلم.
- « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.
- « يواظب على الممارسة الفعالة للنشاط الرياضي .
- « يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي قبل وأثناء وبعد الأداء المهاري.
- « يطبق قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- « يربط بين اللياقة البدنية و اللياقة النفسية و الفسيولوجية ومستوى الاداء .
- « يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
- « يستخدم اللعب لينمي مهارات المواد الأخرى .
- « يحدد طرق التعامل مع التغيرات المناخية والممارسة الحركية.
- « يكتشف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية المرتبطة بالشخصية الرياضية. (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي)
- « يشارك ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.
- « يكتشف أخطاء التعلم الحركي من خلال مشاهدة الأداء المثالي للمهارة.
- « يستخدم الذكاء الاصطناعي لرفع مستوى التحصيل المعرفي للأداء المهاري ومعالجه الأخطاء. (مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود او فيلم تعليمي او بور بوينت توضحي)
- « ينتقى الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة للتعلم الحركي. (نماذج مجسمه - أفلام تعليمية)
- « يكتشف أخطاء التعلم الحركي من خلال مشاهدة الأداء المثالي للمهارة.

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

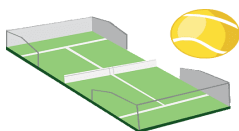
المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة

المواد التعليمية :

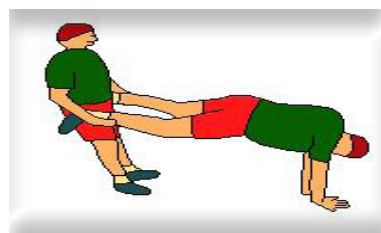
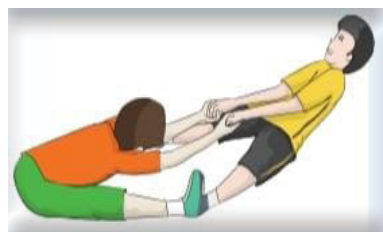
- « فيديو هات-صور - صفارة - كرات طائرة- ملعب وشبكة كرة طائرة - ساعة إيقاف - حائط مستو أملس.

استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - التعلم التعاون - التعلم الذاتي
- استراتيجية لعب الأدوار - حل المشكلات.



دليل معلم التربية الرياضية والصحية



- * (جلوس تشبيك الذراعين مع الزميل - تلامس القدمين)، شد الزميل للخلف مع تبديل الشد بين الزميلين.
- * (الوقوف (: الظهر مواجه)، حمل الزميل على الظهر مع الثبات ١٠ ث، ثم تبديل الزميل، يكرر عدة مرات .
- * (الوقوف (: مع مسك قدمين الزميل - وسند يد الزميل للأرض)، سير الزميل على اليدين (لعبة عربة الفول).
- * (الجلوس على أربع)، تبادل قذف الرجلين للخلف.
- * (الوقوف)، الوصول لوضع الجلوس على أربع، قذف الرجلين للخلف، الوصول لوضع الجلوس، الوقوف، يكرر.
- * (وقوف - الظهر للظهر تشبيك الأذرع مع ثني الركبتين والارتكاز على المشطين)، التحرك الجانبي في دائرة.
- * نفس التمرين السابق مع التحرك بطول الملعب ذهاباً وإياباً.
- * الوثب بالحبل عدة مرات .

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس: (٣٠)

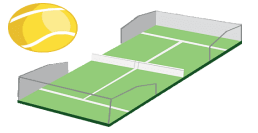
النشاط الأول: حائط الصد (١٥ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة حائط بشكل صحيح .
٢. يؤدي النشاط بالمدى الصحيح الذي يسمح له أجزاء جسمه.
٣. يؤدي التدرج المهارى للضرب الساحق بشكل صحيح.
٤. يتعرف القواعد والقوانين الملزمة لحائط الصد.
٥. يراعى عوامل الأمن والسلامة خلال جميع تحركاته.
٦. يؤدي مهارة حائط الصد بتركيز شديد.
٧. يتحرك بحرية وأمان أثناء أداء النشاط.
٨. يتعاون وزملاءه خلال أداء الأنشطة.





عرض النشاط:

قم بعرض المهارة من خلال فيديو تعليمي أو من خلال عرض تقديمي لهما ومقارنتها بأداء المتعلم .



« أطلب من طلابك الوقوف وقفة استعداد حائط الصد أمام شبكة الكرة

الطائرة، تؤدي عملية الاقتراب بخطوات جانبية وتتبعها عملية الارتقاء.

« يؤدي ما سبق مع إضافة حركات مد الذراعين بحيث تلمس يدي الزميل

بالجانب الأخر أمام الشبكة.

« اطلب من طلابك الوقوف قاطرتين مواجهتين على خطي ثلثي الملعب، اقتراب

كل اثنين مع أداء حائط الصد .

« الوقوف (:)، مع احد الطلاب كره ليقوم برفعها عند حافة الشبكة، ويقوم

الزميل الآخر بعمل حائط الصد .

« الوقوف (:)، مع أحد الطلاب كرة طائرة ليقوم بضربها من الثبات على حافة

الشبكة، ليقوم الزميل الآخر بعمل حائط الصد .

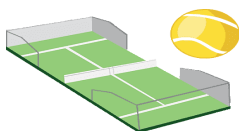


النشاط الثاني: (تدريبات متنوعة لتمرير واستقبال وضرب الكرة من داخل الملعب) (١٥ق)

أهداف النشاط:

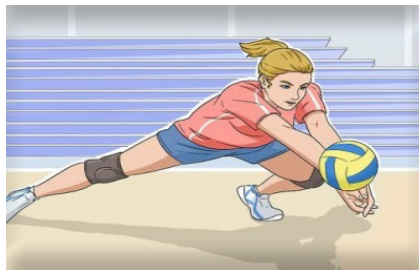
في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة الضرب الساحق من بعض مراكز اللعب .
٢. يؤدي مهارة الضربة الساحقة وحائط الصد كلا منهما بخطواته الصحيحة والتي تميزه .
٣. يؤدي بعض المهارات التي تعلمها من خلال مواقف لعب حقيقية .
٤. يتعرف بعض قوانين اللعب من خلال الأداء .
٥. ينتمي لمجموعته أثناء الأداء .
٦. يحقق متطلبات مكونات اللياقة البدنية من مرونة وقوة وتحمل أثناء أداء النشاط .
٧. يشارك زملاءه في أداء المهارة .
٨. يتعاون وزملاءه في أداء النشاط.



الخطوات التعليمية:

عرض النشاط:



« اطلب من طلابك الوقوف قاطرة خلف خط نهاية الملعب ومع كل منهم كرة، على أن تقف في مركز ٢ وخلفك الشبكة :

« اطلب من الطالب الأول بالقاطرة الدخول والوقوف في مركز ٣ وتمرير الكرة لك لتلتقطها وتقوم بضرب الكرة في اتجاه الطالب لاستقبالها من أسفل ، والرجوع خلف القاطرة .



« يقوم الطالب الثاني بتكرار ما سبق وهكذا حتى ينتهي جميع الطلاب من أداء التمرين .

« قم بتعديل الأداء الخطأ وتعزيز الصحيح منه .

« اطلب من طلابك الوقوف خلف خط نهاية الملعب بالترتيب الذى تنظمه على أن تقف في مركز ٣ ومعك سلة بها جميع الكرات (يمكن أن تستعين بأحد الطلاب بمساعدتك في تناول الكور وتجميعها).



« اطلب من الطالب الأول الدخول في مركز ٦ لاستقبال الكرة التى تقوم بتمريرها ليستقبلها في المنطقة التى تقف فيها .

« قم بمسك الكرة أو تناول كرة أخرى لرفعها على الشبكة ليقوم نفس الطالب بضرب الكرة من فوق الشبكة .



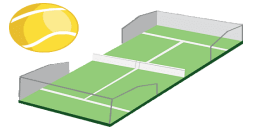
« اطلب من طالين الوقوف بنصف الملعب الآخر للقيام بعمل حائط صد للكرات التى يتم ضربها . (حائط صد فردى - حائط صد ثنائى)

« قسم طلابك لمجموعات كل مجموعة ٣ طلاب على أن تقف في مركز ٣ .

« قم بتمرير الكرة لأحد الطلاب ليمررها لك من اسفل ، ثم مررها للطلاب التالى ليمررها لك بنفس الطريقة ، يليه الطالب التالى نفس طريقة الأداء ، وهكذا يكرر الأداء دون توقف الكرة .

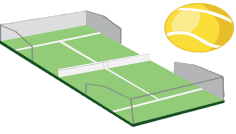
« اطلب من المجموعه الثانيه تكرار هذا التمرين ، ويكرر الأداء لجميع المجموعات .

« قم بتعزيز الأداء الصحيح ، وتصحيح الأداء الخطأ.



الجزء الختامي: (٥ق)

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.
- « قياس مؤشر كتلة الجسم (كما هو موضح بالاطار النظري)
- « أطلب من طلابك البحث من خلال مواقع بحثية موثقة عبر شبكة المعلومات الدولية عن رائد رياضى مصرى متميز فى لعبة الكرة الطائرة وناقش طلابك فيه .
- « البحث عن أهم قواعد وقوانين اللعب أثناء المنافسات فى رياضة الكرة الطائرة.



ركن التوعية

عزيزي المعلم أكد على طلابك مايلي :

طرق اللعب الهجومي في الكرة الطائرة

يقصد بطرق اللعب التطبيق الملائم للمهارات بواسطة اللاعبين كأفراد، ويجب تعليم طرق اللعب الهجومية والدفاعية بعد تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية ولا يمكن الفصل بين طرق اللعب والأعداد المهارى والبدني لما لهم من ارتباط وثيق بعضهم ببعض الآخر، لذلك يجب على المدرب أو المدرس عدم تطبيق الجانب الخططي المرتبط بطرق اللعب إلا بعد الانتهاء من إتقان وتثبيت الأداء المهارى كي يتمكن اللاعبون من تنفيذ طرق اللعب وخطط الهجوم.

وتنقسم طرق اللعب في الكرة الطائرة إلى الأتي:

« طريقة اللعب بدون ضرب هجومي .

« الطريقة الزوجية في الهجوم.

« طريقة العداء.

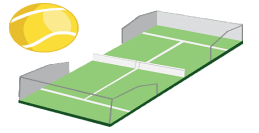
طريقة اللعب بدون الضرب الهجومي

تعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق استخداماً وخاصة مع الفرق المبتدئة ، كما تستخدم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستوى الفني الضعيف في المهارات الأساسية وذلك لتنفيذها بدون الضرب الهجومي أو حائط الصد، وغالبا ما يستخدم اللاعبون الإرسال من أسفل مع الاعتماد على الاستقبال والتمرير لتوجيه الكرة إلى الأماكن الخالية من الملعب لاستغلال أخطاء الفريق الآخر لكسب نقطة وهنا يجب إن يقوم كل لاعب بتنفيذ الواجبات الخاصة بالمرکز المتواجد فيه.

لتحفيز النفس على ممارسة الرياضة

للحصول على فوائد الرياضة للصحة النفسية إليك أهم الطرق التي تساعدك في تحفيز نفسك على النهوض بهدف ممارسة الرياضة في ما يأتي:

١. ارتداء الملابس الرياضية، وعدم التفكير بالموضوع مرتين لتفادي التكاسل.
٢. ممارسة أنواع مختلفة من التمارين الرياضية لكي لا تشعر بالملل والروتين.
٣. الانضمام إلى مجموعات لممارسة الأنشطة الرياضية لتحفيز بعضكم البعض.
٤. تجنب تناول الطعام الغني بالدهون؛ لأنه يعمل على رفع مستوى السكر في الجسم ويعمل على زيادة الكسل والخمول.



الدرس الثالث/ دفاع وهجوم في الكرة الطائرة

وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس مجموعة من التدريبات تظهر قدراتهم الحركية والمهارية خلال المنافسة في الكرة الطائرة منفذا لمهارات الكرة الطائرة التي تم دراستها ، وذلك من خلال أنشطة متنوعة ومباريات تنافسية تعتمد على مكونات اللياقة البدنية، مستخدماً بعض الخطط البسيطة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

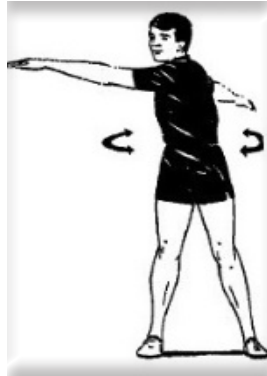
(١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.

الإحماء: (٥ ق)

- « (وقوف)، الجري الجانبي لفتين جهة اليمين وفتين جهة اليسار.
- « (وقوف)، الجري على المشطين.
- « (وقوف)، الوثب فتحاً مع الذراعين جانباً.



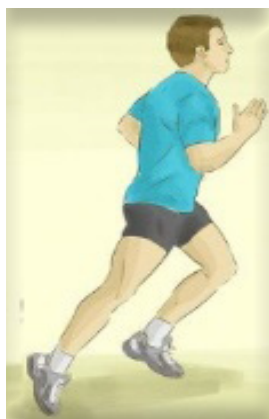
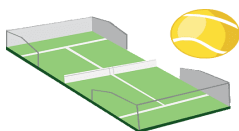
نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

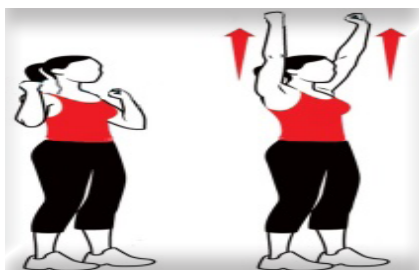
- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
 - « يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
 - « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
 - « يعدد قوانين الحركة وعلاقتها ومركز الثقل والقوة العضلية .
 - « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.
 - « يطبق قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
 - « يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخططي بسيط.
 - « يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
 - « يؤدي تدريبات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقوام بدون الشعور بالتعب .
 - « يواظب على الممارسة الفعالة للنشاط الرياضي .
 - « يكتشف المؤشرات الفسيولوجية للتعب.(معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)
 - « يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي قبل وأثناء وبعد الأداء المهاري.
 - « يشارك ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.
 - « يتواصل مع زملائه ويتقبل آرائهم.
 - « ينمي مهارات القيادة والإدارة الرياضية.(مراعاة توزيع القيادة والمهام الإدارية بين الجنسين)
 - « يكتشف أخطاء التعلم الحركي من خلال مشاهدة الأداء المثالي للمهارة.
 - « ينتقى الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة للتعلم الحركي. (نماذج مجسمه - أفلام تعليمية)
- الزمن :** فترة (٥٠ دقيقة)
- المكان :** فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة
- المواد التعليمية :**
- « فيديو هات -كرات طائرة-ملعب كرة طائرة - شبكة كرة طائرة -صفارة .
- استراتيجيات التدريس :**
- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - العصف الذهني.





الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- * (الوقوف)، الجري أماماً وجانباً وخلفاً.
- * (الوقوف)، الجري الزجاجي حول الملعب.
- * (وقوف فتحاً)، تبادل دوران الجذع للجانبين (يميناً ويساراً).
- * (وقوف)، ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس.
- * (الانبطاح المائل)، تبديل فرد وثني الرجلين عددة مرات.
- * (الوقوف)، ثني ومد الذراعين عند مستوى الكتف وإلى أعلى بالتبادل.
- * (الوقوف)، ثني الذراعين ثم مدهماً عاليًا عددة مرات.



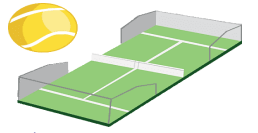
الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠ق)

النشاط الأول: (تدريبات متنوعة في الكرة الطائرة) (١٠ق)

أهداف النشاط:

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة التمرير من أعلى للأمام والتمرير من أعلى للخلف بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة التمرير من أسفل بشكل صحيح.
٣. يؤدي مهارة الضرب الساحق بشكل صحيح.
٤. يؤدي مهارة حائط الصد بشكل صحيح.
٥. يؤدي مهارة الإرسال من بأنواعه بشكل صحيح.
٦. يؤدي جميع المهارات بسرعات واتجاهات مختلفة.
٧. يؤدي المدى الحركي الملائم لكل مهارة.
٨. يقدر الأبعاد الصحيحة بينه وبين الزميل والأدوات أثناء أداء الحركي.
٩. يتعرف قواعد اللعب الصحيح أثناء اللعب.
١٠. يدرك دوره أثناء العمل في مجموعات ومع الزميل.
١١. يشارك زملائه من ذوى الاحتياجات الخاصة ممارسة النشاط.
١٢. يراعى عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني.
١٣. يستمع جيدًا لتوجيهات المعلم.



عرض النشاط:

أطلب من طلابك أداء التدريبات الآتية:

◀ قسم طلابك لأربع قاطرات على أن تقف كل قاطرة خلف خط نهاية الملعب ومع الطالب الأول من كل قاطرة كرة.

◀ اطلب من الطالب الأول من كل قاطرة الجرى حتى خط ٣م ثم رمى الكرة على الشبكة مع محالة التقاطها قبل وقوعها على الأرض، والجرى السريع لتسليمها الزميل التالي، وهكذا.

◀ الجرى بالكرة حتى الوصول لخط منتصف الملعب ودفع الكرة لأعلى لتعدية الكرة للشبكة واستلامها قبل سقوطها على الأرض، ويكرر التدريب للجانب الآخر، (يكرر أربعة مرات مرتان أمام الشبكة

ومرتان خلف الشبكة)، ثم العوده سريعًا لتسليم الكرة للطالب الثاني بالقاطرة ، ويكرر حتى ينتهى جميع الطلاب بالقاطرة من أداء التدريب.

◀ اطلب من أربعة طلاب الوقوف على خط ال٣م من نصف الملعب الثاني ومعهم كرة، عند اعطاء إشارة البدء يجرى أول أربعة طلاب في اتجاه الزميل المقابل بنصف الملعب الثاني لتميرير الكرة من أعلى للزميل الذى مررها له ثم العوده سريعًا لنهاية القاطرة ليكرر الأداء مع الطالب الذى يليه ، وهكذا يكرر الأداء حتى أنتهاء جميع طلاب القاطرة .

◀ يكرر التدريب السابق بالتمرير من أسفل .

◀ الوقوف (:)، التمرير من أعلى باستمرار .

◀ يكرر الأداء التمرير من أعلى .

◀ يكرر بالتمرير من أعلى ومن أسفل باستمرار ودون توقف .

◀ الوقوف (:)، إرسال الكرة للزميل من أعلى ليستقبلها الزميل الآخر ثم إرسالها مرة أخرى ويكرر الأداء.

◀ يكرر التدريب السابق ولكن بالإرسال من أسفل .

◀ أطلب من طلابك الوقوف كل (:) على أن يقف الطالبين (١،٢) والمسافة تتراوح من ١،٥م إلى ٢م، ويقف الطالب (٣) خلف الطالب (٢) ومع الطالب (١) كرة طائرة.

◀ أطلب منهم تمرير الكرة فيما بينهما من أعلى للأمام عدة مرات وباستمرار وبدون توقف الكرة على النحو التالي:

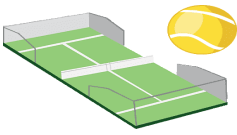
◀ (يمر الطالب (١) الكرة للطالب (٢) ليجرى طالب (١) خلف الطالب

(٢) الذى يمرر الكرة للطالب (٣) ليجرى ليقف خلف الطالب (١)

وهكذا يكرر الأداء).

الصف الثاني الإعدادى





النشاط الثاني: مباراة كرة طائرة بين فريقين (٢٠ق)

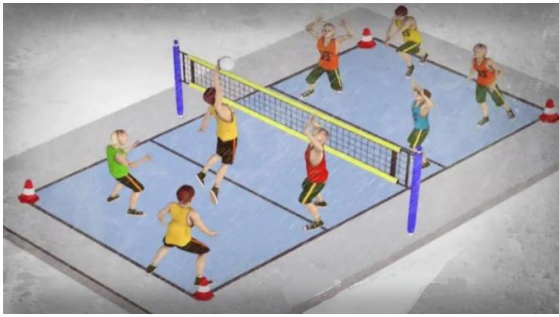
أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة التمرير من أعلى للأمام والتمرير من أعلى للخلف بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة التمرير من أسفل بشكل صحيح.
٣. يؤدي مهارة الضرب الساحق بشكل صحيح.
٤. يؤدي مهارة حائط الصد بشكل صحيح.
٥. يؤدي مهارة الإرسال من بأنواعه بشكل صحيح.
٦. يؤدي جميع المهارات بسرعات واتجاهات مختلفة.
٧. يؤدي المدى الحركي الملائم لكل مهارة.
٨. يؤدي نشاط تنافسي بسيط بين فريقين.
٩. يتعرف قواعد اللعب الصحيح أثناء المباراة.
١٠. يتقبل زملائه ويشاركهم العمل بجدية أثناء أداء النشاط.
١١. يدرك دوره أثناء العمل في مجموعات ومع الزميل.
١٢. يستمع جيدًا لتوجيهات المعلم.

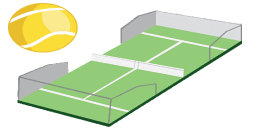
عرض النشاط :

يمكن عرض مباراه مقامه بين فريقين من خلال أفلام فيديو أو صور لتوضيح تسلسل أداء المهارات



« بمساعدة طلابك قم بتجهيز ملعب كرة طائرة قانوني
أو بمقاس أصغر من الملعب المتعارف عليه وليكن (١٢م
x ٦م) ، وارتفاع الشبكة (٢,١٣م) ، - ملعب ميني فولي بول)
كما هو متوافر لديك .
« قسم طلابك لمجموعات كل مجموعة تتكون من ٦ طلاب .
« أطلب من كل مجموعتين عمل مباراه بينهما على أن تقف
كل مجموعة قى أحد نصفي الملعب .
« قم بعمل قرعه بين الفريقين .

« عند إعطاء إشارة البدء تبدأ مباراة الكرة الطائرة بين الفريقين بإرسال الكرة من فوق الشبكة للفريق الفائز بالقرعة
باتجاه ملعب الفريق الآخر، ليتم استقبال الكرة بعد إرسالها من الطالب الواقف بهذه المنطقة حتى وأن كان أحد
الطلاب بالمنطقة الأمامية ليقوم بتمريرها للطلاب المُعد لاستكمال لعب الثلاث كرات.



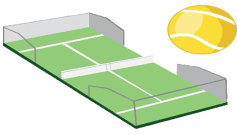
أكد على طلابك أثناء المباراة :

- « عدم مسك الكرة بل يجب صدها من ضربة قادمة سواء كانت (ضربة الإرسال - ضربة ساحقة).
- « عدم ملامسة خط الإرسال أو الوقوف عليه أو عبوره وذلك عند إرسال الكرة لأول مرة.
- « إرسال الكرة من فوق شبكة الكرة الطائرة بشكلٍ ناجح.
- « عدم لمس الشبكة بأي جزء من أجزاء الجسم.
- « عدم عبور خط الوسط الفاصل بين منطقتي اللعب للخصم أو مرور كافة القدم أو كافة اليد عند الصد.
- « ضرورة تمرير الكرة لنصف الملعب الآخر في الكرة الثالثة، (لان قانون اللعبة لا يسمح بكرة الرابعة، والا تحتسب خطأ على هذا الفريق).
- « أكد عليهم أن كرة المرسل التي تلمس الشبكة وتعبّر الشبكة محاوله صحيحة ويجب استكمال اللعب.

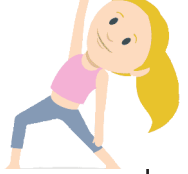
الجزء الختامي: (٥ق)

- « بمساعدة طلابك قم بعودة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « أطلب منهم (الوقوف) عند نقطة بداية الملعب، المشي حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٣ق).
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسيل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .
- « قياس معدل النبض (كما هو موضح بالاطار النظري)





الدرس الرابع/ تقييم مهاراتي



نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الاساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
- « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.
- « يطبق قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- « يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخططي بسيط.
- « يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم.
- « يؤدي تدريبات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقوام بدون الشعور بالتعب .
- « يشارك ذوى الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.
- « يمارس بعض الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية.
- « يستخدم تكنولوجيا التعلم في التقييم الذاتي.(مشاهدة الأداء المثالي للمهارات المختلفة ومقارنتها بأداء المتعلم ذاتيا باستخدام الأدوات المختلفة. (التدوين في ملف الإنجاز)
- « يكتشف أجهزه القياس الإلكترونية الخاصة بالأداء الحركي والمهارى.

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة

المواد التعليمية :

- « كرات طائرة - ملعب وشبكة كرة طائرة - صفارة - ساعة إيقاف.

أدوات اللياقة البدنية بنات:

- « مقعد سويدي - مسطرة مدرجة - شريط قياس - منقلة - جير للتخطيط.

أدوات اللياقة البدنية بنين:

- « قائماً وثب عالي - خيط مطاط - ساعة إيقاف - مرتبة - مقعد سويدي - جير للتخطيط - شريط قياس.

استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - حل المشكلات - أسلوب التقييم الذاتي.

وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم الطلاب لمعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التي تم دراستها هذا الشهر بلعبة الكرة الطائرة :لتقييم الطلاب وتحديد مستواهم ،واختيار المتميزين منهم للاشتراك في هذه اللعبة في النشاط الخارجى والبطولات القادمة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. النزول للملعب وأخذ الحضور والغياب.

٢. رصد غياب الطلاب.



الإحماء: (٥ ق)

- * (وقوف)، الجرى مع لمس العقين للمقعدة.

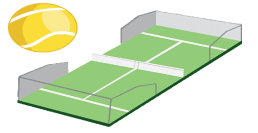
- * (وقوف)، الجرى مع رفع الركبتين عالياً.

- * (وقوف ثبات الوسط)، الوثب في المكان.

- * (وقوف انحناء أماماً)، محاولة لمس الأرض والثبات في هذا

الوضع ٥ث.

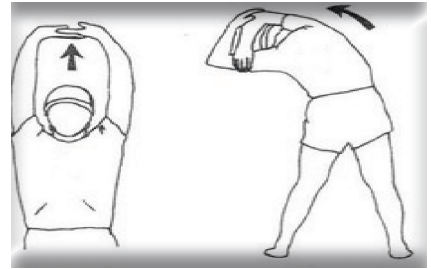




الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)



- * (الوقوف)، دوران الذراع خلفاً عالياً أماماً .
- * (الوقوف ثبات الوسط)، الوثب في المكان عالياً.
- * (الوقوف)، ثني الجذع أماماً أسفل ثم تحريك الذراعين.
- * (الوقوف - تشبك اليدين خلفاً)، دفع الذراع عالياً .
- * (الوقوف- تشبك الذراعان عالياً)، شد الذراعان بكامل امتدادها عالياً مع رفع العقبين .
- * (الوقوف- الذراع اليمنى خلفاً أعلى الرأس- مسك كوع الذراع من الخلف)، تبادل سحب الذراع للخلف من الكوع، يكرر للذراع اليسرى .
- * (الوقوف- الذراعان جانباً)، عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل .



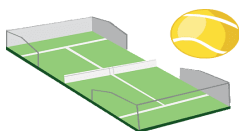
الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠)

الاختبار الأول: اختبار مهاري (١٠ ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة التمرير من أسفل بطريقة صحيحة.
٢. يؤدي مهارة التمرير من أعلى بطريقة صحيحة.
٣. يؤدي مهارة الإرسال من أعلى بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي مهارة التمرير من أسفل بطريقة صحيحة.
٥. يؤدي مهارة الضربة الساحقة بطريقة صحيحة.
٦. يؤدي مهارة حائط الصد بطريقة صحيحة.
٧. يتحرك بأمان أثناء أداء الاختبار.
٨. يشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمه.
٩. يؤدي النشاط في الوقت المحدد.



دليل معلم التربية الرياضية والصحية

تنفيذ الإختبارات :

أختبار (أ) دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة:

الغرض من الاختبار:

« قياس دقة الإرسال لمناطق محددة.

الادوات:

« ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية.

مواصفات الأداء:

« لكل طالب عشر محاولات .(٥ محاولات إرسال من أعلى

٥ محاولات إرسال من أسفل).

« في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للطالب درجة المنطقة الأعلى

التسجيل:

« يأخذ الطالب درجة أعلى منطقة تقع بها الكرة.

إختبار (ب): دقة الاستقبال من الإرسال:

الغرض من الاختبار:

« قياس دقة الاستقبال من الإرسال.

الادوات:

« ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية - مرتبة تمرينات موضوعة على الجزء العلوي من صندوق الوثب بحيث يكون الارتفاع ١٨٠سم توضع المرتبة مكان الطالب المُعد

مواصفات الأداء:

« توضع المرتبة على صندوق في مركز ٣ ، يقف الطالب في مركز ٦ ، يقوم طالب آخر يقف في المكان المخصص للإرسال من النصف الثاني للملعب من أجل أن يقوم بالإرسال لكي يستقبله الطالب المختبر، ويوصلها إلى المرتبة، يؤدي الطالب المختبر عشر محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية (١،٦،٥).

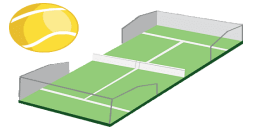
التسجيل:

« ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .

« ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة نقطة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها

الكرة داخل حدود منطقة ال ٣ م .





إختبار (ج): اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم):

الغرض من الاختبار :

« قياس مهارة الضرب الساحق.

الأدوات :

« ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية.

مواصفات الأداء:

« يالهدف رقم (١) 3×3 م

« الهدف رقم (٢) $3 \times 4,5$ م.

التسجيل:

« عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (٣٠ محاولة).

ملاحظات :

« يعطى الطالب فترة راحة ٣٠ ثانية بعد كل ٥ محاولات .

« يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (٢)

إختبار (د) : اختبار تكرار حائط الصد (البُلوك):

الغرض من الاختبار :

« قياس قدرة الطالب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد من الشبكة .

الأدوات :

« ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية، مقعد ، ساعة إيقاف

، شبكة بإرتفاع قانوني (يمكن استخدام ملعب وارتفاع شبكة ميني فولي بول)

مواصفات الأداء:

« يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (٥٠ سم).

« قف على المقعد وأمسك الكرة بكلتا اليدين ، بحيث تكون

أعلى من مستوى الشبكة بمقدار (٢٠سم) .

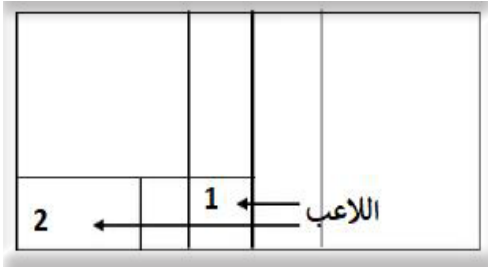
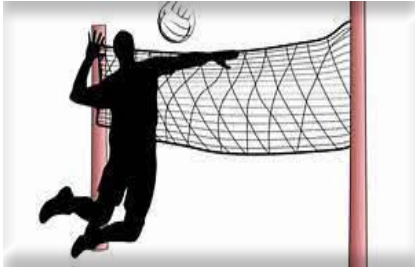
« يقف الطالب المختبر داخل منطقة ٣ م في نصف الملعب الثاني

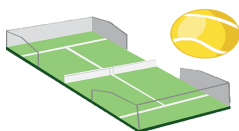
بحيث يكون مواجهًا للشبكة .

« عند سماع إشارة البدء يقوم الطالب المختبر بالتقدم للوثب

لأداء مهارة الصد بحيث يلامس الكرة التي تمسك بها بكلتا اليدين من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض .

« يكرر الأداء أكبر عدد ممكن خلال ١٠ ثوان .





شروط الأداء:

- « في كل مره يثب فيها الطالب المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملازمة الكرة بكلتا يدي من أعلى الكرة .
- « على الطالب المختبر تكرار الأداء إلى أن يسمح إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
- « يجب عليك الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طوال فترة أداء الطالب المختبر للاختبار .
- « أي أداء يخالف الشروط لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

التسجيل :

- « يسجل للطالب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ١٠ ث المحددة للاختبار.

الاختبار الثاني: اختبار اللياقة البدنية (١٠ ق)

تنفيذ الإختبار:

أولاً : اختبارات اللياقة البدنية للبنات :

الاختبار الأول : اختبار (وقوف) ثبات الوسط ثني الركبتين كاملاً (بنات)

الغرض من الاختبار :

- « قياس قوة عضلات الرجلين .

الأدوات :

- « ساعة قياس .

مواصفات الأداء :

- « من وضع الوقوف والذراعين ثبات الوسط تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين عن الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي وهكذا.

توجيهات :

- (١) يجب الوصول إلى وضع ثني الركبتين كاملاً عند الأداء بحيث تلمس المقعدة الكعبين .
- (٢) يجب فرد الجزء العلوي من الجسم عند الوصول لوضع ثني الركبتين .
- (٣) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى العدة الغير صحيحة .
- (٤) الاحماء الجيد قبل بدء الاختبار مهم جداً جداً .

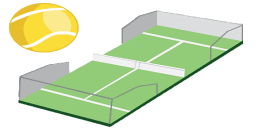
التسجيل :

- « يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (٢٠ ثانية)

الاختبار الثاني : اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (بنات)

الغرض من الاختبار:

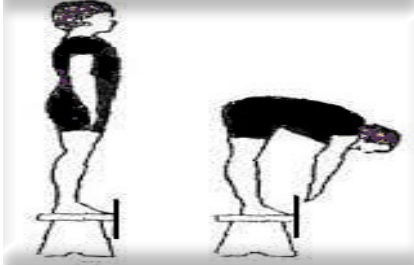
- « قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .



الأدوات:

« مقعد سويدي - مسطرة مدرجة من (صفر : ٣٠سم) مثبتة عمودياً على المقعد عند التدريب (٥سم) بحيث يكون التدريب (٣٠سم) للأسفل .

مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين .
« تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة وصلت إليها لمدة ثانيتين .

توجيهات:

(١) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
(٢) يجب الثبات عند آخر مسافة وصلت إليها المختبرة لمدة ثانيتين .

التسجيل:

« تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها .

الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات (بنات)

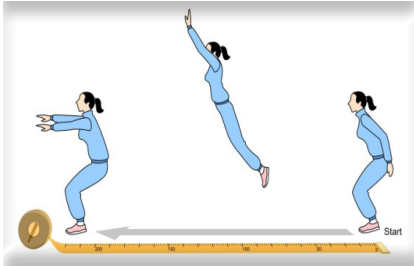
الغرض من الاختبار:

« قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

الأدوات:

« شريط قياس .
« أرض مستوية حتى لا تعرض المختبرة للإنزلاق، ويرسم عليها خط البداية .

مواصفات الأداء:

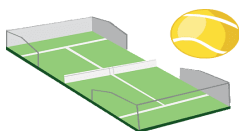


« تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.
« تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة .

توجيهات:

« يجب أن تكون القدمان ملاصقتان للأرض حتى لحظة الارتقاء .





التسجيل:

« تقاس المسافة من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركته المختبر والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملازمة الكعبين للأرض

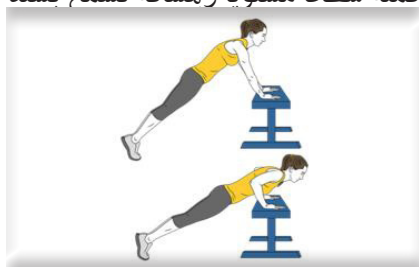
الاختبار الرابع: اختبار الانبطاح المائل العالي: (بنات)

الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

الأدوات:

« مقعد بدون ظهر م مقعد سويدي بارتفاع من (٣٠: ٤٠سم) بحيث توفر قمته سطحاً مستوياً ومساحة تسمح بسند اليدين عليه .



مواصفات الأداء:

« من وضع الانبطاح المائل العالي توضع اليدين على المقعد ثم تقوم المختبرة بثني المرفقين حتى يلامس الصدر المقعد ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

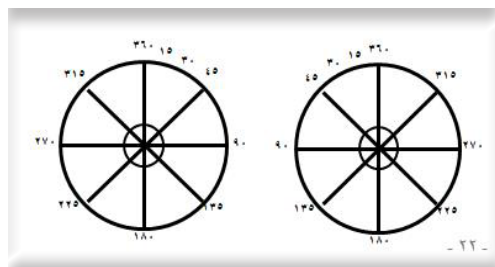
توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات .
- (٢) ضرورة ملازمة الصدر للمقعد في كل محاولة .
- (٣) غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- (٤) أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .

التسجيل:

« يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة .

الاختبار الخامس: اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسى (بنات)



الأدوات:

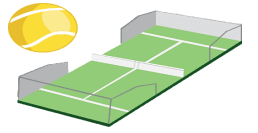
« منقلة / دهان

« ترسم دائرة على الأرض قطرها (١٢٠سم) وترسم دائرة أخرى حول محور ارتكاز الدائرة الأولى قطرها (٣٠سم) .

« تقسم الدائرة الكبرى من محور الارتكاز إلى زوايا كل زاوية

مقدارها (١٥ درجة) وتخرج أشعة من مركز الدائرة مخترقة الدائرة الداخلية الصغرى حتى تصل إلى محيط الدائرة





الكبرى .

مواصفات الأداء:

« تقف المختبرة في مركز الدائرة ثم تقوم بالوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي ثم الهبوط بالقدمين معاً على مركز الدائرة (أو داخل الدائرة الداخلية الصغرى) .

توجيهات:

- (١) تقف المختبرة بحيث تكون الدرجة (٣٦٠) أمامه .
- (٢) الهبوط يكون في منتصف الدائرة والقدمين مضمومتان .
- (٣) عدم تحريك القدمين بعد الهبوط .
- (٤) من الممكن عمل تدريجين عكسين على محيط الدائرة وذلك لقياس أداء المختبرين الذين يقومون باللف والدوران جهة اليمين أو جهة اليسار .

التسجيل:

« يسجل للمختبرة الزاوية الواقعة بين فتحتي القدمين .

الاختبار السادس: اختبار جري ومشى ٤٠٠ متر : (بنات)

الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد الدوري التنفسي .

الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف.

مواصفات الأداء:

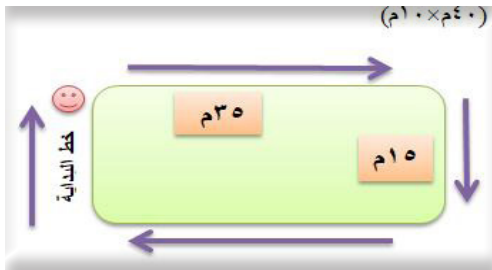
« تقف المختبرات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تبدأ المختبرات بالجري وعند الإحساس بالتعب من الممكن أن تكمل المسافة بالمشي (جري ومشى) .

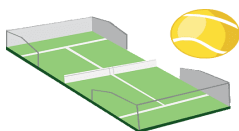
توجيهات:

- (١) يجب ألا تزيد عدد الدورات في المسافة المقننة (٤٠٠ متر) عن ست دورات .
- (٢) يتم القياس لأكثر من متسابقة وذلك لوجود عامل المنافسة بين المختبرات .
- (٣) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة (x) ولا يجوز إختصارها والمختبرة التي تختصر المسافة تلغى محاولتها وتبدأ من جديد .

التسجيل:

(١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .





(٢) يحسب الزمن لكل مختبرة أنهت السباق متخطية خط النهاية أما بالجري أو المشي .

ثانيًا : اختبارات اللياقة البدنية للبنين:

الاختبار الأول : اختبار الجري في المكان (١٥ ثانية) (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس السرعة.

الأدوات:

« ساعة قياس / قائمًا وثب عالي / خيط مطاط.

مواصفات الأداء:

- « يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي إرتفاع الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين موازياً للأرض) .
- « عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

التسجيل:

- (١) يقوم المحكم بحساب عدد المرات الصحيحة التي قام بها المختبر في (١٥ ثانية) على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.
- (٢) يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم التي يتم العد عليها للأرض في الزمن المقرر .
- (٣) عدم التحرك للأمام أو الجانب أو الخلف .

الاختبار الثاني: اختبار الجلوس من الرقود: (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

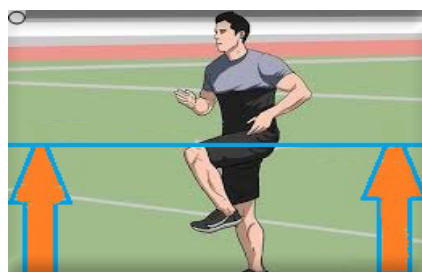
الأدوات:

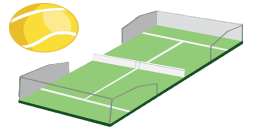
« ساعة قياس / مرتبة أو مسطح مستوي .

مواصفات الأداء :-

- « يتخذ المختبر وضع رقود القرفصاء مع تقاطع الذراعين أمام الصدر، ويقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين ومن الوضع وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم بشني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس ولمس الكوعين للفخذين بسرعة لأكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث.

« (رقود القرفصاء ٠ تقاطع الذراعين أمام الصدر) الجلوس من الرقود أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث





تعليمات الاختبار:

- « الاحتفاظ بالذراعين ملتصقتين بالصدر أثناء لمس للفخذين عند الوصول لوضع الجلوس.
- « يجب أن تلمس عظمتي اللوح عند الوصول لوضع الرقود.

تسجيل:

- « عدد مرات الأداء الصحيحة في (٣٠ ثانية) .

(بنين)

الاختبار الثالث: اختبار (انبطاح مائل عميق) ثني الذراعين بدون زمن

الغرض من الاختبار:

- « قياس الجلد العضلي للذراعين والمنتكبين

الأدوات:

- « مقعد بدون ظهر أو مقعد سويدي ارتفاع (٤٠سم للمرحلة الإعدادية)

مواصفات الأداء:

- « من وضع الانبطاح المائل العميق يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يقترب من الأرض بصدرة بمقدار قبضة يد ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل العميق يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- (٢) الذراعان مفردتان وباتساع الصدر .
- (٣) ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء بمقدار قبضة يد.
- (٤) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

التسجيل:

- « يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

(بنين)

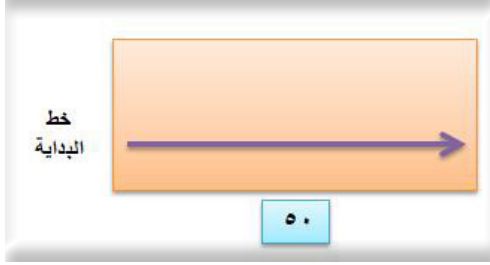
الاختبار الرابع: اختبار العدو ٣٠ م مرحلة إعدادية

الغرض من الاختبار:

- « قياس السرعة.

الأدوات:

- « ساعة إيقاف تقيس جزء من الثانية .
- « خطين مرسومين على أرض مستوية لمسافة بينهما ٥٠ متر أحدهما يمثل البداية والآخر يمثل خط النهاية .



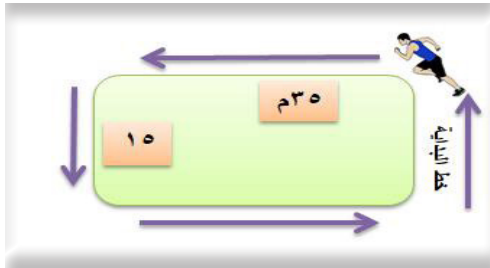
مواصفات الأداء:

- « يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية .

التسجيل:

- « يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة { ٣٠ ع متر } { ٥٠ ث متر } (من خط البداية وحتى خط النهاية) .

الاختبار الخامس: اختبار الجري والمشي ٦٠٠ متر (بنين)



الغرض من الاختبار:

- « قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات:

- « جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف

مواصفات الأداء:

- « يقف المختبرون خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبرون بالجري وعند زيادة التعب من الممكن المشي إلى أن يتم قطع مسافة الـ ٦٠٠ متر .

توجيهات:

- (١) يتم القياس لأكثر من مختبر وذلك لإيجاد عامل المنافسة بين المختبرين .
- (٢) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة ولا يجوز اختصارها والمختبر الذي يختصر المسافة تلغى محاولته ويبدأ من جديد

التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبر أنهى السباق متخطياً خط النهاية أما بالمشي أو بالجري .

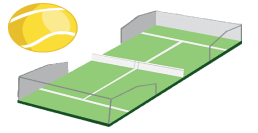
الاختبار الثالث: الإختبار المعرفي (١٠ق):

أسأل طلابك شفهيًا من خلال المعلومات التي قاموا بدراستها معك خلال هذه الوحدة لقياس الجانب المعرفي لديهم:

اولا: قم باختيار الاجابة الصحيحة من بين الاقواس:

١. عدد اللاعبين في كل فريق بالكرة الطائرة. (٥ لاعبين - ٦ لاعبين - ٨ لاعبين)
٢. عدد الأشواط في مباراة الكرة الطائرة. (أربعة أشواط - خمس أشواط - ثلاثة أشواط)
٣. عدد اللاعبين الذين يمكن تبديلهم في كل فريق خلال المباراة. (٣ لاعبين - ٦ لاعبين - ٢ لاعب)





٤. الفريق الذى يبدأ اللعب فى الشوط الأول من مباراة الكرة الطائرة. (الفريق الزائر- الفريق المضيف- عمل قرعة)
٥. يجب أن يكون الإرسال من (خلف خط الإرسال- خلف الشبكة- وسط الملعب - المنطقة الامامية)
٦. أى من المهارات التالية تخص الكرة الطائرة. (الركلة الركنية -الضرب الساحق - التصويبة الثلاثية)
٧. تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات . (الدفاعية - الهجومية - كل ما سبق)
٨. من أهم أنواع التمرير من أعلى . (التمرير من أعلى للأمام - التمرير من أعلى فوق الرأس- التمرير من أسفل).

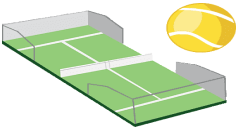
ثانيًا: ضع علامة صح أو خطأ :

١. من أنواع الإرسال فى الكرة الطائرة،الإرسال من أسفل . ()
 ٢. جميع ما يلى من مهارات الكرة الطائرة (الاستقبال - الجرى بالكرة) ()
 ٣. يتم استقبال الكرة بواسطة الكفين . ()
 ٤. مهارة التمرير من أعلى هى استلام الكرة بيد واحدة . ()
 ٥. عند لمس الكرة فى التمرير من أعلى اليد اليمنى تسبق اليسرى . ()
 ٦. يسمح القانون للاعبين بلمس أو تمرير الكرة بالرأس . ()
 ٧. يفوز بالمباراة الفريق الذى يحصل على ثلاثة أشواط . ()
 ٨. يمكن ملاسة الشبكة عند القيام بمهارة حائط الصد . ()
- « يمكن للمعلم إعداد اسئلة أخرى تتفق مع المحتوى المعرفى الذى تم دراسته فى هذه الوحدة .
- « بمساعدتك اطلب من طلابك قياس مؤشر كتلة الجسم كما نوه عنها فى موجهات المعلم بالإطار النظرى.

الجزء الختامى: (٥ق)

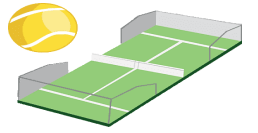
- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت فى أماكنها.
- « * تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « قم بعمل حوار مع الطلاب حول ما استفادوه من هذه اللعبة ، واختيار من يرغب فى استكمال هذه اللعبة والاشتراك فى المسابقات أو فريق المدرسة أو النادى؛ لتنمية مهاراته بها .
- « الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- « غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات ..





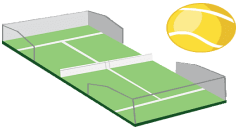
بعض النقاط
الهامة
بقانون الكرة
الطائرة

- « تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين أساسيين يتوزعون على خطي الدفاع والهجوم بواقع ثلاثة لاعبين لكل خط.
- « أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته ١٨ متر ٩× أمتار ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن ٣ أمتار من جميع الجوانب .
- « يُسمح للاعبي الفريقين بضرب الكرة ثلاث مرات فقط قبل ردها وإعادتها إلى الفريق المنافس.
- « يتم احتساب النقاط بعد كل عملية إرسال تتم بين الفريقين؛ حيث يجب أن تنتهي عملية الإرسال بتحصيل أحد الفريقين لنقطة.
- « لا يُسمح للاعب الواحد بضرب الكرة مرتين على التوالي، ولا يتم اعتبار اعتراض الكرة في حال صد هجوم الفريق المنافس من هذه الضربات.
- « يمكن ضرب الكرة من خارج نطاق الشبكة أثناء وجودها في جو الملعب أو خلال إرسالها. يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة للخطوط الجانبية للملعب.
- « لا يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة لأي مكان خارج حد خطوط الملعب.
- « لا يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة للعضي الهوائية البارزتين إلى الأعلى من جانبي الشبكة، أو الجبال، أو القائمين، أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية.
- « يُسمح للاعب كرة الطائرة بلمس الكرة بأي جزء من أجزاء جسده. لا يُسمح للاعب كرة الطائرة بالتقاط وحمل الكرة أو رميها مباشرةً بأي شكلٍ من الأشكال.
- « يستطيع لاعبو الفريق الواحد تبديل أماكن تواجدهم على أرض الملعب بعد انتهاء إرسال الكرة.
- « الخطوط الحدودية يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل أبعاد أرض اللعب.
- « خط المنتصف يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى ملعين متساويين بقياس ٩×٩ أمتار لكل منهما.
- « تتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف.
- « تكون منطقة الإرسال بعرض ٩ أمتار خلف خط النهاية.
- « لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن ١٠ درجات مئوية (٥٠ درجة فهرنهايت) لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، لا تزيد أعلى درجة للحرارة عن ٢٥ درجة مئوية (٧٧ درجة فهرنهايت) ولا يقل الأدنى عن ١٦ درجة مئوية (٦١ درجة فهرنهايت).



بعض النقاط الهامة بقانون الكرة الطائرة

- « توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف.
- « يخسر الفريق نقطة في حال قيامه برمي الكرة لتلامس الحدود الخارجية لأرضية الملعب.
- « يحتسب الحكم نقطة لأحد الفريقين في حالة قيام الفريق الآخر بارتكاب خطأ ضد الفريق الأول.
- « بعد إحراز الفريق لنقطة في المباراة فإنه يتوجب على لاعبي الفريق تدوير مواقع وجودهم في الملعب باتجاه عقارب الساعة حول الملعب.
- « يستطيع الفريق الواحد لمس الكرة ثلاث مرات بعد أقصى قبل إعادتها إلى الفريق المنافس.
- « يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذي يفوز في ثلاثة أشواط .
- « يتطلب الفوز بالشوط الواحد تمكُّن أحد الفريقين من إحراز خمس وعشرين نقطة لصالحه، بشرط أن يكون مُتقدماً بفارق نقطتين على الأقل عن الفريق المنافس.
- « في حال وصول أحد الفريقين إلى نتيجة خمس وعشرين نقطة مقابل أربع وعشرين نقطة لصالح الفريق الآخر، فإن الفريق المُتقدم لا يُعد فائزاً إلا عند وصوله لنتيجة ست وعشرين نقطة مقابل أربع وعشرين نقطة لصالح الفريق الآخر، أي بفارق نقطتين عن الفريق المنافس.



أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في الكرة الطائرة

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات الكرة الطائرة لفئات المدمجة:

الإعاقة البصرية:

« يكتفى بتعليم مهارات الكرة الطائرة لفئة ضعاف البصر فقط مع تقريب المسافات أثناء الأداء.

الإعاقة السمعية (ضعاف السمع):

« اتفاق المعلم مع ضعيف السمع على إشارة للبدء في تمرينات الإحماء ، وإشارة للإستمرار في التمرين ، وإشارة للتوقف .
« تأدية المعلم للإعداد البدني العام والخاص أمام التلميذ ، يلي ذلك محاكاة التلميذ للمعلم في أداءه التمرين تلو الآخر .
« إيقاف المعلم عرض فيديو مهارتي (التمرير من أعلى للأمام – التمرير من أعلى للخلف) ، لتوضيح المكان الذي سيقف فيه ضعيف السمع ، والأداء الذي سيقوم به ، أثناء تأدية المهارة ، والسماح له بمحاكاة الأداء بمفرده قبل البدء بتنفيذه وسط زملائه .

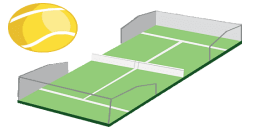
« في نشاط (التمرير من أعلى للأمام – التمرير من أسفل) عرض التفاصيل الدقيقة لحركات اليد والجسم من خلال رسوم توضيحية ، ثم تقديم نموذج أدائي يقوم به المعلم مع اثنين من الطلاب ، يتبعه في ذلك التلميح الأدائي للتلميذ بإشارات أعلى ثم الدفع للأمام ، أو أسفل ثم الدفع للأمام أثناء أداءه النشاط .
« الإتفاق المسبق على بطاقة محددة تحمل رمز بصرى متفق عليه يعبر عن تعاون الطلاب معاً لعودة الأدوات كما كانت في أماكنها.

« تقديم فيديو توضيحي لضعيف السمع (لقياس معدل النبض)
« تقديم رسم توضيحي لضعيف السمع و التأكيد فيه على إتجاهات الأسهم لعملية سحب الهواء من الأنف وإخراجه ببطء من الفم .

« تذكير ضعيف السمع بكيفية استخدام محركات البحث على الانترنت ..أو الاستعانة بأحد الوالدين في ذلك .
« عرض لوحات أو فيديو انفوجرافيك ما أمكن ذلك لتوضيح (اللياقة النفسية ، فوائد الرياضة للصحة النفسية ، طرق لتحفيز النفس على ممارسة الرياضة) لضعيف السمع .
« تلخيص الأمور التي ترفع من مستوى معدل التنفس ، والأمور التي تخفض من مستوى معدل التنفس في جدول مدعوم بالصور المعبرة لضعيف السمع.

« عرض بطاقات مصورة توضح الأداءات المختلفة المطلوبه من التلميذ ضعيف السمع في الجزء الختامي في لعبة الكرة الطائرة.
« تقديم نموذج عملي لضعيف السمع من خلال الزملاء ، و استخدام الحث الجسدي عند تدريبه على أداء الحركات الخاصة بحائط الصد .

« استخدام رسوم توضيحية لتمرينات الإحماء (وقوف على المشطين ، المشي للأمام على الأمشاط حتى نهاية الملعب والعودة) . لتوجيه ضعيف السمع للأداء المطلوب قبل البدء في أداء كل تمرين .



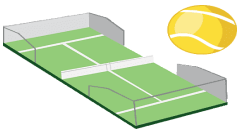
أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في الكرة الطائرة

- « عرض مهارة الضربة الساحقة كاملة ثم تقسيمها إلى أجزاء مصغرة يتم تنفيذها الجزء الأول منفردًا ثم الجزء الأول والثاني معًا وهكذا ولا ينتقل المعلم في أجزاء مهارة الضربة الساحقة إلا بعد الوصول لمرحلة الإتقان .
- « عرض نشاط تدريبات متنوعة لتمير واستقبال وضرب الكرة من داخل الملعب من خلال النمذجة لتساعد ضعيف السمع في فهم وتأدية خطوات وإجراءات النشاط .
- « عرض فيديو تعليمي لكل من (طريقة اللعب بدون ضرب هجومي ، الطريقة الزوجية في الهجوم ، طريقة العداة) مع تلميحات مكتوبة في عبارات صغيرة لتوضيح الفرق بين كل منهم .
- « عرض بطاقات أو مخططات مصورة لأمثلة الأطعمة التي تحتوي بروتينات ، وكذلك لأمثلة الأطعمة التي تحتوي كربوهيدرات ، وكذلك لأمثلة الأطعمة التي تحتوي الدهون .
- « عرض إنفوجرافيك مصورة أو فيديو انفوجرافيك لأهمية وأضرار كل من البروتينات ، الدهون ، الكربوهيدرات ، السوائل والأملاح للاعب الرياضة .
- « عرض خريطة مفاهيم لضعيف السمع لتوضح النمط الغذائي المناسب قبل التدريب الرياضي وبعده ، ومراعاة أن تكون مدعومة بالتلميح للمعنى بالصورة .
- « إعطاء أمثلة لضعيف السمع من الحياة اليومية للغذاء قبل التدريب وبعده .
- « تذكير التلميذ ضعيف السمع بمهارات الكرة الطائرة قبل أدائها في الإختبار من خلال الرسوم التوضيحية ، أو نموذج يؤديه أمامه زملائه.

الإعاقة العقلية - واطئ التعلم وإضطراب طيف التوحّد:

- « مراجعة الاتجاهات (أمام - خلف - أعلي - أسفل) قبل البدء في نشاط (التمرير من أعلي للأمام - التمرير من أعلي للخلف - التمرير من أسفل)
- « مراجعة الأرقام قبل البدء في الأنشطة لاستخدامها في عد الحركات .
- « مراجعة أجزاء الجسم (الركبة، القدم اليسرى، القدم اليمنى، باطن القدم، جانب القدم، الجذع، الذراعين، الكتف، الجذع).
- « مراجعة مصطلحات المهارات (التمرير، الارسال، الضرب الساحق، حائط الصد).
- « البدء بتدريب تمرير الكرة من الأمام قبل التدريب بتمرير الكرة من الخلف .
- « تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول عند اللعب كلما أمكن ذلك .
- « عرض النشاط من خلال بطاقات مصورة أو فيديو توضيحي قصير لخطوات اللعب ومراجعة كل خطوة مع الطالب عند أداء (الضربة الساحقة - حائط الصد) التي سبق التدريب عليها في العام السابق .



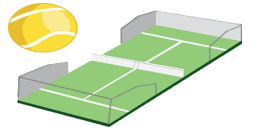


أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في الكرة الطائرة

- « استخدام استراتيجية الحث الجسدي عند عرض خطوات أنشطة اللعبة وتجزئة خطوات النشاط والانتقال من خطوة إلى أخرى بعد اتقان الخطوة السابقة
- « تقليل المسافة بين كل طالب والطالب الآخر عند بداية التدريب على خطوات اللعبة.
- « عند تقسيم الطالبين ضع الطالب في ترتيب يسمح له بمتابعة زملائه وتقليدهم في أداء خطوات اللعبة من خلال أداء زملائه قبله في نشاط (حائط الصد - والضربة الساحقة).
- « زيادة عدد المحاولات في الجزء الخاص بالنشاط (الارسال من أعلي - الإرسال من أسفل) مع إعطاءه الوقت الكافي للقيام بذلك وتشجيعه للاستمرارية في اللعب .
- « التغيير في اللعبة إذا تطلب الأمر ذلك مثل ارتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئاً على طالب الدمج أثناء الممارسة .
- « استخدام جداول الأنشطة المصورة عند الانتقال من نشاط إلى آخر أو من لعبة إلى أخرى بالنسبة للتلميذ من ذوي طيف التوحد .
- « تقليل المدة الزمنية الخاصة بأنشطة الإحماء لتقليل المجهود المبذول قبل البدء في أنشطة اللعبة الأساسية .
- « مراجعة الحركات (الوقوف فتحاً - الوثب - الدوران) قبل البدء في الإعداد البدني العام والخاص .
- « زيادة فرص المحاولات بالنسبة لطالب الدمج من ثلاث محاولات إلى خمس محاولات في الجزء الخاص بأداء مهارة الضرب الساحقة مع الاستمرارية في تشجيعه على اللعب .
- « عرض فيديو لمباراة كاملة وتوضيح المهارات اللازمة له .
- « في الجزء الخاص بالتقييم قم بمراجعة الآتي:
- « إعطاء الطالب الوقت الكافي الإضافي عند أداء المهارات المطلوبة منه .
- « تذكير الطالب بخطوات أداء اللعبة قبل تأديتها .
- « إتاحة الطالب الفرصة للنجاح وذلك للتحفز والتشجيع على مواصلة اللعب وتأدية المطلوب منه .

صعوبات التعلم :

- « تشجيع الطالب ذو صعوبات التعلم على إنجاز الأنشطة وأداء تدريبات الإحماء وتدعيم ثقته بنفسه وتزويده بالتغذية الراجعة الفورية المناسبة.
- « مراعاة مستوى قدرات الطالب ذو صعوبات التعلم ومهاراته الجسدية، أثناء أداء أنشطة الإحماء واختيار الأنشطة المناسبة لمستوى قدراته.
- « التأكيد على الإتجاهات (أمام، خلف، جانباً، أعلي، أسفل) ومراجعتها قبل البدء في أنشطة الإحماء والأنشطة الخاصة بالدرس.



أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في الكرة الطائرة

- « التأكيد على إتجاهات أجزاء الجسم (تحريك الرأس بشكل دائري، دوران الجذع يميناً ويساراً، ثني الجذع أماماً وأسفل، الإنثناء عرضاً، والجلوس علي أربع...إلخ).
- « تأدية الحركات الخاصة بالنشاط (التمرير من أعلى للأمام- التمرير من أعلى للخلف- التمرير من أسفل- الإرسال من أعلى- الإرسال من أسفل)، وذلك بتقديم نموذج ثم توجيه الطالب ذو صعوبات التعلم جسدياً أثناء أداء حركات النشاط .
- « تجزئة خطوات نشاط التمرير من أعلى للأمام، والتمرير من أعلى للخلف، والتمرير من أسفل إلى خطوات والإنتقال من خطوة إلى أخرى بشكل تدريجي بعد التأكد من إتقان الطالب للخطوة السابقة، وتوجيه الطالب ذو صعوبات التعلم جسدياً في كل خطوة .
- « محاولة تقليل المسافة بين الزميل المقابل للطالب ذو صعوبات التعلم في بداية تأدية التمرين ثم زيادة المسافة تدريجياً حتي يتقن الطالب مهارة التآزر بين حركة أجزاء جسمه أثناء تأدية النشاط.
- « تلخيص الجزء الخاص بالتوعية للطالب ذو صعوبات التعلم في جمل قصيرة وخرائط ذهنية، والإستعانة بالصور التوضيحية، والبيان العملي لتدريبه علي قياس معدل التنفس الطبيعي.
- « السماح للطالب ذو صعوبات التعلم باختيار مكانه في ملعب الكرة الطائرة وفقاً لمستوى قدراته البدنية لأداء نشاط الضربة الساحقة وحائط الصد.
- « استخدام الحث الجسدي عند تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم على أداء الضربة الساحقة أو من خلال نموذج عملي من خلال أحد زملائه وتجزئة الخطوات وتكرارها بما يناسب قدرات الطالب.
- « تلخيص طرق اللعب في الكرة الطائرة في صورة خريطة ذهنية، وعرض لقطات فيديو قصيرة لكل نوع منهم وتدريب الطالب ذو صعوبات التعلم علي أداء كل نوع منهم مع تزويده بالحث البدني المناسبة والتغذية الراجعة.
- « ارسـم للطالب ذو صعوبات التعلم نموذج مصغر لملعب الكرة الطائرة قبل البدء في نشاط (مباراة كرة طائرة بين فريقين) وميز له خط الإرسال، وخط الوسط بألوان مختلفة، ووضح له وظيفة كل خط وقانون اللعبة المرتبط بالتعامل مع كل منهم، وساعده علي اختيار دوره في الفريق بما يناسب قدراته.
- « تذكير الطالب ذو صعوبات التعلم بالأنشطة والتدريبات الموجودة في الاختبارات قبل تطبيقه من خلال عرض مقاطع فيديو أو عرض نموذج لأحد زملائه للأنشطة.
- « تلخيص قانون اللعبة للطالب ذو صعوبات التعلم في جمل قصيرة وبسيطة علي السبورة واستخدام ألوان مختلفة لتمييز الكلمات الهامة ثم مساعدته علي تهجيها ونسخها في كراسته للاستعانة بها في الإجابة علي أسئلة الاختبار المعرفي الشفهي.



ألعاب قوى



وصف الوحدة:

تهتم هذه الوحدة بأداء الطلاب للمهارات الأساسية الخاصة بألعاب القوى طبقاً للمدى الحركي الملائم لاتجاهات وسرعات ومسارات المهارات بتطبيق القواعد والقوانين في إطار تنافسي مع مراعاة قواعد الأمن والسلامة اثناء الأداء، كما يؤدي أنشطة متنوعة تنمي اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية للوصول للأداء الرياضي والعادات الصحية والقوامية السليمة، مع الإهتمام بالبيئة المحيطة و تقبل ذاته ومن حوله، وكذلك القدرة على استخدام الوسائل التكنولوجية المتنوعة للحصول على كافة المعلومات الخاصة باللعبة من كافة الجوانب و التي تساعد في تطبيق تلك المهارات، كما تهتم الوحدة بتنمية العديد من الممارسات الحياتية والقيم بما يتفق مع عمر الطلاب وقدراتهم.



دروس الوحدة:

الدرس الأول: مسابقات الدفع للأمام.

الدرس الثاني: الوثب الثلاثي.

الدرس الثالث: أنشطة تطبيقية للوثب الثلاثي.

الدرس الرابع : التقييم .



القيم المتضمنة

الاحترام - المثابرة - المسؤولية -
الصمود - الانتماء.

المهارات والممارسات العابرة للتخصصات

الوعي البيئي/ المائي- الوعي المالى-
ريادة الاعمال- الوعي السياحى-
الوعي الصحى - تكنولوجيا المعلومات
الفهم الرياضياتى - التواصل

نواتج التعلم الخاصة بالوحدة



من المتوقع بعد نهاية الوحدة أن يكون الطالب قادراً على أن :

١. يؤدي بعض المهارات الاساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية
٢. يميز بين اساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
٣. يؤدي المهارات الحركية فى الاتجاهات -السرعات -المسارات ملائمة لكل مهارة.
٤. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط
٥. يتعرف المدى الحركى لكل مهارة اساسية للألعاب الرياضية
٦. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس .
٧. يراعى قواعد الامن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضى.
٨. يؤدي مهارات الانشطة الرياضية فى اطار تنافسى وخططى بسيط .
٩. يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم
١٠. يتعرف عناصر اللياقة البدنية واهميتها للصحة
١١. يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام





١٢. يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)
١٣. يتعرف اللياقة البدنية واللياقة النفسية اللياقة الفسيولوجية
١٤. يتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والجذانية. (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي)
١٥. يكتشف أخطاء التعلم الحركي من خلال مشاهدة الأداء المثالي للمهارة .
١٦. يكتب تقريراً عن رائد رياضي او حدث بارز مرتبط بالمجال الرياضي. (دقة البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية)
١٧. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي .
١٨. يتعرف العلاقة بين الأداء الحركي - الرياضي والتغيرات المناخية بالبيئة المحيطة
١٩. يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة
٢٠. يواظب على الممارسة الفعالة النشاط الرياضي
٢١. يتعرف من خلال العمل الجماعي مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر.
٢٢. ينمي لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)
٢٣. يتعرف اهم المفاهيم للمواد الاخرى من خلال اللعب
٢٤. يكتسب معلومات رياضية كحق يمارس للجنسين .
٢٥. يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي . (المواقع الالكترونية الحكومية)
٢٦. يشترك في الأنشطة المجتمعية العامة (الرياضة للجميع) (اجتماعية-احتفالات قومية) مارثون .





معلومات عن ألعاب القوى

مسابقات ألعاب القوى من أهم أنواع الرياضات وذلك لما يأتي :

- مسابقات ألعاب القوى من المسابقات الفطرية فهي تحتوي على المشي والجري و الرمي والوثب وجميعها حركات فطرية يقوم بها الإنسان منذ طفولته وحتى آخر العمر ... حيث أن من السهل ممارستها .
- مسابقات ألعاب القوى أساس للرياضات الأخرى وتؤهل لها ، فهي أم لجميع الرياضات.
- تساعد في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الفرد مما يمكنه من تحمل أعباء الحياة بصورة أفضل ، كما تساعد على رفع كفاءته في الرياضات الأخرى .
- تناسب مختلف الأعمار والأجناس بما تحويه من مسابقات عديدة ، لذا يجد كل فرد فيها ما يناسبه .
- يمكن أداء مسابقاتها في الملاعب المكشوفة والكثير منها يمكن أدائه في الصالات المغطاه . لذا فيمكن أداؤها في أي وقت وفي أي مكان .
- يمكن أداء مسابقاتها بأدوات بديلة سهلة ورخيصة التكاليف .
- تعتبر من المسابقات المحببة لدى الجماهير لإمكانية اشتراك عدد كبير في بعض مسابقاتها كسباق أختراق الضاحية والماراثون مثلاً قد يشارك فيه آلاف من اللاعبين .
- وسائل القياس في مسابقاتها سهلة وموضوعية ، ويستطيع الفرد فيها تقييم نفسه بنفسه والوقوف على مستواه والمقارنة بالمستويات الأعلى .
- تعتبر عماد الدورات الأولمبية القديمة والحديثة .
- تعتبر وسيلة إعلامية جيدة حيث يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في مسابقات منفصلة وفي كل مسابقة يكرم اللاعب الفائز ويعزف السلام الوطني لبلاده ويرفع علم دولته .
- تعتبر مقياس لرقى وتقدم الدول من الناحية الرياضية لكثرة المسابقات وكثرة المشاركين فيها من متسابقين، منظمين ، إداريين ومحكمين .

مهارات ألعاب القوى

- ◆ مراجعة على ماسبق في الأعوام
- ◆ (دفع جلة - وثب طويل).
- ◆ الوثب الثلاثي





الدرس الأول / مسابقات الدفع للأمام



وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى التي درسوها الأعوام السابقة من خلال مجموعة أنشطة متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية ، مع مراعات عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء ، كما يتمكن من ممارسة اللعبة في ظروف مناخية متنوعة ، في إطار تنافسي مراعيًا الروح الرياضية أثناء الأداء.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

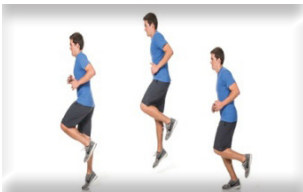
١. بمساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.



الإحماء: (٥ ق)

اطلب من طلابك عمل الآتي:

- « (الوقوف)، الجري حول الملعب ثلاث مرات.
- « (الوقوف)، الجري الجانبي حول الملعب.
- « المشي حول الملعب على كعب القدمين.



نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادرًا على أن:

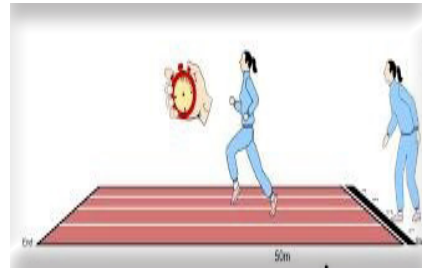
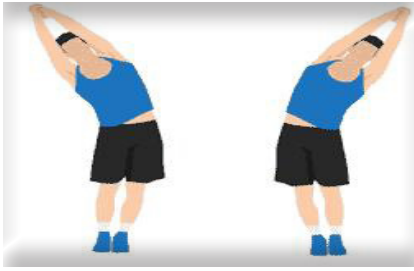
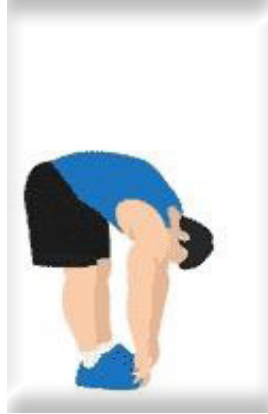
- ◆ يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية)
 - ◆ يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقا للمرحلة السنية.
 - ◆ يؤدي المهارات الحركية في الاتجاهات -السرعات - المسارات ملائمة لكل مهارة.
 - ◆ يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس .
 - ◆ يتعرف اهم المفاهيم للمواد الاخرى من خلال اللعب .
 - ◆ يراعى قواعد الامن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
 - ◆ يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام
 - ◆ يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.
 - ◆ يتعرف العلاقة بين الأداء الحركي - الرياضي والتغيرات المناخية بالبيئة المحيطة
 - ◆ ينمي لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسؤولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)
 - ◆ يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في اطار تنافسي وخطى بسيط .
- الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)
- المكان : فناء المدرسة .
- المواد التعليمية :
- « فيديوهات - صور - كور طيبة - جُلّة - منطقة وُثب طويل - لوحة ارتقاء - سلم وُثب - جيرأو دهان - مرتبة اسفنجية - صفارة .
- استراتيجيات التدريس :
- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - حل المشكلات.

« الحجل أمامًا ٨عدات - الحجل خلفًا ٨عدات

« الوُثب بالقدمين حتى منتصف الملعب ثم العودة بالوُثب للخلف.



الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)



- * (الوقوف أمام حائط)، دفع الحائط بالذراعين .
- * (الوقوف مواجهة لحائط الجسم مائلا)، رفع العقبين .
- * (الوقوف الظهر للحائط)، الأنبطاح و رفع القدمين على الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين ثم الرجوع للوضع الأصلي .
- * (الجلوس الطويل)، ثني الجذع أمامًا أسفل.
- * (الوقوف)، ثني الجذع للجانب الأيمن ثم يكرر للجانب الأيسر .
- * (الوقوف)، ثني الجذع أمامًا أسفل والثبات لمدة ٣٠ ث ثم الرجوع للوضع الاصلي، يكرر.
- * (الوقوف الطعن الأمامي)، ضغط الجذع الخلف .
- * (الوقوف)، العدو عند الإشارة لمسافة ٣٠م من الحركة، يكرر ٥ مرات .
- * (الجلوس قرفصاء)، العدو عند الإشارة لمسافة ٥م بسرعة قصوى ثم الرجوع إلى خط البداية، ثم العدو ١٠م ثم الرجوع إلى خط البداية (الراحة ١٢٠ث)، يكرر.
- * (الوقوف الذراعين أمامًا)، ثني الركبتين ثم الرجوع للوضع الاصلي، يكرر لمدة ٣٠ ث

الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس (٣٠ق)

النشاط الأول: (دفع الجُلة) (١٥ق)

أهداف النشاط :

١. من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن :
يؤدي مهارة دفع الجُلة من الحركة.
٢. يوي مهارة دفع الجُلة بإتزان بعد الدفع .
٣. يربط بين مسك الجُلة ووضع الاستعداد والتحيز والزحقة والدفع والأتزان .



٤. يشارك زملاءه من ذوى الاعاقة فى أداء مهارة الدفع.

٥. يؤدى مهارة الدفع بالمدى الحركى المتاح به .

٦. يؤدى مهارة دفع الجُلة بشكل صحيح وأمن ..

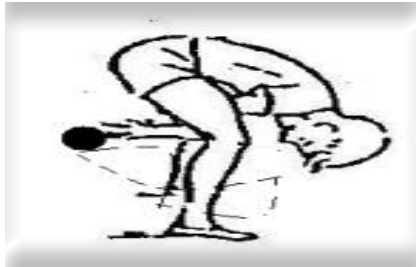
عرض النشاط :

اطلب من طلابك عمل الآتى.



« (الوقوف)، حمل الكرة الطبية / الجُلة ، باليد اليمنى / رفع اليد لأعلى و خفضها ١٠ مرات ، ثم التكرار باليد اليسرى .

« (الوقوف - مسك الجُلة باليدين)، دفع الجُلة / الكرة الطبية باليدين لأعلى وللأمام مع تركها للهبوط على الأرض ، يكرر .



« (الوقوف- اليدين أمامًا بأتساع الكتفين)، تبديل الجُلة بين اليدين مع عدم تقريب اليدين من بعضهما .

« (الوقوف- الكرة باليد اليمنى)، تبادل نقل الجُلة مع لفها حول الجذع .

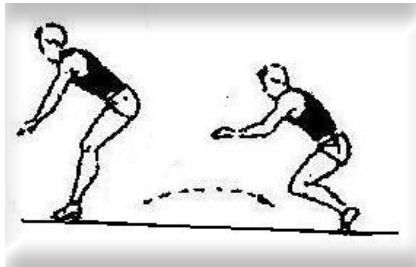
« (الوقوف فتحًا)، تبادل لف الجُلة حول الجسم .



« (الوقوف فتحًا مع ميل الجذع أمامًا)، تبادل لف الجُلة حول الرجلين على شكل (∞)

« (الوقوف فتحًا- ثنى الركبتين مسك الجُلة)، دفع الجُلة لأعلى و للأمام وللخلف.

« (الوقوف مواجه لمقطع الرمي مع حمل الجُلة)، الطعن على الرجل اليمنى للخلف الدفع أمامًا عاليًا من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء التخلص .

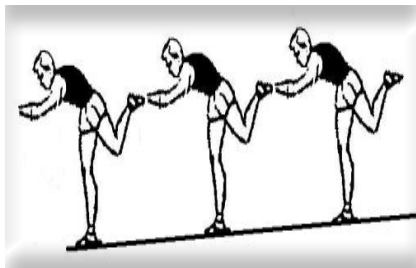


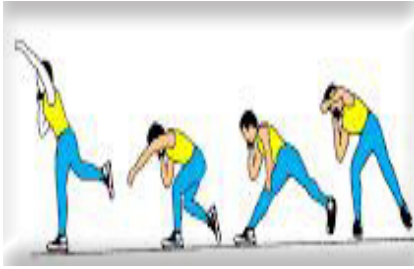
« (الوقوف)، عند سماع الإشارة ميل الجذع للأمام قليلًا مع مرجحة الذراعين للأمام ثم للخلف وأداء زحفة بكلا الرجلين على الأرض مع عدم ترك القدمين الأرض .

« (الوقوف - مسك قدم الرجل اليسرى للزميل الذي أمامه)، عند سماع الإشارة أداء زحفة بالرجل اليمنى على الأرض مع عدم ترك القدم الأرض.

« (الوقوف المائل- الارتكاز على الرجل اليمنى)، مرجحة الرجل اليسرى للأمام ثم للخلف مع الزحف بالرجل اليمنى للخلف ، ودفع الكرة الطبية فى اتجاه مقطع الرمي مع الارتكاز على القدم اليسرى.

« (الوقوف فى وضع الإستعداد بدون الجُلة)، دفع الرجل اليسرى خلفًا





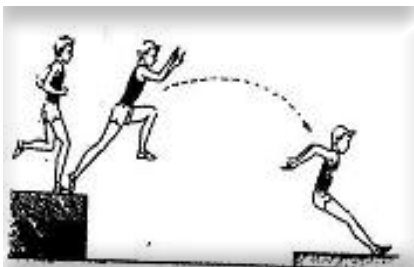
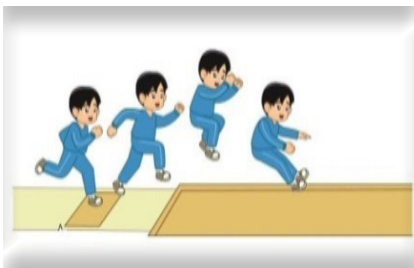
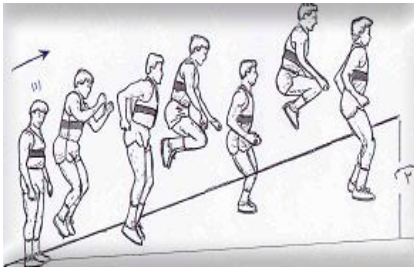
- واليمنى تعمل زحلقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي.
- « (الوقوف في وضع الإستعداد بدون الجُلّة)، أداء الغطس ثم الزحف وصولاً لوضع الدفع ثم الدفع ثم التغطية .
- « كرر نفس التدريب السابق مع دفع كرة الطيبة ثم بالجُلّة ويكرر (٥) مرات .
- « أطلب من طلابك مساعدة زملائهم من ذوي الإعاقة لأتمام عملية الدفع بأمان وأشعارهم بالسعادة .

النشاط الثاني : (الوثب الطويل) ١٥ق

أهداف النشاط:

- في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :
١. يحدد قدم الارتقاء الصحيحة .
 ٢. يؤدي المهارة بتوافق بين حركات القدمين والجذع واليدين .
 ٣. يربط بين الجري والارتقاء والطيران والهبوط .
 ٤. يراعى قواعد الأمن والأمان أثناء أداء النشاط .
 ٥. يثب لأبعد مسافة ممكنة ..

عرض النشاط :

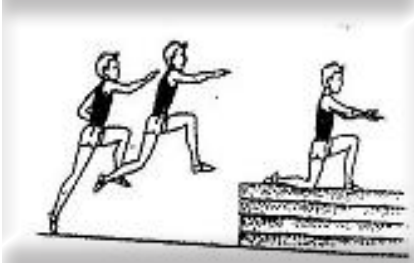


- « اطلب من طلابك (الوقوف والجنب مواجه للحب)، الوثب على جانبي الحبـل ومحاولة الوصول إلى الطرف المرتفع.
- « اطلب من طلابك (الوقوف مواجه لحفرة الوثب)، الوثب لأبعد مسافة .
- « اطلب من طلابك (الوقوف فوق صندوق عالي)، الارتقاء مع ثني ركبة الرجل الحرة للأمام ولأعلى وثني ركبة رجل الارتقاء لأسفل وللخلف أثناء الطيران والهبوط بكلا القدمين في حفرة الوثب .
- « اطلب من طلابك (الوقوف)، الارتقاء مع ثني ركبة الرجل الحرة للأمام ولأعلى وثني ركبة رجل الارتقاء لأسفل وللخلف أثناء الطيران والهبوط بنفس وضع الطيران فوق المرتبة الإسفنجية.
- « اطلب من طلابك تحديد قدم الارتقاء بالجري ٣ خطوات ثم الارتقاء والوثب أماماً لأبعد نقطة .
- « اطلب منهم الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل الحرة خلفاً .





دليل معلم التربية الرياضية والصحية



« اطلب من طلابك تكرار التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً.

« زيادة مسافة الإقتراب تدريجياً والوثب بطريقة الخطوة مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك .

« صحح الأخطاء وعزز الأداء الصحيح .

« اطلب من طلابك تكوين مجموعات متساوية العدد لعمل سباق بين المجموعات وتشجيعهم للحصول على أبعد مسافة ممكنة .

« عزز الأداء الصحيح ، وصحح الأداء الخطأ.

الجزء الختامي: ٥ ق

« بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.

« أطلب منهم (الوقوف)، عند نقطة بداية بالملعب، المشي حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٣ق).

« تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.

« غسيل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.

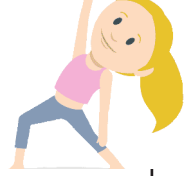
« الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .

« اطلب من طلابك البحث من خلال مواقع الانترنت عن مهارة الوثب الثلاثي وتجميع معلومات عنها . ثم ناقشهم فيها .





الدرس الثاني/ الوثب الثلاثي



نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي المهارات الحركية في الاتجاهات -السرعات - المسارات ملائمة لكل مهارة.
- « يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- « يتعرف المدى الحركي لكل مهارة اساسية للألعاب الرياضية .
- « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.
- « يراعى قواعد الامن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- « يؤدي مهارات الانشطة الرياضية في اطار تنافسي وخطى بسيط .
- « يواظب على الممارسة الفعالة النشاط الرياضي .
- « يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
- « يكشف أخطاء التعلم الحركي من خلال مشاهدة الأداء المثالي للمهارة .
- « يتعرف عناصر اللياقة البدنية واهميتها للصحة .
- « ينمي لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.(الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسؤولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)
- « يكتب تقريراً عن رائد رياضي او حدث بارز مرتبط بالمجال الرياضي.(دقة البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية)
- « يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي . (المواقع الالكترونية الحكومية)

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة .

المواد التعليمية :

- « كرات طبية -منطقة للوثب - لوحة ارتقاء - جير أو دهان

استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - التعلم التعاون - التعلم الذاتي - العصف الذهني.

وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس مهارة الوثب الثلاثي من الحركة، طبقاً للمدى الحركي الملائم له، مراعيًا القواعد والقوانين لهذه المهارة، كذا عوامل الأمن والسلامة في إطار تنافسي مستعياً بالعديد من المعلومات الرياضية من خلال مواقع الانترنت.

تهديد:

الوثب الثلاثي:

- « تُعتبر مسابقة الوثب الثلاثي إحدى مُسابقات الميدان في ألعاب القوى وهي من المهارات التي تعتمد على جسم متكامل الجوانب يتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدرة خاصة من الخصائص التكنيكية والتوافقية، وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي، وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للارتقاء وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. بمساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.

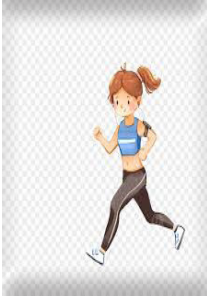




دليل معلم التربية الرياضية والصحية

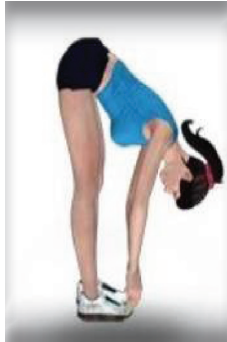
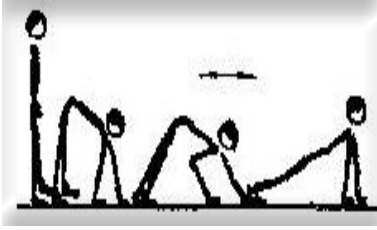
الإحماء: (٥ ق)

اطلب من طلابك الوقوف انتشار وأداء التدريبات التالية:



- * (الوقوف) ، الجري حول الملعب عددة مرات .
- * (الوقوف)،جري في المكان .
- * (الوقوف)،الحجل أماماًاعدات - الحجل خلفاًاعدات
- * (الوقوف)،الجري في المكان رفع الركبتين لأعلى .
- * (الوقوف)،الوثب بالقدمين حتى منتصف الملعب ثم العودة بالوثب للخلف.
- * (الوقوف)،الوثب مع ضم وفتح الرجلين و تحريك الذراعين للجانب ولأسفل .

الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)



- * (وقوف فتحاً الذراعان أماماً)،لف الجذع يميناً ، ثم يساراً .
- * (وقوف- واليدين في الوسط)،دوران الجذع على شكل دائري يميناً ، ثم يكرر يساراً .
- * (القرفصاء)، المشي أماماً في شكل دائرة لمدة ٣٠ ث .
- * (الوقوف)،ميل الجذع أماماً ولأسفل مع وضع الكفين على الأرض ثم المشي على اليدين للأمام ثم الرجوع للوضع الأصلي لمدة ٣٠ ث
- * (الإنبطاح الذراعين أماماً)،رفع الجذع والرجلين معاً ثم الرجوع للوضع الأصلي، يكرر لمدة ٣٠ ث .
- * (الجلوس الطويل)،ثني الجذع أماماً أسفل .
- * (الوقوف فتحاً)،ثني الجذع للجانب الأيمن ثم يكرر للجانب الأيسر .
- * (الرقود)، الوصول للجلوس الطويل مع ميل الجذع للأمام ولأسفل لمدة ٣٠ث.
- * (وقوف)، دوران الذراع أماماً عاليًا خلفاً،والعكس .
- * (وقوف الذراعان عاليًا)، ثني الجذع أماماً أسفل.
- * (وقوف الذراعان عاليًا)، ميل الجذع أماماً مع لمس مشط القدم باليد العكسية، ويكرر عددة مرات .





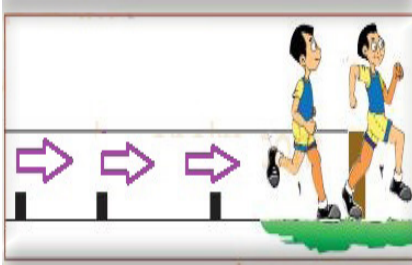
الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس: (٣٠)

الوثب الثلاثي

يمكن عرض المهارة من خلال أفلام فيديو أو صور لخطوات أداء المهارة

الخطوات الفنية:

الاقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط



* **الإقتراب:** تتوقف مسافة الإقتراب على اكتساب اللاعب السرعة المناسبة

التي تمكنه من أداء الإرتقاء بقوة وفاعلية.

◆ ولكل لاعب مسافته الخاصة التي تتناسب مع قدرته لاكتساب

السرعة القصوى المناسبة له والتي يمكن التحكم فيها وتهيئة الجسم

للإرتقاء. ولقد وجد أن ضبط مسافة الإقتراب ووصول اللاعب بقدم

الإرتقاء على لوحة الإرتقاء تتوقف على:

◆ دقة قياس مسافة الاقتراب .

◆ ثبات طول الخطوات وخاصة الخطوات الأولى .

◆ ثبات سرعة تردد الخطوات و خاصة الخطوات الأخيرة.

◆ فخطوات الإقتراب الأخيرة يجب أن تكون أكثر ثباتًا من ناحية الطول والتوقيت وتعتبر الخطوة الأخيرة هي الأقصر

لعدم حاجة اللاعب إلى الإرتفاع درجة كبيرة عند انطلاقة من لوحة الإرتقاء.

الخصائص الفنية للإقتراب:

◆ تتفاوت مسافة الإقتراب تبعًا لمستوى الأداء فهي تتراوح بين ١٠ خطوات للمبتدئين وأكثر من ٢٠ خطوة للمتقدمين.

◆ طريقة الجري مماثلة للعدو.

◆ تزايد تردد الخطوة حتى نهاية الإقتراب .

◆ تزايد السرعة باستمرار خلال مرحلة الإقتراب.

◆ يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف.

* **الحجلة:** تتمثل أهمية الحجلة فيما يلي :

◆ قطع المسافة المناسبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان.

◆ تهديد الهبوط ثم الإرتقاء للخطوة.

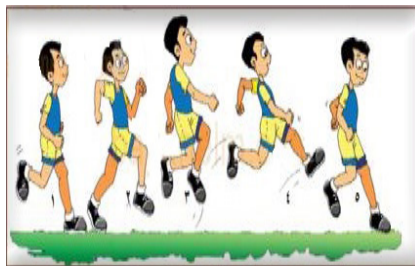
◆ المحافظة على اتزان الجسم.

◆ حيث يرتفع فخذ رجل الإرتقاء للأمام إلى المستوى الأفقي في الخطوة

الأخيرة من الإقتراب ومع مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد

الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الإرتقاء بالكامل على اللوحة بهذه

الحركة الإيجابية من انخفاض السرعة الأفقية في الإرتكاز الأمامي





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

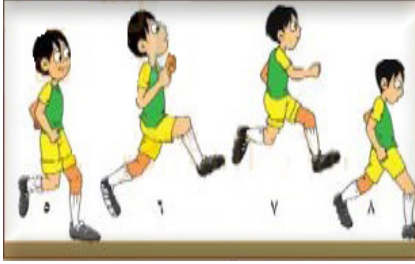
ويقصر من زمن الإرتقاء . ومن الأهمية بمكان بعد ذلك ان تمتد رجل الإرتقاء بالكامل في مفاصل الحوض والركبة والقدم في اللحظة الأخيرة للإرتقاء.

- ♦ ويتم مرجحة الرجل الحرة للمستوى الأفقي مع تبادل تحريك الذراعين مع حركة المرجحة ، وتتقدم رجل الإرتقاء للأمام ولأعلى أثناء الطيران إلى أن يصبح الفخذ موازياً لمستوى الأرض في حين تتأخر الرجل الحرة بحيث يستعد اللاعب لتأدية الخطوة .

الخصائص الفنية للحجلة:

- ♦ مرجحة فخذ الرجل الحرة للوضع الأفقي.
- ♦ إتجاه الإرتقاء للأمام وليس لأعلى.
- ♦ سحب الرجل الحرة للخلف.
- ♦ سحب رجل الإرتقاء للأمام ولأعلى تم تمتد للأمام تمهيداً للمس القدم الأرض.
- ♦ يبقى الجذع على استقامته .

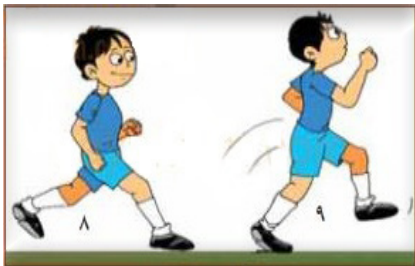
* **الخطوة:** تهدف الخطوة ينطلق اللاعب للأمام ولأعلى مع ميل الجذع للأمام قليلاً وسحب فخذ الرجل الحرة موازياً



للأرض ورجل الإرتقاء مفرودة إلى حد ما للخلف وقبل هبوط الرجل الحرة لأسفل يرفع اللاعب ركبته لأعلى قليلاً وتتحرك مع تحريك الذراعين إما معاً للخلف أو إحداهما للأمام والأخرى للخلف ويتم هبوط الرجل الحرة بقوة لأسفل وعند وصول مركز الثقل فوق قدم الإرتقاء وهي على الأرض يصبح اللاعب في وضع التحفز لتأدية الوثب فتتحرك الذراعين معاً للأمام كما تندفع ركلة الرجل الحرة لأعلى كما هو متبع في الإرتقاء في الوثب الطويل إلا أن الجذع يكون مائلاً قليلاً للأمام .

الخصائص الفنية للخطوة:

- ♦ بكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف.
- ♦ تكون الرجل الحرة على كامل إمتدادها تقريباً.
- ♦ تستخدم المرجحة بالذراعين إن أمكن.
- ♦ يكون فخذ الرجل الحرة في وضع أفقي .
- ♦ وضع الجذع عمودي على الأرض .
- ♦ تمتد الرجل الحرة للأمام ولأسفل.



* **الوثبة:** عندما تطأ قدم الإرتقاء كما مر سابقاً في أخذ الخطوة يرفع اللاعب ركلة الرجل الحرة مع حركة الذراع المعاكسة مثنية مع المفصل ثم رفع الذراعان لأعلى مع ثني ساق الإرتقاء ويضم الجسم في حالة تعلق في الهواء وعند الشعور بلحظة الهبوط ترفع الرجلين لأعلى مع مد الركبتين وخفض جذعه وذراعيه للأسفل تمهيداً للهبوط



الخصائص الفنية للوثبة:

- ◆ وضع القدم بسرعة ونشاط لأسفل وللخلف.
- ◆ رجل الإرتكاز(الإرتقاء) تكون مفرودة تقريباً أثناء الإرتقاء.
- ◆ تستخدم حركة الذراعين إن أمكن.
- ◆ يكون وضع الجسم مستقيماً .
- ◆ تستخدم طريقة التعلق في الهواء.
- ◆ الرجلين تكون ممتدة بالكامل تقريباً عند الهبوط.

* **الهبوط:** لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل ويكون عند تلامس الكعبين الحفرة تنثني الركبتين حتى يتحرك مركز



ثقل الجسم للأمام بسرعة ويصل فوق القدمين مباشرة عند ذلك
تندفع الذراعين للأمام ويمتد الجذع والرجلين لأعلى في آن واحد
للوقوف تمهيداً للخروج من الحفرة.

النشاط الأول: الوثب الايقاعي (١٥ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن:

١. يؤدي بعض الألعاب التمهيدية للوثب الثلاثي.
٢. يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بمهارة الوثب الثلاثي .
٣. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بمهارة الوثب الثلاثي.
٤. يتعاون وزملاءه في أداء النشاط.
٥. يثق بنفسه أثناء الأداء الرياضي .
٦. يحقق متطلبات مكونات اللياقة البدنية من سرعة و مرونة وقوة وتحمل أثناء أداء النشاط .
٧. يدرك بعض المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط .
٨. يتابع تعليمات المعلم باهتمام وإنصات.

عرض النشاط:

الخطوات التعليمية:

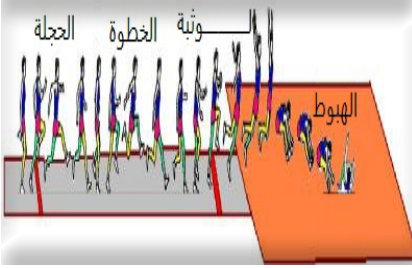
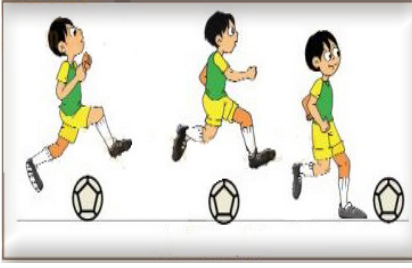
مشاهدة نموذج لأداء مهارة الوثب الثلاثي من خلال شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج ثم يقوم الطلاب
بأداء التمرينات التمهيدية الآتية :

اطلب من طلابك الوقوف صفوف بعرض الملعب حسب عدد الطلاب .

الخطوة الأولى

« اطلب من الصف الأول أن يخطو للأمام بخطوات طويلة ومتتابة مع تبادل مرجحة الركبتين للأمام ولأعلى ، مع العمل
على طول فترة الطيران، مع دفع الأرض بقوة ونشاط وسرعة بالقدم مع تبادل حركات الذراعين (مسافة ٣٠متراً) .. ويكرر
لباقى الصفوف كلاً في دوره .





الخطوة الثانية

« اطلب من طلاب الصف الأول تبادل الحجل ثلاث حجلات بالقدم اليمنى، وثلاث حجلات بالقدم اليسرى (مسافة ٣٠ متراً)، وكرر لباقي الصفوف كلاً في دوره .

« يكرر التمرين السابق ولكن الحجل خمس حجلات .

« اطلب من الطلاب بالصفوف ، الوثب فوق عشر كرات طيبة - المسافة بين كل منها (١,٥ متر).

« قلل عدد الكرات لخمس كرات والحجل بالرجل اليمنى مرتين ثم اخذ خطوة بالرجل اليسرى ثم الوثب بالقدمين معاً فوق الكرة الخامسة والأخيرة لأبعد مسافة قم بعمل إيقاع للحركة سواء التصفيق أو النداء وليكن (يمين ، يمين ، شمال، أوثب) لإعطاء رتم للأداء الحركي يكرر السابق مع البداية بالرجل الأخرى مع النداء (شمال ، شمال ، يمين، أوثب) .

« قم بتكرار التمرين السابق بدون كور.

ملاحظة

- قم بتصحيح أي خطأ يقوم به الطلاب.
- قم بإعطاء الطلاب تمرينات تدريبية مساعدة، وذلك لأداء المهارة بشكل فعال .

النشاط الثاني: (الوثب الثلاثي) (١٥ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن:

١. يؤدي خطوات الإقتراب لمهارة الوثب الثلاثي.
٢. يؤدي مهارة الوثب الثلاثي بإتقان.
٣. يؤدي حركات توافقية بين اليدين وأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء مهارة الوثب الثلاثي .
٤. يدرك بعض المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط .
٥. يصل إلى التسلسل الحركي الصحيح للأداء .
٦. يراعى قواعد الأمن والسلامة.
٧. يتقبل زملائه ويشاركهم العمل بجدية أثناء أداء النشاط.
٨. يتابع تعليمات المعلم باهتمام وإنصات ..



الخطوات التعليمية:

عرض النشاط:

اطلب من طلابك عمل الآتي:

- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب بالمشي والهبوط في حفرة الوثب .
- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب بالجري ثلاث خطوات ثم بالجري خمس خطوات ثم بالجري سبع خطوات.
- « التمرين السابق نفسه مع تحديد مكان الارتقاء
- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب متوسط السرعة .
- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب مع وضع علامات لتحديد مسافات أجزائها .
- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب تسع خطوات والهبوط في حفرة الوثب .
- « التمرين السابق نفسه مع الإرتقاء على لوحة الارتقاء .
- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب الكامل مع تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب.
- « صحح الأخطاء وعزز الأداء الصحيح .
- « اطلب من طلابك تكوين مجموعات متساوية العدد لعمل سباق بين المجموعات وتشجيعهم للحصول على أبعد مسافة ممكنه.

الجزء الختامي: (٥ق)

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسل الأيدي والوجه ، والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.
- « اطلب من طلابك البحث من خلال مواقع بحثية موثقة عبر شبكة المعلومات الدولية عن رائد رياضي متميز في مسابقات ألعاب القوى وناقش طلابك فيه - البحث عن أهم قواعد وقوانين مسابقة الوثب الثلاثي .





ركن التوعية

عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الآتية :

تاريخ الوثب الثلاثي

* الوثب الثلاثي هو أحد أبرز مسابقات ألعاب القوى التي تجمع بين القوة، السرعة والتنسيق العالي وينظر إليه على أنه اختبار شامل لقدرة الرياضيين على التحمل والتوافق الحركي ويعود تاريخه إلى العصور القديمة فكان جزءاً من الألعاب الأولمبية اليونانية في ذلك الوقت، لم تكن القواعد محددة وكان الرياضيون يعتمدون على تقنياتهم الخاصة للوصول لأبعد مسافة ممكنة مع مرور الزمن خضعت هذه الرياضة لتعديلات في التقنيات والقوانين المستخدمة حتى وصلت لشكلها الحالي المعتمد في البطولات الدولية .

فوائد مهارة الوثب الثلاثي

- * تقدم مهارة الوثب الثلاثي مجموعة واسعة من الفوائد الصحية والبدنية والنفسية منها :
- * تعزيز القوة البدنية : مهارة الوثب الثلاثي تعمل على تقوية العضلات الأساسية في الجسم مما يساعد على تحسين الأداء في مختلف الرياضات الأخرى.
- * تعزيز قدرة التحمل : لأن مهارة الوثب الثلاثي يحتاج لجهد بدني مكثف فيساعد على تحسين قدرة الجسم على التحمل مع مرور الوقت يصبح الرياضي أكثر قدرة على أداء التمارين الشاقة دون الشعور بالتعب بسرعة ،مما يحسن الأداء العام في التمارين الرياضية الأخرى.
- * تحسين التوازن والتنسيق : نظراً لتعقيد الحركات في الوثب الثلاثي فإنه يعزز من قدرة الرياضي على تحقيق التوازن أثناء الحركة.
- * رفع مستوى التحمل الذهني : حيث يتطلب الوثب الثلاثي تركيز عالي وإدارة فعالة للطاقة مما يعزز قدرة الرياضي على التحكم في أدائه تحت ضغط .
- * زيادة التركيز والانتباه: نظراً لتعقيد الحركات في الوثب الثلاثي فإنه يتطلب تركيزاً عالياً أثناء التنفيذ مما يساعد على تعزيز مهارات التركيز والانتباه وهو أمر ضروري ليس فقط في الرياضة بل ولكن أيضاً في الحياة اليومية .
- * تقليل التوتر والضغط النفسي : ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على تقليل مستويات التوتر والقلق والوثب الثلاثي لي استثناء يساعد على إفراز هرمون السعادة مثل الاندروفين مما يحسن الحالة المزاجية ويخفف من الضغوط اليومية .
- * تعد مهارة الوثب الثلاثي من أكثر الرياضات التي تتطلب مزيجاً من القوة ، السرعة من خلال تحسين التقنيات الأساسية والإعتماد على تدريبات فعالة وتجنب الأخطاء الشائعة يمكن للرياضيين نتائج رائعة .



تابع ركن التوعية

- * عزيزي المعلم عليك ملاحظة بعض الأخطاء الفنية أثناء الوثب الثلاثي لتفاديها أثناء أداء الطلاب :
- * عدم تقنين خطوات الاقتراب مع ضبط إيقاع الخطوات الثلاث الأخيرة يؤدي إلى فشلا لارتقاء الأول على لوحة الارتقاء، ولتصحيح هذا ضع علامات ضابطة لتقنين وضبط خطوات الإقتراب .
- * إن هبوط قدم الارتقاء الثانية بعيداً عن مركز ثقل الجسم بمسافة كبيرة يرجع إلى أن ارتفاع الجسم قليل ، أو مرحلة الطيران قصيرة، أو تصور الحركة خاطئ، ولتصحيح هذا يجب العمل على زيادة توافق العمل لقدم الارتقاء ومرجحة الذراعين، والرجل الحرة في أثناء الارتقاء، والتدريب على وثبات متتالية على الرمل .
- * إن ضعف عضلات الرجلين والبطن والكتفين، أو نقص صفة السرعة أو ميل الجذع للخلف أو للأمام أو ضعف مرجحة الرجل الحرة ، يؤدي إلى طيران منخفض في مرحلة الخطوة والوثبة ، وهذا يتطلب أداء تدريبات لتنمية عناصر (القوة ، السرعة، القوة المميزة بالسرعة ، القدرة) وربط عملية الارتقاء بعملية المرجحة وتحسينها، والتدريب على الارتقاء.
- * ضعف عضلات البطن وخلف الفخذين ، أو ميل الجذع للخلف ، أو ميل زائد للجذع للأمام، يؤدي إلى سرعة هبوط رجلي أثناء عملية الهبوط ، وهذا يتطلب تقوية عضلات بطني ، وعضلات خلف الفخذين ، ويجب أن يكون الجذع مستقيماً حتى بداية الهبوط وميل الجذع للأمام مع بداية الهبوط ، وينبغي أن يكون لدى الطلاب تصور صحيح للحركة.(من خلال عرض فيديو تقديمي لتلك الخطوات)





الدرس الثالث/ أنشطة تطبيقية للوثب الثلاثي



وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس مهارة الوثب الثلاثي، طبقاً للمدى الحركي الملائم له، مراعيًا عناصر اللياقة البدنية الملائمة لهذه المهارة، مستعنيًا بالعديد من المعلومات الرياضية من خلال مواقع الانترنت، كما يتعاون وزملائه من ذوي الاحتياجات الخاصة في أداء النشاط، كما يتمكن من استخدام وسائل والوسائط الرقمية في جمع المعلومات الخاصة باللعبة.

نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- ◆ يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- ◆ يتعرف من خلال العمل الجماعي مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر.
- ◆ يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
- ◆ يتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة.
- ◆ يتعرف اللياقة البدنية واللياقة النفسية اللياقة الفسيولوجية
- ◆ يكتسب معلومات رياضية كحق يمارس للجنسين .
- ◆ يتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والجدانية.(الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي)
- ◆ يشترك في الأنشطة المجتمعية العامة (الرياضة للجميع) (اجتماعية- احتفالات قومية) مارثون كتلة الجسم .
- ◆ يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة
- ◆ يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي .
- ◆ المواقع الالكترونية الحكومية

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

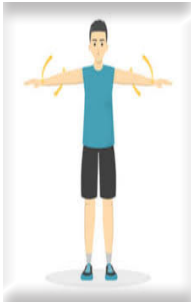
١. بمساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.

الإحماء: (٥ ق)

اطلب من طلابك الوقوف انتشاروأداء التدريبات التالية:

« (الوقوف)، الجري حول الملعب ثلاث مرات .

« (الوقوف)، المشي حول الملعب على كعب القدمين.



الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة .

المواد التعليمية :

« كرات طبية - أحبال - حائط مستو -منطقة للوثب - لوحة ارتقاء - جيرأو دهان -صندوق مقسم.

استراتيجيات التدريس :

« التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - العصف الذهني..

« (الوقوف)، الحجل أمامًا ٨عدات - الحجل خلفًا ٨عدات

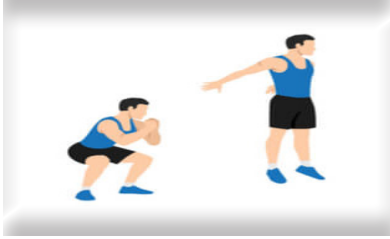
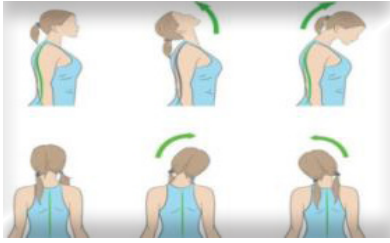
« (الوقوف-الذراعين جانبًا)، دوران الذراعين للأمام، ثم يكرر للخلف.

« (الوقوف)، الجري في المكان مع لمس المقعدة بالعقبين.

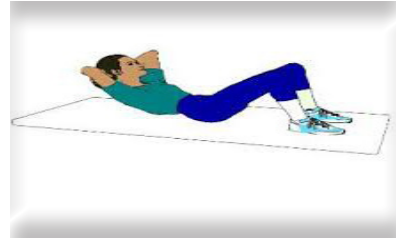
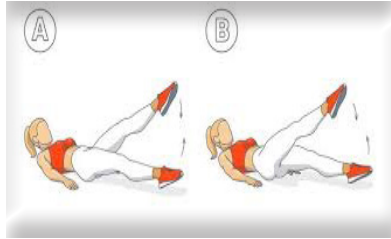
« (الوقوف)، الوثب بالقدمين حتى منتصف الملعب ثم العودة بالوثب للخلف.



الإعداد البدني العام والخاص : ٥ ق



- * (وقوف)، دوران الأكتاف للأمام (٤)، ثم للخلف (٤)، ويكرر.
- * (وقوف)، تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة.
- * (وقوف)، مد الذراع إلى أعلى بالتبادل .
- * (الإنبطاح)، فرد الذراعين الثبات لمدة ٣٠ ث .
- * (الوقوف ثني الركبتين)، الوثب لأعلى ثم الرجوع للوضع الأصلي ، يكرر.
- * (الرقود مع ثني الركبتين)، رفع الجذع ٤٥ درجة.
- * (الرقود)، رفع الرجلين مع التحريك بالتبادل.
- * (الإنبطاح)، رفع وخفض الجذع لأعلى ولأسفل .
- * (الوقوف الظهر للحائط)، الأنبطاح و رفع القدمين على الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين ثم الرجوع للوضع الأصلي.
- * (وقوف الذراعان عاليًا)، ميل الجذع أمامًا مع لمس مشط القدم باليد العكسية، ويكرر عدة ٥ مرات.



الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس ٣٠ ق

النشاط الأول : (أدى مع الوثب الثلاثي بإتقان) ١٥ ق

أهداف النشاط : في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لمهارة الوثب الثلاثي.
٢. يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة لمهارة الوثب الثلاثي .
٣. يؤدي مهارة لمهارة الوثب الثلاثي بإتقان.
٤. يؤدي مكونات اللياقة البدنية (سرعة و مرونة وقوة وتحمل).
٥. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بمهارة الوثب الثلاثي.
٦. يؤدي حركات توافقية بين أجزاء المهارة (الحجلة والخطوة والوثبة) .
٧. يصل إلى التسلسل الحركي السليم .
٨. يثق بنفسه أثناء الأداء الرياضي .
٩. يدرك بعض المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط .
١٠. يتابع تعليمات المعلم بإهتمام وإنصات .





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

١١. يراعى عوامل الأمن والسلامة خلال جميع تحركاته.

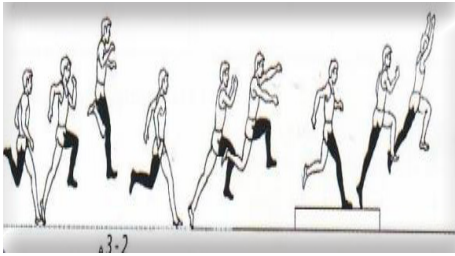
١٢. ينتمى لمجموعته أثناء الأداء .

عرض النشاط :

« اطلب من طلابك الوقوف في صفين على جانب حفرة الوثب مع رسم خطوط أو ضع حبال على الأرض على مسافات مناسبة لقدرات الطلاب لتحديد مكان الإرتقاء والحجلة والخطوة والوثب داخل الحفرة .

« قم بعمل إيقاع للحركة سواء التصفيق أو النداء وليكن (يمين ، يمين ، شمال ، أو ثب) لإعطاء رتم للأداء الحركي ، يكرر التدريب السابق مع زيادة المسافة بين الخطوط المرسومة أو (الحبال) تدريجيًا .

« اطلب من طلابك الوقوف في قاطرة في اتجاه طريق الإقتراب ، اترك مسافة ١,٥ متر بعد لوحة الإرتقاء للحجلة وضع صندوق مقسم بإرتفاع ٣٠ سم.



« اطلب من الطلاب الإقتراب من (٥ - ٧) خطوات، ثم الإرتقاء على اللوحة لأداء الحجلة، ثم أخذ خطوة الإرتقاء فوق الصندوق والوثب في الحفرة .

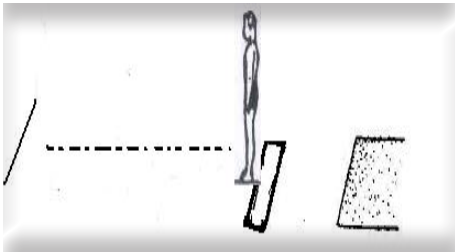
« يكرر ما سبق مع زيادة السرعة في الإقتراب .

النشاط الثاني : (حجلة وخطوة ووثبة) ١٥ ق

أهداف النشاط : في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يحدد مسافة الإقتراب الخاصة به .
٢. يؤدي الوثبة الثلاثية من الأقتراب .
٣. يؤدي الوثبة الثلاثية من الأقتراب الكامل .
٤. يستمتع لتة جعات المعلم بكل دقة .
٥. يشارك زملاءه العمل بكل ثقة .
٦. يشعر بالسعادة أثناء أداء النشاط. عرض النشاط :

اطلب من طلابك عمل الآتي:



« حدد مسافة الإقتراب الخاصة بكل طالب.

« أطلب من الطالب الجري للخلف من لوحة الإرتقاء بعدد خطوات

مناسبة كما سوف يجري الإقتراب من على طريق الإقتراب حتى الوصول للسرعة المناسبة ثم قم بوضع علامة خاصة به ثم يقف الطالب عند هذه العلامة وبدء العدو بأقصى سرعة في طريق الإقتراب للارتقاء من على اللوحة مع التأكيد على أن يكون النظر للأمام ولا ينظر الطالب للوحة الإقتراب وهكذا حتى يتم المسافة المناسبة .



« أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب بالجري من (٣ - ٥) خطوات جريوالهبوط في حفرة الوثب.



- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب بالجري من (٧ - ٩) خطوات والهبوط في حفرة الوثب .
- « أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب الكامل مع تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب.
- « صحح الأخطاء وعزز الأداء الصحيح .
- « اطلب من طلابك تكوين مجموعات متساوية العدد لعمل سباق بين المجموعات وتشجيعهم للحصول على أبعد مسافة ممكنة .
- « بمساعدتك قم بتوجيه طلابك (لقياس معدل النبض) كما تم الإشارة إليها في توجيهات المعلم بالإطار النظري .

الجزء الختامي: ٥ ق

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسل الأيدي والوجه، والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.



ركن التوعية

عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الآتية :

الرياضة للجميع

- * الرياضة للجميع هي شعار يعكس الرؤية الشاملة لجعل الرياضة والنشاط البدني متاحين لجميع أفراد المجتمع بغض النظر عن الجنس، العمر، القدرات البدنية، أو الخلفية الاقتصادية. هذا الشعار يعبر عن الجهود المبذولة لتشجيع النشاط البدني واللياقة البدنية كجزء من نمط حياة صحي ومستدام للجميع.
- * تعكس مفهوم الرياضة للجميع التفهم الحديث للرياضة، حيث يُعَدّ النشاط البدني أكثر من مجرد هواية أو نشاط ترفيهي. إنه أداة قوية لتحسين الصحة الجسدية والعقلية، وتعزيز التواصل الاجتماعي، وبناء التوازن وتعزيز التفاهم والتعاون.
- * الفكرة الرئيسية وراء هذا الشعار هي أن الجميع يجب أن يتمتع بفرصة متساوية للاستمتاع بالفوائد الصحية والاجتماعية لممارسة الرياضة. يُشجع على توفير مرافق وفرص للرياضة في المجتمعات، وإقامة برامج وفعاليات تروج للنشاط البدني بين الأفراد من مختلف الفئات العمرية والثقافات.
- * بالإضافة إلى ذلك، يُشجع على تحفيز الأفراد على اتخاذ خطوات صغيرة نحو تحسين لياقتهم البدنية والمشاركة في الرياضة بأي شكل من الأشكال يروونه مناسبًا. هذا يعزز دور الرياضة كوسيلة للصحة والسعادة والتواصل الاجتماعي للمجتمع بأسره.
- * الرياضة للجميع تمثل أيضًا دورًا هامًا في تعزيز قيم الشمولية والتنوع في المجتمع. يجمع الناس من مختلف الخلفيات والثقافات ويعزز التفاهم المتبادل والاحترام المتبادل. بالتشجيع على ممارسة الرياضة بين جميع الأعمار والجنسيات والقدرات، نسهم في بناء مجتمع أكثر تلاحمًا وصحة وازدهارًا.
- * من خلال الرياضة للجميع، يمكننا أيضًا تحقيق أهداف أخرى مهمة مثل مكافحة السمنة وأمراض القلب والسكري، وتحسين اللياقة البدنية العامة للمجتمع. تعزيز الرياضة في مختلف الأنشطة والمجالات مثل الرياضات الجماعية والفردية، والرياضات الخارجية والداخلية، يساهم في تلبية احتياجات واهتمامات الأفراد بشكل فعال.
- * بالنهاية، يتجلى أهمية الرياضة للجميع في تحقيق توازن شامل في حياة الأفراد والمجتمعات. تمثل الرياضة فرصة للبناء الجسدي والعقلي، وتعزز الصحة وتقوي الروح، وتجمع الناس بمختلف خلفياتهم وتعتبر وسيلة للتعبير عن الذات وتطوير المهارات.
- * لذلك، من الضروري تعزيز فكرة الرياضة للجميع والتفكير في كيفية توفير الفرص والموارد لدعم ممارسة الرياضة للجميع. سواء كان ذلك من خلال توفير مرافق رياضية عامة أو تنظيم برامج ترويجية أو تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية المحلية، يمكن لهذه الجهود المشتركة أن تساهم في تعزيز الصحة والسعادة وبناء مجتمعات أكثر تواصلًا وصحة ورفاهية.



ركن التوعية

ما هي أنواع سباق الماراثون؟

- * تتعدد أنواع سباق الماراثون، وفيما يلي سنذكر أبرزها:
- * سباق ١٠ كيلو متر: يقوم العداء فيها بقطع مسافة ١٠ كم وهي مسافة جيدة لمن يرغب بالتقدم للمرحلة التالية.
- * سباق نصف الماراثون: يقوم اللاعب باجتياز مسافة ٢١,٢ كم وتعد هذه المرحلة الثانية من السباق، حيث تؤهل اللاعب للمرحلة التي تليها.
- * سباق الماراثون الكامل: يقوم العداء باجتياز ما يقارب مسافة ٤٢,٥ كم، وقبل هذا السباق يتم تدريب وتأهيل اللاعب لسته أشهر على الأقل بدنياً وذهنياً لضمان بقاءه بصحة جيد وعدم إصابته بأي شد عضلي أو أي إصابات أخرى .
- * سباق الماراثون الفائق: هي عدة سباقات تتجاوز مسافة ٥٠ كم، وتطلب قدرة بدنية عالية من اللاعبين.
- * سباقات متعددة المراحل: وهي سباقات تقام في عدة أيام متتالية تتراوح الأسبوع، حيث يعطى كل لاعب ما يحتاج من مواد غذائية ومعدات، أي أنها أشبه بمغامرة أو رحلة لأنها تجري على مسارات متعرجة وليست مستقيمة كما أنها تطلب أكثر من يوم لإنهائها .

ما هي مخاطر سباق الماراثون ؟

- * تتعدد المخاطر التي من الممكن أن يتعرض لها متسابق الماراثون، وفيما يلي نذكر أبرز هذه المخاطر: آلام العضلات: من الممكن أن يعاني اللاعبون المبتدئين من أوجاع مختلفة في عضلات الجسم، حيث يحدث بعض التمزقات في الأنسجة ومن المهم للعدائين التركيز على عنصر البروتين والكربوهيدرات لتعويض أي ضرر قد يسببه الركض تكسر أظافر القدمين: قد ينتج فقدان كامل للأظافر بسبب الاحتكاك مع الحذاء من الداخل وبالتالي تجمع الدم تحتها وتكسرهما مع الزمن. إصابة الجهاز المناعي: قد ينتج عن التعب الشديد وعدم أخذ قسط كاف من الراحة ضعف عام في جهاز المناعة بسبب عدم الاستراحة وإرهاق الجسم بشكل متواصل .
- * أبرز العدائين الذين حطموا الأرقام القياسية في سباق الماراثون:
- * اللاعب الكيني (إليود كيشوج) في برلين ٢٠١٨ م زمن قدره ٢:٠١:٣٩
- * اللاعب الكيني (دينيس كيميتو) في برلين ٢٠١٤ م زمن قدره ٢:٠٢:٥٧
- * الكيني (ويلسون كيسانج) في برلين ٢٠١٣ م زمن قدره ٢:٠٣:٢٣
- * الكيني (باتريك ماكو) في برلين ٢٠١١ م زمن قدره ٢:٠٣:٣٨
- * الإثيوبي (هايلى جيري سيلاسي) في برلين ٢٠٠٨ م زمن قدره ٢:٠٣:٥٩
- * الكيني (باول تيرجات) في برلين ٢٠٠٣ م زمن قدره ٢:٠٤:٥٥





الدرس الرابع/ التقييم



نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس .
- « يراعى قواعد الامن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- « يؤدي مهارات الانشطة الرياضية فى اطار تنافسى وخطى بسيط .
- « يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة.
- « يشترك فى الأنشطة المجتمعية العامة (الرياضة للجميع) (اجتماعية- احتفالات قومية) مارثون كتلة الجسم .
- « ينمى لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)
- « يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)
- « يتعرف اهم المفاهيم للمواد الاخرى من خلال اللعب .
- « يكتسب معلومات رياضية كحق يمارس للجنسين .
- « يتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والجدانية.(الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلى - الحديث الذاتى
- الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)
- المكان : فناء المدرسة .
- المواد التعليمية :
- « كور طبية - جُلّة - منطقة وثب طويل- لوحة ارتقاء - جيرأو دهان - مرتبة اسفنجية - صفارة.
- أدوات اللياقة البدنية بنات:
- « ساعة قياس -مقعد سويدي مسطرة مدرجة- شريط قياس-منقلة / دهان- ساعة إيقاف.
- أدوات اللياقة البدنية بنين:
- « شريط قياس -ساعة إيقاف -مقعد سويدي - مرتبة أو مسطح مستوي - قائما وثب عالي -خيط مطاط.
- « استراتيجيات التدريس :
- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتى - حل المشكلات.

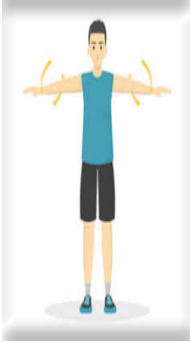
وصف الدرس

يتم فى هذا الدرس تقييم الطلاب ،ومعرفة ما تم إنجازه من خلال اختبارات بدنية ومهارية لما تم دراسته هذا الشهر بلعبة ألعاب القوى ، لتقييم الطلاب وتحديد مستواهم ، واختيار المتميزين منهم للاشتراك فى هذه الرياضة فى النشاط الخارجى والبطولات القادمة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (١٥ق)

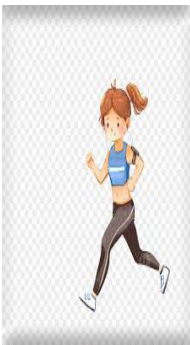
الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. بمساعدة الطلاب جهاز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.



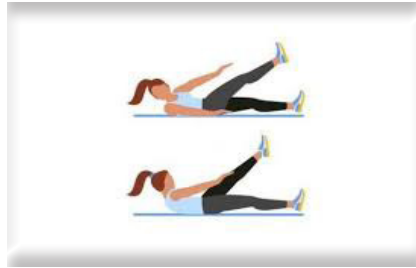
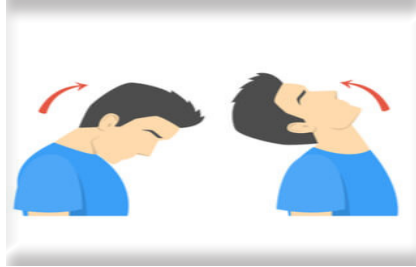
الإحماء: (٥ ق)

- * (الوقوف) ، جري فى المكان .
- * (الوقوف) ، دوران الذراعين للأمام ثم للخلف .
- * (الوقوف) ، الحجل أماما» ١٠ اعدات - الحجل خلفا» ١٠ اعدات
- * (الوقوف) ، الوثب بالقدمين معا للأمام والخلف ثم للجانبين





الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)



- * (وقوف)، دوران الأكتاف للأمام (٤)، ثم للخلف (٤)، ويكرر.
- * (وقوف)، تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة.
- * (القفصاء)، المشي أماما في شكل دائرة . لمدة ٣٠ ث
- * (الوقوف) ،ميل الجذع أماما و لأسفل مع وضع الكفين على الأرض ثم المشي على اليدين للأمام ثم الرجوع للوضع الأصلي. لمدة ٣٠ ث .
- * (الجلوس الطويل)، ثني الجذع أماما أسفل.
- * (الوقوف فتحا) ، ثني الجذع للجانب الأيمن ثم يكرر للجانب الأيسر .
- * (الوقوف)، الطعن الجانبي بالرجل اليمنى ويكرر بالرجل اليسرى .
- * (الرقود)، رفع الجذع ٤٥ درجة.
- * (الرقود)، تبادل رفع الرجلين مع اللمس باليد العكسية .
- * (وقوف الذراعان عاليًا)، ميل الجذع أمامًا مع لمس مشط القدم باليد العكسية، ويكرر عدة مرات .

الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠)

الاختبار الأول: اختبار مهاري (١٠ ق)

أهداف النشاط:

١. في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرا على أن:
 ١. يؤدي مهارة دفع الجلة بشكل صحيح
 ٢. يؤدي مهارة الوثب الطويل بشكل صحيح



دليل معلم التربية الرياضية والصحية

٣. يؤدي مهارة الوثب الثلاثي بشكل صحيح .
٤. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه نفسه والآخرين بطريقة صحيحة.
٥. يقدر النصر ويحترم الهزيمة.
٦. يتحرك بأمان وفاعليه وكفاءة وثقه اثناء تأديه خطوات المهارة.
٧. يثق في أدائه خلال الاختبار .
٨. يظهر ثقته بنفسه وفي أدائه خلال الاختبار .
٩. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية الفردية.
١٠. يراعى قواعد الأمن و السلامة اثناء ممارسته للنشاط الرياضي..

تنفيذ الاختبارات :

أختبار (أ): اختبار دفع الجلة :



- « قسم طلابك لمجموعات والوقوف خلف دوائر الرمي.
- « اطلب من كل طالب في كل مرة الوقوف خلف خط الرمي على حدى.
- « اطلب منهم دفع الجلة لأبعد مسافة وتسجيل أبعد مسافة دفع.
- « لكل طالب ٣ محاولات.
- « سجل المسافات واعط درجة لكل طالب

إختبار (ب): اختبار الوثب الطويل:



- « قم بإعداد مكان للوثب حسب ما هو متاح لك ووضع لوحة للإرتقاء أو رسم خط بالجير وتحديد مكان الإقتراب ومكان الهبوط ووضع علامات.
- « اطلب من كل طالب أداء ٣ محاولات وقياس أطول وثبه مع مراعاة قوانين الوثب الطويل.
- « حدد الثلاث مراكز الأولى على مستوى الفصل.
- « سجل درجات التقييم.

إختبار (ج) : اختبار الوثب الثلاثي:

- « قم بإعداد مكان للوثب حسب ما هو متاح لك ووضع لوحة للإرتقاء أو رسم خط بالجير وتحديد مكان الإقتراب ومكان الهبوط ووضع علامات.
- « اطلب من كل طالب أداء ٣ محاولات صحيحة مع التأكيد على التسلسل الحركي السليم (الإقتراب / الإرتقاء / الحجلة / الخطوة / الوثبة).
- « وقياس أطول وثبه ثلاثية مع مراعاة قوانين الوثب الثلاثي.
- « حدد الثلاث مراكز الأولى على مستوى الفصل.
- « سجل درجات التقييم.



الاختبار الثاني: اختبار اللياقة البدنية (١٠ ق)

تنفيذ الإختبار:

أولاً : اختبارات اللياقة البدنية للبنات :

الاختبار الأول : اختبار (وقوف) ثبات الوسط ثني الركبتين كاملاً (بنات)

الغرض من الاختبار :

« قياس قوة عضلات الرجلين .

الأدوات :

« ساعة قياس .

مواصفات الأداء :

« من وضع الوقوف والذراعين ثبات الوسط تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين عن الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي وهكذا.

توجيهات :

(١) يجب الوصول إلى وضع ثني الركبتين كاملاً عند الأداء بحيث تلمس المقعدة الكعبين .

(٢) يجب فرد الجزء العلوي من الجسم عند الوصول لوضع ثني الركبتين .

(٣) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى العدة الغير صحيحة .

(٤) الاحماء الجيد قبل بدء الاختبار هام جداً.

التسجيل :

« يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (٢٠ ثانية)

الاختبار الثاني : اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (بنات)

الغرض من الاختبار:

« قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات:

« مقعد سويدي - مسطرة مدرجة من (صفر : ٣٠سم) مثبتة عمودياً على المقعد عند التدرج (٥سم) بحيث يكون

التدرج (٣٠سم) لأسفل.

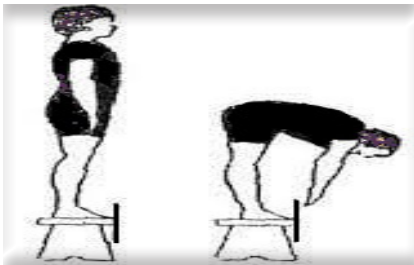
مواصفات الأداء:

« تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع

القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين .

« تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة على

أن تثبت عند آخر مسافة وصلت إليها لمدة ثانيتين .





توجيهات:

- (١) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- (٢) يجب الثبات عند آخر مسافة وصلت إليها المختبرة لمدة ثانيتين .

التسجيل:

« تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها .

(بنات)

الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات

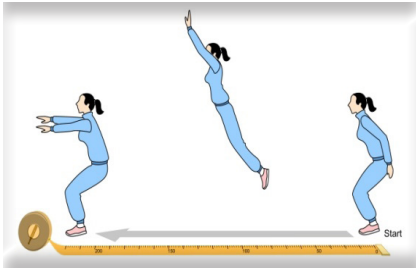
الغرض من الاختبار:

« قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

الأدوات:

- « شريط قياس .
- « أرض مستوية حتى لا تعرض المختبرة للإنزلاق، ويرسم عليها خط البداية .

مواصفات الأداء:



- « تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.
- « تمرّج الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرّج الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة .

توجيهات:

- « يجب أن تكون القدمان ملاصقتان للأرض حتى لحظة الارتقاء .

التسجيل:

- « تقاس المسافة من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركته المختبرة والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملاصقة الكعبين للأرض

(بنات)

الاختبار الرابع: اختبار الانبطاح المائل العالي:

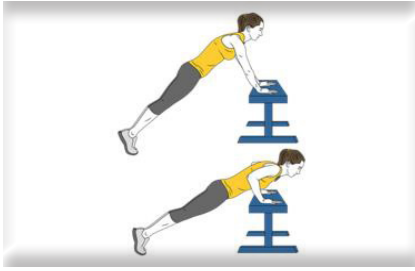
الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

الأدوات:

- « مقعد بدون ظهر م مقعد سويدي بارتفاع من (٣٠:٤٠سم) بحيث توفر قمته سطحاً مستوياً وبمسافة تسمح بسند اليدين عليه .





مواصفات الأداء:

« من وضع الانبطاح المائل العالي توضع اليدين على المقعد ثم تقوم المختبرة بثني المرفقين حتى يلامس الصدر المقعد ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات .
- (٢) ضرورة ملاسة الصدر للمقعد في كل محاولة .
- (٣) غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- (٤) أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .

التسجيل:

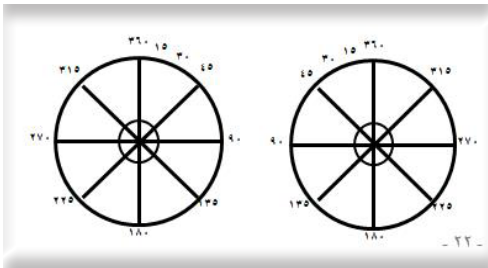
« يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة .

الاختبار الخامس: اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي (بنات)

الأدوات:

- « منقلة / دهان
- « ترسم دائرة على الأرض قطرها (١٢٠سم) وترسم دائرة أخرى حول محور ارتكاز الدائرة الأولى قطرها (٣٠سم) .
- « تقسم الدائرة الكبرى من محور الارتكاز إلى زوايا كل زاوية مقدارها (١٥ درجة) وتخرج أشعة من مركز الدائرة مختزقة الدائرة الداخلية الصغرى حتى تصل إلى محيط الدائرة الكبرى .

مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة في مركز الدائرة ثم تقوم بالوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي ثم الهبوط بالقدمين معاً على مركز الدائرة (أو داخل الدائرة الداخلية الصغرى) .

توجيهات:

- (١) تقف المختبرة بحيث تكون الدرجة (٣٦٠) أمامه .
- (٢) الهبوط يكون في منتصف الدائرة والقدمين مضمومتان .
- (٣) عدم تحريك القدمين بعد الهبوط .
- (٤) من الممكن عمل تدريجين عكسيين على محيط الدائرة وذلك لقياس أداء المختبرين الذين يقومون باللف والدوران جهة اليمين أو جهة اليسار .

التسجيل:

« يسجل للمختبرة الزاوية الواقعة بين فتحتي القدمين .





الاختبار السادس: اختبار جري ومشى ٤٠٠ متر : (بنات)

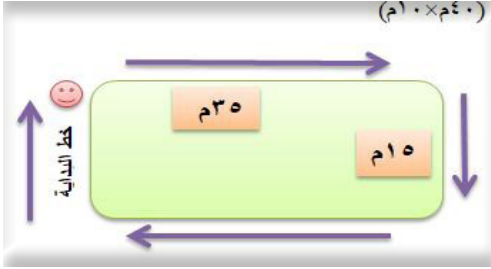
الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد الدوري التنفسي .

الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف.

مواصفات الأداء:



« تقف المختبرات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تبدأ المختبرات بالجري وعند الإحساس بالتعب من الممكن أن تكمل المسافة بالمشي (جري ومشى) .

توجيهات:

(١) يجب ألا تزيد عدد الدورات في المسافة المقننة (٤٠٠ متر) عن ست دورات .

(٢) يتم القياس لأكثر من متسابقة وذلك لوجود عامل المنافسة بين المختبرات .

(٣) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة (×) ولا يجوز إختصارها والمختبرة التي تختصر المسافة تلغى محاولتها وتبدأ من جديد .

التسجيل:

(١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .

(٢) يحسب الزمن لكل مختبرة أنهت السباق متخطية خط النهاية أما بالجري أو المشي .

ثانياً : اختبارات اللياقة البدنية للبنين:

الاختبار الأول : اختبار الجري في المكان (١٥ ثانية) (بنين)

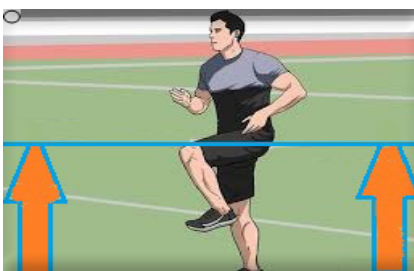
الغرض من الاختبار:

« قياس السرعة.

الأدوات:

« ساعة قياس / قائماً وثب عالي / خيط مطاط.

مواصفات الأداء:



« يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمى الوثب العالي إرتفاع الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين موازياً للأرض) .

« عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.





- (١) يقوم المحكم بحساب عدد المرات الصحيحة التي قام بها المختبر في (١٥ ثانية) على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.
- (٢) يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم التي يتم العد عليها للأرض في الزمن المقرر .
- (٣) عدم التحرك للأمام أو الجانب أو الخلف .

الاختبار الثاني: اختبار الجلوس من الرقود: (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات:

« ساعة قياس / مرتبة أو مسطح مستوي .

مواصفات الأداء :-



- « يتخذ المختبر وضع رقود القرفصاء مع تقاطع الذراعين أمام الصدر، ويقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين ومن الوضع وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس ولمس الكوعين للفخذين بسرعة لأكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث.
- « (رقود القرفصاء ٠ تقاطع الذراعين أمام الصدر) الجلوس من الرقود أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث

تعليمات الاختبار:

- « الاحتفاظ بالذراعين ملتصقتين بالصدر أثناء لمس للفخذين عند الوصول لوضع الجلوس.
- « يجب أن تلمس عظمتي اللوح عند الوصول لوضع الرقود.

تسجيل:

« عدد مرات الأداء الصحيحة في (٣٠ ثانية) .

(بنين)

الاختبار الثالث: اختبار (انبطاح مائل عميق) ثني الذراعين بدون زمن

الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد العضلي للذراعين والمنكبين

الأدوات:

« مقعد بدون ظهر أو مقعد سويدي ارتفاع (٤٠سم للمرحلة الإعدادية)

مواصفات الأداء:

- « من وضع الانبطاح المائل العميق يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يقترب من الأرض بصدرة بمقدار قبضة يد ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل العميق يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- (٢) الذراعان مفردتان وبتوسع الصدر .





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

(٣) ضرورة ملائمة الصدر للأرض عند الأداء بمقدار قبضة يد.

(٤) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

التسجيل:

« يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

الاختبار الرابع: اختبار العدو ٣٠ م مرحلة إعدادية (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس السرعة.

الأدوات:

« ساعة إيقاف تقيس جزء من الثانية .

« خطين مرسومين على أرض مستوية لمسافة بينهما ٥٠ متر أحدهما يمثل البداية والآخر يمثل خط النهاية .

مواصفات الأداء:

« يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع

« إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية.

التسجيل:

« يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة { ٣٠ ع

{ ٥٠ ث متر } (من خط البداية وحتى خط النهاية) .

الاختبار الخامس: اختبار الجري والمشي ٦٠٠ متر (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف

مواصفات الأداء:

« يقف المختبرون خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبرون بالجري وعند زيادة التعب من الممكن

المشي إلى أن يتم قطع مسافة الـ ٦٠٠ متر .

توجيهات:

(١) يتم القياس لأكثر من مختبر وذلك لإيجاد عامل المنافسة بين المختبرين .

(٢) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة ولا يجوز اختصارها والمختبر الذي يختصر المسافة تلغى محاولته ويبدأ من جديد

التسجيل:

(١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .

(٢) يحسب الزمن لكل مختبر أنهى السباق متخطياً خط النهاية أما بالمشي أو بالجري .





الاختبار الثالث: الإختبار المعرفي (١٠ق):

أسأل طلابك شفهيًا من خلال المعلومات التي قاموا بدراستها معك خلال هذه الوحدة لقياس الجانب المعرفي لديهم:

اولا: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. مسابقة الوثب الثلاثي ضمن مسابقات..... (المضمار - الطريق - الميدان)
٢. على لاعب الوثب الثلاثي بعد الارتقاء على الوحة أداء قبل الهبوط في لوحة الوثب .
(حجلة/ خطوة / وثبة _ خطوة / حجلة / وثبة - حجلة/ وثبة/ خطوة)
٣. لكل طالب عدد سواء في الوثب الطويل أو الوثب الثلاثي .
(محاولة واحدة - محاولتين - ثلاث محاولات)
٤. في مسابقة الوثب الثلاثي المسافة من لوحة الصلصال حتى حفرة الوثب للرجال ...
(١١ متر - ١٣ متر - ٩ متر)
٥. في مسابقة دفع الجلة تعتبر المحاولة فاشلة.....
(اذا بدأ اللاعب محاولته من داخل الدائرة- إذا لم يبدأ اللاعب محاولته من وضع الثبات - إذا دفع الطالب الجلة بيد واحدة)
٦. في مسابقة دفع الجلة بعد نهاية المحاولة يخرج اللاعب من
(أي مكان شاء- النصف الخلفي لدائرة الرمي - النصف الأمامي لدائرة الرمي)
٧. في مسابقة دفع الجلة تعتبر المحاولة صحيحة.....
(اذا سقطت الجلة داخل مقطع الرمي- اذا سقطت الجلة خارج مقطع الرمي - خرج اللاعب من الدائرة قبل أن تلمس الأرض)
٨. من مسابقات المضمار (الوثب الثلاثي - دفع الجلة - عدو المسافات القصيرة « ١٠٠م, ٢٠٠م , ٤٠٠م »)
٩. في سباقات الوثب الطويل والثلاثي تزداد السرعة تدريجيا في مرحلةحتى لوحة الارتقاء .
(الإقتراب - الهبوط - الطيران)
١٠. مارس قداماءسباقات الوثب الطويل خلال احتفالاتهم . (المصريين - اليونانيين - الأثوريين)
١١. من آثار ممارسة الرياضة على الصحة العامة (زيادة المناعة - تقوية القلب- تقوية الرئتين-جميع ما سبق)

ثانياً: ضع علامة صح أو خطأ أمام كل عبارة:

١. تحتسب سباقات المضمار بالزمن و تحتسب سباقات الميدان بالمسافة . ()
٢. في سباق دفع الجلة على اللاعب عدم مغادرة الدائرة إلا بعد أن تلمس الأداة الأرض . ()
٣. تقام الدورات الأولمبية كل ثلاث سنوات. ()
٤. يجب القيام بالإحماء قبل الممارسة الرياضية . ()
٥. المحاولة التي يتم أحسابها للاعب أفضل محاولة. ()
٦. يتميز لاعبو الرمي بضخامة الجسم . ()
٧. في الوثب الطويل يستخدم اللاعب كلتا قدميه في الارتقاءعلى لوحة الارتقاء ()
٨. الفوز في المباريات هو الهدف الوحيد لكل من اللاعب والمدرّب ()
٩. يجب ان يتميز الرياضي بالتواضع عند النصر وعدم اليأس عند الهزيمة . ()





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

١٠. يفضل مشاهدة المباريات على الممارسة الرياضية . ()
١١. امتلاك لياقة بدنية عالية يعني تأخير الشعور بالتعب . ()
١٢. ممارسة الرياضة والنشاط البدني يساهم في تحسين المزاج، وزيادة الطاقة، وتقليل التوتر والقلق، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام . ()
١٣. يجب أن تقوم الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين والغدد الصماء بوظائفها على خير وجه. ()
١٤. للتعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة يجب المساعدة قدر المستطاع . ()
- « يمكن للمعلم إعداد اسئلة أخرى تتفق مع المحتوى المعرفي الذى تم دراسته في هذه الوحدة .
- « بمساعدتك اطلب من طلابك قياس مؤشر كتلة الجسم كما نوه عنها في موجهات المعلم بالإطار النظري

الجزء الختامى: (٥ق)

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- « غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .
- « قم بأجراء حوار مع الطلاب حول ما استفادوه من ممارسة رياضة ألعاب القوى، واختيار من يرغب في استكمال هذه الرياضة والإشتراك في المسابقات أو فريق المدرسة أو النادي أو الأكاديميات الرياضية بالمدرسة ، لتنمية مهاراته بها.





بعض النقاط الهامة بقانون ألعاب القوى

المسابقة

- « تشمل الوثبة الثلاثية على حجلة وخطوة ووثبة وفق ذلك لترتيب .
- « تؤدى الحجلة بحيث يهبط المتنافس أولا على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها .ولا تعتبر المحاولة فاشلة اذا لمست الرجل المتمرجحة الأرض خلال الوثب.
- « يأخذ المتنافسون محاولاتهم بالقرعة .
- « إذا كان المتنافسون أكثر من ثمانية لاعبين فيسمح لكل لاعب بثلاث محاولات كما يسمح للثمانية الذين حصلوا على أحسن وثبات بثلاث محاولات إضافية .
- « إذا كان المتنافسون أكثر من ثمانية لاعبين فأقل فيسمح لكل منهم بست محاولات.

الإقتراب

- « الحد الأدنى لعرض طريق الإقتراب ١,٢٢ م وطول طريق الإقتراب من ٣٥ م - ٤٢ م.
- « لا يسمح بوضع علامات على طريق الإقتراب أو في منطقة الهبوط إلا من قبل اللجنة المنظمة .

لوحة الارتقاء

- « يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الإقتراب عرضها ٢٠ سم $\pm$ ٢ مم وتقع وسط منطقة الهبوط وعلى بعد لا يقل عن ١٣ م من منطقة الهبوط كما يوضع وراء اللوحة مباشرة لوحة من الصلصال عرضها ١٠ سم $\pm$ ٢ مم.
- « الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط ٢,٧٥ م - ٣ م .
- « يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ٢١ م.
- « يوصى في المنافسات الدولية ان توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة للرجال عن ١٣ م عن الحافة القريبة لمنطقة الهبوط و ١١ م للنساء وللبطولات الأخرى تعدل بحيث تناسب مستوى البطولة.
- « يجب الا يقل عرض منطقة الارتقاء بين لوحة الارتقاء ومنطقة الهبوط التي يتم فيها الخطوة والوثبة عن ١,٢٢ متر ، وعرض منطقة الهبوط ٢,٧٥ متر على ان تكون ممهدة وبسطح ثابت مستوي.
- « يتم قياس الوثبة من اقرب أثر يتزكة أي جزء من اجزاء . جسم المتسابق في منطقة الهبوط الي لوح الارتقاء .

بعض الحالات التي تكون فيها المحاولة فاشلة

- « الوقت ١,٥ ق إذا تأخر عن ذلك تعتبر محاولة فاشلة - إذا خرج عن الخط - إذا لمس الصلصال - إذا وثب ثم رجع عكس الاتجاه - إذا خرج من الجنب - إذا تعدى الصلصال.





ملحوظة

« تحت كافة الظروف الأخرى فان قواعد مسابقة الوثب الطويل تطبق على مسابقة الوثب الثلاثي.
« أفضل لاعبي الوثب الثلاثي من الرجال: جوناثان إدواردز (بريطانيا العظمى) (الذي يحمل الرقم القياسي العالمي، وفيكتور سانييف) (الاتحاد السوفيتي) (الحائز على ٣ ميداليات ذهبية أولمبية، وكريستيان تايلور) (الولايات المتحدة الأمريكية) (الحائز على ٤ ميداليات ذهبية عالمية و٢ أولمبية
« أفضل لاعبي الوثب الثلاثي من الرجال : يوليمار روخاس (فنزويلا) (حاملة الرقم القياسي العالمي.

بعض النقاط
الهامة
بقانون
ألعاب القوى





أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في ألعاب القوى

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس ألعاب القوى للفئات المدمجة: الإعاقة البصرية:

- « يتم تدريب الكفيف على مهارات الوثب من خلال الأداء الحسي مع مراعاة دعم الكفيف بإشارات صوتية لمعرفة المسافة والإتجاه.
- « الالتزام بأداء الإشارات الصوتية عند ممارسة أنشطة التتابع باستخدام العصا .
- « يقتصر تطبيق تدريبات نشاط الجلة على ضعاف البصر فقط ومساعدة المعلم . ويقوم الكفيف بقذف الجله من وضع الوقوف من الثبات في اتجاه مرمى الرمي
- « يلعب وثب طويل من الثبات مع مراعاة إعطائه منبه سمعي لإتجاه الوثب
- « يلعب جرى بمرافق مبصر.

الإعاقة السمعية (ضعاف السمع):

- « التزام المعلم بالتلميح الأدائي في الإعداد البدني العام والخاص من خلال الإشارات اليدوية المتفق عليها مسبقاً مع الطالب ضعيف السمع ، والتي تعبر عن الأداء الحركي المطلوب مثل (الإشارة بأحد اليدين للتعبير عن اليمين ، واليد الأخرى للتعبير عن اليسار، فرد كف اليد في مواجهة الطالب أو قبض اليد في مواجهته للتعبير عن التوقف .. وهكذا) .
- « عرض رسوم توضيحية للإعداد البدني العام والخاص ، ثم محاكاة الطالب لأداء المعلم لكل تمرين تلو الآخر.
- « أداء المعلم للتدريبات التمهيدية لدفع الجلة باستخدام الكرة الطبية ، يحاكيه ضعيف السمع في أداء التدريب تلو الآخر
- « عرض مقاطع فيديو لمهارات دفع الجلة ، ثم إيقاف كل منها لتوضيح الأداءات الحركية المتتابعة مثال : عرض مقطع فيديو لمهارة (دفع الجلة من الحركة) كاملاً ، ثم إيقاف الفيديو لتوضيح الأداءات الحركية المتتابعة في المهارة (أداء مسك الجلة ، وقفة الاستعداد ، التحفز، الزحقة ، الدفع، الأتزان) .
- « تلخيص الخطوات الفنية لمهارات (دفع الجلة) تفصيلياً لضعيف السمع من خلال الرسوم التوضيحية
- « أداء نموذج تفصيلي لضعيف السمع لكل جزء من أجزاء مهارة الوثب الطويل ، مع التأكيد على التفاصيل الهامة أثناء أداء النموذج . مثل (الوقوف والجانب مواجه للحبل)، (الوقوف مواجه لحفرة الوثب) (ثني ركبة الرجل الحرة للأمام ولأعلى وثني ركبة رجل الإرتقاء لأسفل وللخلف أثناء الطيران) (الهبوط بكلا القدمين في حفرة الوثب)
- « توضيح الأخطاء القانونية لمهارة الوثب الطويل من خلال لقطات فيديو أو ، بطاقات إرشادية للفرقة بين الأداء الصواب والخطأ للمهارة .
- « توضيح مخاطر رياضة دفع الجلة لضعيف السمع من خلال لقطات فيديو توضيحية .
- « مراعاة التوجيه الجسدي لضعيف السمع أثناء أداء مهارة الوثب الطويل وذلك في (الوقوف والجانب مواجه للحبل)، (الوقوف مواجه لحفرة الوثب) (ثني ركبة الرجل الحرة للأمام ولأعلى وثني ركبة رجل الإرتقاء لأسفل وللخلف أثناء الطيران) (الهبوط بكلا القدمين في حفرة الوثب)
- « -عرض مهارة (الوثب الثلاثي) كاملة ثم تقسيمها إلى أجزاء مصغرة (الاقتراب ، الحجلة ، الخطوة . ، الوثبة . ، الهبوط.) والسماح لضعيف السمع بمحاكاة الأداء لكل جزء من أجزاء المهارة بحيث يتم تنفيذ الجزء الأول منفرداً ثم الجزء الأول والثاني معاً وهكذا ولا ينتقل المعلم في أجزاء مهارة دفع الجلة إلا بعد الوصول لمرحلة الإتقان





تابع أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في ألعاب القوى

- « - استخدام العد في تجزئة مهارة الوثب الثلاثي ومراعاة الحث الجسدي لالطالب ضعيف السمع أثناء تأديته لأجزاء المهارة حتى الإتقان
- « - في نشاط (أد معى الوثب الثلاثي باتقان) عرض التفاصيل الدقيقة لحركات اليد والفخذ والجسم من خلال رسوم توضيحية ، ثم تقديم نموذج أدائي يقوم به المعلم، يتبعه في ذلك التلميح الأدائي لالطالب والحث الجسدي أثناء أداءه النشاط
- « -توضيح الأخطاء لضعيف السمع لمهارة الوثب الثلاثي من خلال لقطات فيديو أو ، بطاقات إرشادية للترقية بين الأداء الصواب والخطأ للمهارة .

الإعاقة العقلية - وبطن التعلم وإضطراب طيف التوحّد:

- « مراجعة الأعداد من (١-١٠) قبل البدء في الإحماء.
- « مراجعة الحركات (الجري - الوثب لأعلي - الحجل أماما - مرجحة القدم اليميني أماما - مرجحة القدم اليسرى خلفا - وضع القرفصاء) قبل البدء في أنشطة الإحماء.
- « مراجعة أجزاء الجسم المطلوب معرفتها في الأنشطة (كعب القدمين ، الجذع ، الكتفين ، اليد اليميني)
- « تقليل عدد العدادات المطلوب من الطالب أدائها لتخفيف الجهد المبذول قبل البدء في أداء أنشطة الدرس الرئيسية.
- « عرض وضع الاستعداد والتحضر والزحقة والدفع والاتزان ومسح الجلة والربط بينهما من خلال بطاقات مرقمة .
- « مراعاة الخصائص البدنية لفئات الدمج في مسابقة الوثب الثلاثي والذي يتطلب تنمية عنصر القوة وخاصة القوة .
- « عرض الحجلة من خلال فيديو توضيحي مع ترقيم كل خطوة لها وأدائها مع الطالب .
- « عرض الخطوة من خلال فيديو توضيحي مع ترقيم كل خطوة لها وأدائها مع الطالب .
- « عرض الوثبة من خلال فيديو توضيحي مع ترقيم كل خطوة لها وأدائها مع الطالب .
- « رتب الطالب بحيث يكون رقمه (٣، ٤) بحيث يستطيع تقليد أداء زملاءه السابقين إذا تعذر عليه أداء مهارة معينة .
- « تدريب مسافة العدو من (٥٠ م) حتى الوصول الي مسافة العدو المطلوبة (١٠٠ م) مع تقليل مسافة العدو حسب نوع ودرجة الإعاقة .
- « ترتيب طالب الدمج في سباق التتابع في منتصف اللاعبين وذلك طبقا لقدراته وحتى لا يشعر بالإخفاق اثناء السباق
- « وضع علامة عند منطقة التسليم والتسلم والاتفاق على إشارة داخل منطقة التسلم .
- « عرض بطاقات مصورة أو فيديو قصير لخطوات التسليم والتسلم في نشاط الجري إذا تطلب الأمر ذلك .
- « الأداء الحسي لحركات (الجري - الارتقاء - الطيران - الهبوط) في نشاط الوثب الطويل ليتمكن الطالب من الربط بينهم وأداءهم بمفرده .
- « عرض خطوات نشاط الوثب الطويل إما من خلال الحث الجسدي لخطوات النشاط أو عرض بطاقات مصورة لكل خطوه أو عرض فيديو قصير موضّحاً له .
- « تغيير حمل الكرة وتخفيفه إذا تطلب الأمر ذلك حتى لا يكون عبئاً أو سبباً في إخفاق الطالب أداء النشاط وذلك في نشاط (دفع الجلة من الحركة).
- « التأكيد علي الطالب بقواعد الأمن والسلامة عند دفع الكرة .





أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في ألعاب القوى

- « تحويل الخطوات الفنية (دفع الجلة من الحركة) والمتمثلة في (مسك الجلة، وقفة الاستعداد، التحفز، الزحقة، الدفع، الاتزان) وتحويلها الي حركات يحفظها الطالب ويؤديها عند النظر الي الإشارة حتى يستطيع حفظ الخطوات وأداء الخطوات بمفرده بدون الاستعانة بالإشارات الخاصة بالخطوات مع تجزئة المهمة الي خطوات والتأكيد على كل خطوة وعدم الانتقال الي الخطوة التالية الا بعد التأكد من اكتساب الخطوة السابقة ثم مراجعتها بصورة كليه.
- « استخدام الحس الجسدي في شرح خطوات (مسك الجلة) وتوضيح مناطق (أعلي الترقوة - الابهام من أسفل - الأصابع من الخلف)
- « مراجعة (الحجل بأنواعه، الوثب بأنواعه، المرحجات بأنواعها) قبل البدء في نشاط (أنغام حركية) .
- « في الجزء الخاص بالتقييم قم بمراعاة الاتي:
- « إعطاء الطالب الوقت الكافي الإضافي عند أداء المهارات المطلوبة منه
- « تذكرة الطالب بخطوات أداء اللعبة قبل تأديتها
- « إتاحة الطالب الفرصة للنجاح وذلك للتحفز والتشجيع على مواصلة اللعب وتأدية المطلوب منه

صعوبات التعلم

- « تحديد الوقت المناسب لقدرات الطالب ذو صعوبات التعلم أثناء أداء نشاط الإحماء، واختيار الأنشطة التي تناسب مستوى قدراته ومهاراته الجسدية. وتنفيذ الأنشطة أمامة بواسطة زملائه كنموذج إرشادي له وتكراره إذا لزم الأمر، ومساعدته علي تنفيذه بشكل صحيح.
- « توضيح مفهوم المهارات المذكورة في النشاط (الارتقاء- الطيران- الهبوط -الاقتراب- الحجل والوثب الثلاثي) وتنفيذ كل مهارة علي حدى أمام الطالب وربطها بأسمها ثم مساعدة الطالب علي تنفيذ كل مهارة بمفرده من خلال الحث الجسدي.
- « تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم علي رمي الجلة باستخدام كرة خفيفة الوزن في البداية حتي يتمكن من إدراك خطوات حملها وإلقائها بشكل صحيح، ثم تدريبه علي استخدام الجلة وتقليل المسافة له في البداية وتزويدها بشكل تدريجي، واستخدام الحث البدني المناسب، وتكرار النشاط حتي يتقنه الطالب.
- « تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم علي أداء الوثب الثلاثي بشكل تدريجي ومساعدته علي أداء الخطوات الفنية الخاصة به (الاقتراب- الحجلة- الخطوة- الوثبة- الهبوط) كل خطوة علي حدى مع تزويده بالحث البدني المناسب، واعطائه الفرصة لمحاكاة زملائه.





وصف الوحدة:

تهتم هذه الوحدة بأداء الطالب المهارات الأساسية الخاصة بلعبة كرة اليد، طبقاً للمدى الحركي الملائم لتلك المهارات من خلال اتجاهات وسرعات ومسارات ومستويات متنوعه لقوانين الحركة الرياضية، وذلك في اطار تنافسي وخططي، مع تطبيق القوانين وقواعد الأمن والسلامة أثناء الأداء، ويعرف الطالب أن الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي وتطوره يرتبط بصحة القوام وباللياقة البدنية والتغذية الجيدة والوظائف الحيوية بالجسم وبالمتابعة الدورية لمؤشرات النمو الخاصة بالفئة العمرية له، ويتعاون مع زملائه في المواقف المختلفة ويشارك في الأنشطة المجتمعية المتنوعة للتعبير عن الهوية الوطنية والثقافية مع القدرة علي التميز بين ثقافات الشعوب المختلفة علي المستوي الرياضي والتاريخي، والاشتراك في الأنشطة البيئية والمسابقات واستخدام الوسائل التكنولوجية المتنوعة والذكاء الاصطناعي في البحث والمعرفة والتعلم الحركي والتقييم الذاتي لتنمية وتطوير الممارسات الخاصة بلعبة كرة اليد والأداء الرياضي، ويعرف الطالب أهمية استخدام مهارات الأعلام الرياضي ودوره المؤثر في القطاع الرياضي محلياً وعالمياً، كما تهتم هذه الوحدة بتنمية العديد من الممارسات الحياتية والقيم والتي تركز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع وذلك بما يتفق مع عمر الطلاب وقدراتهم.



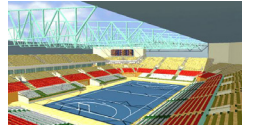
دروس الوحدة:

الدرس الأول: التمرير من مستوى الكتف وأسفل الكتف.

الدرس الثاني: مهارة الخداع البسيط.

الدرس الثالث: مهارة التنطيط المرتفع.

الدرس الرابع: قياس وتقويم الأداء .



القيم المتضمنة

الاحترام وقبول الذات والآخرين
- الحب - التعاون - الموضوعية -
حب الاستطلاع - المثابرة - الإتقان -
الاحترام - المسؤولية - الإبداع -
الصمود - والانتماء.

المهارات والممارسات العابرة للتخصصات

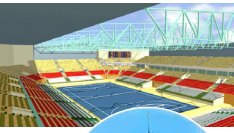
الوعي البيئي / المائي - الوعي المالي -
ريادة الأعمال - الوعي السياحي -
الوعي الصحي - تكنولوجيا المعلومات
الفهم الرياضي - التواصل.

نواتج التعلم الخاصة بالوحدة



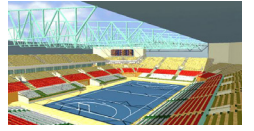
١. من المتوقع بعد نهاية الوحدة أن يكون الطالب قادراً على أن :
١. يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (كرة اليد).
٢. يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنوية.
٣. يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
٤. يتعرف مضردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
٥. يعدد قوانين الحركة وعلاقتها ومركز الثقل والقوة العضلية.
٦. يطبق القواعد والقوانين المنظمة للنشاط الرياضي الممارس .
٧. يطبق قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٨. يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخططي بسيط.
٩. يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم.
١٠. ينمي مستوى اللياقة البدنية بصورة شاملة متزنة.
١١. يؤدي تدريبات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقوام بدون الشعور بالتعب.
١٢. يواظب على الممارسة الفعالة للنشاط الرياضي.
١٣. يكتشف المؤشرات الفسيولوجية للتعب (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس).
١٤. يتخذ الأوضاع القوامية السليمة لحمايته من الانحرافات القوامية.
١٥. يستخدم العادات الغذائية السليمة للارتقاء بالأداء بمساعدة المعلم.
١٦. يربط بين اللياقة البدنية واللياقة النفسية والفسيولوجية ومستوى الأداء.
١٧. يكتشف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية المرتبطة بالشخصية الرياضية.
- (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي).





١٨. يطور مهاراته المختلفة لتنمية الوعي البيئي .
١٩. يحدد طرق التعامل مع المتغيرات المناخية والممارسة الحركية.
٢٠. يشارك ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.
٢١. يتواصل مع زملائه ويتقبل آرائهم.
٢٢. ينمي مهارات القيادة والإدارة الرياضية.
٢٣. يستخدم مهاره التعبير بالحركة عن المواقف بمصاحبه الموسيقى.
٢٤. يمارس الاخلاق الرياضية اثناء أداء الأنشطة الرياضية. (من خلال نبذ التعصب - التطرف - العنف -العنصرية - التنمر).
٢٥. يكتشف أخطاء التعلم الحركي من خلال مشاهدة الأداء المثالي للمهارة.
٢٦. يحاكي نشاط مجتمعي منظم من خلال واقع افتراضي.
٢٧. يمارس الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الافكار والهوية الثقافية.
٢٨. يمارس بعض الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية.
٢٩. يستخدم اللعب لينمي مهارات المواد الاخرى.
٣٠. يتعرف الأنشطة المناسبة والمخصصة للجنسين.
٣١. ينتقى الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة للتعلم الحركي. (نماذج مجسمه - أفلام تعليمية)
٣٢. يمارس التعلم الذاتي في الأنشطة الرياضية.
٣٣. يكتب تقريراً عن رائد رياضي او حدث بارز مرتبط بالمجال الرياضي. (دقة البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية).
٣٤. يعزز مهارات التواصل في الأداء الحركي.
٣٥. يستخدم تكنولوجيا التعلم في التقييم الذاتي. (عن طريق مشاهدة الأداء المثالي للمهارات المختلفة ومقارنتها بأداء المتعلم ذاتيا باستخدام الأدوات المختلفة (التدوين في ملف الإنجاز).
٣٦. يستخدم الذكاء الاصطناعي لرفع مستوى التحصيل المعرفي للأداء المهاري ومعالجه الأخطاء. (مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود او فيلم تعليمي او بور بوينت توضحي).
٣٧. يستخدم الذكاء الاصطناعي لمعالجه أي قصور (بدني - معرفي - صحي وقوامي). (مثال استخدام كود QR للدلالة على موقع مقصود او فيلم تعليمي او بور بوينت توضحي - قاعدة بيانات معرفية).
٣٨. يكتشف أجهزة القياس الالكترونية الخاصة بالأداء الحركي والمهاري.
٣٩. يشترك في الأنشطة المجتمعية. (الرياضة للجميع- مارثون - احتفالات قومية - اجتماعية).
٤٠. يستخدم مهارات الاعلام الرياضي.
٤١. يستخدم الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الهوية الثقافية بمصاحبه الموسيقى.
٤٢. يميز بين ثقافات الشعوب المختلفة تاريخياً والمرتبطة بنوعيه الرياضة. (باستخدام الرحلات الالكترونية الاستكشافية).
٤٣. يؤدي المهارات الحركية المختلفة بمصاحبه الموسيقى.





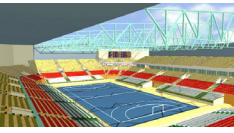
معلومات عن كرة اليد

وصلت كرة اليد في بلادنا إلى مستوى من النضج والتقدم ، اجتذب الكثيرين إلى ممارستها وقيادتها وتدريبها، وتعتبر كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية لما تتطلبه في ممارستها من قدرة علي الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب ، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ، و تعد المهارات الهجومية والدفاعية في لعبة كرة اليد من المهارات الأساسية والرئيسية والمتداخلة معاً ، والتي كلما اجادهم اللاعب زادت فاعليته وتأثيره علي الفريق المنافس وتحقيق النصر علي الفريق المنافس، و ترجع نشأتها إلى القرون الوسطي في فرنسا وشعب الإسكيمو وفي أفريقيا القديمة، خاصةً في مصر في عهد الفراعنة ، وسجلت كرة اليد الميدانية ظهورها الأوليمبي الأول في ألعاب برلين ١٩٣٦، وشاركت كرياضة استعراضية في البرنامج الأوليمبي، وكان لأدراج كرة اليد ضمن اولمبيات ميونخ ١٩٧٢، أثر كبير علي زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها ، و أقيمت اول منافسة للسيدات بعد أربع سنوات من ذلك في دورة ألعاب مونتريال ١٩٧٦، وجدير بالذكر أن ألقاب مصر العالمية في كرة اليد هي بطولة العالم لكرة اليد للشباب فازت مصر بها في ١٩٩٣، بطولة العالم لكرة اليد الشاطئية ٢٠٠٤، بطولة العالم والميدالية الذهبية للناشئين رجال ٢٠١٩، بطولة العالم لكرة اليد للكراسي المتحركة ٢٠٢٤، والترتيب العالمي لمنتخب كرة اليد المصري في ٢٠٢٥ المركز الخامس عالمياً .

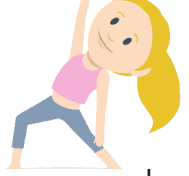


- ◆ التمرير من مستوى الكتف واسفل الكتف .
- ◆ مهارة التنطيط المرتفع
- ◆ مهارة الخداع البسيط





الدرس الأول/ التمرير من مستوى الكتف وأسفل الكتف



نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (كرة اليد).
- « يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- « يتتبع مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
- « يستخدم العادات الغذائية الصحية السليمة للارتقاء بالأداء الرياضي بمساعدة المعلم .
- « يتخذ الأوضاع القوامية السليمة لحمايته من الانحرافات القوامية.
- « يؤدي المهارات الحركية المختلفة بمصاحبة الموسيقى.
- « يشترك في الأنشطة المجتمعية. (الرياضة للجميع- مارثون - احتفالات قومية - اجتماعية).
- « يشارك ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
- « يحدد طرق التعامل مع التغيرات المناخية والممارسة الحركية.
- « يستخدم اللعب لينمي مهارات المواد الأخرى.
- « يكتب تقريراً عن رائد رياضي أو حدث بارز مرتبط بالمجال الرياضي (دقة البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية) .
- « ينتقى الوسائل التعليمية التكنولوجية المناسبة للتعلم الحركي. (نماذج مجسمه - أفلام تعليمية) .
- « يستخدم تكنولوجيا التعلم في التقييم الذاتي. (عن طريق مشاهدة الأداء المثالي للمهارات المختلفة ومقارنتها بأداء المتعلم ذاتياً باستخدام الأدوات المختلفة (التدوين في ملف الإنجاز).

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة اليد

المواد التعليمية :

- « فيديوهات - صور - كرات يد - ملعب اليد - صفارة - أطواق - كور طبية - حبال.

استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - التعلم النموذجي - التعلم بالممارسة - التعلم التعاوني - العصف الذهني - التواصل اللغوي بالحركة.

وصف الدرس

يؤدي الطالب في هذا الدرس المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد التي تم تعليمها، مشاركاً لذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المتنوعة، كما يتعرف أن الارتقاء بالأداء الرياضي السليم وتطوره يرتبط بصحة وسلامة القوام وبالتغذية الجيدة متابعاً لمؤشرات النمو الجسماني الخاصة به من خلال تطبيقات علوم الرياضة، كما يشترك في الأنشطة المجتمعية مثل الاحتفالات القومية والموسيقية والرياضية والاجتماعية، ويعرف أهمية التكيف مع الظروف المناخية المختلفة عند ممارسة المهارات الحركية، كما يستخدم شبكات التكنولوجيا العالمية والذكاء الاصطناعي في البحث والمعرفة والتعلم الحركي وانتقاء الوسيلة المناسبة لتقييم أدائه الرياضي والمهاري بطريقة ذاتية.

تمهيد :

التمرير في كرة اليد من مستوى الكتف وأسفل الكتف هما حركتان أساسيتان في اللعبة، التمريرة من مستوى الكتف هي حركة قوية ودقيقة تستخدم للتمرير لمسافات متوسطة وطويلة، بينما التمريرة من أسفل الكتف تستخدم للمسافات القصيرة أو عندما يكون هناك منافس يغطي مستوى الكتف

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

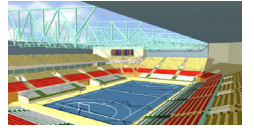
(١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. بمساعدة الطلاب قم عزيزي المعلم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

٢. رصد غياب الطلاب.



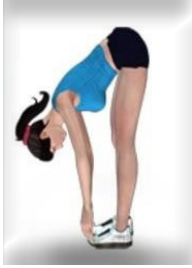


الإحماء: البحث عن الطوق أو الكرة (٥ ق)

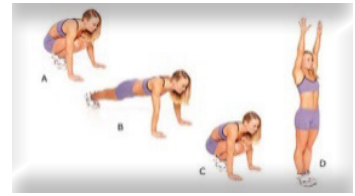
- « (وقوف فتحة - مسك الحبل)، الوثب بالقدمين على الأقدام
- « (وقوف)، الوثب بالحبل في المكان .
- « الوثب بالقدمين معاً من فوق موانع منخفضة (أقماع ، كور طبية ،...)
- « (وقوف - الذراعين أماماً - ثبات الوسط)، ثني الركبتين كاملاً.

الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)

- * بمصاحبة أحد القطع الموسيقية القومية يؤدي الطلاب الإعداد البدني العام والخاص :



- * (وقوف الذراعان عاليًا)، ميل الجذع أماماً مع لمس مشط القدم باليد ويكرر عدة مرات .
- * (رقود- مسك كرة طبية بين اليدين)، رفع اليدين أماماً عاليًا .
- * قذف الكرة لأعلي واستقبالها باليدين والجري بالكرة تجاه خارج منطقة المرمى .
- * (وقوف)، الجري للأمام مع تنطيط الكرة بأحد اليدين باستمرار .
- * (الجلوس علي أربع - الانبطاح)، الوثب عاليًا .
- * (وقوف - الذراعان عاليًا - مسك كرة طبية)، محاولة الوصول لوضع الطعن الامامي ثم العودة إلى الوضع الأصلي.



الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس (٣٠ ق)

لخطوات الفنية:

- « تكون الكرة في مستوي الكتف والذراع ممدودة كاملاً أو أقل قليلاً .
- « كف اليد المستخدمة في اتجاه التمرير .
- « يتم غالباً تحريك الذراع قليلاً للخلف ثم أداء حركة التمرير للأمام

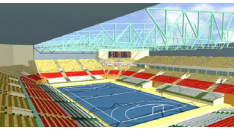
النشاط الأول: التمرير من مستوي الكتف وأسفل الكتف (١٠ ق)

أهداف النشاط :

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادراً على أن :

١. يتعرف المفاهيم والمصطلحات والمهارات الحركية الأساسية المرتبطة للعبة كرة اليد.
٢. يؤدي مهارة التمرير من الكتف وأسفل الكتف بشكل صحيح.
٣. يربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة التمرير.





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

٤. يتعرف النواحي القانونية المرتبطة بالمهارة.

٥. يقدر مسؤوليته كأحد أعضاء الفريق.

٦. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم.

عرض النشاط :



« قم بتقديم شرح أهمية المهارة المراد تعليمها بشكل مبسط للطلاب، حيث يمكن استخدامها للتغلب على دفاع المنافس في مستوى الرأس.

« أعرض نموذج واضح للطلاب (أداء نموذج، عرض فيديو، صور) يوضح فيه أنه من وضع الاستعداد للتمرير السابق (من الكتف / الكرباجية) عليه أن يسقط المرفق لأسفل حتي تكون الكرة في مستوى الكتف أو أقل قليلاً.

« يلاحظ فرد الذراع كاملاً أو قليلاً، يتحرك الذراع قليلاً ثم يتحرك للأمام لتمرير الكرة.

النشاط الثاني : التمرير مهارة الفوز ١٠ ق

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :

١. يؤدي مهارة التمرير من مستوى الكتف وأسفل الكتف .
٢. يتعرف المدي الحركي للجسم أثناء أداء المهارة .
٣. يربط بين أدائه وأجهزته الفسيولوجية والحيوية .
٤. يتعاون مع الزملاء في الأداء المطلوب .
٥. يتمكن من مقارنة أدائه بالأداء المثالي من خلال البرامج التكنولوجية الافتراضية .
٦. يكتسب العادات الصحية والغذائية المرتبطة بممارسة المهارة .
٧. يشعر بالسعادة والانجاز أثناء الأداء .

عرض النشاط :



« يؤدي الطلاب مهارة التمرير من مستوى الكتف وأسفل الكتف علي حائط.

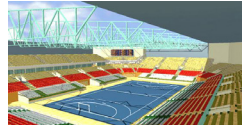
« التمرير والاستلام بين زميلين أو أكثر .

« الوقوف في صفوف متواجه بينها مسافات مناسبة تبادل التمرير والاستلام مع الجري لخلف الصف المواجه التمرير .

عزيزي المعلم: نوه لطلابك إلى أهمية التغذية السليمة والقوام السليم الخالي من الانحرافات القوامية يمكن اللاعب من تطوير أدائه المهاري والبدني ، والبحث

والاطلاع والمشاركة من خلال شبكة المعلومات والإنترنت في مقارنة أدائه وتطوره بالأداء المثالي للمهارات الحركية والفنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، واستخدام برامج التكنولوجيا الافتراضية في تنمية الأداء الرياضي الخاص به.





النشاط الثالث: التمرير من مستويات مختلفة ١٠ ق

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالقوام السليم .
٢. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مستويات مهارة التمرير.
٣. يؤدي مهارة التمرير من مستويات مختلفة بسرعة وكفاءة .
٤. يتمكن من تحديد الاتجاهات والمسافات بلياقة بدنية عالية من خلال الجري بالكرة .
٥. يؤدي المهارات الحركية للعبة كرة اليد بطلاقة .
٦. يشعر بالسعادة والثقة أثناء أداء المهارات .
٧. يشعر بأهمية العلاقة بين المواد الدراسية الأخرى وممارسة الرياضة.

عرض النشاط :



- « اطلب من طلابك الوقوف في تشكيلات مختلفة ، و أداء التمرير والاستقبال بأنواع مختلفة من التمرير.
- « اطلب منهم الوقوف في أربع قاطرات عند خط منتصف الملعب ، بحيث تقف كل قاطرتين في منتصف ملعب.
- « عند سماع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من كل قاطرة مع الزميل

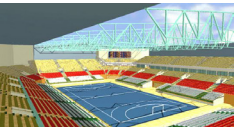
المواجهه تجاه المرمي ليتبادلا التمرير والاستقبال من مستوي الكتف وأسفل الكتف وصولا لخط المرمي والتصويب علي المرمي.

عزيزي المعلم :

- « صحح الأخطاء الشائعة في الأداء مع الإشادة بالأداء الجيد، والتأكيد علي النواحي القانونية والمهارية المتعلقة بلعبة كرة اليد التي تم تعلمها وبخاصة قاعدة (٣٠ث) والمناطق المحرمة أثناء اللعب، ووضح لطلابك أهمية متابعة الوزن والطول الخاص بالطالب والمعدلات الخاصة بالفئة العمرية له بتطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم والتطبيقات التكنولوجية التي تساعده في تحقيق هذا الهدف.

« اكد على طلابك أهمية الإشتراك في المناسبات والأنشطة المجتمعية وتأثيرها المجتمعي والعالمي علي الأفراد والدولة ، مثال (الاحتفالات القومية ، المسابقات الرياضية المتنوعة ، مسابقات الماراثون،.....) .





الجزء الختامي: ٥ ق

- « بمساعدة طلابك تنقل الأدوات في أماكنها للمحافظة علي جمال ونظام الملعب .
- « أداء الطلاب تمرينات تهدئة وتنفس واسترخاء العضلات بالمشي حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٣ق).،
- والتأكيد علي الأوضاح السليمة .
- « غسيل الأيدي والوجه .
- « الاصطفاف - أداء التحية - الانصراف بانتظام للفصل .

ركن التوعية

عزيزي المعلم:

- ◆ شجع طلابك علي التسجيل الذاتي لتدريبات اللياقة البدنية كلاً في بطاقة التدريب الخاصة به وأيضاً التعاون مع الزملاء في اجراء القياسات والتدوين ببطاقة قياسات اللياقة البدنية ، والاستعانة ببرامج التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي لتنمية وتطوير الأداء الرياضي .
- ◆ شجع طلابك علي اكتشاف العلاقة العلمية بين مادة التربية الرياضية والمواد الدراسية الأخرى وكيفية الاستفادة منها في التحصيل الدراسي وتنمية المعرفة .
- ◆ عرف طلابك أهمية المشاركة في الأنشطة المجتمعية بشكل مبسط (بأنها هي تعاون أفراد المجتمع في فعاليات ومبادرات تهدف إلى تحقيق الصالح العام وتحسين جودة الحياة في مجتمعهم. هذا التعاون يشمل جوانب مختلفة مثل التعاون، والتطوع، وتقديم الدعم المالى أو العيني، والمشاركة في اتخاذ القرارات التي تخص المجتمع، المشاركة في الاحتفالات والأعياد القومية والرياضية)

التغذية للاعب كرة اليد:

* * يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء حتي يستطيع القيام بوظائفه الحيوية بكفاءة وحيوية ، والتغذية التي يحتاجها الرياضي تختلف عن الإنسان العادي ، و جسم اللاعب يحتاج إلى مغذيات محددة في العديد من الأطعمة بنسب وتركيزات مختلفة ويمكن تقسيم الغذاء إلى ثلاثة مجموعات طبقاً للوظائف التي يقوم بها الجسم كما يلي :

أغذية الطاقة :

* وتشمل الحبوب والسكريات: الدهون، الزيوت ووظيفة هذه المجموعة هي إمداد الجسم بالطاقة اللازمة .

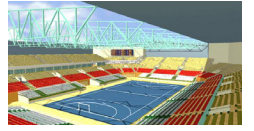
أغذية البناء :

* وتشمل البروتينات، الكالسيوم، الحديد وبعض المعادن الأخرى، ووظيفة هذه المجموعة هي بناء وتجديد خلايا الجسم والأنسجة .

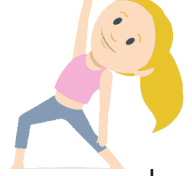
أغذية الوقاية :

* وتشمل الخضروات والفواكه وهي تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية وتساعد على وقايته من الأمراض.





الدرس الثاني/ مهارة الخداع في كرة اليد



نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
 - « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة .
 - « يؤدي تدريبات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقوام بدون الشعور بالتعب .
 - « يكتشف المؤشرات الفسيولوجية للتعب.(معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)
 - « يطور مهاراته المختلفة لتنمية الوعي البيئي.
 - « يتواصل مع زملائه ويتقبل آرائهم .
 - « يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي قبل وأثناء وبعد الأداء المهاري .
 - « يستخدم الذكاء الاصطناعي لرفع مستوى التحصيل المعرفي للأداء المهاري ومعالجته الأخطاء.(مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود أو فيلم تعليمي أو بور بوينت توضحي)
 - « يتعرف الأنشطة المناسبة والمخصصة للجنسين .
 - « يؤدي المهارات الحركية المختلفة بمصاحبة الموسيقى
- الزمن :** فترة (٥٠ دقيقة)
- المكان :** فناء المدرسة - ملعب كرة اليد
- المواد التعليمية :**
- « فيديو هات - صور - كرات يد - ملعب اليد - صفارة - أطواق - كور طبية - أقماع.
- استراتيجيات التدريس :**
- « التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - التعلم النمذجي - أسلوب التقييم الذاتي - العصف الذهني.

وصف الدرس

يُميز الطالب في هذا الدرس بين أساسيات المهارات الحركية الخاصة بلعبة كرة اليد وكيف يؤديها في اتجاهات ومسارات وسرعات مناسبة لكل مهارة ، ويكتشف المؤشرات الفسيولوجية للتعب مثل معدل النبض والتنفس ومستوى ضغط الدم ويستخدم الذكاء الاصطناعي في معالجة و تطوير الأداء المهاري الخاص به مؤدياً تدريبات اللياقة البدنية والصحية بدون الشعور بالتعب ، ويتعاون مع زملائه في المواقف المختلفة ويعرف الأنشطة المناسبة للجنسين ، كما ينمي لديه الوعي البيئي تجاه القضايا البيئية والمجتمعية ، ويستخدم التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي والتوظيف العقلي في تحسين مراحل الأداء المهاري.

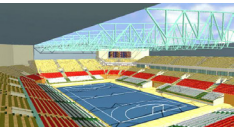
تهيئة:

- « تعد مهارة الخداع في كرة اليد هي حركة يقوم بها اللاعب بجسمه أو بالكرة لخداع الخصم وتضليله، بهدف التخلص من المراقبة الدفاعية أو لخلق فرصة للتسديد أو التمرير. وتعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية في كرة اليد، وتتطلب مهارة عالية في الحركة والتوقيت والتركيز ، والخداع ينقسم إلى نوعين أحدهما الخداع بدون استخدام كرة والآخر خداع باستخدام الكرة (خداع بسيط ، خداع مركب).

مهارة الخداع:

- « الخداع كمهارة في كرة اليد تعتبر في الأساس مهارة حركية في المقام الأول إذ يتوقف علي نجاح هذه المهارة قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركة القدمين إلى المرونة في حركات الجذع إلى الرشاقة في عمليات اللف والدوران والوثب عالياً والهبوط والتوافق.





الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. بمساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحنة.

٢. رصد غياب الطلاب.

الإحماء: (٥ ق)

اطلب من طلابك عمل الآتي:

« الجري حول الملعب عدة مرات .

« الحجل جانبًا علي قدم واحدة بالتناوب .

« الوثب عاليًا ثم الجلوس القرفضاء عند سماع إشارة المعلم.

الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

« (وقوف - الذراعان عاليًا)، ميل الجذع أمامًا مع لمس مشط القدم باليد ويكرر عدة مرات .

« (وقوف فتحًا - الذراعان جانبًا)، ثني الجذع أمامًا أسفل مع لف الجذع لل لمس مشط القدم المعاكسة باليد.

« (وقوف - الذراعان عاليًا)، ثني الجذع جانبًا مع الصغير .

« (وقوف - الذراعين ثبات الوسط)، حمل كرة طبية أمام الصدر ثني الركبتين كاملًا .

« (رقاد - انحناء)، محاو لة لمس مشطي القدمين .

« (وقوف)، مرجحة الذراعين أمامًا عاليًا خلفًا .

« (وقوف - الذراعان عاليًا - حمل الكرة باليدين معًا)، فرد الذراعان أمامًا وثني أحد الركبتين بالتناوب .

« (وقوف)، الجري للأمام مع تنطيط الكرة بأحد اليدين ويكرر لليد الأخرى .

« يقوم الطالب برمي الكرة إلى الزميل في مستويات مختلفة لاستلامها من الثبات مع التبديل لل زميل.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس: (٣٠)

مهارة الخداع البسيط في كرة اليد

الخطوات الفنية:

يمكن عرض المهارة من خلال أفلام فيديو أو صور لخطوات أداء المهارة .

الطالب المستخدم لذراعه اليمنى :

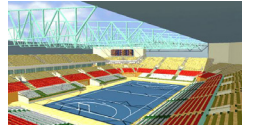
١. يقوم الطالب بعمل حركة خداعية في اتجاه عكس اتجاه اليد الرامية،

أي ان الطالب الأيمن يقوم بحركته الأولي علي القدم اليسري (والعكس لل طالب المستخدم ذراعه اليسرى) .

الفصل الدراسي الأول

الصف الثاني الإعدادي





٢. حجلة للناحية اليسرى للطالب المهاجم مع حركة ميل الجذع خفيفة ويمكن أن تكون الحركة بالقدمين معاً .
٣. خطوة بالقدم اليمنى للناحية اليمنى للطالب المهاجم يتبعها بخطوة بالقدم اليسرى .
٤. يتم الارتقاء بالقدم اليسرى للتصويب .
٥. يمكن عمل تنطيط للكرة مع الخطوة الثانية بالقدم اليمنى لتجديد الخطوات فيستطيع بعد ذلك أخذ خطوة أوأثنين أو ثلاث ثم الارتقاء للتصويب .

النشاط الأول: تعلم مهارة الخداع في كرة اليد (١٠ق)

أهداف النشاط:

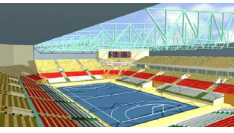
١. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بمهارة الخداع
٢. يؤدي مهارة الخداع في اتجاهات وسرعات ومسارات مختلفة
٣. يكتشف المؤشرات الفسيولوجية الخاصة بالتعب .
٤. يتعاون مع زملاءه أثناء النشاط.
٥. يتابع تعليمات المعلم باهتمام وإنصات .
٦. يستخدم الذكاء الاصطناعي في تطوير أدائه المهاري وتجميل البيئة.
٧. يستخدم الذكاء الاصطناعي في تجميل البيئة.
٨. يفرح بإنجازه أثناء الأداء.

الخطوات التعليمية:

عرض النشاط:



- « يشرح المعلم مهارة الخداع المراد تعليمها للطلاب مع أداء نموذج أو بدون كرة .
- « يقوم الطلاب بأداء المهارة بدون استخدام الكرة مع تغيير سرعة الجري من متوسط إلى سريع والعكس الجري السريع ثم التوقف فجأة .
- « تغيير اتجاه الطالب من اتجاه إلى اتجاه آخر في وجود أقماع أو زميل..
- « باستخدام الكرة اطلب من الطلاب أن يتحركوا باستمرار في اتجاه
- « ثم يغيرون الاتجاه فجاءة للاتجاه الآخر، سواء أدي هذه المهمة بالجري بالكرة أو تنطيط الكرة مرتين ،المهم هو استعداده للتحرك السريع والانتقال من جهة لأخرى .
- « يقوم بحركة الخداع ثم ينطط الكرة في الجهة الأخرى سريعا ويبعد عن المنافس .
- « اطلب من الطالب التركيز علي القدم العكسية وميل الجذع ناحية القدم العكسية لليد بالكرة الممسكة (تكون استجابة المدافع اكثر لهذه الحركة) .



دليل معلم التربية الرياضية والصحية



« ثم نقل حركة الجسم سريعًا إلى الناحية الأخرى بتنطيط الكرة واخذ الخطوات المناسبة للبعد عن المنافس الذي فقد اتزانه.

« صحح أي خطأ يقوم به الطلاب .

عزيزي المعلم: قم بإعطاء طلابك نبذة عن القوانين الخاصة بالحركة الرياضية وتأثيرها على الأداء في كرة اليد وأن هناك عوامل فسيولوجية تؤثر على مستوى الأداء البدني وبالتالي المهاري والخططي وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة

الجسم وقدرتها على مقاومة التعب، فالأجهزة الفسيولوجية دورها مؤثر في امداد الجسم بالطاقة المطلوبة والضرورية وبالتالي الوصول لأعلي المستويات الرياضية. (كلف الطلاب بالبحث على الانترنت عن تلك الموضوعات وناقشها معهم).

النشاط الثاني: أنا وزميلي (١٠ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي الخداع بدون كرة وبكرة بشكل صحيح .
٢. يوظف التصور العقلي لتحسين أداء مهارة الخداع .
٣. يؤدي تدريبات اللياقة البدنية والصحية بكفاءة .
٤. يستخدم المواقع الرياضية الإلكترونية .
٥. يتفهم التكامل والترابط بين مادة التربية الرياضية والمواد الدراسية الأخرى.

عرض النشاط:



« اطلب من الطلاب تكوين مجموعات من لاعبان، أحدهما مدافع والآخر مهاجم، المهاجم يستقبل الكرة من الحركة مع أداء خداع على الطالب المدافع الثاني، ثم يمرر له الكرة بعد تعديته ليتبادل الأثنان الأداء .

« يكرر التمرين السابق مع تصحيح أخطاء الأداء.

عزيزي المعلم: اطلب من طلابك أداء بعض الأنشطة الخاصة بتجميل بيئة

الملعب وأخرى متعلقة بالعلاقة بين ممارسة الرياضة والمواد الدراسية الأخرى (اعطاء أمثلة مساعدة).

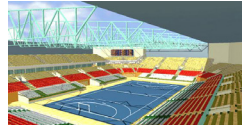
النشاط الثالث: الخداع والتصويب (١٠ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة الخداع البسيط .
٢. يطبق القواعد المنظمة للنشاط .
٣. يشارك في أنشطة مجتمعية .
٤. يتعرف الأنشطة المناسبة للجنسين .





٥. يؤدي المهارات الحركية المختلفة بمصاحبة الموسيقي .

٦. يتحكم في انفعالاته .

٧. يراعي عوامل الأمن والسلامة..

عرض النشاط:



« مجموعات من اللاعبين المهاجمين أمام كل مجموعة طالب مدافع، يقوم الطالب الأول من المهاجمين بعمل خداع ثم التصويب، يتم العمل تبعاً وفي حالة عدم وجود حارس يعمل الجميع معاً.



« يكرر نفس التدريب السابق مع تصحيح أخطاء الأداء لدي الطلاب مع التأكيد على النواحي القانونية الخاصة بالمهارات وعوامل الأمن والسلامة.

عزيزي المعلم: بالاتفاق مع طلابك حدد فعالية لتنفيذها بشكل مبسط (مثل ماراثون ..) واطلب منهم المشاركة في العروض الرياضية الخاصة بالاحتفالات المدرسية والأعياد القومية للمحافظة وتحديد الأنشطة المناسبة لاشتراك الجنسين...

الجزء الختامي: (٥ق)

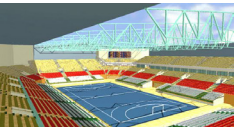
« مساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.

« تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.

« غسل الأيدي والوجه، والتأكد من نظافة مكان النشاط.

« الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.





الدرس الثالث/ مهارة التنطيط المرتفع

وصف الدرس

يؤدي الطالب في هذا الدرس مهارات كرة اليد في إطار تنافسي وخططي بسيط ، مطبقا القوانين والقواعد المنظمة للنشاط الرياضي ، وأن المواظبة علي الرياضة تنمي مهارات القيادة وتحسن مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية والنفسية وتعزز مهارات الأداء الحركي وأيضا العروض الرياضية للتعبير عن الهوية الوطنية والتميز بين ثقافات الشعوب المختلفة علي المستوى الرياضي والتاريخي ،، ويبحث من خلال شبكة الاتصالات والمعلومات والمواقع الالكترونية والذكاء الاصطناعي كيف يستفيد من البرامج الرياضية التكنولوجية المتنوعة في معالجة أي قصور بدني أو صحي أو معرفي ، و يستخدم مهارات الأعلام الرياضي ويعرف دوره المؤثر في القطاع الرياضي محلياً وعالمياً.

تمهيد:

« مهارة التنطيط هي الوسيلة الوحيدة لتحرك اللاعب بالكرة في الملعب حتي تتاح له الفرصة للتخلص منها إما بالتمرير أو التصويب لصالح موقف اللعب، دون أن يرتكب خطأ الجري بالكرة، كما أن التنطيط وسيلة لاكتساب اللاعب مسافة بالملعب وأنواع التنطيط ثلاثة وهي التنطيط المرتفع، والتنطيط المنخفض، التنطيط لتجديد الثلاث خطوات أو الثلاث ثواني أو لنجاح عملية الخداع .

مهارة التنطيط المرتفع:

« هي التنطيط السريع ويستخدم في الهجوم الخاطف ويكون بزوايا مفتوحة (منفرجة) .

نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي مهارات كرة اليد في إطار تنافسي وخططي بسيط.
 - « يطبق القواعد والقوانين المنظمة للنشاط الرياضي الممارس.
 - « يربط بين اللياقة البدنية و اللياقة النفسية و الفسولوجية ومستوى الاداء .
 - « يواظب على الممارسة الفعالة للنشاط الرياضي .
 - « ينمي مهارات القيادة والإدارة الرياضية.(مراعاة توزيع القيادة والمهام الإدارية بين الجنسين) .
 - « يمارس الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الأفكار والهوية الثقافية .
 - « يميز بين ثقافات الشعوب المختلفة تاريخيا والمرتبطة بنوعيه الرياضة (باستخدام الرحلات الالكترونية الاستكشافية)
 - « يحاكي نشاط مجتمعي منظم من خلال واقع افتراضي .
 - « يعزز مهارات التواصل في الأداء الحركي .
 - « يستخدم الذكاء الاصطناعي لمعالجة أي قصور (بدني -معرفي -صحي وقوامي). (مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود أو فيلم تعليمي أو بور بوينت توضحي - قاعدة بيانات معرفية)
 - « يستخدم مهارات الأعلام الرياضي.
- الزمن :** فترة (٥٠ دقيقة)
المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة اليد
المواد التعليمية :
 « فيديو هات -صور- كرات يد - ملعب اليد --صفارة - أطواق - كور طبية - أقماع.
استراتيجيات التدريس :
 « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - التعلم النموذجي - أسلوب التقييم الذاتي - العصف الذهني.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

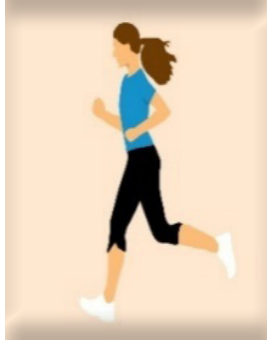
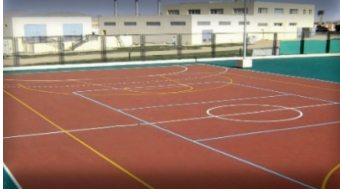
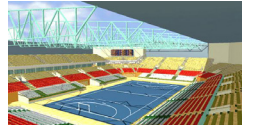
الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. بمساعدة الطلاب قم عزيزي المعلم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

٢. رصد غياب الطلاب.

الفصل الدراسي الأول





الإحماء: البحث عن الطوق أو الكرة (٥ ق)

- « قم بتوزيع الأطواق أو الكرات داخل الملعب .
- « اطلب من الطلاب الوقوف خارج خطوط الملعب .
- « عند إعطاء إشارة البدء يبدأ الطلاب بالانتشار للاستحواذ علي الكرات أو الوقوف داخل الأطواق .
- « الطالب الذي لا يحصل علي الطوق أو الكرة يستبعد لإعلان فائز في النهاية.

الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- « الجري حول الملعب مع استخدام جميع خطوط الملعب .
- « الجري السريع والوقوف المفاجئ .
- « الجري وعند سماع الصفارة الوقوف في الوضع الصحيح للتنطيط .
- « الجري عكس الإشارة .
- « (وقوف فتحًا - الذراع أمامًا)، الوثب فتحًا الذراعان جانبًا .
- « (وقوف)، رفع الرجل أمامًا والذراعان جانبًا .
- « (وقوف فتحًا - الذراعان جانبًا)، الطعن أمامًا .
- « (رقود - حمل الكرة باليد أمام الصدر)، رفع الجذع عاليًا .
- « (الوقوف - الذراعان أمامًا)، ثني الركبتين .



الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠ق)

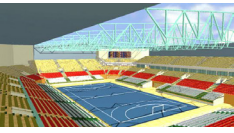
مهارة التنطيط المرتفع في كرة اليد

الخطوات الفنية:



- يمكن عرض المهارة من خلال أفلام فيديو أو صور لخطوات أداء المهارة .
- ١. الوقوف الرجل اليسرى للأمام واليمنى للخلف (اللاعب الأيمن) .
- ٢. الركبتين منثنيتين قليل والمقعدة للداخل .
- ٣. ميل الجذع قليلًا للأمام ، والكتفين والنظر للأمام .
- ٤. تكرار (١-٣) مع الوثب والنزول لأخذ الوضع الصحيح للجسم .
- ٥. مسك الكرة باليدين ثم باليد اليمنى ، تدفع الكرة بيد مفتوحة لتنطيطها علي الأرض أمامًا وخارج الرجل قليلًا ثم مسكها .
- ٦. يكرر الأداء مع مراعاة استمرار دفع الكرة علي الأرض وسلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلي الكرة بعد ارتدادها من الأرض .





النشاط الأول: مهارة التنطيط المرتفع (١٠ق)

أهداف النشاط:

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يتعرف المراحل التعليمية والمدي الحركي للتنطيط المرتفع .
٢. يطبق القواعد والقوانين المنظمة للنشاط .
٣. يستجيب للمعلم أثناء تطبيق المهارة .
٤. يساعد زملاءه .
٥. يشعر بالسعادة والرضا بإنجازه.



الخطوات التعليمية:

عرض النشاط:

- « قم بشرح المهارة المراد تعليمها بشكل مبسط للطلاب .
- « عرض نموذج واضح للطلاب (أداء نموذج ، عرض فيديو ، صور)
- « تنطيط الكرة للأمام وخارج الرجل اليمنى (طالب أيمن) .
- « يكون تنطيط الكرة في مستوي الوسط .
- « تنطيط الكرة مع تحريك رسغ اليد أثناء الدفع مع مراعاة انتشار الأصابع علي الكرة والنظر للأمام.
- « تنطيط الكرة من الجري للأمام .
- « تنطيط الكرة بالجري للأمام ثم الوقوف ثم الجري .
- « يتم الأداء في وجود مدافع (سلبي- إيجابي) ثم في مواقف اللعب .



عزيزي المعلم:

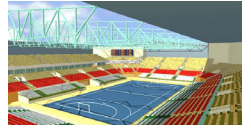
- « قم بتصحيح الأخطاء التي قد تظهر أثناء الاداء ، وأكد علي طلابك أن التنطيط في كرة اليد له عدة نواحٍ قانونية يجب على اللاعبين والفرق الالتزام به يُسمح للاعب بالتحرك بالكرة لمدة ثلاث خطوات كحد أقصى دون تنطيطها، أو الاحتفاظ بالكرة لمدة ثلاث ثوانٍ فقط، قبل أن يضطر إلى تمريرها أو تصويبها أو تنطيطها.
- « إذا تجاوز اللاعب عدد الخطوات المسموح بها أو احتفظ بالكرة لمدة أطول، يعتبر ذلك مخالفة قانونية ويحق للفريق المنافس الحصول على رمية حرة.

النشاط الثاني: التنطيط المرتفع والتمرير والتصويب (١٠ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يتعرف أنواع التنطيط في كرة اليد .
٢. يؤدي مهارة التنطيط المرتفع بشكل صحيح .
٣. يتعرف المدي الحركي للجسم أثناء أداء المهارة .



٤. يتعاون مع الزملاء في الأداء المطلوب .

٥. يتحمل المهام والمسئوليات المكلف بها ..

عرض النشاط :

« التنطيط المتعرج بين مجموعة من العصي أو الأقماع أو دوائر مرسومة على الأرض .

« تنطيط الكرة ثم التصويب علي المرمي أو حائط .

« تنطيط الكرة ثم التمرير للزميل .

النشاط الثالث: الألعاب الرياضي (١٠ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي التصويب بشكل تنافسي خططي بسيط .

٢. يطبق القواعد والقوانين المنظمة للنشاط .

٣. يربط بين اللياقة البدنية واللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري .

٤. يميز بين النشاط التنافسي والنشاط الترويحي .

٥. يتقبل الفوز والهزيمة .

٦. يثق بقدراته ويقدر أداء الآخرين.

عرض النشاط :

« في ضوء ما اكتسبه الطلاب من مهارات رياضية ومشاهدات إعلامية

والتعلم الذاتي من شبكات الأنترنت يؤدي ثلاثة أو أكثر من الطلاب

التعليق علي المباراة الجارية (بالتناوب) .

« قم بتقسيم الطلاب إلى فرق وحدد زمن المباراة مع تطبيق خططي

بسيط لمهارات الهجوم والدفاع.

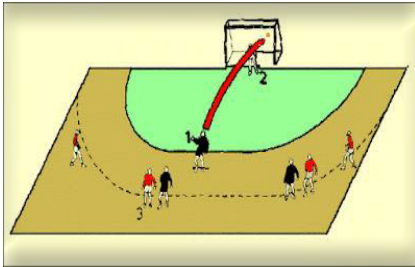
« اكد على استخدام مهارات كرة اليد التي تم تعلمها أثناء المباراة. (الخداع

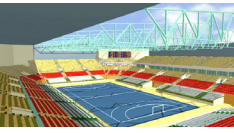
، التنطيط المرتفع ، التمرير من مستوي الكتف واسفل الكتف)

« شجع طلابك علي الأداء المتميز والفوز وتطبيق القواعد القانونية للعبة .

« الفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف .

« قدم التحية للمعلقين الرياضيين علي المباريات .





الجزء الختامي: (ق5)

- « مساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « جميع الطلاب لأداء تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسل الأيدي والوجه، والتأكد من ترك الملعب بجماله وانتظامه.
- « الاصطفاف- التحية - والانصراف بانتظام إلى الفصل.
- « كلف طلابك بالبحث في شبكة الاتصالات والمعلومات عن البطولات العالمية والمحلية الخاصة بلعبة كرة اليد وأبطالها المميزين.
- « شجع الطلاب علي التسجيل الذاتي لتدريبات اللياقة البدنية كلا في بطاقة التدريب الخاصة به وأيضًا التعاون مع الزملاء في إجراء القياسات والتدوين بطاقة قياسات اللياقة البدنية.

ركن التوعية

عزيزي المعلم:

عرف طلابك ماهي الرياضة الترويحية ؟ وماهي الرياضة التنافسية ؟

الرياضة الترويحية:

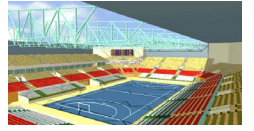
* هي عبارة عن أنشطة هدفها الأساسي هو المشاركة الاجتماعية وتحسين اللياقة البدنية وتسلية، ويعد هذا النوع من الرياضات ترفيهية لأنها تتطلب جهد بدني وعقلي أقل من رياضات الأخرى، ويمكن ممارسة الرياضات التنافسية المشهورة على أنها ترويح رياضي لكن من المتوقع أن الأداء والالتزام بالرياضة يكون من ناحية المجال الترفيهي والتسلية ، حيث هناك فاصل واضح بين الأنشطة الترفيهية التي تهدف إلى التسلية وتحسين اللياقة البدنية والرياضات التنافسية.

الرياضة التنافسية:

* تهدف إلى تحقيق التفوق علي فريق اللاعب المنافس أو الفريق المنافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية والدولية (مثل كأس العالم لكرة القدم ، الأولمبيات)

وجه طلابك إلى البحث في شبكة المعلومات والاتصالات لتعرف علي كيفية استخدام الذكاء الاصطناعي وغيره من الوسائل العلمية والمواقع الالكترونية المفيدة في تنمية وتطوير الأداء المهاري والبدني والفسولوجي للجسم ، وجمع معلومات عن رائد أو رواد رياضين ، أو حدث رياضي لكرة اليد





الدرس الرابع / قياس وتقويم الأداء

وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم الطلاب، ومعرفة ما تم إنجازه من خلال اختبارات تقييمية تشمل المهارات التي تم دراستها في هذه الوحدة بلعبة كرة إلى د ، ومعرفة قدرة الطالب علي أن يعدد قوانين الحركة ويطبق القواعد والقوانين المنظمة لممارسة النشاط الرياضي ويمارس التعلم الذاتي والمشاركة في المنافسات والأنشطة الترويحية ليكتشف الطالب مهاراته الشخصية في كافة الجوانب ويوظفها في المشاركة في المنافسات والبطولات والأنشطة الترويحية وتنمية الذات.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. قم بمساعدة الطلاب بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

٢. رصد غياب الطلاب.

الإحماء: (٥ ق)

« انبطاح مائل- الذراعان باتساع الكتف)، ثني

الذراعين.

« (وقوف- ثبات الوسط)،

دوران الرقبة علي الجانبين .

« (وقوف- ثبات الوسط)،

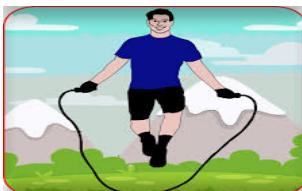
الزحلة الجانبية يميناً ويساراً.

« (وقوف فتحةً- مسك

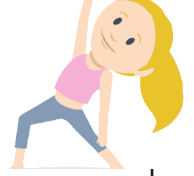
الحبل)،الوثب بالقدمين عاليًا.

« (وقوف)،الوثب فتحة مع

رفع الذراعين جانبًا عاليًا للتصفيق فوق الرأس.



نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- « يعدد قوانين الحركة وعلاقتها ومركز الثقل والقوة العضلية .
- « ينمي مستوى اللياقة البدنية بصورة شاملة متزنة.
- « يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
- « يكتشف أخطاء التعلم الحركي من خلال مشاهدة الأداء المثالي للمهارة .
- « يطبق القواعد والقوانين المنظمة لممارسة النشاط الرياضي .
- « يكتشف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية المرتبطة بالشخصية الرياضية. (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي).
- « يمارس الاخلاق الرياضية اثناء أداء الأنشطة الرياضية. (من خلال نبذ التعصب -التطرف - العنف -العنصرية - التنمر).
- « يكتشف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية المرتبطة بالشخصية الرياضية
- « (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي) .
- « يمارس بعض الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية .
- « يمارس التعلم الذاتي في الأنشطة الرياضية .
- « يكتشف أجهزة القياس الإلكترونية الخاصة بالأداء الحركي والمهاري .

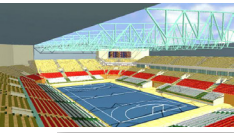
الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة اليد

المواد التعليمية :

- « كرات يد ،ساعة إيقاف ، سجل الدرجات ، حبال، أقماص كور طبية، ساعة إيقاف، مقاعد سويدية، شريط قياس، صور، خيط مطاط ، جير للتخطيط ، علامات أرضية
- أدوات اللياقة البدنية بنات:**
- « مقعد سويدي - مسطرة مدرجة - شريط قياس- منقلة- دهان أو جير للتخطيط.
- أدوات اللياقة البدنية بنين:**
- « قائماً وثب عالي - خيط مطاط - ساعة إيقاف - مرتبة - مقعد سويدي - جير للتخطيط - شريط قياس.
- استراتيجيات التدريس :**
- « التعلم بالممارسة - التعلم التعاوني - التواصل اللغوي بالحركة - التقليدي بالنموذج - التعلم الذاتي.



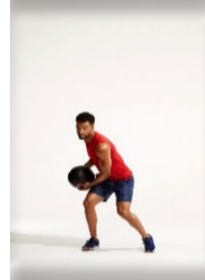


دليل معلم التربية الرياضية والصحية

الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)



- « (وقوف - ثني الركبتين والكفين علي الأرض)، دفع الرجلين خلفًا و أمامًا ثم الوقوف .
- « (اقعاء - الذراعان أماما - مسك كرة طبية باليدين)، الوثب مع التقدم للأمام .
- « (وقوف)، الوثب فتحًا مع رفع الذارعين جانبًا عاليًا للتصفيق فوق الرأس .
- « (وقوف)، ثني الركبتين كاملًا.
- « (وقوف علي خط منطقة المرمي)، التحرك أمامًا وجانبًا .
- « (وقوف)، الوثب عاليًا مع ثني الركبتين للمس الصدر .
- « (الوقوف - علي خط المرمي)، الجري لمنتصف الملعب ثم العودة لخط البدء، ثم الجري لخط المرمي الآخر والعودة .
- « (الوقوف - الذراعان جانبًا - ثني الركبتين)، مرجحة اليد الممسكة بالكرة أمامًا وجانبًا.



الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠)

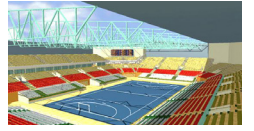
الاختبار الأول: اختبار مهاري (١٠ ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة التمرير من مستوي الكتف وأسفل الكتف بطريقة صحيحة.
٢. يؤدي مهارة التنطيط المرتفع في كرة اليد بطريقة صحيحة .
٣. يؤدي مهارة الخداع البسيط في كرة اليد بشكل صحيح .
٤. يطبق المبادئ التي تعلمها ليحفظ توازنه خلال وبعد الأداء .
٥. يطبق قواعد الأمن والأمان أثناء أداء الاختبار.
٦. يشارك زملاءه في الأداء المهاري بأمان وفاعلية .
٧. يشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمه.
٨. يشعر بالسعادة وقيمة الإنجاز.
٩. يؤدي النشاط في الوقت المحدد.





تنفيذ الإختبارات :

أختبار (أ) التمريرة من مستوي الكتف وأسفل الكتف:

الغرض من الاختبار:

« قياس دقة أداء التمرير من مستوي الكتف وأسفل الكتف بطريقة صحيحة.

الادوات:

« كرة يد، حبل، حائط يرسم عليه مربعات (١×١ متر) أو مرمي كرة يد، شريط قياس لتحديد المسافة (٥- ٧ أمتار)، ساعة تسجيل وأعداد كشف تسجيل الدرجات.

مواصفات الأداء:

« يقف الطالب علي بعد خمسة أمتار من الحائط .
« يؤدي ٣ تمريرات متتالية من مستوي الكتف نحو المربعات المستهدفة، وثلاثة تمريرات أخرى من أسفل الكتف .

التسجيل:

١. إصابة الهدف (٣ درجات)
٢. إصابة داخل المربع (٢ درجتان) .
٣. إصابة خارج المربع (قريبة) (درجة واحدة) .
٤. عدم إصابة الهدف (صفر درجة) .

ملاحظات مهمة :

« يجب توحيد المسافة زاوية الوقوف.
« إعطاء محاولتين تجريب قبل الاختبار الرسمي .
« يمكن تصوير الأداء بالفيديو لتحليل الحركة لاحقاً وعرض الأداء للطلاب لممارسة التحسين الذاتي والاستفادة من التكنولوجيا والذكاء الإصطناعي في إعداد برنامج تدريبي لمعالجة القصور في الأداء المهاري .

إختبار (ب): التنطيط المرتفع في كرة اليد:

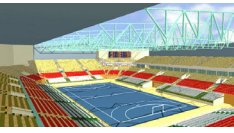
الغرض من الاختبار:

« قياس قدرة الطالب علي اداء التنطيط المرتفع بالكرة بشكل متواصل مع التحكم في الكرة والجسم أثناء الحركة

الادوات:

« كرة يد ، شريط قياس لتحديد المسافة (من ٧- ١٠ أمتار) ، ساعة توقيت، أقماص لتحديد المسار - اعداد كشف لتسجيل الدرجات.





مواصفات الأداء:



- « يتم تحديد مسار مستقيم للأمتار المحددة باستخدام الأقماع .
- « يقف الطالب عند خط البداية ومعه الكرة .
- « عند الإشارة يبدأ الطالب في أداء تنطيط مرتفع (أعلى من مستوي الحوض) وهو يتقدم للأمام حتي خط النهاية .
- « يسمح بمحاولتين ويحتسب الأفضل .

التسجيل: يتم التقييم وفق أربع محاور لكل منها درجتان

- « التحكم في الكرة : (هل يحافظ الطالب علي السيطرة أثناء التنطيط) .
- « الارتفاع المناسب للتنطيط : (هل ترتفع الكرة بانتظام فوق مستوي الخصر) .
- « الثبات والتوازن أثناء الحركة : (هل يتحكم بجسمه أثناء التقدم) .
- « السير بخط مستقيم دون الخروج عن المسار : (هل يلتزم بالمسار المحدد) .

ملاحظات هامة :

- « يحدد زمن الاختبار من قبل المعلم بشكل موحد لجميع الطلاب .
- « يجب التنبيه بأن التنطيط المرتفع يختلف عن التنطيط المنخفض (الذي يستخدم في المراوغة أو الاختراق) .
- « لا تحتسب المحاولة اذا سقطت الكرة مرتين .
- « يمكن تصوير الأداء بالفيديو لتحليل الحركة لاحقًا وعرض الأداء للطلاب لممارسة التحسين الذاتي والاستفادة من التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في إعداد برنامج تدريبي لمعالجة القصور في الأداء المهاري .



اختبار (ج) الخداع البسيط في كرة اليد :

الغرض من الاختبار:

- « قياس قدرة الطالب علي أداء خداع بسيط (بالجسم أو القدم) .

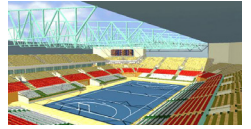
الأدوات والتنظيم :

- « كرة يد ، أقماع أو علامات أرضية ، تحديد منطقة الإختبار (بطول ٧ أمتار تقريباً) ، ساعة توقيت ، إعداد كشف تسجيل الدرجات .

قياس الأداء :

- « يحدد خط بداية علي بعد ٣م من البداية ، يوضع قمع يمثل مدافعًا وهميًا .
- « يبدأ الطالب من خط البداية ويتقدم بالكرة ، وعند الوصول للمدافع الوهمي ينفذ خداعًا بسيطًا
- « تغير اتجاه الجسم أو بالقدم .
- « بعد الخداع يتجاوز القمع ويكمل التقدم بتنطيط الكرة حتي خط النهاية .





التسجيل :

« يقيم الطالب علي محورين: الأول: التوازن والتحكم بالجسم (درجتان) ، والثاني: الانطلاق السريع بعد الخداع (درجتان) .

ملاحظات هامة :

- « يحدد زمن الاختبار من قبل المعلم بشكل موحد لجميع الطلاب .
- « يمكن تنويع الخداع (بالجسم - بالقدم) حسب مستوي الطالب .
- « إعطاء محاولتين تجريب قبل الإختبار الرسمي .
- « يمكن تصوير الأداء بالفيديو لتحليل الحركة لاحقاً وعرض الأداء للطلاب لممارسة التحسين الذاتي والاستفادة من التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في إعداد برنامج تدريبي لمعالجة القصور في الأداء المهاري .

الاختبار الثاني: اختبار اللياقة البدنية (١٠ ق)

تنفيذ الإختبار:

أولاً : اختبارات اللياقة البدنية للبنات :

الاختبار الأول : اختبار (وقوف) ثبات الوسط ثني الركبتين كاملاً (بنات)

الغرض من الاختبار :

« قياس قوة عضلات الرجلين .

الأدوات :

« ساعة قياس .

مواصفات الأداء :

« من وضع الوقوف والذراعين ثبات الوسط تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين عن الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي وهكذا.

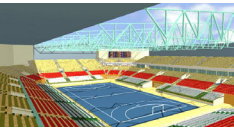
توجيهات :

- (١) يجب الوصول إلى وضع ثني الركبتين كاملاً عند الأداء بحيث تلمس المقعدة الكعبين .
- (٢) يجب فرد الجزء العلوي من الجسم عند الوصول لوضع ثني الركبتين .
- (٣) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى العدة الغير صحيحة .
- (٤) الاحماء الجيد قبل بدء الاختبارهم جداً جداً .

التسجيل :

« يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (٢٠ ثانية)





(بنات)

الاختبار الثاني : اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

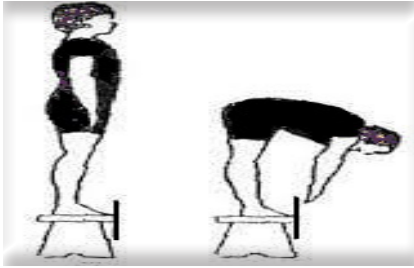
الغرض من الاختبار:

« قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات:

« مقعد سويدي - مسطرة مدرجة من (صفر : ٣٠سم) مثبتة عمودياً على المقعد عند التدرج (٥سم) بحيث يكون التدرج (٣٠سم) لأسفل .

مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين .
« تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة وصلت إليها لمدة ثانيتين .

توجيهات:

- (١) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- (٢) يجب الثبات عند آخر مسافة وصلت إليها المختبرة لمدة ثانيتين .

التسجيل:

« تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها .

(بنات)

الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار:

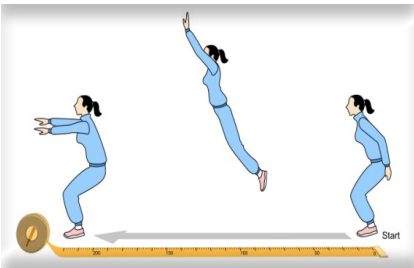
« قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

الأدوات:

« شريط قياس .

« أرض مستوية حتى لا تعرض المختبرة للإنزلاق، ويرسم عليها خط البداية .

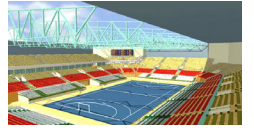
مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.

« تمرّج الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرّج الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة .





توجيهات:

« يجب أن تكون القدمان ملاصقتان للأرض حتى لحظة الارتقاء .

التسجيل:

« تقاس المسافة من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركته المختبرة والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملاصقة الكعبين للأرض

الاختبار الرابع: اختبار الانبطاح المائل العالي: (بنات)

الغرض من الاختبار:

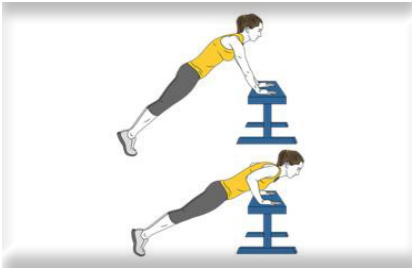
« قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

الأدوات:

« مقعد بدون ظهر م مقعد سويدي بارتفاع من (٣٠:٤٠سم) بحيث توفر قمته سطحاً مستوياً ومسافة تسمح بسند اليدين عليه .

مواصفات الأداء:

« من وضع الانبطاح المائل العالي توضع اليدين على المقعد ثم تقوم المختبرة بثني المرفقين حتى يلامس الصدر المقعد ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .



توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات .
- (٢) ضرورة ملاصقة الصدر للمقعد في كل محاولة .
- (٣) غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- (٤) أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .

التسجيل:

« يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة .

الاختبار الخامس: اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي (بنات)

لغرض من الاختبار :

« قياس الرشاقة

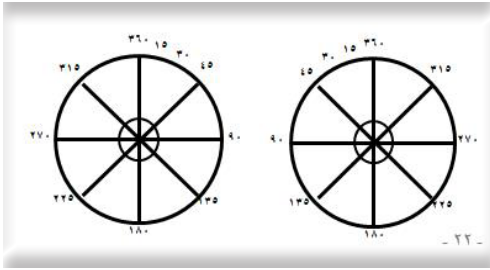
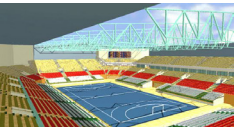
الأدوات:

« منقلة / دهان

« ترسم دائرة على الأرض قطرها (١٢٠سم) وترسم دائرة أخرى حول محور ارتكاز الدائرة الأولى قطرها (٣٠سم) .

« تقسم الدائرة الكبرى من محور الارتكاز إلى زوايا كل زاوية مقدارها (١٥درجة) وتخرج أشعة من مركز الدائرة مخترقة الدائرة الداخلية الصغرى حتى تصل إلى محيط الدائرة الكبرى.





مواصفات الأداء:

« تقف المختبرة في مركز الدائرة ثم تقوم بالوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي ثم الهبوط بالقدمين معاً على مركز الدائرة (أو داخل الدائرة الداخلية الصغرى) .

توجيهات:

- (١) تقف المختبرة بحيث تكون الدرجة (٣٦٠) أمامه .
- (٢) الهبوط يكون في منتصف الدائرة والقدمين مضمومتان .
- (٣) عدم تحريك القدمين بعد الهبوط .
- (٤) من الممكن عمل تدريجين عكسين على محيط الدائرة وذلك لقياس أداء المختبرين الذين يقومون باللف والدوران جهة اليمين أو جهة اليسار .

التسجيل:

« يسجل للمختبرة الزاوية الواقعة بين فتحتي القدمين .

الاختبار السادس: اختبار جري ومشي ٤٠٠ متر : (بنات)

الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد الدوري التنفسي .

الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف.

مواصفات الأداء:

« تقف المختبرات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تبدأ المختبرات بالجري وعند الإحساس بالتعب من الممكن أن تكمل المسافة بالمشي (جري ومشي) .

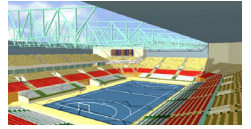
توجيهات:

- (١) يجب ألا تزيد عدد الدورات في المسافة المقننة (٤٠٠ متر) عن ست دورات .
- (٢) يتم القياس لأكثر من متسابقة وذلك لوجود عامل المنافسة بين المختبرات .
- (٣) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة (x) ولا يجوز إختصارها والمختبرة التي تختصر المسافة تلغى محاولتها وتبدأ من جديد .

التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبرة أنهت السباق متخطية خط النهاية أما بالجري أو المشي .





ثانيًا : اختبارات اللياقة البدنية للبنين:

الاختبار الأول : اختبار الجري في المكان (١٥ ثانية) (بنين)

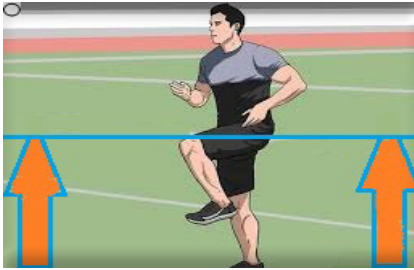
الغرض من الاختبار:

« قياس السرعة.

الأدوات:

« ساعة قياس / قائمًا وثب عالي / خيط مطاط.

مواصفات الأداء:



« يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي إرتفاع الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين موازياً للأرض) .
« عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

التسجيل:

- (١) يقوم المحكم بحساب عدد المرات الصحيحة التي قام بها المختبر في (١٥ ثانية) على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.
- (٢) يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم التي يتم العد عليها للأرض في الزمن المقرر .
- (٣) عدم التحرك للأمام أو الجانب أو الخلف .

الاختبار الثاني: اختبار الجلوس من الرقود: (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات:

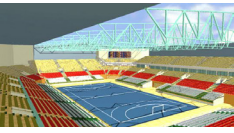
« ساعة قياس / مرتبة أو مسطح مستوي .

مواصفات الأداء :-



« يتخذ المختبر وضع رقود القرفصاء مع تقاطع الذراعين أمام الصدر، ويقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين ومن الوضع وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس ولمس الكوعين للفخذين بسرعة لأكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث.
« (رقود القرفصاء ٠ تقاطع الذراعين أمام الصدر) الجلوس من الرقود أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث





تعليمات الاختبار:

- « الاحتفاظ بالذراعين ملتصقتين بالصدر أثناء لمس للفخذين عند الوصول لوضع الجلوس.
- « يجب أن تلمس عظمتي اللوح عند الوصول لوضع الرقود.

تسجيل:

- « عدد مرات الأداء الصحيحة في (٣٠ ثانية) .

(بنين)

الاختبار الثالث: اختبار (انبطاح مائل عميق) ثني الذراعين بدون زمن

الغرض من الاختبار:

- « قياس الجلد العضلي للذراعين والمنكبين

الأدوات:

- « مقعد بدون ظهر أو مقعد سويدي ارتفاع (٤٠سم للمرحلة الإعدادية)

مواصفات الأداء:

- « من وضع الانبطاح المائل العميق يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يقترب من الأرض بصدرة بمقدار قبضة يد ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل العميق يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- (٢) الذراعان مفردتان وبتوسع الصدر .
- (٣) ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء بمقدار قبضة يد.
- (٤) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

التسجيل:

- « يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

(بنين)

الاختبار الرابع: اختبار العدو ٣٠ م مرحلة إعدادية

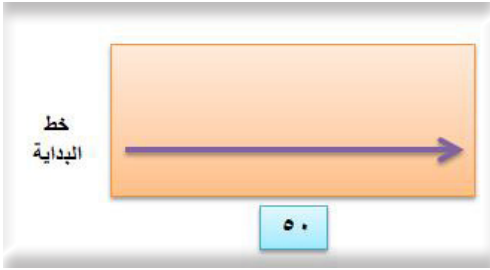
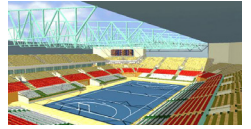
الغرض من الاختبار:

- « قياس السرعة.

الأدوات:

- « ساعة إيقاف تقيس جزء من الثانية .
- « خطين مرسومين على أرض مستوية لمسافة بينهما ٥٠ متر أحدهما يمثل البداية والآخر يمثل خط النهاية .





مواصفات الأداء:

- « يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية .

التسجيل:

- « يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة { ٣٠ ع متر } { ٥٠ ث متر } (من خط البداية وحتى خط النهاية) .

الاختبار الخامس: اختبار الجري والمشي ٦٠٠ متر (بنين)

الغرض من الاختبار:

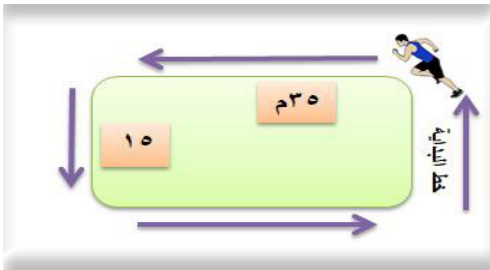
- « قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات:

- « جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف

مواصفات الأداء:

- « يقف المختبرون خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبرون بالجري وعند زيادة التعب من الممكن المشي إلى أن يتم قطع مسافة الـ ٦٠٠ متر .



توجيهات:

- (١) يتم القياس لأكثر من مختبر وذلك لإيجاد عامل المنافسة بين المختبرين .
- (٢) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة ولا يجوز اختصارها والمختبر الذي يختصر المسافة تلغى محاولته ويبدأ من جديد

التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبر أنهى السباق متخطياً خط النهاية أما بالمشي أو بالجري .

الاختبار الثالث: الإختبار المعرفي (١٠ق):

أسأل طلابك شفهيًا من خلال المعلومات التي قاموا بدراستها معك خلال هذه الوحدة لقياس الجانب المعرفي لديهم:

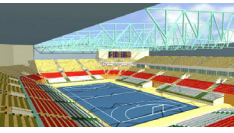
اولا: ماهي المهارات التي قمت بدراستها في وحدة كرة اليد؟

ثانيًا: ضع علامة صح أو خطأ: (قم بإختيار خمسة أسئلة مما يلي)

- ١. من أنواع التمرير في كرة اليد التمرير من مستوي الكتف واسفل الكتف. ()

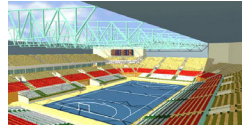
- ٢. التمرير من مستوي أسفل الكتف يستخدم للمسافات القصيرة . ()





دليل معلم التربية الرياضية والصحية

٣. مهارة التنطيط المرتفع هي مهارة التنطيط السريع . ()
٤. مهارة التنطيط هي الوسيلة الوحيدة لتحرك اللاعب بالكرة في الملعب . ()
٥. التنطيط وسيلة لإكساب اللاعب مسافة بالملعب . ()
٦. التمرير والاستقبال مهارتان متلازمتان في كرة اليد . ()
٧. يؤدي التمرير في كرة اليد من مستويات مختلفة . ()
٨. يسمح للاعب التحرك بتنطيط الكرة لثلاث خطوات كحد أقصى . ()
٩. مهارة الخداع في لعبة كرة اليد تهدف إلى التخلص من المراقبة الدفاعية . ()
١٠. مهارة الخداع في لعبة كرة اليد تهدف إلى خلق فرصة لأحراز هدف أو للتمرير . ()
١١. الخداع في لعبة كرة اليد الخداع البسيط والخداع المركب . ()
١٢. مهارة الخداع في كرة اليد تتطلب مهارة عاليًا في الحركة والتوقيت والتركيز . ()
١٣. التغذية السليمة والقوام الجيد للاعب كرة اليد أساس الأداء المهاري والبدني السليم . ()
١٤. جسم لاعب كرة اليد يحتاج إلى أغذية الطاقة وأغذية البناء وأغذية الوقاية . ()
١٥. البرامج التكنولوجية المعدة بالذكاء الاصطناعي تساعدك علي معالجة و تطوير ادائك المهاري والبدني. ()
١٦. القوام السليم هو القوام الخالي من الانحرافات والتشوهات القوامية . ()
١٧. اللياقة البدنية هي أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وأقل مجهود . ()
١٨. المواظبة علي ممارسة الرياضة تحسن مستوي اللياقة البدنية والفسولوجية للجسم . ()
١٩. من الاحتفالات القومية التي يستخدم فيها العروض الرياضية أعياد انتصارات ٦ أكتوبر . ()
٢٠. المشاركة في الأنشطة المجتمعية والاحتفالات القومية المتنوعة تكسب أصدقاء جدد . ()
٢١. الاعلام الرياضي دوره مؤثر في القطاع الرياضي محليا وعالميا . ()
٢٢. الاعلام الرياضي مهنة ووظيفة . ()
٢٣. خط منتصف ملعب كرة اليد يقسم الملعب إلى قسمين متساويين . ()
٢٤. خط الرمية الحرة يكون علي مسافة ٧ متر من المرمي . ()
٢٥. رمية الجزاء تتم من خط الجزاء . ()
٢٦. طول ملعب كرة اليد ٢٠م × ٤٠ م . ()
٢٧. يتكون فريق كرة اليد من (١٤) لاعب كحد أقصى . ()
٢٨. عدد اللاعبين بالملعب (٧) منهم حارس المرمي . ()
٢٩. يحظر علي لاعب كرة اليد استخدام قدمية أو الأجزاء السفلي من ساقيه للتعامل مع الكرة . ()



٣٠. لا يجوز للاعب الاحتفاظ بالكرة ثلاث خطوات متتالية دون تنطيطها . ()
٣١. يحظر علي اللاعب لمس الكرة مرتين متتاليتين دون تنطيطها أو تمريرها . ()
٣٢. تبدأ المباراة برمية البداية من قبل أحد لاعبي الفريق الذي يمتلك الكرة . ()
٣٣. منهج مادة التربية الرياضية يتكامل مع المواد الدراسية الأخرى . ()
٣٤. يجب أن يتمتع اللاعب بالأخلاق الرياضية . ()

ملحوظة: الاسئلة السابقة اجاباتها بعلامة (صح) حيث الهدف تدريب الطالب علي المعلومات الرياضية الصحيحة وتثبيت المعرفة كمرحلة أولى .

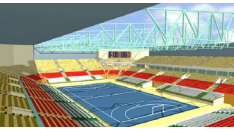
« من خلال استخدامك لشبكة الانترنت وبرامج الذكاء الاصطناعي المتخصصة في المجال الرياضي اذكر برنامج استخدمته لتطوير أدائك الرياضي ؟ أو رائد من رواد المجال الرياضي .

« يمكن للمعلم إعداد اسئلة أخرى تتفق مع المحتوى المعرفي والمهاري الذي تم دراسته هذه الوحدة.

الجزء الختامي: (٥ق)

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « قم بإجراء حوار مع الطلاب حول ما استفادوه من ممارسة لعبة كرة اليد، واختيار من يرغب في استكمال هذه اللعبة والاشتراك في المسابقات أو فريق المدرسة أو النادي أو الأكاديميات الرياضية بالمدرسة؛ لتنمية مهاراته بها .
- « الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- « غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات.





أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة اليد

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة اليد لفئات المدمجة: الإعاقة البصرية:

« يكتفى بتعليم مهارات كرة اليد لفئة ضعاف البصر فقط مع تقريب المسافات أثناء الأداء. مع إمكانية إستبدال كرة اليد بكرة الهدف الخاصة بفئة المكفوفين إن أمكن.

الإعاقة السمعية (ضعاف السمع):

« اتفاق المعلم مع ضعيف السمع على إشارة للبدء ، وإشارة للإستمرار في التمرين ، وإشارة للتوقف في تمرينات الإعداد البدني العام والخاص .

« تأدية تمرينات الإعداد البدني العام والخاص من خلال نموذج أدائي يقوم به أحد الطلاب يلي ذلك محاكاة ضعيف السمع في أدائه التمرين تلو الآخر .

« استخدام البيان العملي في مراجعة أداءات مهارات (وقفة الأستعداد والتمرير والأستقبال وتنطيط الكرة) قبل أن يبدأ ضعيف السمع في أدائها بمفرده .

« تقديم نموذج أدائي من خلال أحد زملاء الفصل ، في نشاط (التمرير من مستوى الكتف وأسفل الكتف)
« التلميح الأدائي لضعيف السمع في مهارة (التمرير من مستوى الكتف وأسفل الكتف) وذلك بإشارات تشير على (إسقاط المرفق لأسفل حتي تكون الكرة في مستوي الكتف أو أقل قليلا ، فرد الذراع كاملا أو قليلا، تحريك الذراع قليلا ثم تحريكه للأمام لتمرير الكرة) . قبل أدائه النشاط .

« في نشاط (التمرير من مستويات مختلفة) مراعاة أن يمسك المعلم بقطعة قماش بإحدى اليدين ثم سحبها لأسفل باليد الأخرى كإشارة للمعلم في انطلاق اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزميل المواجه تجاه المرمي (بدلا من الانطلاق عند سماع إشارة المعلم) ليتبادلا التمرير والأستقبال من مستوي الكتف وأسفل الكتف وصولا لخط المرمي والتصويب علي المرمي.
« توضيح النواحي القانونية الخاصة بلعبة كرة اليد (المهارات الهجومية والدفاعية) وكذلك قاعدة (٣٠ ث) والمناطق المحرمة في اللعب ، من خلال لقطات فيديو أو ، بطاقات إرشادية للترقية بين الأداء الصواب والخطأ للمهارة.
« الإتفاق المسبق على بطاقة محددة تحمل رمز بصرى متفق عليه يعبر عن تعاون الطلاب معاً لعودة الأدوات كما كانت في أماكنها.

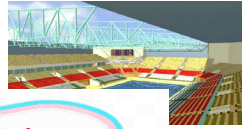
« عرض بطاقات أو مخططات مصورة لأمثلة الأطعمة التي تحتوي أغذية الطاقة ، وكذلك لأمثلة الأطعمة التي تحتوي أغذية البناء ، وكذلك لأمثلة الأطعمة التي تحتوي أغذية الوقاية.

« إعطاء أمثله لضعيف السمع من الحياه اليومية للغذاء المناسب للاعب كرة اليد .

« إيقاف المعلم عرض فيديو مهارة (مهارة الخداع البسيط في كرة اليد) ، لتوضيح تفاصيل الأداء الصحيح للمهارة ، مثل (التركيز علي القدم العكسية وميل الجذع ناحية القدم العكسية لليد بالكرة) والسماح لضعيف السمع بمحاكاة كل خطوة من خطوات أداء المهارة بعد توضيحها في الفيديو مباشرة .

« استخدام رسوم توضيحية لتمرينات الإحماء في درس (مهارة التنطيط المرتفع) ، لتوجيه ضعيف السمع للأداء المطلوب قبل البدء في أداء كل تمرين.

« عرض التفاصيل الدقيقة لحركات اليد والجسم في (مهارة التنطيط المرتفع في كرة اليد) مثل (الوقوف الرجل اليسرى للأمام واليمنى للخلف (اللاعب الأيمن)، الركبتين منشنتين قليل والمقعدة للداخل.....) من خلال رسوم توضيحية .



تابع أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة اليد

« عرض مهارة التنطيط المرتفع كاملة ثم تقسيمها إلى أجزاء مصغرة يتم تنفيذها الجزء الأول منفرداً ثم الجزء الأول والثاني معاً وهكذا ولا ينتقل المعلم في أجزاء مهارة التنطيط المرتفع إلا بعد الوصول لمرحلة الإتقان

« تقديم نموذج عملي لضعيف السمع من خلال الزملاء ، و استخدام الحث الجسدي عند تدريبه على أداء الحركات الخاصة ب (التنطيط المرتفع والتمرير والتصويب)

« تكليف ضعيف السمع بمهمة محددة في نشاط الإعلام الرياضي بعيدة عن الطلاقة اللفظية وتناسب إمكانياته ومتابعته في ذلك ، وذلك لتحقيق الشعور بالنجاح وزيادة الثقة بالنفس

« تذكير ضعيف السمع بكيفية استخدام محركات البحث على الانترنت ..أو الاستعانة بأحد الوالدين في البحث عن البطولات العالمية والمحلية الخاصة بلعبة كرة اليد وأبطالها المميزين.

« عرض بطاقات مصورة توضح الأداءات المختلفة المطلوبة من الطالب ضعيف السمع في الجزء الختامي في لعبة كرة اليد .

« عرض إنفوجرافيك مصورة أو فيديو انفوجرافيك للتفرقة بين الرياضة التنافسية والرياضة الترويحية .

« تذكير الطالب ضعيف السمع بمهارات كرة اليد قبل أدائها في الإختبار من خلال الرسوم التوضيحية ، أو نموذج أدائي من خلال الزملاء.

الإعاقة العقلية - وبطن التعلم وإضطراب طيف التوحّد:

« شرح كلمة المهارات الحركية بطريقة بسيطة للطالب لفهم معناها وإعطاء أمثلة من واقع لعبة كرة اليد عليها .

« اجراء التغييرات اللازمة في نشاط مباراة كرة اليد إذا تطلب الأمر ذلك مثل تقليل زمن المباراة،

« لخص للطالب المهارات الأساسية لكرة اليد السابق تعلمها والنواحي القانونية الخاصة بمهارة تعليم مهارة التمرير من مستوي الكتف وأسفل الكتف وذل بكتابتها في جمل قصيرة وبسيطة مدعومة ببطاقات مصورة إذا تطلب الأمر ذلك .

« عرض احتياجات لاعب كرة اليد في جمل قصيرة وبسيطة ومبسطة .

« استخدام الحس الجسدي في تعليم مهارة التمرير من مستوي الكتف وأسفل الكتف والاستعانة ببطاقات أو فيديو قصير لها إذا تطلب الأمر ذلك.

« تلخيص الجزء الخاص بركن التوعية (أهمية التغذية السليمة والقوام السليم) في جمل قصرة وبسيطة .

« ترقيم الخطوات الفنية الخاصة بالتمرير من مستويات مختلفة بالأرقام حتى يستطيع الطالب حفظ الخطوات بترتيب الأرقام وتجزئتها في خطوات وعدم الانتقال من خطوة إلى أخرى إلا إذا تم اتقان الخطوة السابقة وتوجيه الطالب جسدياً في كل خطوة .

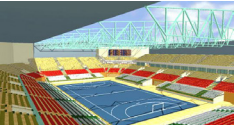
« عرض فيديو كامل لمباراة كرة إلى كاملة وتجزئة الفيديو إلى مقاطع وشرح خطوات كل مقطع بعبارات سهلة وبسيطة.

« رسم خريطة ذهني أو مخطط لتغذية لاعب كرة اليد مدعوم بالصور كلما أمكن ذلك .

« ارسم جدول للمقارنة بين الخداع البسيط والخداع المركب موضحاً فيه الخطوات الفنية لكل منهم واستخداماتهم مدعوم بصور لكل منهم كلما أمكن ذلك وذلك في الجزء الخاص بركن التوعية .

« استخدام الحس الجسدي في تعليم مهارة التنطيط المرتفع و التنطيط المنخفض ترقيم الخطوات الفنية الخاصة به بالأرقام حتى يستطيع الطالب حفظ الخطوات بترتيب الأرقام وتجزئتها في خطوات وعدم الانتقال من خطوة إلى أخرى إلا إذا تم اتقان الخطوة السابقة وتوجيه الطالب جسدياً في كل خطوة .

« ارسم جدول للمقارنة بين الرياضة التنافسية والرياضة الترويحية موضحاً به تعريف كل منهم، الهدف الأساسي لكل منهم وأمثلة لكل نوع.



تابع أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة اليد

- « التقليل من الشرح اللفظي للخطوات الفنية لأداء التمارين والخطوات الفنية الخاصة بالألعاب واعطاه نماذج للأداء للطالب من ذوي طيف التوحد .
- « استخدام جداول الأنشطة المصورة عند الانتقال من نشاط إلى آخر أو من لعبة إلى أخرى عند التعامل مع الطالب من ذوي طيف التوحد .
- « وضع روتين ثابت ومحدد يتوقعه الطالب أثناء ممارسة التمارين الرياضية .
- « تثبيت الأدوات التي يستخدمها الطالب التوحيدي من حيث الشكل واللون فلا ينبغي تغيير الشكل أو اللون التي يعتاد عليها الطالب للعب بها .
- « استخدام الأدوات ذات الألوان الجذابة والمثيرة للانتباه (الاطواق - الحبال - أقماع - البالونات) واللجوء إلى مهارات (الجري، والوثب، الرمي) إذا شعر الطالب بالملل .
- « في الجزء الخاص بالتقييم قم بمراعاة الآتي:
- « إعطاء الطالب الوقت الكافي الإضافي عند أداء المهارات المطلوبة منه .
- « تذكير الطالب بخطوات أداء اللعبة قبل تأديتها .
- « إتاحة الطالب الفرصة للنجاح وذلك لتحفز والتشجيع على مواصلة اللعب وتأدية المطلوب منه ..

صعوبات التعلم :

- « تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم على تمرير الكرة من مستوى الكتف وأسفل الكتف من خلال الحث البدني والسماح له بالوقت المناسب لتكرار أداء النشاط حتي يصل لمستوى الأداء المناسب.
- « تلخيص المعلومات الخاصة بأنواع الغذاء في ركن التوعية للطالب ذو صعوبات التعلم في خريطة ذهنية مختصرة مع تزويدها بالصور التوضيحية وتلوين العناوين الرئيسية بألوان مختلفة، ومساعدة الطالب على قرائتها ونسخها.
- « تجزئة مهارة الخداع إلى خطوات قصيرة وتدريب الطالب ذو صعوبات التعلم على أداء كل جزء على حدى والسماح له بالوقت المناسب لقدراته، وتزويده بالحث البدني المناسب حتى يتمكن من أداء المهارة بشكل كامل.
- « تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم على أداء مهارة التنطيط المرتفع والتصويب من خلال محاكاة أصدقائه مع تزويده بالمساعدة الجسدية المناسبة.
- « كتابة جدول ملخص للمقارنة بين كل من الرياضة الترويحية والتنافسية للطالب ذو صعوبات التعلم، وتزويده بالكلمات المفتاحية والعناوين الرئيسية الخاصة بالبحث في شبكة الانترنت.
- « تذكير الطالب ذو صعوبات التعلم بالأنشطة والتدريبات الموجودة في الإختبارات قبل البدء في تطبيقها من خلال عرض مقاطع فيديو أو عرض نموذج لأحد زملائه للأنشطة.
- « تلخيص المعلومات المعرفية الهامة للطالب ذو صعوبات التعلم في جمل قصيرة ومساعدته علي تجهيزها ونسخها في كراسته للاستعانة بها في اجتياز الاختبار المعرفي، وتذكيره بالأنشطة والتدريبات الهامة مسبقاً، مع مراعاة أن يكون مستوى الاختبار مناسباً لقدرات الطالب .