

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي

دليل المعلم التربية الرياضيّة الصف الخامس الأساسي

المؤلفون:

د. حسين شرار

أ. أنيس سماعة

ليالي هدهد (منسّقاً)



قررت وزارة التربية والتعليم العالي في دولة فلسطين
تدريس هذا الكتاب في مدارسها بدءاً من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

الإشراف العام

د. صبري صيدم	رئيس لجنة المناهج
د. بصري صالح	نائب رئيس لجنة المناهج
أ. ثروت زيد	رئيس مركز المناهج
أ. عبد الحكيم أبو جاموس	مدير عام المناهج الإنسانية

الدائرة الفنية: الإشراف الإداري
التصميم الفني

أ. حازم عجاج
منال رمضان

التحرير اللغوي:

أ. بيامين دويكات

المتابعة للمحافظات الجنوبية:

د. سميرة التخاله

الطبعة التجريبية

٢٠١٧ م / ١٤٣٨ هـ

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

دولة فلسطين

وَأَرْسَلْنَا إِلَيْنَا التَّوْحِيدَ الْعَالَمِيَّ



مركز المناهج

mohe.gov.ps | mohe.pna.ps | mohe.ps

MinistryOfEducationWzartAltrbytWaltlym

+970-2-2969350 هاتف | +970-2-2969377 فاكس

حي الماصيون، شارع المعاهد

ص. ب 719 - رام الله - فلسطين

pcdc.edu.ps | pcdc.mohe@gmail.com

تؤمن وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية بأن بناء الإنسان هو الهدف الأسمى الذي ينبغي أن يحظى باهتمام كافة المؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية والتربوية بصفة عامة، ويعدّ هذا الهدف من أولويات مهام الوزارة بوصفها المؤسسة التربوية التعليمية الأم، حيث إنها تهيئ ظروف إعداد المواطن الفلسطيني من الجانب المهاري والعقلي والبدني والنفسي والصحي، وذلك عن طريق البرامج والمناهج التعليمية التربوية، وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتحقيق هذا الهدف الأسمى .

وإذا كانت وزارة التربية والتعليم العالي - كنظام اجتماعي - تعتمد في تشكيلها للأفراد وتكوين اتجاهاتهم التربوية من خلال المؤسسات التعليمية على المناهج والمقررات الدراسية والأنشطة المدرسية، ويعتبار أن التربية الرياضية والرياضة المدرسية جزءاً منها، وهذا ما يجعل التربية الرياضية والرياضة المدرسية نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية والرياضية المختارة.

ولما كان النهوض بمجال التربية الرياضية والرياضة المدرسية يمثل أساس النهوض بالرياضة في المجتمع الفلسطيني حيث تمتد رعايتها للطلبة إلى خارج نطاق الدرس، مما يسهم في عمليات الإعداد المتكامل للطالب، سعياً لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة، فقد اعترف المربون بأهمية تربية النشء على الرياضة وضرورتها، لما لها من تأثير على مقومات الإنسان المختلفة، واعتمدوا الرياضة وسيلة من وسائل التربية الحديثة؛ لما للأنشطة والألعاب من دور في عملية التربية الشاملة التي تقارب الإنسان من مختلف جوانبه الفكرية والنفسية والحركية والمعرفية والتنظيمية. ومما لاشك فيه أن الرياضة هي مسعى وغاية كل الدول المتقدمة منها والنامية .

وتأكيداً على أهمية التربية الرياضية والرياضة المدرسية كوسيلة تربوية تسهم في عملية الإنماء المجتمعي، فقد أولتها وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية اهتماماً خاصاً في إطار مناهجها وبرامجها التربوية والتعليمية، وسعياً منها إلى تعزيز بناء الشخصية المتكاملة للطالب الفلسطيني، يأتي هذا الدليل الموجه إلى معلمي التربية الرياضية بهدف توحيد الرؤى والآليات التي تساعد على تعزيز التربية الفلسطينية في هذا المجال.

وزارة التربية والتعليم العالي

مركز المناهج الفلسطينية

آب / ٢٠١٧

يمثل معلم التربية الرياضية قطباً مهماً في عملية توجيه الطلبة نحو تنمية قدراتهم المختلفة وتطويرها وفقاً لميولهم ورغباتهم داخل أسوار المدرسة، ومن ثمّ كان اهتمام وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية بالمعلم بشكل عام وبمعلم التربية الرياضية بشكل خاص وبرامج تطويره مهنيًا، من أهم الأهداف الرامية للوصول إلى أعلى معدلات التأهيل في مجال تخصصه، لينعكس ذلك إيجابياً على سلوكيات الطلبة وتنمية قدراتهم البدنية والنفسية والصحية والاجتماعية من خلال تطوير محتوى منهج التربية الرياضية بحيث يقدم ما يجب حقاً أن يتعلمه الطلبة وما يجب أن يكونوا قادرين على أدائه.

ومما لا شك فيه أن الحاجة إلى دروس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية المدرسية ازدادت في الآونة الأخيرة أكثر من أي وقت مضى نتيجة للمتغيرات المعلوماتية والاقتصادية والاجتماعية والصحية التي ظهرت في مجتمعنا الفلسطيني وأفقرت ما يطلق عليه "أمراض قلة الحركة ومشكلاتها" مثل: (السمنة، تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، السكري... إلخ).

ونظراً للدور البالغ الأهمية لمعلم التربية الرياضية في تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية المطور ورسالته، فإننا نذكر إخواننا وأخواتنا معلمي التربية الرياضية ومعلماتها إلى أن مسؤولية حُسن تنفيذ المنهاج تقع على عاتق كل المجتمع المدرسي من إدارة ومعلمين بالإضافة إلى كل الأطراف المعنية وذات الصلة، ولكن الدور الأكبر يقع على عاتقكم أنتم يا من تحملون لواء الصداقة دائماً... من هنا، فإننا نسأل الله عز وجل أن يؤتي هذا الدليل ثماره الطيبة، آمالين من إخواننا وأخواتنا معلمي التربية الرياضية ومعلماتها تزويدنا بملاحظاتهم وإثراءاتهم القيّمة لتطوير هذا الدليل.

والله ولي التوفيق

وزارة التربية والتعليم العالي

المؤلفون

الفهرس

رقم الصفحة	المحتويات
٦	إرشادات استخدام الدليل
٧	إرشادات التعامل مع ذوي الإعاقة
١٢	الأهداف العامة لمبحث التربية الرياضية
٩	أساليب التدريس
١٣	أهداف مبحث التربية الرياضية للصف الخامس الأساسي
١٤	الوحدة الأولى (اللياقة البدنية والصحة)
٣٥	الوحدة الثانية (كرة القدم)
٤٧	الوحدة الثالثة (كرة السلة)
٥٩	الوحدة الرابعة (الكرة الطائرة)
٧٥	الوحدة الخامسة (كرة اليد)
٨٩	الوحدة السادسة (ألعاب القوى)
١٠٤	الوحدة السابعة (الجمباز)
١١٦	الوحدة الثامنة (كرة الطاولة)
١٢٩	الوحدة التاسعة (الريشة الطائرة)
١٤٢	الخاتمة
١٤٣	المراجع

إرشادات استخدام الدليل

صُمم هذا الدليل ليكون عوناً لمعلم التربية الرياضية في إعداد حصصه للصف الخامس الأساسي وتنفيذها، حيث يتكون هذا الدليل من تسع وحدات هي: الثقافة الرياضية والصحة، كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، الألعاب القوى، الجمباز، كرة الطاولة، الريشة الطائرة، وتتكون كل وحدة دراسية من المهارات الرياضية الخاصة لكل لعبة رياضية، ونموذج حصة مقترحة، ونموذج تقييم مقترح.

كما تناول الدليل تذكيراً بالأهداف العامة للتربية الرياضية والخاصة للصف الخامس الأساسي، وتوضيحاً لأساليب التدريس المستخدمة في مبحث التربية الرياضية، وإرشادات خاصة للتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة.

آملين من معلم التربية الرياضية الاستفادة من محتويات هذا الدليل في تحقيق ما نصبو إليه في خلق جيل مثقف رياضياً وواعٍ صحياً.



إرشادات التعامل مع ذوي الإعاقة

الطلبة الذين يعانون من صعوبات حركية:

- إيلاء الطلبة ذوي صعوبات الحركة الاهتمام الكافي في الحدود والمواقف المناسبة.
- توفير البدائل من الأنشطة والمواقف الملائمة لإمكاناتهم وقدراتهم واحتياجاتهم.
- العمل على رفع معنوياتهم عن طريق إقناعهم بالقيام بالإنجاز السليم مثل غيرهم من الطلبة العاديين، وتكليفهم بمهام تناسب إمكاناتهم.
- إجراء تعديلات في مستويات الإنجاز الأدائي وفق نوعية الصعوبة الحركية، وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.

الطلبة الذين يعانون من صعوبات نطقية:

- التحلي بالصبر وسعة الصدر أثناء الاستماع للطلبة، حتى لا يشعروا بالإحباط، فلا يتحدثون بالمرات القادمة، إضافة إلى أن للصبر وحسن الإصغاء أكبر الأثر في الجانب التربوي والنفسي للطلبة كي يضلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم الناجح.
- تجنب مساعدة الطلبة أثناء كلامهم بلفظ الكلمة بدلاً منهم، أو تكملتها نيابة عنهم حين يتلعثمون في لفظها، لأن ذلك يؤدي إلى تعريضهم للحرج والاضطراب.
- تجنب إجبار الطلبة على إعادة الكلمة التي يثغون ويتلعثمون في نطقها أمام الآخرين.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارمين، لأنهما يزيدان الضغوطات النفسية على الطلبة ويسببان لهما القلق.
- توجيه الطلبة العاديين إلى عدم الاستهزاء بالذين يعانون صعوبات في النطق.
- تشجيع الطلبة الذين يعانون من صعوبات نطقية على المشاركة في العمل الجماعي؛ لمساعدتهم على التغلب على الصعوبات النطقية التي يواجهونها قدر الإمكان.
- استخدام اللغة السلمية في مخاطبة الطلبة في المواقف كلها، وتجنب تكرار ما يصدر عنهم من نطق غير سليم.



الطلبة الذين يعانون من ضعف في السمع:

- تحدث بصوت مسموع، بحيث لا يكون مرتفعا، ولتكن سرعتك بالكلام متوسطة.
- أعد صياغة الفكرة أو السؤال ليصبح مفهوما أكثر للطلبة ضعاف السمع.
- استخدام المعينات البصرية إلى الحد الأقصى الممكن لأداء النموذج العملي للمهارة، واستخدام التقنيات الحديثة والتحليل الحركي باستخدام الحاسوب.
- احصل على التغذية الراجعة من الطلبة للتأكد من فهمهم للمهارة.
- شجع الطلبة الضعاف سمعيا على المشاركة في النشاطات الصفية ولا تتوقع منهم أقل مما تتوقع من الطلبة الآخرين في الصف.
- احرص على التواصل الدائم مع الطلبة الضعاف سمعيا.

الطلبة الذين يعانون من بطء التعلم:

- استخدم أساليب التعزيز المتنوعة (المادية، المعنوية، الرمزية، اللفظية)، وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.
- التنوع في أساليب التعليم المتبعة من أهمها التعليم الفردي والتعليم الجماعي.
- احرص على أن يكون التعليم وظيفيا يخدم الطلبة في حياتهم ويخطط له مسبقا على نحو منظم.
- التركيز على نقاط الضعف التي يعاني منها هؤلاء الطلبة وتقوية الجوانب الإيجابية ونقاط القوة عندهم.
- إقامة علاقات إيجابية واتصال دائم مع أولياء الطلبة في ضوء البرامج التعليمية والتربوية المقدمة.
- تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين الطلبة ذوي الإعاقة وزملائهم العاديين.
- وأخيرا تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة، بحيث يتيح المجال للجميع للمشاركة في حصة التربية الرياضية والأنشطة الرياضية الداخلية الخارجية والتخلي عن الاستبعاد، والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والطلبة، وإشراكهم في تحمل المسؤولية، وحسن البناء والتنظيم في النشاطات التعليمية، وإتاحة الفرصة للطلبة للمرور في خبرات النجاح.



أساليب التدريس

مفهوم أسلوب التدريس:

هو الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طرق التدريس بصورة تميزه من غيره من المعلمين الذين يستخدمون الطريقة نفسها، أي أنه يمكن القول: إن الأسلوب يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم.

طبيعة أسلوب التدريس:

يمكن أن نؤكد أن أسلوب التدريس يرتبط بالصفات والخصائص والسمات الشخصية للمعلم، وهو ما يشير إلى عدم وجود قواعد محددة لأساليب التدريس وينبغي على المعلم اتباعها أثناء التدريس وبالتالي فإن طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالمعلم الفرد وبذاتيته والحركات الجسمية والانفعالات ونغمة الصوت والإشارات والإيماءات والتعبير عن القيم وغيرها.

تقسيمات أساليب التدريس:

يمكن تقسيم الأساليب كالتالي:

١. أساليب تدريس تعتمد على المتعلم.
٢. أساليب تدريس تعتمد على المعلم.
٣. أساليب تدريس تعتمد على المعلم والمتعلم.

أنواع الأساليب المقترحة لتنفيذ حصص هذا الدليل:

أسلوب التعليم بالأمر:

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة المتوقعة بين توجيهات المعلم واستجابة الطالب، فإشارة الأمر من المعلم تسبق أية حركة تؤدي من الطالب. ويتم أداؤها حسب النموذج الذي يقدمه المعلم، وبذلك يتخذ المعلم جميع القرارات عن (التخطيط، التنفيذ، والتقييم).



أسلوب التعليم بالممارسة:

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل تسعة قرارات من مجموعة قرارات التنفيذ التي مجموعها ستة عشر قراراً من المعلم إلى الطالب. وهي: (الأوضاع، المكان، المهمة، وقت البدء بالمهمة التوقيت والإيقاع الحركي، الانتهاء من المهمة، الراحة، المظهر، إلقاء أسئلة للتوضيح)، في حين يستمر دور المعلم في اتخاذ قرارات التخطيط والتقييم وباقي مجموعة قرارات التنفيذ، كما هي في أسلوب التعليم بالأمر، ودور الطالب هو أداء المهمة المقدمة له من المعلم وكذلك اتخاذ القرارات التسعة لمجموعة الأداء، وهذا يعدّ بداية عملية تفريد التعليم.

أسلوب التعليم التبادلي:

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل قرارات أكثر إلى الطالب تتعلق بالتقويم، يتم خلاله تنظيم الطلاب في أزواج (ملاحظ ومؤدي) حيث يقوم الملاحظ بملاحظة المؤدي خلال أدائه ومقارنته بما هو موضح في قائمة المهام المحددة، مع إعطائه التغذية الراجعة المناسبة، ويكون الطالب الملاحظ على اتصال بالمعلم. ثم يتم تبادل الأدوار بين كل زوج من الطلاب، والمعلم هو الذي يتخذ جميع قرارات التخطيط ويتخذ الطالب المؤدي القرارات التسعة الخاصة بالتنفيذ، أما قرارات التقويم فتحول من المعلم إلى الطالب الملاحظ.

أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي:

يحدث في هذا الأسلوب تغيير جديد في العلاقة بين المعلم والطالب تنشأ من استخدام الطالب لأسلوب المتابعة الذاتية. فتنقل قرارات أكثر للطالب والتي تجعله أكثر تحملاً لمسؤولية تعلمه باستخدامه لمعيار التغذية الراجعة لنفسه، كما أنه يؤدي المهمة كما هي محددة في أسلوب التعليم بالممارسة ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه ويستخدم مهارات الملاحظة كما في أسلوب التعليم التبادلي من مقارنة ومضاهاة واستنتاج ليتابع أدائه.

أسلوب التعليم متعدد المستويات:

يقدم هذا الأسلوب مفهوماً مختلفاً لتصميم المهمة إلى عدة مستويات ليقوم بعملية تقدير ذاتي لأدائه، يحدد من خلالها مستوى الأداء الذي يبدأ منه عملية تعلم المهارة. ويتطلب من



المعلم في مرحلة التخطيط أن يوفر اختيارات ذات مستويات عديدة في درجة الصعوبة لتحقيق الهدف النهائي. ويسمح لكل طالب بأن يختار المستوى الذي يناسب قدراته، ويستمر دور المعلم باتخاذ جميع قرارات التخطيط، أما الطالب فيتخذ قرارات التنفيذ، متضمنة قرار اختيار مستوى البداية للنشاط المقدم، كما يتخذ قرارات تخصّ تقييم أدائه، كما يقرر المستوى المناسب له للاستمرار في الأداء.

أسلوب الاكتشاف الموجه:

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة ما بين المعلم والطالب التي تؤدي إلى قيام الطالب باكتشاف مجموعة من الاستجابات لعدد من الأسئلة المتعاقبة، فكل سؤال من المعلم يُحدث استجابة وأحدة صحيحة يكتشفها الطالب. إن التأثير التراكمي لهذا التعاقب - هو عملية تقريب - تؤدي بالطالب إلى اكتشاف المفهوم أو المبدأ أو الفكرة المطلوبة. وفي هذا الأسلوب يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط، فيما تنتقل عدد من قرارات التنفيذ للطالب وفي قرارات التقييم يتحقق المعلم من استجابة الطالب لكل سؤال.

أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات):

يشبه هذا الأسلوب أسلوب الاكتشاف الموجه إلى حد كبير إلا أنه يختلف عنه في موضوع الاستجابة حيث تقود العمليات الفكرية الوسيط إلى مجموعة كبيرة من الاستجابات، وتمثل العملية التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب فيما يأتي:

المثير: يكون على شكل سؤال أو مشكلة أو موقف يوصل المتعلم إلى حالة من الانسجام الفكري وتظهر حاجته إلى البحث لحل المشكلة باستجابات متشعبة عدة.

الوسيط: الانشغال في عملية فكرية للبحث عن حلول المشكلة، الاستجابة: إن البحث في مرحلة الوسيط يكون نتيجة الاكتشاف وإنتاج مجموعة من الأفكار المتشعبة والاستجابات الحركية، وفي هذا الأسلوب يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط فيما تنتقل عدد من قرارات التنفيذ والتقييم للطالب.



الأهداف العامة لمبحث التربية الرياضية

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع خصائص النمو في كل مرحلة وبإشراف تربويين مؤهلين.

وتتحدد الأهداف العامة للتربية الرياضية من منطلق أن الطالب يتكون من روح، وعقل، وجسد مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجاته في كل مرحلة، وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:

- تعزيز العادات والتقاليد والقيم الوطنية.
- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط الحركي.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.
- تنمية المهارات الحركية المختلفة وبما يعزز المشاركة في الأنشطة الرياضية من خلال أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها.
- تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.
- إكساب المعارف والاتجاهات والمهارات التي تساعد على تنمية القدرة على ضبط النفس وتحمل المسؤولية وتقبل الذات، والآخر.
- الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للموهبين رياضيا ودمج ذوي الإعاقة.
- رفد الأندية والاتحادات الرياضية بالطلبة الموهوبين والمميزين رياضيا.
- تعزيز توظيف التكنولوجيا في تعليم مبحث التربية الرياضية وتعلمها.



أهداف مبحث التربية الرياضية للصف الخامس الأساسي

- تنبثق الأهداف الخاصة لمبحث التربية الرياضية للصف الخامس الأساسي من الأهداف العامة لمبحث التربية الرياضية، وهي على النحو الآتي:
- تتعزز لديهم العادات والتقاليد والقيم الوطنية المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
 - يتعزز لديهم اكتساب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء الألعاب الصغيرة والشعبية والمسابقات.
 - يتعزز لديهم اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
 - تنمو لديهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
 - يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
 - يتعرف إلى بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.
 - يتعرف إلى بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.





أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب، بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرا على أن:

- يؤدي تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية لديه.
- يحدد الملابس الرياضية الملائمة لممارسة النشاط الرياضي في الأجواء المختلفة.
- يتعرف إلى أهمية المشي الصحيح للقوام.
- ينسق خطواته أثناء المشي بطريقة صحيحة.
- يتعرف إلى الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام.
- يؤدي صعود الدرج بطريقة صحيحة.
- يتعرف إلى الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام.
- يتسلق بطريقة صحيحة.
- يميز بين المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- يظهر مشاعر إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.



- الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

التقويم	الوسائل	الأساليب	تعليمات عامة
- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاالم التقدير.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. - حبال، مقاعد سويدية، أقماع، درج.	- بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمري. التبادلي. المتعدد المستويات. الاكتشاف الموجه.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض أخطاء العادات السلوكية الشائعة وتأثيرها على القوام السليم.

مهارات الوحدة

- تشمل هذه الوحدة على الموضوعات الآتية:

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- الملابس الرياضية المناسبة.
- المشي.
- الصعود.
- التسلق.
- المشاركة البدنية السليمة والخطرة.



أولاً- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

هناك علاقة وثيقة بين الصحة والنشاط البدني، وتعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على أنها "تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة"، وتتضمن ما يلي:

- اللياقة القلبية التنفسية.

- اللياقة العضلية الهيكلية.

- التركيب الجسمي.

- المرونة.

أولاً: اللياقة القلبية التنفسية:

ترتبط اللياقة القلبية التنفسية ارتباطاً وثيقاً بالقدرة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي، ويعتدّ عنصر اللياقة القلبية التنفسية مهماً في المحافظة على الصحة بشكل عام، حيث تعدّ أمراض القلب المزمنة وما يسبقها من علامات تحذيرية تسمى عوامل الخطر، كارتفاع نسبة الدهون في الدم وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب، وتعدّ ذات علاقة بأسلوب حياة الفرد نفسه فالتوتر العصبي والتدخين وتناول الدهون وقلة النشاط البدني، كلها عادات معيشية لها ارتباط وثيق بأمراض القلب المزمنة. وهناك صلة بين قلة النشاط البدني وبين تطور العديد من عوامل الخطر المتعلقة بأمراض القلب.

تنمية اللياقة القلبية التنفسية:

إن الهدف من تدريب التحمل في مرحلة العمرية المستهدفة هو أن يكون الأطفال قادرين تدريجياً على ممارسة الأنشطة البدنية لفترة طويلة دون الإحساس بالتعب، ويمكن تعزيز تدريبات التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو زيادته من خلال أداء أنواع مختلفة من الأنشطة مثل: اللعب، والمسابقات، أو ممارسة بعض رياضات التحمل مثل: مسابقات المضمار، الدراجات، جري المسافات الطويلة، ويمكن تنظيم تدريبات للفرق الرياضية بإطالة زمن أداء المباريات أو زيادة عدد التكرارات مما يعود بالنتائج الإيجابية لتطوير التحمل.



ثانياً: اللياقة العضلية الهيكلية:

وتقسم إلى قسمين:

أ. القوة العضلية: ويقصد بها "أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلات أثناء انقباض عضلي إرادي لمرة واحدة"، وقوة وتحمل عضلات الجسم؛ لها أهمية في أداء عدد من الأعمال اليومية التي تتطلب رفع أغراض أو سحبها أو دفعها، وفي الحالات الخاصة نجد أن قوة عضلات الفرد في الجزء العلوي من الجسم يمكن أن تكون الفيصل بين حدوث الإصابة أو تفاديها.

ب. التحمل العضلي: ويقصد به "مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصور بشكل مستمر أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة".

الشروط الواجب اتباعها عند تنمية القوة لدى الأطفال:

- المعلم أو المشرف على تدريب الأطفال يجب أن يكون لديه الدراية والمعرفة والمعلومات الكافية.
- الفحص الطبي الشامل وإجراء الاختبارات البدنية والطبية قبل البدء بالتدريبات.
- الاستعداد البدني الصحيح.
- الأداء الفني الصحيح للتدريبات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الاستخدام الصحيح للأدوات أثناء التدريبات.

ثالثاً: التركيب الجسمي:

يعرّف التركيب الجسمي على أنه "نسبة وزن الدهن في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم". ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكّلان معاً الوزن الكلي، وهما وزن الكتلة الأساسية (العضلات والعظام والأعضاء الداخلية)، ووزن الدهن. وللوصول إلى الصحة البدنية، فإنه ينبغي الحفاظ على المعدلات الصحيحة لوزن كل من الكتلة الأساسية والدهن، وتحتاج مراقبة تلك النسبة وقياسها إلى معلومات عن حالة كل من هذين القسمين بالجسم وليس معرفة الوزن الكلي للجسم فقط، ومن المعروف أن السمنة التي هي عبارة عن تراكم الدهن الزائد لها



علاقة بعوامل الإصابة بأمراض القلب المزمنة والسكتة الدماغية ومرض السكري، ويمكن تقليل هذه المخاطرة بخفض نسب الدهون الكلية في الجسم، ويعتمد خفض نسبة الدهون الكلية في الجسم على العادات الحياتية المرتبطة بالتمارين والتغذية، ويحتاج جسم الإنسان إلى حد أدنى من الدهون الضرورية لإتمام كثير من الوظائف الحيوية والفسولوجية في الجسم والتي تقدر بحوالي (٥٪) للذكور و (١٢٪) للإناث، أما نسب المثالية لنسبة الدهون في الجسم بما في ذلك الأساسية فتكون لدى الذكور من (١٠-١٨٪) ولدى الإناث (١٥-٢٣٪) وإذا زادت نسبة الدهون الذكور عن ٢٥٪ أو لدى الإناث ٣٪ تعد نسبة مرتفعة.

ويمكن البدء بتعليم الطلبة كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال المعادلة (Body Mass Index) والتعرف إلى تصنيفهم باستخدام المعادلة الآتية ، ومن ثم الرجوع إلى الجدول:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم) / مربع الطول (م)

الصنف	مؤشر كتلة الجسم
نحافة	أقل من ١٨,٥
وزن طبيعي	١٨,٥-٢٤,٩
زيادة في الوزن	٢٥-٢٩,٩
سمنة	٣٠

رابعاً- المرونة:

ويقصد بها مقدرة المفاصل العملية للحركة خلال المدى الحركي الكامل، كما تعرف على أنها "قدرة الجسم على أداء الحركة بأوسع مدى وتعني قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى للحركة في أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية".



تطوير المرونة:

يتميز الأطفال الصغار بصفة عامة بالمرونة، ولكن هذه الميزة تأخذ في النقصان مع التقدم في السن بعد الوصول إلى مرحلة المراهقة وخاصة الذكور، وتؤكد نتائج بحوث عديدة إلى أن المرونة العالية، عادة ما تتحقق أثناء سنوات الدراسة للتعليم الأولى، ولا تصل أبدًا إلى هذا المستوى بعد ذلك، وإن الأطفال تدريجياً يفقدون صفة المرونة حتى سن ١١ أو ١٢ سنة، وبعد ذلك تميل المرونة إلى الزيادة ببطء حتى مرحلة المراهقة، وعند تصميم درس التربية الرياضية يجب أن تصمم التدريبات لتطوير المرونة جميع مفاصل الجسم وخاصة مفصلي الفخذين، والكتفين، القدمين.

ثانياً: الملابس الرياضية المناسبة

من الضروري أن تكون الملابس الرياضية مناسبة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، والملابس الرياضية المناسبة لها وظائف ومزايا عديدة، وهي متعددة بأنواعها وأشكالها، فمنها السراويل والقمصان الرياضية والأحذية الرياضية وتعدّ أساسية ولا بدّ من ارتدائها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

وفيما يلي الاستعدادات التي يمكن مراعاتها عند اختيار الملابس الأكثر ملاءمة مع توضيح أهمية الالتزام بها من الطلبة:

- يفضل ارتداء الملابس القطنية اللينة في الأجواء الحارة وتجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية لعدم قدرتها على امتصاص العرق وقد تسبب الحساسية عند احتكاكها بالجلد.
- في الأجواء الحارة وفي الأماكن المفتوحة يساعد اختيار الملابس المناسبة في الحد من الأمراض المصاحبة لارتفاع درجات الحرارة، فالملابس القطنية الفضفاضة تسمح للهواء بأن يتخلل ثناياها والملابس وسطح الجلد ويساعد على تبريد الجسم وتبخير العرق الذي يفرزه.
- في الأجواء الحارة، يتم ارتداء الملابس القطنية ذات الألوان الفاتحة والتي تساعد على عكس أشعة الشمس بعيداً عن الجسم والعمل على تجنب ارتداء الملابس ذات الألوان الداكنة.



- في الأجواء الباردة، يتم ارتداء الملابس المبطنة؛ تجنباً للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم في حالة التعرق.
- وفي جميع الظروف المناخية، يجب الحرص على حماية الرأس، وذلك من خلال استخدام غطاء رأس دافئ لعزل الرأس؛ أما في الأشهر الأكثر دفئاً، فيفضل ارتداء قبعات الرأس الخفيفة التي تقي الرأس من الشمس.
- اختيار حذاء رياضيّ بجودة عالية وذي قياس مناسب لحجم القدم ونوع الرياضة يساعد على الحماية من التعرض للإصابات الشائعة المرتبطة بنوع النشاط الرياضي الذي يُمارس.



ثالثاً: المشي

يعدّ المشي من الحركات الانتقالية الأساسية السهلة ومن أهمها في الحياة اليومية للإنسان، فالعرض من المشي هو الانتقال بمركز ثقل الجسم إلى الأمام، ويجب مراعاة الجوانب الفنية الآتية للمشي الصحيح من أجل المحافظة على سلامة القوام مع توضيح أهمية الالتزام بها من الطلبة:

- اعتدال القامة والرأس والرقبة.
- النظر إلى الأمام.
- تبدأ حركة الرجلين من مفصل الفخذ بتحريك الرجل إلى الأمام ثم وضع العقب على الأرض أولاً مع إشارة أصابع القدم للأمام.
- تتمرجح الذراعين باسترخاء وراحة بجانب الجسم ودون مبالغة وبالتبادل مع القدم المقابلة.
- رفع الصدر للأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب.



- مراعاة التتابع السليم في المشي وبخطوات ثابتة ومنتظمة وعدم المبالغة في سرعة المشي أو في بطئه.

أهمية رياضة المشي:

- تخفض الضغوطات اليومية وتقلل من التوتر.
- تعطي لمن يمارسها قواما متناسقا وجذابا.
- تعمل على فقدان الوزن لمن يعاني من البدانة.
- تقوية عضلات الجسم عامة وعضلات الساقين خاصة.
- تعمل على تقوية القلب، وتحدّ من مخاطر أمراض القلب، والسكتة الدماغية.
- تقلل من خطر الشيخوخة، وتزيد نسبة فيتامين د في الجسم.
- تقلل نسبة الدهون بالجسم.



الأنشطة المقترحة للمشي المرتبط بالصحة العامة:

- المشي على خطوط مستقيمة، متعرجة، دائرية.
- المشي على الخطوط الموجودة في الملاعب.
- المشي باتجاهات مختلفة.
- المشي على مقعد سويدي.
- المشي مع توسيع خطوات المشي وتضييقها.
- المشي مع التغيير الفجائي للاتجاه مع تغيير الإشارة.
- المشي السريع بين أقماع بلاستيكية.
- المشي مع رفع الركبة عاليا.
- المشي المتعرج بين الزملاء.

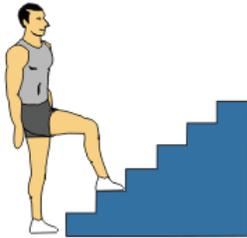


- المشي على حدود (دائرة، مثلث، مربع، مستطيل، حرف).
- المشية العسكرية.
- مسابقات المشي لمسافة معينة.
- المشي مع حمل كيس حبوب على الراس.
- المشي في الاتجاهات المختلفة (أماما، خلفا، جانبا).

رابعاً: الصعود

يعدّ الصعود من الحركات الانتقالية التي يتم فيها نقل ثقل الجسم باتجاه أفقي على ارض غير مستوية، وغالبا ما يكون الصعود على درج، ويجب مراعاة الجوانب الفنية الآتية لصعود الدرج بطريقة صحيحة من أجل المحافظة على سلامة القوام مع توضيح أهمية الالتزام بها من الطلبة:

- وضع إحدى القدمين على الدرجة او السلم والارتكاز عليها لرفع الجسم إلى الأعلى والأمام.
- تحريك القدم الخلفية لتوضع على الدرجة التالية حيث تسبق الرجل الأمامية.
- تليها حركة الرجل الأولى لتوضع على الدرجة لأعلى.
- تستمر الحركة بالتوالي.
- مرجحة الذراعين أماما خلفا بحركة توافقية مع حركة الرجلين للمحافظة على توازن الجسم مع تجنب المبالغة في حركة الذراعين.
- وضع القدم كاملا على سطح الدرجة وتجنب وضع مشط القدم على سطح الدرجة.
- يمكن الاستناد إلى حائط او سياج او اليد المحاذية للدرج عند صعوده في بداية الأمر من أجل المحافظة على التوازن ثم الاستغناء عنه بعد ذلك.



أهمية صعود الدرج:

- يقلل من التوتر ويعزز الشعور بالراحة.
- تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بصحة القلب والأوعية الدموية.
- يقوي العضلات والعظام.
- تعزيز فقدان الوزن.

الأنشطة المقترحة لصعود الدرج المرتبط بالصحة العامة:

- صعود الدرج بأخذ خطوات قصيرة ثم خطوات طويلة.
- صعود الدرج من الجري ثم من القفز بكلتا القدمين مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- صعود الدرجة بسرعة ثم مشي القرفصاء.
- صعود الدرج مع تقليد حركة الحيوانات مثل (القرد)، ثم الصعود على أمشاط الأقدام.



خامساً: التسلق

يعدّ التسلق من الحركات الانتقالية غير الاعتيادية والتي يتم فيها نقل ثقل الجسم بشكل عمودي للأعلى، وللتسلق أشكال مختلفة فمنها: تسلق الجبال، تسلق الجليد، تسلق الصخور، تسلق المنحدرات، تسلق الجبال.

ويجب مراعاة الجوانب الفنية الآتية عند تسلق حبل سميك معلق من أعلى وامتدّل للأسفل مع توضيح أهمية الالتزام بها من الطلبة:

- وقوف مواجه للحبل المعلق.
- رفع الذراعين للأعلى للقبض على الحبل مع بقاء إحدى اليدين أعلى من الأخرى.
- وضع الحبل بين الرجلين تشبه حركة القبض على الحبل بالرجلين.



- تبدأ الحركة بسحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب.
- عند وصول الصدر لمستوى مواز لوضع اليد العليا تنقل اليد السفلى لأعلى لتقبض على الحبل في مستوى أعلى من اليد العليا.
- تبادل الحركة بين اليدين مع سحب الجسم إلى أعلى.
- المحافظة على استقامة الجسم وبقاء الحبل بين الرجلين.
- النظر للأعلى ونحو اليد العليا باستمرار ونحو النقطة التي يتم نقل اليد لمواصلة سحب الجسم وارتفاعه لأعلى.



الأنشطة المقترحة لتسلق حبل معلق من أعلى ومتدلٍ للأسفل مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ الأنشطة:

- حركات التقليد لعبة طرزان وهي القفز مع مسك الحبل والتعلق فيه من نقطة إلى أخرى.
- التسلق والبقاء في حالة التعلق لعدة ثوانٍ.
- تسلق الحبل بمساعدة المعلم.
- تسلق الحبل بمساعدة المعلم في الطلوع وبدون مساعدة في النزول.
- تسلق الحبل باستخدام الرجلين (المساعدة بمسك الحبل بالقدمين أيضاً).
- تسلق الحبل باليدين والقدمين والنزول بطريق الوثب.
- تسلق الحبل باليدين والتركيز فيما بعد على السرعة.
- تسلق الحبل والرجلين زاوية قائمة.
- تسلق الحبل بأوضاع أخرى.

أهمية التسلق:

- تحسّن التوازن، وتعمل على تطوير المرونة، وتزيد من التناسق.



- تطوّر مهارات التخطيط والتفكير الاستراتيجي .
- تحسّن الثقة بالنفس .
- هي تمرين كامل للجسم .
- يعمل على تقوية الجزء العلوي من الجسم ومن الممكن أيضاً العمل على تقوية الرجلين من خلال الرفع والرجلين زاوي أفقية .
- تقوية القبضة .

سادساً: المشاركة البدنية السليمة والخطرة

تنقسم المشاركة البدنية إلى مشاركة فردية وأخرى جماعية، وعلى الطلبة التعرف إلى الشروط الواجب اتباعها خلال المشاركة السليمة لأي نشاط بدني لما لها تأثير على عوامل الأمن والسلامة لديهم مع توضيح أهمية الالتزام بها من الطلبة:

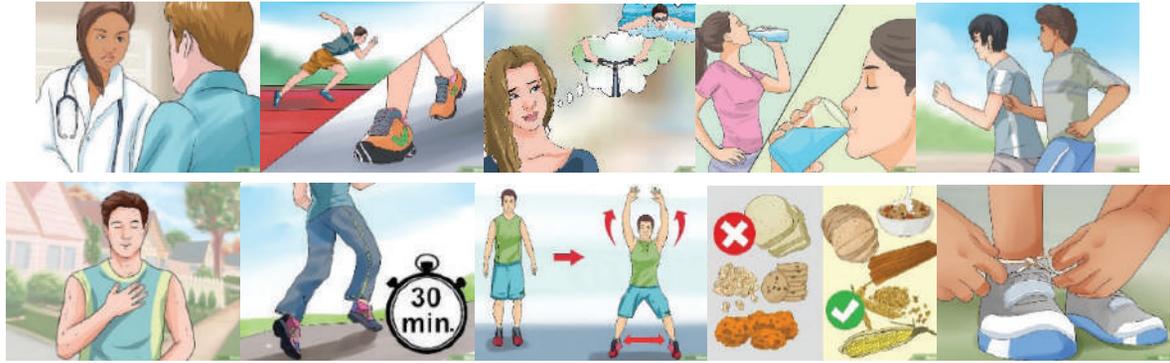
شروط المشاركة البدنية السليمة:

- إجراء فحص طبي قبل ممارسة أي نشاط رياضي للتأكد من الصحة العامة .
- اختيار موعد محدد وثابت لممارسة الرياضة اليومية .
- الإحماء الجيد والتسخين قبل ممارسة النشاط الرياضي .
- التدرج في التمارين والبدء في التمارين البسيطة .
- عدم التدرب بشكل فردي واختيار رفيق و صديق أثناء التمارين وذلك يساعد على الاستمرار والمنافسة .
- اختيار الأماكن المناسبة للممارسة الرياضة الخالية من التلوث البيئي
- اختيار التمارين المناسبة للعمر والحالة الصحية المناسبة عن طريق استشارة المختصين .
- شرب السوائل وعدم إهمال هذا الأمر لتفادي الجفاف ونقص الأملاح في الجسم .
- الاهتمام بالتغذية السليمة لأنها وقود الجسم ومصدر طاقته .
- التنوع في ممارسة التمارين الرياضية حتى لا يشعر الرياضي بالملل .
- ارتداء الملابس القطنية والابتعاد عن الملابس البلاستيكية التي لا تسمح بتبخر العرق .



- اختيار الحذاء المناسب لنوع الرياضة التي تريد أن تمارسها.
- ممارسة الأنشطة البدنية في أجواء مناخية معتدلة وتجنب ممارستها في أجواء شديدة البرودة أو الحرارة الشديدة.

وأي مخالفة للشروط السابقة الذكر تعدّ مشاركة بدنية خطيرة قد تسبب لممارسها الخطورة وحدوث الإصابات، وعلى الطلبة تجنب حدوثها لما لها تأثير سلبي على صحتهم وسلامتهم.



عدد
الحصص
٢

تنمية التحمل العام

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:

- الجري.
- المشي.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ينمي اللياقة القلبية التنفسية.
- يتعرّف إلى أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان والمحافظة عليها.
- يتعرّف إلى الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان في حال عدم المحافظة على اللياقة البدنية
- يميّز المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطيرة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- يميز أهمية الملابس الرياضية الملائمة لممارسة النشاط الرياضي في الأجواء المختلفة.
- يتعرف إلى أهمية المشي الصحيح للقوام.



الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
أقماع صافرة ساعة وقيت	تقسيم الملاعب المتوفرة إلى ملاعب صغيرة باستخدام الأقماع	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها. - متابعة توفر عوامل الأمن والسلامة.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيديّة:

إحماء مقترح باستخدام المسابقات والألعاب:

لعبة عكس الإشارة

- ينتشر الطلبة انتشاراً حرّاً داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب وعلى الطلبة الجري عكس هذا الاتجاه.

المروحة

- يجري الطلبة في المكان في انتشار حرّ مواجه للمعلم وعند سماع الصافرة يقوم كل طالب بالوثب عالياً ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجة المعلم.



أحسن توازن

- ينتشر الطلبة انتشارًا حرًا في الملعب وعندما يعطي المعلم الإشارة يقف الطلبة على قدم واحدة ويعدُّ إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.

صافرة صافرتين

- ينتشر الطلبة في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صافرة واحدة يجري الطلبة في المحل وعند إطلاق صافرتين يجلس الطلبة جلوس على أربع وهكذا، ويتم التشجيع من المعلم.

التدريبات الأساسية:

- تمرين لمس المقعدة (التكرار مرة واحدة $10 \times$ م)
- تمرين تردد القدمين (التكرار مرة واحدة $10 \times$ م)
- تمرين رفع الركبتين (التكرار مرة واحدة $10 \times$ م)
- تمرين رفع الركبة مع الامتداد (التكرار مرة واحدة $10 \times$ م)

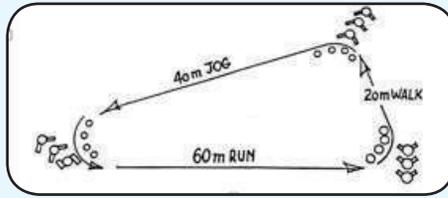
المجموعة الثانية للتدريبات: الدمج والانتقال

- من تردد القدمين إلى رفع الركبتين.
- من رفع الركبتين إلى العدو.
- من لمس الكعبين إلى العدو.
- من رفع الركبتين مع الامتداد إلى العدو.
- تكرار واحد $20 \times$ م.



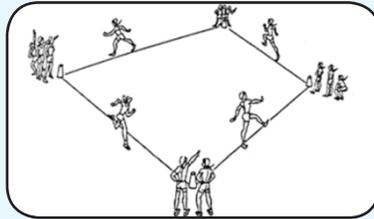
الأنشطة التطبيقية:

- نشاط رقم (١) الجري في شكل متعدد الأضلاع.
- الهدف: التركيز على التحمل العام.
- كَوْن مجالاً للجري كما في الشكل، أو وفقا لما تراه مناسباً.
- لا يزيد زمن جري أي ضلع عن ١٥ ثانية.
- قسّم الطلاب إلى مجموعات صغيرة، حيث تقف كل مجموعة على رأس ضلع.
- يتضمن الجري استخدام أنواع مختلفة من السرعات (الجري لمسافة ٤٠ متر، ثم الجري لمسافة ٦٠ متر، ثم المشي لاستعادة الشفاء لمسافة ٢٠ متراً ويكرر).
- (ملاحظة: تكوين مسافة الأضلاع. الشكل وفقاً لمساحة ملعب المدرسة).



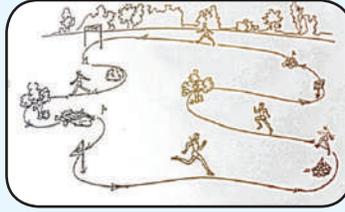
نشاط رقم (٢) الجري ومشى المربع

- الهدف: التركيز على التحمل العام
- طول كل ضلع من أضلاع المربع ٥٠ متر، يبدأ كل فريق من إحدى زوايا المربع الجري لمسافة ضلعين (من ١٨-٢٠ ثانية)، ثم المشي لمسافة ضلعين (من ٤٠-٥٠ ثانية).
- قم بالتبديل بالمشي لمسافة ٥٠ متراً، ثم الجري ٥٠ متراً، ثم المشي لمسافة ٥٠ متراً، فالجري لمسافة ٥٠ متراً.



نشاط رقم (٣): جولة في ربوع فلسطين الحبيبة

- الهدف: التركيز على التحمل العام
- حدد مساحة من ٣٠٠ - ٥٠٠ متر في حديقة المدرسة، حديقة قريبة من المدرسة، أي مساحة متوفرة في المدرسة، قسّم المساحة بالتبادل ١٠٠ متر، ٥٠ متراً، مستخدماً العلامات الطبيعية، يتم المشي لمسافة ٥٠ متراً، ثم الجري ١٠٠ متراً، وهكذا الي أن تكتمل، يكرر التمرين من مرتين إلى أربع مرات.
- (التغيير) التنوع لإضافه مزيد من التحدي، يتم جري المساحة كلها، ولكن بسرعات مختلفة.



النشاط الختامي:

تمرنات إطالة للرجلين، الجذع، الذراعين.



ملحوظة: يختار المعلم من الأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

https://www.youtube.com/watch?v=9KPsKEdeqx8	روابط يمكن الاستفادة منها
https://www.youtube.com/watch?v=wVRK9OIga-s	
https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw	



التقويم:

لقياس اللياقة البدنية لدى الطالب ومعرفة مستواها، يفضل المتخصصون مقارنة نتائج قياسات الطالب بأدائه السابق (القبلي) ثم ملاحظة التحسن الذي طرأ على مستواه، لذا ينبغي على المعلمين العناية بهذا القياسات أثناء تطبيق الاختبار على الطلبة.

مكونات اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

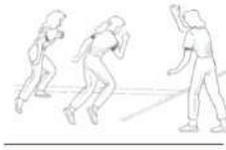
بالإضافة إلى تحديد العمر بالسنوات، وقياس الوزن بالكيلو جرام، والطول بالسنتيمتر، يتكون اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمس مفردات يقيس خمسة أبعاد للياقة البدنية المرتبطة بالصحة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الاختبار الأول: جري ١٢٠٠ م جريا/ مشيا

الهدف: قياس تحمل الجهازين الدوري والتنفسي (اللياقة اللبية التنفسية).

أداة القياس: الزمن بالدقائق والثواني.

طريقة الأداء: يُعطى للطلاب محاولة واحدة بالجري وتبديل إلى المشي (ست لفات حول مربع أو مستطيل محيطه ٢٠٠ م).

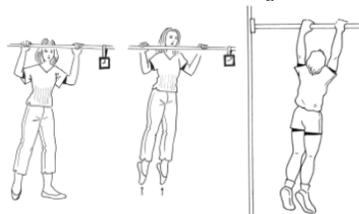


الاختبار الثاني: (شد الجسم لأعلى على العقلة للذكور) (اختبار التعلق للإناث).

الهدف: قياس التحمل العضلي للذراعين.

أداة القياس: للذكور (التكرارات، وحساب عدد المرات الصحيحة التي يستطيع الطالب أداءها وحده)، للإناث (الزمن وتؤدي الطالبة محاولة واحدة فقط).

طريقة الأداء: للذكور: يبدأ من وضع التعلق بحيث تكون الكفان مشيرتين للمنطقة الوحشية والذراعان متباعدين باتساع الصدر، للإناث: تبدأ الطالبة بالتعلق وفي اللحظة نفسها تبدأ الساعة باحتساب الزمن، وتتوقف في اللحظة التي ينزل الذقن أسفل العقلة.



الاختبار الثالث: الجلوس من الرقود

الهدف: قياس تحمل قوة عضلات البطن.

أداة القياس: الزمن (يُعطى الطالب دقيقة واحدة باحتساب عدد المرات الصحيحة).

طريقة الأداء: يبدأ الطالب من وضع الرقود على الظهر من ثني الركبتين، الذراعان متشابكتان على الكتفين أمام الصدر، القدمان مثبتتان من قبل الزميل.

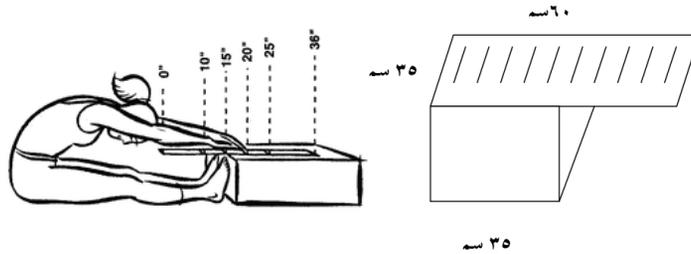


الاختبار الرابع: ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس الطويل

الهدف: قياس تحمل قوة عضلات البطن.

أداة القياس: قراءة المسطرة المتدرجة بالسنتيمتر (أفضل قراءة لثلاث محاولات مع الثبات ثلاثة ثوانٍ).

طريقة الأداء: يبدأ الطالب من وضع الجلوس الطويل. الركبتان ممتدتان تماما وباطنا القدم (بدون حذاء) ملامسين لحافة الصندوق، عند الإشارة يثني الطالب جذعه للأمام دافعا بأصابعه اللوحة المتحركة إلى أبعد حد ممكن.



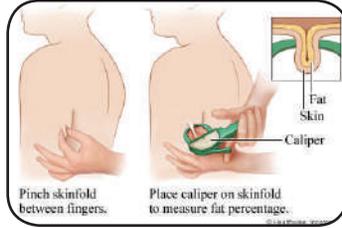
الاختبار الخامس: قياس سمك طبقات الجلد (منطقة العضلة الثلاثية الرؤوس، منطقة ما تحت عظم لوحه الكتف، منطقة المنتصف الداخلي الأنسي للساق).

الهدف: قياس تحمل قوة عضلات البطن.

أداة القياس: مقياس سمك طية الجلد من نوع لانج (Lange) أو ما يشابهه، (تكرار عملية القياس ثلاث مرات لكل منطقة وتسجل جميعها ثم يؤخذ المتوسط).



طريقة الأداء: يخلع المفحوص قميصه ليصبح جاهزا للقياس، تحدد المنطقة التشريحية بدقة، ومن وضع الوقوف يتم البدء بقياس منطقة العضلة الثلاثية الرؤوس، ثم منطقة ما تحت عظم لوح الكتف، والركبة مثنية بزاوية مقدارها ٩٠ درجة والقدمان على الأرض، يتم قياس منطقة المنتصف الداخلي الأنسي للساق، يقوم الفاحص بجذب الجلد بتقريب السبابة والإبهام نحو بعضهما بعضا، ثم ترفع ثنية الجلد عن العضلات بحوال ٢-٣ سم، يوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد ثم قراءة السمك بعد ٢-٣ ثوانٍ من وضع الجهاز واستقرار المؤشر.



لمزيد من المعلومات حول قياس طية الجلد يمكن مشاهدة الفيديو على الرابط
<https://www.youtube.com/watch?v=DxreBSm7UuQ>





أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادر على أن:

- يمرر الكرة بباطن القدم.
- يجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.
- يصوب على الهدف بوجه القدم الداخلي.
- يكتم الكرة بباطن القدم.
- يتعرف على القانون.
- يمثّل بالألفاظ الحسنة أثناء المشاركة مع زملائه في أنشطة مشاركة أنشطة كرة القدم.



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية. 	<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير. 	<ul style="list-style-type: none"> - توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. كرات قدم (نمرة ٤) كرات بديلة/ أقماع 	<ul style="list-style-type: none"> بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمري. التبادلي. المتعدد المستويات.

مهارات الوحدة

- تشمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- التمرير بباطن القدم الداخلي.
- التمرير بوجه القدم الداخلي.
- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.
- التصويب بوجه القدم الداخلي.
- كتم الكرة بباطن القدم.
- القانون.



أولاً- التمرير بباطن القدم الداخلي

- الخطوات الفنية:

- توضع قدم الرجل الثابتة بجانب القدم بحيث تكون الكرة بجانب القدم على بعد ١٥ سم ويشير مشط القدم إلى الاتجاه التي ستوجه إليه الكرة.
- تثني ركبة الرجل الثابتة بخفة ويقع ثقل الجسم على الرجل والقدم الثابتة.
- يتجه مشط القدم الراكلة إلى للخارج بحيث يعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة وتمرجح الرجل خلفا مع انثناء الركبة ثم تمرجح الرجل أماما لتركل الكرة من منتصفها بباطن القدم.



- الأخطاء الشائعة:

- عدم تحديد مكان تمرير الكرة.
- تمرير الكرة من منطقة أخرى بالقدم.
- أن تكون قدم الارتكاز بعيدة عن الكرة.

ثانياً- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي

- الخطوات الفنية:

- توضع الرجل غير الضاربة للكرة للخلف قليلا وإلى جانب الكرة وهي منتشية مع الركبة وينقل عليها مركز ثقل الجسم.
- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام.
- يميل الجذع للأمام قليلا على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم.



- النظر للأمام وليس على الكرة بشكل دائم.
- الجري بخطوات قصيرة ولمسات كثيرة.



- الأخطاء الشائعة:

- عدم السيطرة على الكرة أثناء الجري.

ثالثاً- التصويب بوجه القدم الداخلي:

- الخطوات الفنية:

- توضع الرجل غير الضاربة للكرة بجانب الكرة، بحيث تكون الكرة بجانب باطن القدم وعلى بعد ١٥ سم تقريبا.
- يشير مشط القدم بالاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- ثني ركبة الرجل غير الضاربة وينقل عليها مركز ثقل الجسم.
- يتجه مشط القدم الضاربة للخارج بحيث يعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل غير الضاربة، وتمرجح الرجل خلفا مع انثناء الركبة ثم تمرجح الرجل أماما لتركل الكرة من منتصفها بباطن القدم.



- الأخطاء الشائعة:

- تكون قدم الارتكاز خلف الكرة وليست محاذية لها أو بجانبيها.
- يكون جسم اللاعب مائلاً للخلف وليس أعلى الكرة.

رابعا- كتم الكرة بأسفل القدم

- الخطوات الفنية:

- توضع القدم الثابتة أمام نقطة سقوط الكرة بمسافة مناسبة في الاتجاه الذي تأتي منه الكرة.
- تُثنى ركبة الرجل الثابتة وتشير مدمها لاتجاه سير الكرة.
- تُثنى الرجل الضاربة قليلاً مع رفع الساق للخلف بمسافة مناسبة والنظر في اتجاه الكرة.
- تُرفع الذراعان بخفة إلى الجانب للمحافظة على توازن الجسم، وتترك القدم الضاربة بحيث تقابل باطن القدم الكرة لحظة ارتدادها من الأرض.



- الأخطاء الشائعة:

- عدم السيطرة على الكرة أثناء الكتم.
- عدم استقبال الكرة بالشكل الجيد بسبب عدم تقدير المسافة جيداً، وعدم الاقتراب بالشكل الصحيح من الكرة.



القانون

معلومات أساسية:

- عدد اللاعبين الأساسيين داخل أرض الملعب في مباراة كرة القدم هو أحد عشر لاعبا منهم حارس المرمى.
- لا يمكن أن تبدأ المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين أقل من ٧ لاعبين.
- الملعب مستطيل الشكل طوله ٩٠ م إلى ١٢٠ م وعرضه من ٤٥ م إلى ٩٠ م.

تسجيل هدف:

- يُسجّل هدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى بين العمودين والعارضة الأفقية.
- الفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.
- يمكن أن تنتهي المباراة بالتعادل السلبي أو الإيجابي.
- لتحديد الفائز تطبق الأشواط الإضافية، وبعدها الركلات الترجيحية.

صورة ملعب كرة القدم وأبعاده



ملحوظة: لمزيد من المعلومات والتوضيحات والتعرف على المستجدات حول قانون كرة القدم يرجى زيارة

موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم / <https://ar.fifa.com/>



عدد
الحصص
٢

الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:
السيطرة على الكرة.
استقبال الكرة.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.
- يفرّق بين الجري بوجه القدم الأمامي والجري بأنواعه المختلفة.
- يتعاون مع زملائه بؤدّ واحترام خلال الألعاب الصغيرة.
- يتعرف إلى بعض النواحي القانونية للعبة.



الأنشطة التمهيدية:

إحماء مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة:

لعبة صغيرة: اجر وحافظ على كرتك

الأدوات: كرات قدم

التشكيل: يقف الطلبة داخل ملعب مساحة ٢٨×١٥ بشكل عشوائي وكل طالب معه كرة.
طريقة اللعب: عند سماع صافرة المعلم الأولى يقوم الطلبة بالجري بالكرة مع محاولة عدم الاصطدام بزملائه، عند سماع الصافرة الثانية يحاول الطلبة إيقاف الكرة مباشرة (السيطرة).

إرشادات:

يمكن زيادة صعوبة اللعبة بالجري بالكرة ومحاولة ضرب كرة الزميل أثناء الجري.

إحماء مقترح باستخدام الكرات والأدوات:

(وقوف الكرة أمام الجسم) المشي بالكرة بالقدم مع التبديل بكتلتا القدمين مسافة ١٠ أمتار.

(وقوف. الكرة أمام الجسم) المشي بالكرة باتجاهات مختلفة.

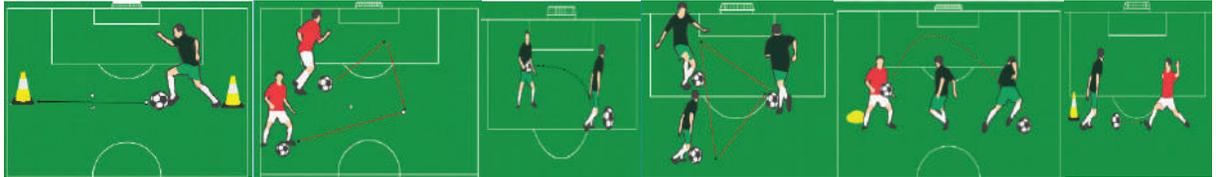
(وقوف. حمل الكرة عاليا) رمي الكرة للأمام والجري للكرة ودفعها للأمام بالوجه الأمامي للقدم.

مثلث مكون من ٣ لاعبين، المشي بالكرة وتبادل المراكز عكس عقارب الساعة

لاعبان متقابلان يرمي الكرة من فوق رأس زميله وعلى الطالب الدوران واللاحاق بالكرة.

لاعبان متقابلان، الكرة أمام اللاعب الأول يقوم اللاعب الأول بالمشي أماما

واللاعب الثاني بالمشي خلفا محاولا إعاقته.



الأنشطة التطبيقية:

أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب:

مسابقة: تبادل الزيارات بين سكان فلسطين:

- الأدوات: كرات قدم
- التشكيل: ملعبان صغيران.
- الملعب: ١٥×٢٨ أو ملعب متوفر بالمدرسة.
- زمن المسابقة: ١٠ دقائق.
- طريقة اللعب: يقسم المعلم طلبة الصف على ملعبين يمثلان مدينتين فلسطينيتين، كل ملعب يوجد فيه ١٠ طلاب، يوزع الطلبة في داخل الملعب على النحو الآتي، فريق يقف على محيط الدائرة مواجه، ومع كل طالب كرة، وفريق طلاب خارج الدائرة يقف بجانب قمع ومواجه للفريق الآخر الذي يقف على محيط الدائرة وعلى بعد ٣ م، مع بداية صافرة المعلم على فريق الدائرة تُضرب الكرات بأرجلهم لإصابة الأقماع، وعند وصول الكرات للطرف الآخر، على طلبة الفريق الآخر إعادة الكرات إلى الدائرة بالجري بالكرة وصولاً للدائرة والبقاء على محيطها ليتم تبديل الأماكن والأدوار بين الفريقين.

إرشادات:

- إصابة القمع تحسب نقطة.
- يفوز الفريق الذي يسجل عدد نقاط أكثر من الآخر.
- تنمية البعد الوطني لدى الطلبة وذكر معلومات يعرفها الطلبة عن مدينة أو قرية أو مخيم فلسطيني.

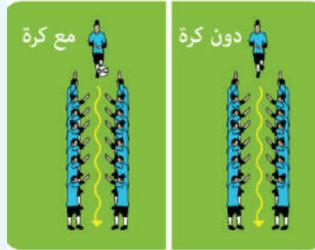
لعبة: الجري في النفق:

- الأدوات: كرات قدم
- التشكيل: ملعبان صغيران.
- زمن المسابقة: ١٠ دقائق.
- طريقة اللعب: مجموعة من الطلبة يقفون على شكل سلسلة بمدّ الذراعين أماماً لماماً أصابع الزميل، والمجموعة الثانية بحوزتهم كرات، مع إشارة المعلم إلى الطلبة وحداً تلو الآخر للجري بالكرة عبر النفق.



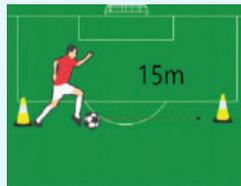
إرشادات:

على الطلبة عدم إعاقة حركة الطالب الذي يجري بالكرة.



أنشطة تطبيقية على شكل تدريبات:

- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.
- الجري بالكرة مسافة ١٥ مترًا
- الجري بالكرة بشكل متعرج من بين الأقماع.
- الجري بالكرة على شكل دائرة.
- الجري بالكرة ومحاولة رسم الرقم ٨ بالإنجليزية.
- ربط مهارة الجري بالكرة بمهارة ال تمرير.



تقسيم الملعب إلى ملاعب صغيرة وتطبيق ألعاب صغيرة تستخدم المهارة. كل ملعب بداخلة فريقان، يتكون كل فريق من ٥ لاعبين على كل فريق المحافظة على كرتة من خلال استخدام المهارات التي تم تعلمها (التمرير، الجري بالكرة، الكتم) والفريق الفائز باللعبة هو من يسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس.



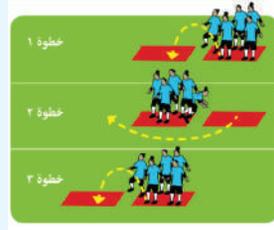
النشاط الختامي:

لعبة صغيرة: رحلة إلى بحر غزة

- الأدوات: مرتبات.
- الملعب: المساحة المتوفرة.
- طريقة اللعب: يقسم طلبة الصف إلى مجموعات مكونة من 5-6 طلبة، تبدأ اللعبة من استلقاء الطلبة على المرتبة الأولى، عند سماع صافرة المعلم والتي تمثل صافرة الإنذار للهروب من خطر العدو، على الطلبة التعاون معاً لإنقاذ أنفسهم من الخطر بالتنقل من مرتبة إلى أخرى من خلال القفز، بشرط أن لا تلمس أيديهم وأرجلهم الأرض (بحر غزة)

إرشادات:

- على الطلبة العمل كفريق للنجاة من الخطر.
- لكل فريق مرتبتان.



ملحوظة: يختار المعلم من الأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

https://www.youtube.com/watch?v=2MNaq8N0lvE	روابط يمكن الاستفادة منها:
https://www.youtube.com/watch?v=CBs7zesduhk	
https://www.youtube.com/watch?v=-JZmY02xaOo	
https://www.youtube.com/watch?v=-y-XH9B9izQ	
https://www.youtube.com/watch?v=8HpIHha3C8s	



التقويم:

استراتيجية التقويم المقترح اتباعها: ملاحظة الأداء.

أداة التقويم: سلاّم التقدير.

اسم المهارة: الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها			التقدير
	١	٢	٣	
١	السيطرة على الكرة.			
٢	النظر للأمام وليس على الكرة بشكل دائم.			
٣	الجري بخطوات قصيرة ولمسات كثيرة.			
٤	تكون قدم الارتكاز الأخرى للخلف دائماً أثناء الجري بوجه القدم الأمامي.			

مفتاح التقدير

٣	دائماً
٢	أحياناً
١	أبداً



عدد
الحصص
٨-٦

كرة السلة

الوحدة الثالثة



أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:



- يمرر الكرة بباطن القدم.
- يجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.
- يصوب على الهدف بوجه القدم الداخلي.
- يكتم الكرة بباطن القدم.
- يتعرف على القانون.
- يمثل بالألفاظ الحسنة أثناء المشاركة مع زملائه في أنشطة مشاركة أنشطة كرة القدم.



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
- مراعاة الفروق الفردية.	- ملاحظة أداء الطلبة.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية	- بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:
- إشراك ذوي الإعاقة.	- طرح الأسئلة الشفوية.	- حول كيفية أداء المهارات.	- الأمرى.
- توضيح الأخطاء الشائعة.	- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلالم التقدير.	- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.	- التبادلى.
- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.		- كرات سلة نمرة ٥	- المتعدد المستويات.
- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.		- كرات بديلة.	

مهارات الوحدة:

- تشمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

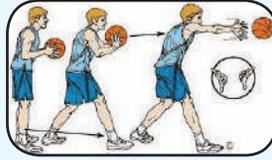
- التمريرة الصدرية
- التنطيط من الثبات والحركة.
- التصويبة السلمية.
- القانون.



أولاً- التمريرة الصدرية

- الخطوات الفنية:

- وقفة الاستعداد.
- مسك الكرة أمام الصدر بكلتا اليدين.
- سحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى الأعلى متخذة شكلا دائريا.
- تمرر الكرة عبر الذراعين بدفعها من الرسغين وتتبع الحركة بدفع الكرة بقوة للأمام.
- بعد التمرير يكون الذراعان إلى الأمام في اتجاه حركة الكرة، إحدى القدمين أماما، الرسغان مثنيتان لأسفل وللخارج والنظر إلى اتجاه الكرة.



- الأخطاء الشائعة:

- النظر للأسفل أو للأرض.
- انطلاق الكرة من مناطق غير منطقة الصدر.
- الكرة بطيئة وغير مستقيمة.
- عدم المتابعة باليدين بعد تمرير الكرة.



ثانياً- التنطيط من الثبات والحركة

- الخطوات الفنية

- انشاء قليل بالركبتين.
- ميل قليل في الجذع للأمام والجزء العلوي من الجسم إلى الأمام.
- التحكم بالكرة من أطراف الأصابع والسيطرة على الحركة من مفصل الكتف.
- أثناء دفع الكرة باتجاه الأرض تكون الكرة إلى الأمام وإلى الخارج قليلا.
- الرأس إلى الأعلى والنظر إلى الأمام.
- الذراع الحرة تحمي الكرة.



- الأخطاء الشائعة:

- النظر إلى الكرة.
- الأصابع ممتدة ومتصلبة.
- دفع الكرة قرب الجسم.
- استخدام كلتا اليدين أثناء التنطيط.



ثالثا- التصويب السلمية

- الخطوات الفنية

- بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري تؤخذ خطوة بالقدم اليسرى مع ثقل وزن الجسم عليها والارتقاء عليها للوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى.
- يدفع الطالب الأرض بالقدمين مع بسط الركبتين ليثب عالياً وقد يتم ذلك من الثبات أو بعد خطوة واحدة أو عقب الجري.
- يصوب بمد الذراع ودفع الكرة بالأصابع باتجاه السلة وتكون بترك اليد اليسرى الكرة حيث تحمل على اليد اليمنى ثم تمتد الذراع اليمنى تماما مع النظر إلى النقطة التي ستضرب بها الكرة اللوحة، ثم تُرمى الكرة على اللوحة من فوق الحلقة حيث ترتد الكرة من اللوحة إلى الحلقة (الهدف).
- متابعة الذراع المصوبة للكرة والرسغ والأصابع.
- الهبوط على القدمين معا حتى لا يندفع الجسم بعيدا عن لوحة الهدف، وليتمكن من متابعة الكرة مرة أخرى في حال ارتداد الكرة وفشل الإصابة.



- الأخطاء الشائعة:

- عدم التقدير الصحيح للخطوات قبل التصويب.
- عدم التصويب على اللوحة في المكان المناسب (المربع).
- في الوثب عدم التوافق بين القفز ووقت التصويب الصحيح.
- عدم مدّ اليد بشكل الصحيح كاملا وحركة الرسغ لإنهاء الحركة.



عدد
الحصص
٢

التصويبة السلمية

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:

- السيطرة على الكرة.
- تنطيط الكرة.
- التصويب من الثبات



أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يطبق مهارة التصويب السلمية.
- يتعرّف إلى أهمية التصويبة السلمية واستخداماتها.
- تحمل مسؤولية خلال اللعب في مجموعات.



القانون

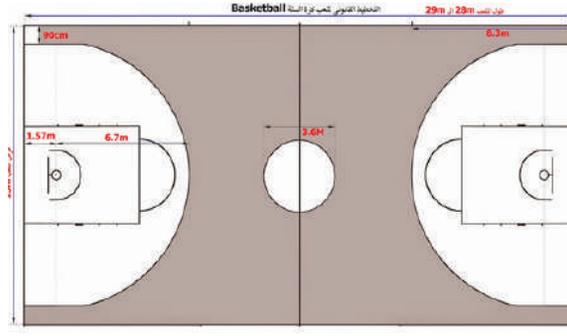
معلومات أساسية:

تبلغ أطوال ملعب كرة السلة ٢٨ مترا طولا و١٥ مترا عرضا
عدد اللاعبين الأساسيين (٥) من أصل ١٢ لاعبًا.

الأخطاء

المشي بالكرة، قيام اللاعب بخطوتين وهو حامل الكرة بكلتا اليدين.
تنطيط الكرة خلال اللعب ثم مسكها بكلتا اليدين ومعاودة عمل تنطيط بالكرة مرة أخرى.

صورة ملعب كرة السلة وأبعاده



ملحوظة: لمزيد من المعلومات والتوضيحات والتعرف على المستجدات حول قانون كرة السلة يرجى زيارة
موقع الاتحاد الدولي لكرة السلة.

<http://www.fiba.com/>



الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
كرات سلة. كرات بديلة. أقماع. صافرة. قمصان أطواق.	ملعب مساحة ٢٨×١٥ الملاعب المتوفرة تقسم إلى ملاعب مصغرة.	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة الدخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة أدوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيدية:

<p>إحماء مقترح بالألعاب الصغيرة:</p> <p>الإحماء: لعبة صغيرة: الزوايا الأربعة.</p> <p>- الأدوات: كرات سلة.</p> <p>- التشكيل: مربع وطالب في الوسط .</p> <p>- الملعب: 15×28م أو المساحة المتوفرة .</p> <p>- طريقة اللعب: عند سماع صافرة المعلم، يجب على الطلبة في الزوايا تبديل المكان من خلال التنظيط للأمام ثم الوثب عالياً بقدم واحدة والدخول بداخل الطوق بكلتا القدمين، وعلى الطالب الذي في الوسط أن يحتل طوقاً غير مشغولة محاولاً أن يأخذ مكان أحد من الطلبة، الطالب الذي يقف دون مكان يقف في الوسط.</p>



إرشادات:

الاستمرار في تكرار اللعبة.

تحديد اتجاه الحركة قبل البدء باللعبة (مع عقارب الساعة او عكسها).
يمكن زيادة صعوبة اللعبة بوضع طوقين أمام الطالبة للوثب بداخلها.

إحماء مقترح باستخدام الكرات:

جثو نصفًا مواجه. حمل الكرة أمامًا) تبادل رمي الكرة أمامًا.
(جلوس طويل مواجه. حمل الكرة أمامًا عاليًا) تمرير الكرة أمامًا عاليًا
(وقوف ظهرًا لظهر مسافة ٢م. حمل الكرة أمامًا) تبال لف الجذع جانبًا، تمرير الكرة.



الأنشطة التطبيقية:

أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب:

مسابقة: أفرغ كرة الخصم.

- الأدوات: كرات سلة، اطواق
- التشكيل: ملاعب صغيرة لكل ملعب مساران مجهزان بـ (سلة من الكرات، ثم طوقين، ثم ٢ قمع صغير)، تفصل بين الملاعب بأقماع.
- الملعب: المساحة المتوفرة .
- زمن المسابقة: ٥ دقائق.
- طريقة اللعب: يقسم المعلم الملعب إلى ملاعب صغيرة، يوزع طلبة الصف على شكل فرق، في كل ملعب فريقان، وأمام كل فريق مسار، مجهزة بسلة بداخلها مجموعة من الكرات، ثم طوقين وأقماع، على الطالب حمل كرتي سلة واحدة باليد اليمنى والأخرى باليد اليسرى، ثم يشب أمامًا بداخل الطوق الأول بالرجل اليمنى وبالطوق الثاني بالرجل



اليسرى (أو العكس)، ليتعدى عن القمع، ثم يضع الكرة بداخل السلة الموجودة بالطرف الآخر من المسار، عند وصول الطالب لنهاية المسار يبدأ الفريق الآخر باللعب بنقل الكرات مرة أخرى بالطريقة نفسها، وعلى كل فريق إفراغ سلة الفريق المنافس ووضع الكرات في سلته .

إرشادات:

يفوز الفريق من يكون لديه السلة فارغة من الكرات أو أقل عددا.
يمكن تطبيق المسابقة أمام حائط للتصويب عليه.
يمكن تطبيق المسابقة أمام حلق للسلة معلق على الحائط للتصويب بداخلها.
إذا كان عدد الطلبة كبيراً يمكن تعيين طلبة لاحتساب النقاط مع تبديل الأدوار.

أنشطة تطبيقية على تدريبات

- أداء الحركة حسب خطواتها الفنية بدون كرة (التخيل).
- وضع صندوق أو كرة على الخط الجانبي من منطقة الارتكاز وعلى بعد مترين من السلة ثم يجري الطلبة بسرعة متوسطة ويقفزون على الصندوق الموضوع بالرجل اليمنى مع محاولة لمس اللوحة أو حائط باليد اليمنى .
- بدون صندوق يُؤدى التمرين السابق مع استعمال الكرة.
- حيث يصبونها إلى السلة بدلاً من لمس اللوحة باليد.
- المحاورة بالكرة باتجاه السلة ثم التصويبة السلمية.



النشاط الختامي:

مسابقة: هيا ننقل الكرة لبرّ الأمان.

- الأدوات: كرات سلة

- التشكيل: توزيع الطلبة على شكل أزواج.

- طريقة اللعب: وقوف كل طالبين ظهرا لظهر، توضع الكرة بين ظهري الزميلين، على كل طالبين نقل الكرة من خط البداية إلى خط نهاية مشيا مع المحافظة على الكرة خلف الظهر من السقوط.

يفوز مَنْ يُوصِل الكرة إلى نهاية السباق مع أقل عدد مرات سقوط الكرة.

الإرشادات:

عند سقوط الكرة تلتقط عن الأرض وتوضع مرة أخرى في المكان المحدد ويُستكمل السباق. أداء اللعبة من المشي فقط للتهديّة.

ملحوظة: يختار المعلم من الأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

https://www.youtube.com/watch?v=g_GZhdMbp1k

<https://www.youtube.com/watch?v=mr1rNZ1PzkQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uv7COBs24D8>

روابط يمكن

الاستفادة منها:



التقويم

استراتيجية التقويم المقترح إتباعها: ملاحظة الأداء.

أداة التقويم: سلالم التقدير.

اسم المهارة: التصويبة السلمية.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها			التقدير
	١	٢	٣	
١				عند الاقتراب من السلة يحتفظ الطالب بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.
٢				يقرب من السلة باستخدام خطوات كبيرة.
٣				الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
٤				اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع.
٥				الهبوط على القدمين معا.

مفتاح التقدير

٣	ممتاز
٢	جيد
١	ضعيف





أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يؤدي وقفة الاستعداد وحركات القدمين بكافة الاتجاهات.
- يمرر من أعلى للأمام لزميله المواجه.
- يرسل من أسفل لمسافة معينة.
- يمرر الكرة من أسفل بالساعدين لزميله.
- يطبق المهارات السابقة من خلال الألعاب الصغيرة.
- يتعرف إلى بعض القوانين المتعلقة بـ (عدد اللاعبين، مقاييس الملعب، أخطاء الإرسال).
- يتعاون مع زملائه بؤدٍ واحترام خلال الحصة.



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمرى. التبادلى. المتعدد المستويات. الاكتشاف الموجه.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملى (النموذج) فى أداء المهارات. كرات طائرة صغيرة. كرات بديلة. شبكة/قوائم.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الادائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.	مراعاة الفروق الفردية. إشراك ذوي الإعاقة. توضيح الأخطاء الشائعة. مراعاة عوامل الأمان والسلامة. عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.

مهارات الوحدة:

- تشمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- وقفة الاستعداد وحركات القدمين.
- التمرير من أعلى للأمام من الثبات.
- الإرسال من أسفل المواجه.
- التمرير من أسفل للأمام من الثبات.
- القانون (عدد اللاعبين، مقاييس الملعب، أخطاء الإرسال).

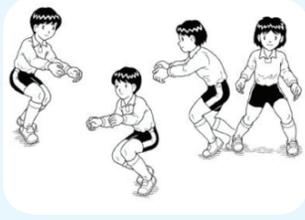


أولاً- وقفة الاستعداد وحركات القدمين

- الخطوات الفنية:

أ. وقفة الاستعداد

- وقفة الاستعداد (القدمان متباعدتان مسافة مناسبة وباتساع الكتفين) أو قدم للأمام و قدم للخلف.
- الارتكاز على رؤوس أصابع القدمين.
- ثني الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- ميل الجذع قليلاً للأمام.
- وضع الذراعين بجانب الجسم.
- النظر في اتجاه خط سير الكرة.



ب. حركات القدمين

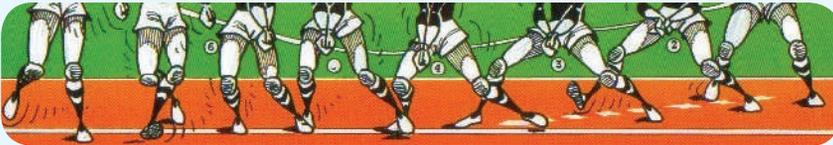
- التحرك للأمام يكون بتقديم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف ويكون بتأخير القدم الخلفية، ثم تتبعها الأمامية.



- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمن يكون بنقل القدم اليمنى وتبعتها القدم اليسرى، والعكس بالنسبة للتحرك للجهة اليسرى.



- التحرك للجانبين مع تقاطع القدمين.



- الأخطاء الشائعة:

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير المناسبة.
- وضع الذراعين في وضعهما غير الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- ثني الركبتين للدخل أو بقاء الركبتين غير مثنيتات.
- عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- التحرك مع تشبيك اليدين أثناء التمرير من أسفل أو عند التحرك لاستقبال الإرسال.
- القدم كاملاً على الأرض.

ثانياً- التمرير من أعلى للأمام من الثبات

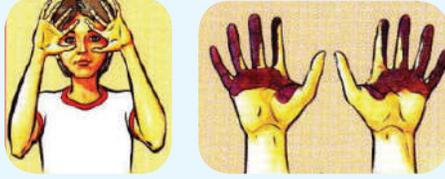
- الخطوات الفنية:

- يقف الطالب، والقدمان باتساع الحوض والركبتان مثنيتان قليلاً، الجذع عمودي ومائلاً قليلاً للأمام.
- الذراعان مثنيتان وأمام الجبهة والأصابع منتشرة وغير متصلة حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث.
- عند ملامسة الكرة للأصابع تغطي سلاميات الأصابع الكرة من النصف الخلفي السفلي وتؤدي التمريرة بفرد الذراعين وفرد جميع أجزاء الجسم لحظة ملامسة الكرة.
- يتم متابعة حركة التمرير بمدّ الركبتين كاملاً ومدّ الذراعين أماماً.



- الأخطاء الشائعة:

- استقرار الكرة على راحة اليد (حمل الكرة) وذلك بسبب عدم انتشار الأصابع حول الكرة بشكل صحيح.
- سقوط الكرة من بين الأصابع.
- تمرير الكرة من تحت مستوى الجبهة.



ثالثا- التمرير من أسفل للأمام من الثبات

- الخطوات الفنية:

- تتلاصق الكفان جنبا إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد الأصابع وتلامس الكرة الجزء العظمى مؤخرة اليد قرب الرسغ.
- تتلاصق الكفان وجها لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل وللأسفل قليلاً.
- تلامس الكرة سطح الساعدين (الثلث الأول) ثم يتم فرد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب ثم العودة للوضع الأصلي استعدادا لاستقبال كرة أخرى.



- الأخطاء الشائعة:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة طيران الكرة وسرعتها خارج حدود الملعب (ارفع الذراعين أعلى من مستوى الكتفين عند التمرير).
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني الطالب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.



رابعاً- الإرسال من أسفل

- الخطوات الفنية:

- يقف الطالب في منطقة الإرسال مواجهاً للشبكة والرجل اليسرى متقدمة على اليمنى (في حالة الضارب الذي يستخدم اليمنى) الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة.
- الركبتان مثنيتان قليلا.
- يمسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية.
- تقذف الكرة باليد اليسرى بارتفاع الكتف تقريباً (للمرسل باليد اليمنى) وتمرجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريبا.
- يتم ضرب (لمس) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم وفي الوقت نفسه فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب.
- ملحوظة: يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية.



- الأخطاء الشائعة:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

القانون

معلومات أساسية:

- عدد اللاعبين الأساسيين ٦ لاعبين أساسيين، و ٦ لاعبين احتياط أو ٨ لاعبين.
- الملعب مستطيل الشكل طوله ١٨م وعرضه ٩م.
- يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإعادة الكرة، وإذا استخدم أكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ "أربع ضربات" وتشتمل ضربات الفريق المتعمدة بواسطة اللاعبين وغير المتعمدة للكرة.
- لا يجوز للاعب أن يضرب الكرة مرتين متتاليتين.

الأخطاء

- استنفاد وقت الإرسال المسموح به (٨ ثوانٍ).
- الاخلال بترتيب الإرسال.
- تنفيذ الإرسال بطريقة غير صحيحة.
- ذهاب الكرة خارج حدود الملعب.
- إخفاء الإرسال (لاعبو الفريق الذي لهم حق الإرسال يجب عليهم عدم منع المنافس من رؤية المرسل وطريق سير الكرة سواء كان بشكل فردي أو بشكل جماعي، في حالة



عدد
الحصص
٢

التمرير من أعلى

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:

- الإحساس بالكرة.
- وقفة الاستعداد.
- حركات القدمين.



أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يمرر الكرة من أعلى لزميله.
- يعرف عدد الضربات المسموح بها لإعادة الكرة.
- يتعاون مع زملائه بؤدّ واحترام خلال الحصة.



الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
كرات طائرة صغيرة/ كرات بديلة/كرة تنس أرضي/كرات تنس طاولة/قوائم شبكة الريشة الطائرة شبكة الكرة لطائرة	ملعب مساحة ٢٨×١٥ م. تقسيم الملاعب المتوفرة إلى ملاعب مصغرة.	متابعة حضور وغياب الطلبة/متابعة دخول وخرج الطلبة من الصف إلى الصالة/ متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة أدوات/لجنة نظام/لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيديّة:

إحماء مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة:

- لعبة صغيرة: اجمع كرات التنس.
- الأدوات: كرات تنس أرضي، أقماع وفق أعداد الطلبة.
- عدد الطلبة: ٢٥ طالبًا.
- طريقة اللعب: يقسم المعلم طلبة الصف لأزواج متساوية، يُوزَّع على كل طالب قمعًا وكرة تنس أرضي، يقوم الطالب رقم واحد برمي الكرة أماما والطالب رقم ٢ عليه أن يلحق بالكرة الممرّة من زميله ويمسكها باستخدام القمع وهو مقلوب، يتم تبادل الأدوار بين الأزواج.
- يفوز الطالب الذي يمسك الكرة الممرّة باستخدام القمع المقلوب أكبر عدد من المرات بنجاح.

إرشادات:

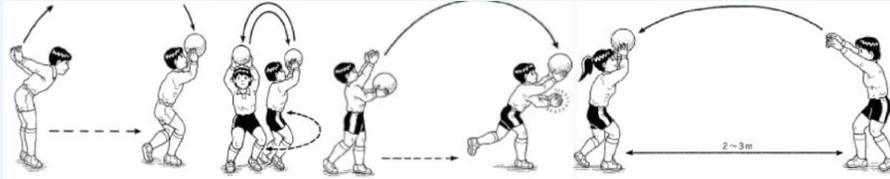
- على الطالب الرامي رمي الكرة عالياً وإلى الأمام.



- على الطالب الممسك بالقمع المقلوب أن يحمله عاليا وأمام الجبهة.
- يمكن استبدال كرات التنس الأرضي بكرات تنس طاولة. على المعلم مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند أداء هذه اللعبة ويمكن أن تطبق من الثبات.
- عدل في اللعبة بما يتناسب مع نوع الإعاقة لدى الطلبة إن وجدت (اللعبة من الجلوس التريبع، الجلوس الطويل).

إحماء مقترح باستخدام الكرات:

- (وقوف. حمل الكرة خلف الجسم) رمي الكرة أماما عاليا، الجري أماما والتقاطها.
- (وقوف. حمل الكرة عاليا) رمي الكرة أماما جانبا، الاستدارة ٩٠ درجة جهة اليمين والتقاطها.
- (وقوف. حمل الكرة أماما) رمي الكرة أماما عاليا، الجري أماما، التصفيق أماما والتقاطها).
- (وقوف فتحا مواجه. حمل الكرة أماما عاليا) تبادل رمي الكرة أماما عاليا للزميل.



الأنشطة التطبيقية:

أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب:

- لعبة صغيرة: ارم وأمسك:
- الأدوات: كرات طائرة
- التشكيل: وقوف طلبة الصف على شكل دوائر منفصلة، تتكون كل دائرة من خمسة طلاب.
- الملعب: المساحة المتوفرة.
- طريقة اللعب: عند سماع صافرة المعلم، يقوم كل طالب برمي الكرة عاليا والتحرك بحركات القدمين الجانبية لليمين ويسرعة، والوقوف في المكان الجديد ليلتقط الكرة (برفع الذراعين عاليا ومسكها بكلتا اليدين) التي رماها زميله قبل سقوطها على الأرض.



إرشادات:

- يمكن التدرج بزيادة صعوبة اللعبة بتطبيق حركات القدمين مرة لجهة اليمين ومرة لجهة اليسرى لزيادة قدرة الطالب على التركيز.
- مسابقة: مباراة بين فريقي نادي سنجل ونادي جيوس.
- الأدوات: كرات طائرة
- التشكيل: تقسيم الملعب إلى ملاعب صغيرة تفصل بينهم شبكة الريشة الطائرة أو حبال.
- عدد الطلبة: ٣٠ طالبًا.
- زمن اللعب: ١٠ دقائق.
- طريقة اللعب: يقسم المعلم الطلبة على شكل فرق، كل فريق مكون من ثلاثة طلاب، كل فريقين في ملعب تفصل بينهم شبكة، عند سماع صافرة المعلم على الطلبة البدء باللعب، المهارات التي يجب استخدامها خلال اللعب هي ضرب الكرة بيد واحدة من أسفل لإيصالها للجهة الأخرى، واستقبال الكرة يكون من أعلى، ويحاول كل فريق منع سقوط الكرة على أرضه.

إرشادات:

- تعيين طلبة لاحتساب النقاط عندما يكون عدد الطلبة كبيرًا مع تبديل الأدوار.
- عند سقوط الكرة على الأرض تحسب نقطة، وبطريق التنس.
- التركيز على أداء مهارة الإرسال من أسفل لخدمة المهارة.
- تسمية أسماء الفرق بأسماء أندية محلية تشتهر بلعب الكرة الطائرة.

أنشطة تطبيقية على شكل تدريبات:

- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.
- وقوف الطلبة على شكل أزواج، تمرير الكرة عاليًا من أوضاع مختلفة (جلوس الطويل، الرقود، جلوس نصف، الوقوف، جلوس على كرسي...).



تمرير الكرة باستمرار نحو الجدار مقسم لمربعات مع زيادة المسافة بشكل متدرج م١، م٢، م٣.

الطالب رقم (١) رمي الكرة للزميل المقابل، الطالب رقم (٢) تمرير من أعلى.

تمرير الكرة بين طالبين من فوق الشبكة.

تمرير الكرة بين ثلاث طلاب.

ربط مهارة التمرير من أعلى مع مهارة الاستقبال من أسفل.

الربط بين مهارات الوحدة من خلال اللعب على ملاعب مصغرة للكرة الطائرة (ثلاثة مقابل ثلاثة) من الطلبة (العب صغيرة).



لعبة صغيرة للتهديّة

- الأدوات: كرات تنس ارضي.
- طريقة اللعب: يقسم المعلم طلبة الصف على شكل دوائر منفصلة.
- طريقة اللعب: يجلس الطلبة جلوس التريبع ويبد كل طالب كرة تنس ارضي، يرمي الطلبة كرة التنس الأرضي عاليا معا ثم يتم التقاطها، ثم يسلم كل طالب كرتة لزميله الذي على يمينه باليد اليمنى ثم يمسك الكرة من زميله الذي على يساره باليد اليسرى.

إرشادات:

- على الطلبة السيطرة على الكرات عند رميها عاليا والتقاطها.
- توخي الدقة والتركيز عند استلام الكرات وتسليمها بين الطلبة وتجنب فقدانها.

ملحوظة: يختار المعلم من الأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

https://www.youtube.com/watch?v=j-Ddv2nZ0oY	روابط يمكن الاستفادة منها
https://www.youtube.com/watch?v=KwARB4f-XHo	
https://www.youtube.com/watch?v=eXzXgOk7q_o&list=PLMu6KgZ2RUeHsVT8DHGiALzyODXylOvoj	
https://www.youtube.com/watch?v=WZN_aRkP_4Y	
https://www.youtube.com/watch?v=NSg2MVKLqy4	
https://www.youtube.com/watch?v=kZFbkbqG7J8	

التقويم:

أسلوب التقويم المقترح اتباعه: الملاحظة.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

اسم المهارة: التمرير من أعلى



التقدير	الجوانب المراد ملاحظتها		الرقم
	لا	نعم	
			١
			٢
			٣
			٤
			٥

بطاقة مهام/ توجيه الأقران:

اسم المهارة: التمرير من أعلى

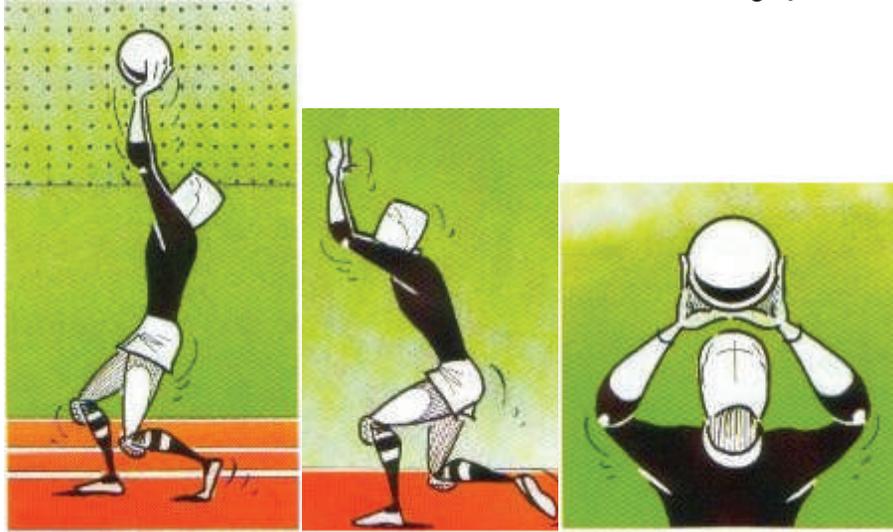
وضع إشارة (/) عن أداء الطالب المتعلم للنشاط بشكل صحيح أو (X) عند أدائه بشكل غير صحيح.

الرقم	طريقة الأداء	مؤدي ١			مؤدي ٢		
		محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3
١	القدمان متباعدتان مسافة مناسبة باتساع الحوض والكتفين.						
٢	الذراعان مثنيتان وأمام الجبهة والأصابع منتشرة وغير متصلبة.						



						٣	ملاسة سلاميات الأصابع للنصف الخلفي السفلي للكرة.
						٤	فرد الذراعين وفرد جميع أجزاء الجسم لحظة ملاسة الكرة.
						٥	متابعة حركة التمرير بمدّ الركبتين كاملاً ومدّ الذراعين أماماً.
						٦	القدمان متباعدتان مسافة مناسبة باتساع الحوض والكتفين.

صورة توضيحية للمهارة





أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يكون تآلفًا مع الكرة من خلال الإحساس بالكرة.
- يمسك الكرة واستقبالها والسيطرة عليها بطريقة الصحيحة.
- يمرر الكرة بالطريقة الكراجيه من الارتكاز ومن الجري.
- يتعرّف على بعض النواحي القانونية الضرورية التي تحكم الألعاب الصغيرة.
- ينطط بالكرة من الارتكاز والحركة.
- يشارك في المنافسة المصغرة.



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمرى. التبادلى. المتعدد المستويات.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات/ استخدام البيان العملى (النموذج) فى أداء المهارات. كرات صغيرة متعددة الأحجام/ كرات يد نمره (صفر)	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلالم التقدير.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ألعاب تمهيدية (للإحساس بالكرة، مسكها، استقبالها).
- مهارة التميررة الكرابجية من الارتكاز ومن الجري.
- تنطيط بالكرة من الارتكاز ومن الحركة.
- اللعب الجماعى ٣×٣.
- النواحي القانونية الضرورية للاشتراك فى أنشطة كرة اليد.



أولاً- الإحساس بالكرة، مهارة مسك الكرة

- الخطوات الفنية:

- تنتشر الأصابع جميعها فوق الكرة وإلى الخلف قليلاً دون توتر بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة.
- يكون كل من الإبهام والخنصر حزاماً ثابتاً ومرناً حول الكرة.
- تنتشر الأصابع الثلاثة الأخرى حول الكرة ساندة لها مكتملة للتقعر الحادث في شكل اليد.
- تكون اليد الحاملة للكرة بعيدة عن مجال حركة الجذع والرجلين.



- الأخطاء الشائعة:

- أن تُؤدَّى بتشنج وبتقلص في عضلات الجسم.
- حمل الكرة على كف اليد.

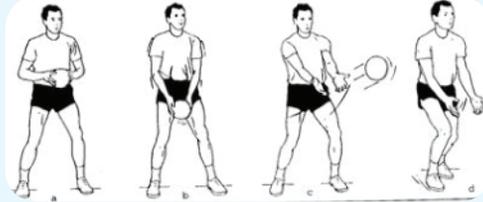
ثانياً- مهارة استقبال الكرة "استلام الكرة"

- الخطوات الفنية:

- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي: يعدّ الجري بالكرة من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم والتي يعتمد عليه عيّد من المهارات الأخرى مثل: المراوغة والتمرير والتسديد.
- مدّ الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين.



- تباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الإصبعان الإبهامان كل منهما تجاه الآخر مما يسمح باعتراض طريق طيران الكرة وضمان نجاح استقبالها.
- اليدين تكوّنان شكلا مخروطا يعمل على زيادة مسطح منطقة اللفق ويؤدي إلى حسن استقبالها.
- عند لقف الكرات التي تتميز بالقوة والحدة يراعى ضرورة سحب الذراعين وتحريك الجسم كله تجاه الخلف حتى يمكن بذلك امتصاص قوة التمرير.
- تنويه: يلاحظ في الخطوات السابقة تتبع عند أداء الاستقبال في مستوى الصدر، أما إذا كان وصول الكرة أعلى من مستوى الرأس، فإن الذراعين تمتدان لأعلى مع انثناء بسيط في مفصل المرفقين بينما تتجه اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمرّ الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمريرة، أما إذا كان وصول الكرة في مستوى منخفض (تحت الوسط) فإن الذراعين تمتدان إلى الأسفل دون تصلب، وتتجه راحتا اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمريرة.



- الأخطاء الشائعة:

- إغفال سحب الذراعين وتحريك الجسم كله خلفا في حالة الكرات التي تتميز بالقوة.
- استخدام يد واحدة أثناء الاستقبال الكرة.
- اتخاذ وضع خاطئ لليدين والأصابع أو عدم ارتخائهما، الأمر الذي يتسبب عنه اصطدام الكرة وعدم السيطرة عليها.
- استقبال الكرة بالكفين بدل الأصابع، ويمكن للمدرب أو المدرس تمييز هذا بسماع صوت ارتطام الكرة بالكف، ويجب التنويه في هذه الحالة باستخدام الأصابع.



- استقبال الكرة بالكفين بدل الأصابع، ويمكن للمدرب أو المدرس تمييز هذا بسماع صوت ارتطام الكرة بالكف، ويجب التنويه في هذه الحالة باستخدام الأصابع .
- أن يتم التفكير في عملية التمرير او التصويب قبل إتمام الاستقبال.
- الوثب عند استقبال الكرة، وهذا يبطئ من سرعة متابعة اللعب ويجب الإقلاع عن عادة الوثب باستثناء حالة ارتفاع الكرة أعلى من سيطرة اللاعب وهو ملامس للأرض.

ثالثاً- التمريرة الكرواجية من الارتكاز والجري

- الخطوات الفنية:

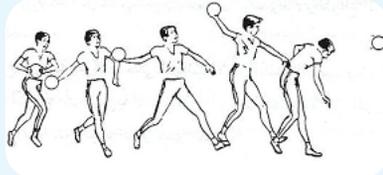
أ. التمريرة الكرواجية من الارتكاز:

- بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف.
- يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الكتم بالطريقتين.
- اليد الممصرة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزواوية قائمة واليد الحرة ساندة للكرة بأطراف الأصابع.
- الإعداد لمرجحة الذراع الرامية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع.
- تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة).
- ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف).



ب. التمريرة الكرواجية من الجري:

- يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة إلى ارتفاع الكتف.
- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصبح الكرة في يد واحدة (اليد الراحية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير الكرواجي المصحوب بخطوة ارتكاز.
- حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم.
- يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً.
- يصحب سحب الذراع الراحية تقديم الرجل اليسرى في الوقت نفسه، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها.
- يُراعى أن يكون حركة القدمين في مختلف مراحل أداء التمريرة مطابقة لوضع القدمين في حركات الجري الطبيعية.



- الأخطاء الشائعة:

التمريرة الكرواجية من الارتكاز:

- انثناء المرفق بزاوية أقل من ٩٠ درجة أثناء الأداء.
- أن تمرر الكرة بضعف في منحى طيران كبير (لوب).
- ألا يكون هناك ترابط بالنظر بين رامي الكرة وزميله أو برمي الكرة دون تنبيه الزميل.
- أن تمرر الكرة بشكل غير دقيق إلى الزميل فلا تصل إليه بارتفاع يتراوح بين مستوى الصدر وارتفاع مستوى الرأس.



- عدم أخذ خطوة المتابعة بعد الأداء.
- عدم ارتباط حركة الذراع الرامية مع حركة القدمين.
- التمريرة الكراباجية من الجري
- عدم ارتباط حركة الذراع الرامية مع حركة الجري.
- ميل الرأس للجانب المضاد للذراع الرامية أثناء أداء التمريرة.
- مرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم وذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة صحيحة.



رابعاً- تنطيط الكرة من الارتكاز والحركة

الخطوات الفنية:

- انثناء قليل بالركبتين.
- ميل قليل في الجذع للأمام والجزء العلوي من الجسم إلى الأمام.
- التحكم بالكرة من أطراف الأصابع والسيطرة على الحركة من مفصل الكتف.
- أثناء دفع الكرة باتجاه الأرض تكون الكرة إلى الأمام وإلى الخارج قليلاً.
- الذراع الحرة تحمي الكرة.
- الرأس إلى الأعلى والنظر إلى الأمام.

- الأخطاء الشائعة:

- النظر إلى الكرة.
- الأصابع ممتدة ومتصلبة واستخدام كلتا اليدين أثناء التنطيط.
- دفع الكرة قرب الجسم



معلومات أساسية:

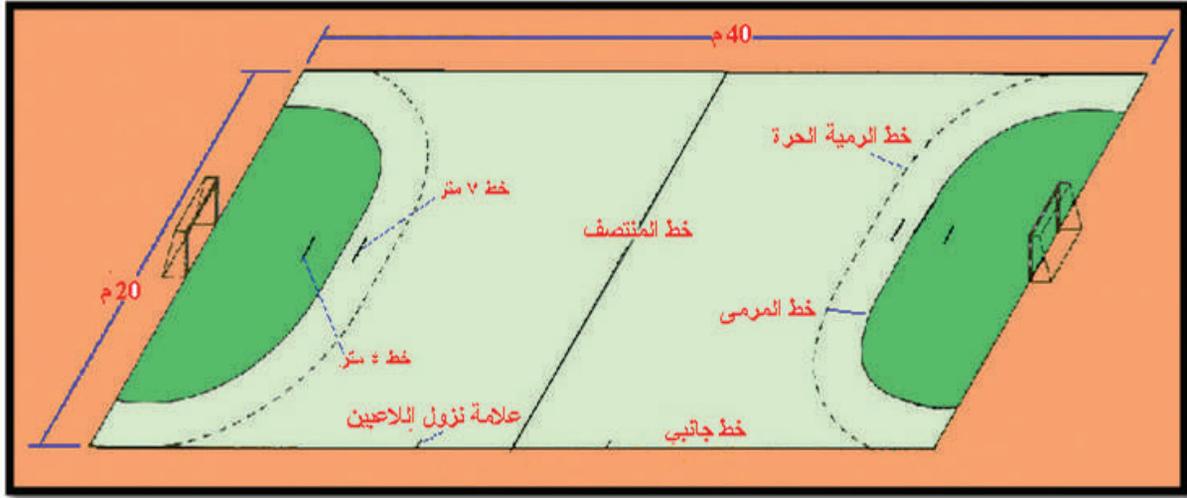
- الملعب مستطيل الشكل بطول ٤٠ م وعرض ٢٠ م.
- يصل خط المنتصف بين نقطتي الوسط لخطي الجانب.
- يتكون الفريق من ١٤ لاعبًا.
- لا يسمح لأكثر من ٧ لاعبين بالوجود داخل الملعب في وقت واحد، وباقي اللاعبين للأداء.

لعب الكرة:

- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها ٣ ثوانٍ.
- التحرك بالكرة بما لا يزيد عن ٣ خطوات (وتعدّ الخطوة قد تمت عندما):
- يكون اللاعب واقفا وكلتا قدميه على الأرض حيث يرفع قدما واحدة وينزلها ثانية، أو يحرك قدما واحدة من مكان لآخر.
- لمس اللاعب الأرض بقدم واحدة فقط، ويمسك الكرة ثم يلمس الأرض بالقدم الأخرى.
- يثب اللاعب ويلمس الأرض بقدم واحدة فقط، ثم يقفز على القدم نفسها أو يلمس الأرض بالقدم الأخرى.
- يثب اللاعب ويلمس الأرض بكلتا قدميه في آن واحد، ثم يرفع إحدى القدمين، ثم يرفع إحدى القدمين وينزلها ثانية، أو يحرك قدما واحدة من مكان لآخر.
- تنطيط الكرة مرة واحدة ثم مسكها بيد واحدة .
- تنطيط الكرة على الأرض بشكل متكرر بيد واحدة ثم مسكها وأخذها ثانية بيد واحدة أو اليدين.
- دحرجة الكرة على الأرض بشكل متكرر بيد واحدة ثم مسكها أو حملها مرة ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.



- بمجرد مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة أو باليدين يجب أن تلعب خلال ٣ ثوان أو بعد أخذ ما لا يزيد عن ٣ خطوات.
- يعدّ الارتداد أو التنطيط قد بدا عندما يلمس اللاعب الكرة بأي جزء من جسمه ثم يوجهها إلى الأرض.
- بعد ان تلمس الكرة لاعبا آخر أو المرمى يسمح للاعب بدحرجتها أو تنطيطها ثم مسكها مرة أخرى.



ملحوظة: لمزيد من المعلومات والتوضيحات والتعرف على المستجدات حول قانون كرة اليد يرجى زيارة موقع الاتحاد الدولي لكرة اليد. <http://www.ihf.info/>



عدد
الحصص
٢

التمرير الكرواجية من الارتكاز

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم مهارة التمريرة الكرواجية من الجري للطلبة، يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:

- الإحساس بالكرة.
- مسك الكرة باليد واليدين.
- تمرير الكرة الكرواجية "من الكتف".
- استقبال الكرة "استلام الكرة".



أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يؤدي مهارة التمريرة الكرواجية من الجري.
- يلمّ بأهمية هذه التمريرة في لعبة كرة اليد.
- يلمّ ببعض القوانين التي تخص مهارة التمرير.
- يكتسب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- يكتسب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في انفعالاته أثناء الألعاب الصغيرة التنافسية.



الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
كرات يد صغيرة نمرة (0) كرات بديلة. قمع. صافرة. قمصان	تقسيم الملعب المتاح إلى ملاعب صغيرة. منطقة محرمة على طرفي الملاعب الصغيرة نصف قطرها 5م حول الهدف. تحديد الأهداف بوضع الأقماع .	متابعة حضور الطلبة وغياهم. متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة. متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة أدوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيدية:

<p>إحماء مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والمسابقات لعبة صغيرة: سلسلة الصيد.</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأدوات: كرات يد، صندوق . - التشكيل: ملعبان منفصلان . - طريقة اللعب: يبدأ اللعب بعد تعيين أحد الطلبة للعب دور الصياد، ينتشر باقي الطلبة في أنحاء الملعب. - على الصياد صيد أحد الطلبة بلمسه باليد التي بيده، عند نجاحه يصبح الطالب الآخر صياداً، يذهب ليأخذ كرة ويقوم الصيادان يدا بيد بصيد طالب جديد، عند نجاحهم في صيد الطالب الثالث يحاولون يدا بيد الإمساك بالطالب الرابع، يستمر اللعب حتى يتم صيد جميع الطلبة.



أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب ومسابقات:



لعبة صغيرة: العشر تمريرات:

الأدوات: كرات يد.

التشكيل: ملاعب صغيرة.

الملعب: المساحة المتوفرة.

زمن المباراة: ٥ دقائق.

طريقة اللعب: تقسيم الطلاب إلى فريقين، عدد كل فريق ٤ (٤ مقابل ٤) يقفون في منطقة محددة، يقوم المعلم بإلقاء الكرة في الهواء لبدء اللعب، ثم يحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينها ١٠ تمريرات بطريقة التمرير الكراباجية، على الطلاب والمعلم عد التمريرات بصوت عالٍ. عند فقدان إحدى المجموعات الكرة أو خروجها من المنطقة المحددة تذهب الكرة للفريق الآخر ويبدأ العد من جديد، وفي كل مرة تنهي مجموعة العشر تمريرات تحصل على نقطة. حاول تطبيق قوانين كرة اليد بقدر الإمكان.

إرشادات:

- لا يسمح بالتمرير للاعبين الواقفين بالمحاذاة.

- التمرير بطريقة التمريرة الكراباجية.

أنشطة تطبيقية على شكل تدريبات:

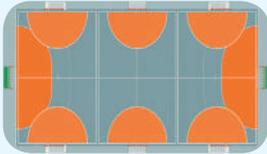
أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.

تقسيم طلبة الصف إلى مجموعتين وعلى شكل صفين متواجهين؛ كل اثنين متقابلين معهما كرة يد والمسافة بينهما ٣ أمتار، يتم التمرير واستقبال الكرة بين كل اثنين متقابلين مع التركيز على حركة التمريرة الكراباجية والتأكيد على ربط حركة الذراعين بحركة القدمين وزيادة المسافة التمرير بتدرج لتصل إلى ٨ أمتار وعمل التدريب بشكل متكرر.

تمرير متبادل بين كل زوجين من الطلبة، وطالب بالوسط دفاع سلبي.

تمرير متبادل بين كل زوجين، وطالب بالوسط دفاع إيجابي يحاول قطع الكرة.

تقسيم الملعب إلى ملاعب صغيرة يقوم المعلم بعمل مباراة ودية بين الطلبة، يتكون كل فريق من ٤ لاعبين (٣ لاعبين وحارس مرمى).



النشاط الختامي:



مسابقة: التنافس على تدوير الكرة

الأدوات: كرات يد

التشكيل: ملاعب صغيرة.

زمن المسابقة: 5 دقائق

طريقة اللعب: يقفون في شكل دائري ؛ الطالب رقم الأول ينتمي لفريق (أ) ويجانبه طالب من فريق (ب) ثم (أ) ثم (ب) وهكذا، كل فريق له كرة ويجب عليه تمريرها لثلاث لفات باتجاه عقارب الساعة من دون إسقاط الكرة، الفريق الذي ينتهي من التمرير لثلاث لفات هو الفائز.

إرشادات:

يمكن إيقاف الطلبة على شكل صفين متواجهين.

أول لاعب من كل فريق يرتدي علامة مميزة.

ملحوظة: يختار المعلم من الأساليب والأنشطة مايتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

<https://internationalhandballcenter.com/c>

<https://www.youtube.com/watch?v=PM18GCcCPbE>

<https://www.youtube.com/watch?v=O-3bnz5OIU0>

<https://www.youtube.com/watch?v=riye4HNQo4U>

روابط يمكن
الاستفادة منها



التقويم:

استراتيجية التقويم المقترح اتباعها: ملاحظة الأداء.

أداة التقويم: قوائم الرصد.

اسم المهارة: التمير الكراباجية من الجري.

التقدير		الجوانب المراد ملاحظتها	الرقم
لا	نعم		
		يكون هناك ترابط بالنظر بين رامي الكرة وزميله أو رمي الكرة بتنبيه زميله	١
		يتراوح ارتفاع مستوى التمير مستوى الصدر وارتفاع مستوى الرأس.	٢
		تمير الكرة في خط مستقيم.	٣
		دوران بسيطة للجذع.	٤
		التمير دون إيقاف حركة الجري.	٥





أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يؤدي الوضع الصحيح للبدء العالي.
- يجري بطريقة صحيحة.
- يؤدي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.
- يتعرف إلى الأخطاء القانونية للبدء العالي.
- يتعرف إلى الأخطاء القانونية في الوثب الطويل.
- يظهر حماسا للمشاركة وبذل الجهد في سباقات الجري.
- يظهر شجاعة لتجاوز الصعوبات أثناء أدائه للوثب الطويل.



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
مراعاة الفروق الفردية. إشراك ذوي الإعاقة. توضيح الأخطاء الشائعة. مراعاة عوامل الأمان والسلامة. عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.	ملاحظة أداء الطلبة. طرح الأسئلة الشفوية. الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير.	توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. مراتب مناسبة للاستخدام الهبوط في الوثب الطويل.	بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمرى. الممارسة الاكتشاف الموجه متعدد المستويات.

مهارات الوحدة:

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

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



أولاً- البدء العالي

وضع الجسم الذي يسبق الجري.

- الخطوات الفنية:

- يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً، خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً ويكون ثقل الجسم على القدم المتقدمة أماماً.
- توافق أوضاع الذراعين مع الرجلين، فعندما تكون القدم اليمنى للأمام تكون الذراع اليسرى للأمام (والعكس صحيح).
- **خذ مكانك:** يقف الطالب خلف خط البداية وإحدى القدمين أماماً والأخرى خلفاً (الوضع أماماً) وتكون المسافة بين القدمين (1ر5) قدم (قدم الطالب) ويكون الجذع مرتخياً ومائلاً للأمام والنظر إلى أسفل.
- **الانطلاق:** عند سماع الإشارة يقوم الطالب بالانطلاق بأقصى قوة للأمام بنقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية لتصبح القدم الخلفية ارتكازاً للجسم ولتقوم بدفعه أماماً، مع مراعاة رفع الجذع تدريجياً وحركة التوافق بين حركة الرجلين واليدين في خطوات سريعة.



- الأخطاء الشائعة:

- تأخر ردة الفعل بسبب قلة التركيز.
- عدم وجود توافق بين حركة الذراعين والرجلين.
- انتصاب في القامة.



ثانيا - الجري

الخطوات الفنية:

- عمل خطوات متباعدة يتم تبديل قدم الارتكاز من ارتكاز أمامي تكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم إلى ارتكاز خلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم.
- ثني الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع قوة الدفع، ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض.
- مرجحة الذراعين في مستوى الكتفين مع ثني المرفقين في حدود ٩٠ درجة.
- ارتخاء الكتفين والذراعين.
- تكون الذراعان خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين.
- المحافظة على استقامة الرأس وتركيز النظر من ١٠ إلى ١٥ مترًا إلى الأمام.



- الأخطاء الشائعة:

- تشنج وعدم استرخاء خلال الجري.
- النظر للأرض.

ثالثا- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

- الخطوات الفنية:

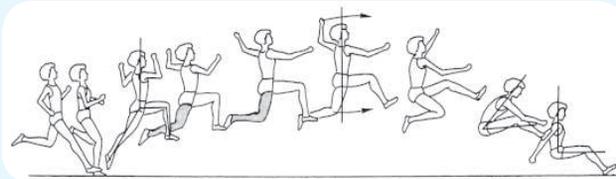
- مراحل الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:
- الاقتراب: من الوقوف يبدأ الاقتراب بأخذ خطوة أوخطوتين ثم العدو وتضبط عدد الخطوات وطول الخطوة.
- الارتقاء: ويقدر عددها بست خطوات قبل لحظة الارتكاز للوثب، وعدد خطوات التحفز هي



الخطوات الثلاثة الأخيرة من الاقتراب وتؤدي بسرعة عالية وقصر في طولها، يكون الارتكاز على قدم الارتقاء، مرجة الرجل الحرة للأمام، مرجحة الذراعين في حركة تبادلية مع الرجلين.

- **الطيران:** وفيها تتحرك الرجل الحرة إلى الأمام ولأعلى مع الذراع المقابلة وتسمى بالصعود، ثم تتقارب الرجلان وتنضم معا ثم مدّ الركبتين قدر الإمكان وتسمى بالهبوط.

- **الهبوط:** مدّ الركبتين بارتخاء قبل الهبوط أماما مع مصاحبة مرجحة الذراعين لأسفل، الهبوط على الكعبين حتى يندفع الحوض للأمام مع مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى للوصول إلى الوقوف والخروج من الحفرة.



- الأخطاء الشائعة:

- التردد عند الاقتراب.
- النظر للأرض.
- فقدان التوازن عند الطيران.
- الهبوط على قدم واحدة.
- السقوط للخلف.



البدء العالمي:

تحديد بداية السباق بخط أبيض عرضه ٥ سم.
تبدأ جميع السباقات بإشارة البدء من الأمر بالبدء أو أي جهاز بداية معتمد بعد التأكيد من أن المتسابقين آخذين أوضاع البداية السليمة.
في السباقات التي تزيد مسافتها عن (٤٠٠م) يبدأ المتسابق من خلف خط البداية ويجب ألا تلمس الأرض باليدين "بدء عالٍ".
عند بداية السباق ينادي الأمر البدء "خذ مكانك" وعندما يأخذ جميع المتسابقين وضع البدء تُعطى إشارة البدء.
إذا رأى الأمر بالبدء لأي سبب من الأسباب أنه غير مقتنع بأن الجميع ليسوا في الوضع الصحيح للبدء، عليه أن يأمرهم بالرجوع إلى أماكنهم وعلى مساعديه وضعهم على خط البداية مرة أخرى.
عند الأمر "خذ مكانك" على جميع المتسابقين في حال ودون أي تأخير اتخاذ وضع الاستعداد الكامل.
إذا بدرت من المتسابق أية حركة بعد أن يأخذ الوضع النهائي الكامل بعد إعطاء إشارة البدء فإنها تعدّ بداية خاطئة.

الجري:

في جميع سباقات الجري (العدو) من (١٠٠م حتى ٤٠٠م) يُخصص لكل متسابق حارة مستقلة لا يقل عرضها عن (١,٢٢م) ولا يزيد عن (١,٢٥م) محددة بخطوط عرضها (٥سم) ولجميع الحارات الأخرى العرض نفسه.
يدخل الخط الأيمن فقط لكل حارة ضمن قياس عرضها.
في جميع السباقات التي تجري في حارات، يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من البداية إلى النهاية.

الوثب الطويل:

يتم قياس الوثبة من أقرب أثر يتركه أي من أجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط إلى لوحة الارتقاء أو امتدادها.



يُحسب للمتسابق أفضل وثبة من بين جميع وثباته.
لا تحسب الوثبة فاشلة إذا ارتقى المتسابق قبل لوحة الارتقاء.
بعض من حالات احتساب المحاولة الفاشلة:

يفشل المتسابق إذا:

أ/ لمس الأرض بعد لوحة الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء في حالة الجري دون وثب أو حالة الوثب نفسه .

ب/ ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي لوحة الارتقاء، أو من بعد، أو قبل امتداد لوحة الارتقاء.

ملحوظة: لمزيد من المعلومات والتوضيحات والتعرف على المستجدات حول قانون ألعاب القوى يرجى زيارة موقع الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

<https://www.iaaf.org/home>

<https://www.iaaf.org/development/school-youth>



عدد
الحصص
٢

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:
بالمهارات التالية:

- الجري السريع.
- الوثب.
- الارتقاء.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يؤدي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.
- يتعرف إلى الأخطاء القانونية للوثب الطويل بطريقة القرفصاء.
- يتحلى بالصبر ويتصف بالحماسة خلال مسابقات الوثب.



الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
حواجز اطواق بلاستيكية متر للقياس ساعة توقيت قلم وورقة لوحة ارتقاء مرتبة ٥٠-٨٠سم حفرة رملية	الملاعب المتاحة	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة ادوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيدية:

<p>إحماء مقترح باستخدام المسابقات</p> <p>مسابقة: زيارة إلى سجن النقب</p> <p>- الأدوات: حواجز، رايات، حلقات أو اطواق بلاستيكية صغيرة، ساعة توقيت، صافرة.</p> <p>- الزمن: ٦ دقائق.</p> <p>- طريقة اللعب: يوزع طلبة الصف على مجموعات؛ كل مجموعة تتكون من فريقين، ويحتاج كل فريقين إلى مسارين، واحدة يوجد فيها حواجز والأخرى بدون حواجز، يبدأ الطالب (١) في العدو وهو ممسك بالطوق البلاستيكي بيده اليسرى ثم تعدية الحواجز وفي نهاية المسار يقوم بتسليم طوق بلاستيكي لزميله رقم (٢) المنتظر والذي يقوم باستلام الطوق بيده اليسرى بشرط أن يلتفت ذراعه حول قائم علم النهاية عند استلام الطوق، وينتهي السباق حتى يعدو كل طالب بالفريقين كلتا المسافتين فوق الحواجز وبدون الحواجز.</p>



إرشادات:

الفريق الفائز هو من يسجل أقل زمن في إنجاز المهمة.
يوضح البعد الوطني من زيارة الأسرى لسجن النقب.

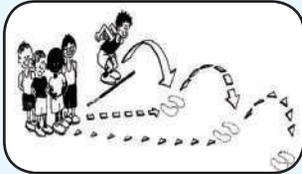


إحماء مقترح باستخدام التمرينات والأدوات:

(وقوف. الذراعان أسفل) تبادل و ثني ومدّ الركبتين كاملا مع مرجحة الذراعين أماما خلفا.
(جلوس طويل. مسك الكرة أماما) تبادل ثني الجذع أماما ولمس أمشاط الأقدام بالكرة.
(وقوف. مواجه مقعد سويدي) رفع الرجل الحرة أماما لوضعها على المقعد، ثم الدفع بالقدم المرتكزة لتعدية المقعد على الجهة الأخرى.

الأنشطة التطبيقية:

أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب ومسابقات:



لعبة صغيرة: قفزة الضفدع

الأدوات: متر للقياس.

زمن اللعب: ٢٥ دقائق.

طريقة اللعب: يقسم طلبة الصف إلى فرق تقف على خط البداية، يقف الطالب رقم ١ على خط البداية على أمشاط الأقدام ثم يثني الركبتين كاملا ثم يثب للأمام لأبعد ما يمكن ويهبط على كلتا القدمين، يتم تحديد نقطة الهبوط الاقرب إلى خط البداية وهو آخر أثر يتركه الطالب، يبدأ الطالب رقم ٢ من نقطة هبوط زميله رقم ١ ليبدأ بالوثب إلى الأمام ومن ثم الطالب رقم ٣ من نقطة هبوط الطالب ٢ وهكذا.





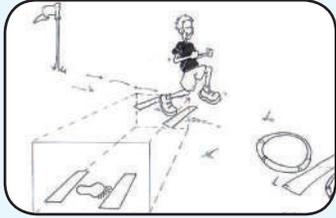
إرشادات:

- في نهاية السباق يتم قياس المسافة الكلية التي حققها الفريق.

مسابقة: اوثب واهبط:

الأدوات: حفرة رملية إن وجد، أقماع متر للقياس، ورقة وقلم، صافرة.
زمن اللعب: ٥ دقائق.

طريقة اللعب: حفرة رملية محددة بأقماع يمد شريط القياس على امتداد حفرة الرمل، يقترب الطالب من منطقة اقتراب مسافتها ١م وياتساع ٥٠سم، يثب الطالب ويهبط في المنطقة المحددة، إذا هبط في المنطقة رقم ١ يُعطى نقطة، وإذا هبط في المنقطة رقم ٢ يُعطى نقطتين، وإذا هبط في المنطقة رقم ٣ يُعطى ثلاثة نقاط وهكذا.



إرشادات:

- تسجل النقاط على النموذج المخصص لهذا الغرض.
مسابقة: مَنْ صاحب أطول وثبة؟

الأدوات: حفرة رملية ان وجد، متر للقياس، ورقة وقلم، صافرة.
زمن اللعب: ٥ دقائق.

طريقة اللعب: منطقة اقتراب مسافة ١٠م، يقوم الطالب بالوثب الطويل وفق متطلبات محددة تتعلق بالارتقاء والهبوط، هبوط من وضع غير ثابت له ٣ نقاط، هبط على القدمين معا يمنح نقطة واحدة، ٢ نقطة إذا قام بالارتقاء على لوحة الارتقاء، نقطة إذا كان الارتقاء قريباً أو بعيداً عن لوحة الارتقاء ١٠سم، صفر إذا ارتقى بعيداً عن لوحة الارتقاء.

إرشادات:

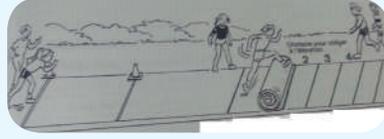
يُعطى لكل طالب ثلاث محاولات.

يمكن تسجيل النتائج على ورقة مخصصة لهذا الغرض مع تكليف معلم الصغير من الطلبة لرصد النتائج.



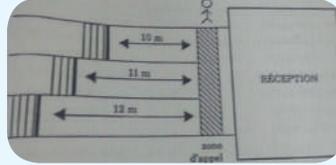
أنشطة تطبيقية على شكل تدريبات متسلسلة:

العدو مسافة ما بين ١٥-٢٠م وتخطي خطوط تفصلها مسافات منتظمة.
الانطلاق بسرعة والوثب فوق حاجز ذي طول وعرض متغيرين.

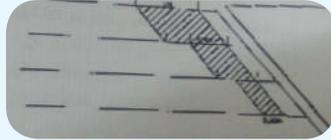


ثلاث مسارات مختلفة الطول، طالبان أحدهما يؤدي محاولات على المسارات الثلاث والثاني يقيّم عملية الاقتراب.

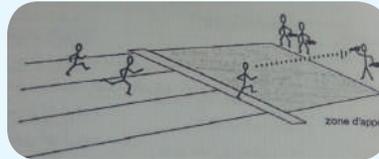
تجربة مسارات متعددة تمثل طريق الاقتراب (١٢م، ١١م، ١٠م) والمقارنة بين فعاليتها.



٣ مسارات مع ثلاثة مناطق للارتقاء لمختلفة العرض، يبدأ الطالب من المسار الأول (المنطقة الأكثر عرضا وبعد محاولات ناجحة ينتقل إلى المسار الثاني ثم الثالث).



يتخذ المعلم مكانا في آخر حفرة الوثب ويرفع يده مبرزا منديلا وعند ارتقاء الطالب يجب عليه أن يذكر لونه.



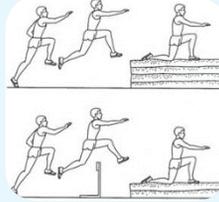
يمكن تعيين طالب ملاحظ عليه أن يقيم المسافة الفاصلة بين موقع القدم ومنطقة الارتقاء.
الاقتراب ثم الارتقاء من وقوف صندوق مقسم ومقفز.



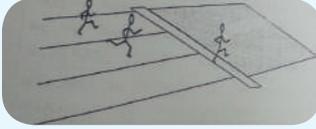
العدو السريع ثم الوثب فوق حاجز ومواصلة العدو.



الاقتراب ثم الارتقاء ومحاولة لمس منديل معلق بالرأس.
العدو والوثب الهبوط مرتب بارتفاع ٥٠-٨٠سم في وضع الطعن، التدريب السابق نفسه مع وضع حاجز والوثب عنه.



العدو والوثب فوق حاجز والهبوط على القدمين معا مع محاولة التقاط منديل من الأرض.
العدو والوثب بطريقة القرفصاء ثم الهبوط بداخل حفرة رملية.



النشاط الختامي:

لعبة النداء معصوب العينين:

تكون الحركة في مساحة محددة، ويكون أحد الطلبة معصوب العينين وعليه إمساك الآخرين، وعند نجاحه في ذلك يخلع العصاة عن عينيه ويعطيها إلى من أمسكه ليحلّ محله.



الإرشادات:

يتم الاستعانة بالنداءات والإرشادات للطلبة الزملاء من حوله.

https://www.youtube.com/watch?v=1f_vpla_87E

https://www.youtube.com/watch?v=sZ_dOofoyDQ

<https://www.youtube.com/watch?v=h7IX6rf6pMA>

https://www.youtube.com/watch?v=x5kNhO_j9Qg

روابط يمكن
الاستفادة منها

ملحوظة: يختار المعلم من الأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

التقويم:

استراتيجية التقويم المقترح اتباعها: المعتمدة على الأداء.

أداة التقويم: سلم التقدير.

اسم المهارة: الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

الرقم	الأداء	التقدير		
		ممتاز	جيد	ضعيف
١	الاقتراب بالجري السريع.			
٢	الارتقاء بالارتكاز على قدم واحدة والقدم الحرة للأمام.			



			مرجحة الذراعين بحركة تبادلية .	٣
			مدّ الركبتين أماما خلال الطيران.	٤
			يهبط على الكعبين ويندفع الحوض للأمام مع مرجحة بالذراعين للأمام.	٥

بطاقة مهام/توجيه الأقران:

اسم المهارة: الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:

وضع على (/) عن أداء الطالب المتعلم للنشاط بشكل صحيح أو (X) عند أدائه بشكل غير صحيح.

الرقم	طريقة الأداء	مؤدي ١			مؤدي ٢					
		محاولة ١	محاولة ٢	محاولة ٣	محاولة ١	محاولة ٢	محاولة ٣			
١	يقترّب بالعدو السريع أماما.									
٢	يرتقي بدفع لوحة الارتقاء بقدم الارتكاز وبمساعدة الذراعين.									
٣	يهبط على كلتا القدمين .									
٤	يقف ويخرج من الحفرة من المكان المحدد.									



عدد
الحصص
٨-٦

الجمباز

الوحدة السابعة



أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يؤدي درجة أمامية مكورة من سطح مائل ومستوي.
- يؤدي درجة خلفية مكورة من سطح مائل ومستوي.
- يؤدي درجة جانبية مفرودة.
- يمشي على عارضة التوازن (مقعد سويدي مقلوب).



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
مراعاة الفروق الفردية. اشراك ذوي الإعاقة. توضيح الأخطاء الشائعة وطرق تجنبها. مراعاة عوامل الأمان والسلامة. بيان طريقة السند الصحيحة من الساند.	ملاحظة أداء الطلبة. طرح الأسئلة الشفوية. الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلالم التقدير.	توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. مراتب/سطح مائل (سلم الارتقاء).	بإمكان المعلم ان يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمري. متعدد المستويات الممارسة.

مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:



- الدرجة الأمامية المكورة.
- الدرجة الخلفية المكورة.
- الدرجة الجانبية.
- المشي على عارضة التوازن.



أولاً- الدحرجة الأمامية المكورة

- الخطوات الفنية:



- الجلوس على أربعة وضم الركبتين.
- الارتكاز على الكفين بشكل كامل.
- تقريب الرأس إلى الصدر.
- دفع القدمين بالبساط.
- تكور الجذع.
- النزول على عضلات الظهر العلوية.
- النهوض والذراعان أماما دون الارتكاز على اليدين.
- طريقة السند: يجلس المعلم في وضع الجثو نصفاً بجانب الطالب، ويضع يده البعيدة في مستوى الكتف، والأخرى على الرجلين أسفل الركبة للمحافظة على التكور (وبعد الدحرجة نقل اليد خلف الظهر).

- الأخطاء الشائعة:

- الدفع غير كافٍ من الرجلين.
- عدم ضم الرأس إلى الصدر.
- مدّ مفصل الركبتين في أثناء الحركة.
- لمس الرأس في أثناء الحركة.

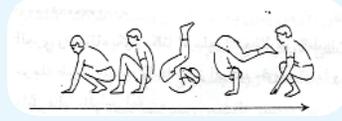
ثانياً - الدحرجة الخلفية المكورة

- الخطوات الفنية

- من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفاً ليتدحرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر.



- تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدان بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الكتفين والإبهامان بجانب الأذنين ثم يدفع الطالب الأرض باليدين للسماح للرأس بالمرور.
- يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى.



- **طريق السند:** يقف المعلم بجانب الطالب، ويضع يده الخارجية على ظهر الطالب لمساعدته أثناء ملامسة الجسم الأرض، واليد الداخلية على الركبة لمساعدته في إتمام الدرجة.

- الأخطاء الشائعة:

- عدم وضع اليدين مبكرا خلف الرأس.
- عدم تكور الظهر أثناء ملامسته الأرض.
- مدّ الرجلين، فرد الركبتين.
- عدم ثني الرأس إلى الصدر.
- عدم دفع الأرض باليدين.

ثالثا- درجة جانبية مفرودة

- الخطوات الفنية:

- الانبطاح على البطن أو الرقود على الظهر.
- الجسم على استقامة وأحدة والذراعان مفرودتان والرجلان مضمومتان.
- دوران الجسم بضغط الذراع على الأرض لرفع الفخذ عن الأرض.
- تماسك الجسم أثناء الدوران واللف.

طريقة السند:

- يقف المعلم من الجانب ويضع راحة اليدين على وسط الطالب يمسك من أسفل ويساعد



- على دفع الطالب باتجاه الدوران.

- الأخطاء الشائعة:

- ثني مفاصل الجسم.
- عدم القدرة على الضغط بالذراع على الأرض.
- إغلاق العينين خلال الدوران.
- عدم القدرة على دوران الجذع.
- ملامسة الرجلين واليدين الأرض.

رابعاً- المشي على عارضة توازن

- الخطوات الفنية:

- إشارة أصابع القدم إلى الأمام.
- المشي على المشطين وعند نقل الرجل يجب أن تكون الرجل الأخرى في حالة ارتكاز (لا يوجد طيران).
- مراعاة التتابع السليم في المشي، خطوة تلو الأخرى.
- وضع الكعب على الأرض أولاً.
- ارتفاع القدم عن الأرض مع كل خطوة.
- الذراعان جانباً لحفظ التوازن.
- رفع الصدر للأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب.
- عدم المبالغة في سرعة المشي.
- النظر للأمام.

طريقة السند:

- يقف المعلم أو الطالب الزميل من الجانب ليشعر الطالب بالثقة والتشجيع وتخطي مخاوفهم.



- الأخطاء الشائعة:

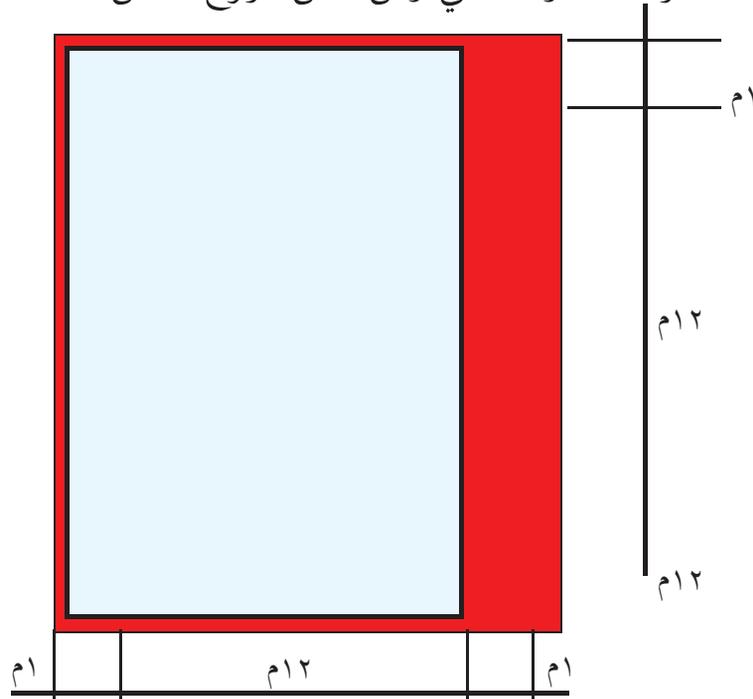
- النظر للقدمين.
- الذراعان للأسفل مما يؤثر في التوازن.
- الخوف والارتجاف مما يؤدي لفقدان التوازن والسقوط على الأرض.

القانون

معلومات أساسية:

الحركات الأرضية (الملعب).

تجري المباريات على ملعب مربع الشكل طول ضلعه ١٢ م أي (١٢×١٢م) وهذه المساحة هي المساحة المحددة للاعب ليؤدي حركاته في نطاقها ويحيط بالملعب من كل جانب مساحة خالية مقدارها ٢م ومعني هذا أن الملعب بشكله النهائي يصبح (١٤×١٤م)، مساحة البساط الأرضي في جيمناز الإيقاعي (١٣×١٣م) وتؤدي مجموعة الحركات الأرضية في زمن معين يتراوح ما بين ٧٠-٩٠ ثانية لكل لاعب.



ملحوظة: لمزيد من المعلومات والتوضيحات والتعرف على المستجدات حول قانون الجيمناز

يرجى زيارة موقع الاتحاد الدولي للجيمناز. [/http://www.fig-gymnastics.com/site](http://www.fig-gymnastics.com/site)



عدد
الحصص
٢

الدرجة الأمامية المكورة

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:
بالمهارات التالية:

- القفز.
- الوثب.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

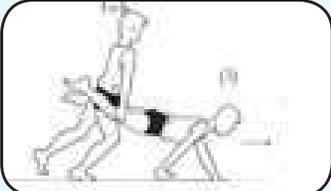
- يؤدي الدرجة الأمامية مكورة من سطح مائل ومستو.
- يتحلى بالصبر عند أداء مهارات الجمباز.
- يتعرف إلى الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الأمامية المكورة.



الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
سلم الأرتقاء مراتب مقاعد سويدية.	ملعب مساحة ١٥×٢٨ . تشكيلات لتوزيع الطلبة على مرأى المعلم .	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. مراعاة عوامل الأمن والسلامة. متابعة طريقة السند الصحيحة من (المعلم الصغير) - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة أدوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيديّة:



إحماء مقترح باستخدام الألعاب
اللعبة: نقل علم فلسطين دون إتلافه:

- الأدوات: مرتبات .
- التشكيل: قاطرات .
- الملعب: ١٥×٢٨ او أي مساحة متوفرة، المسار ٨ م .
- الزمن: ٥ دقائق.



طريقة اللعب: يقسم الطلبة إلى طلبة يطلق عليهم اسم (حاملو العلم) وطلبة يطلق عليهم اسم (العمال)، على الطلبة (العمال) نقل الطلبة (حاملو العلم) إلى النهاية المسار وفوق ظهورهم علم فلسطين، وضعية الطلبة (حاملو العلم) انبطاح أفقي فتحا المشي أماما، (الطلبة العمال) من الوقوف العالي بين قدمي الزميل مسك ركبتي الزميل المشي أماما.

إرشادات:

- مراعاة عدم سقوط العلم على الأرض.
- تبادل الأدوار بعد كل جولتين.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

إحماء مقترح على شكل تمرينات:

- (جلوس على أربع) الدفع بالقدمين لمحاولة التحميل على الذراعين وهي مستقيمة مع ثني الركبتين على الصدر.
- (رقود على الظهر) ثني الجذع أماما مع ثني الركبتين كاملا على الصدر مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس للأسفل.
- (وقوف) ثني الركبتين كاملا للوصول إلى وضع التكور مع مسك الركبتين وخفض الرأس لأسفل.
- (انبطاح مائل) الدفع بالقدمين وثنني الركبتين للوصول إلى وضع التكور مع سقوط الرأس لأسفل.

الأنشطة التطبيقية:

أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب.

اللعبة: قفزة الارنب

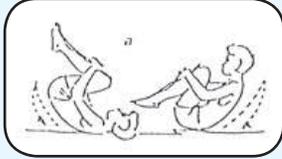
- الأدوات: بدون.
- التشكيل: انتشار حرّ.
- الملعب: ١٥×٢٨، المساحة المتوفرة.
- الزمن: ٥ دقائق.



- طريقة اللعب: من وضع الجلوس على أربعة، يطلب المعلم من الطلبة تقليد قفزة الأرنب: الكفيين على الأرض وثنى الركبتين كاملا، القفز بكلتا القدمين أماما ثم الهبوط على اليدين والقدمين معا للعودة إلى وضع الجلوس على أربعة، مع ضرورة التحرك للأمام وللجانبيين.

إرشادات:

- لتأكد من دفع الطلبة بكلتا القدمين للخلف.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.



اللعبة: الكرسي الهزاز:

- الأدوات: مرتبات.

- التشكيل: كل ثلاثة طلاب على مرتبة توضع بشكل أفقي.
- الملعب: ٢٨×١٥م، المساحة المتوفرة.
- الزمن: ٥ دقائق.

- طريقة اللعب: من وضع الجلوس على أربع والظهر للمتبة، يطلب المعلم من الطلبة تقليد الكرسي الهزاز، بالتكور ومسك الرجلين والحركة المستمرة.

إرشادات:

- التأكد من تكور جسم الطلبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

اللعبة: مدينة اريحا للملاهي

- الأدوات: مراتب، سلم ارتقاء، مقاعد سويدية.
- التشكيل: قاطرات أمام كل مرتبة.
- الملعب: ٢٨×١٥م، المساحة المتوفرة.
- الزمن: ٥ دقائق.

- طريقة اللعب: من وضع الجلوس على أربعة أمام سطح مائل يقوم الطلبة الواحد تلو الآخر بتمثيل حركة الألعاب الموجودة في مدينة الملاهي بوضع الكفين على السطح المائل ثم التدحرج أماما والوقوف.



- التأكد من تكور جسم الطلبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- يعرّف الطلبة بالبعد الوطني ومكان وجود هذا الوادي في فلسطين.

أنشطة تطبيقية على شكل تدريبات متسلسلة:

- وقوف ثني الركبتين كاملا لوضع الكفين أمام الجسم.
- وقوف ثني الركبتين لوضع الكفين أمام السجم ثم ضم الرأس على الصدر.
- التمرين السابق نفسه مع إضافة وضع الكفين على الأرض.
- التمرين السابق نفسه مع دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى الجلوس الطويل.
- التمرين السابق نفسه مع الوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة للوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة من الوقوف والوصول إلى الوضع النهائي.

النشاط الختامي:

اللعبة: التمثال

الأدوات: بدون.

التشكيل: انتشار حرّ.

الملعب: ٢٨×١٥م، المساحة المتوفرة.

الزمن: ٥ دقائق

طريقة اللعب: سماع صافرة المعلم الأولى على الطلبة المشي بحركات بطيئة بشكل عشوائي، عند سماع الصافرتين معا، على الطلبة التوقف واتخاذ أي شكل من أشكال الاتزان (ركبة واحدة، قدم واحدة، ...).

إرشادات:

التركيز على الثبات عند عمل التمثال.

تعزيز جميع الطلبة على إبداعاتهم في اختيار الموازن بأشكالها المختلفة.
مراعاة عوامل الأمن والسلامة.



ملحوظة: يختار المعلم من الأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

https://www.youtube.com/watch?v=_kyc4Tctamw	روابط يمكن الاستفادة منها:
https://www.youtube.com/watch?v=gSFibb0gPmo	
https://www.youtube.com/watch?v=M2PKfqjYHU	
https://www.youtube.com/watch?v=CdytFzu9KCI	
https://www.youtube.com/watch?v=qLSCY29E7ks	
https://www.youtube.com/watch?v=kZjarRD1E14	

التقويم:

استراتيجية التقويم المقترح إتباعها: الملاحظة.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

اسم المهارة: الدرجة الأمامية المكورة.

التقدير		الجوانب المراد ملاحظتها	الرقم
لا	نعم		
		اليدين باتساع الصدر والكفان تشيران إلى الأمام.	١
		ثني الذراعين عند أداء الدرجة.	٢
		الرأس مضموم وقريب من الصدر.	٣
		دفع الأرض بالقدمين معا.	٤
		الكتفان أول جزء يلمس الأرض.	٥



عدد
الحصص
٣-٢

كرة الطاولة

الوحدة الثامنة



أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يؤدي تطبيقات للإحساس بالكرة.
- يمسك المضرب بالطريقة المحايدة.
- يقف وقفة الاستعداد الصحيحة.
- يطبق مهارات القدمين بطريقة صحيحة.
- يضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي.
- يضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي.
- يتعرف إلى بعض قانون كرة الطاولة.



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاالم التقدير.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. طاولة تنس. كرات تنس طاولات بديلة. كرات تنس ارضي.	بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمري. التبادلي. المتعدد المستويات. الاكتشاف الموجه.

مهارات الوحدة

- تشمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

	<ul style="list-style-type: none"> - مسك المضرب. - وقفة الاستعداد. - حركات القدمين - ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي. - ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي. - القانون (الكرة والطاولة).
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



أولا - مسك المضرب

- الخطوات الفنية:

- قبض اليد بوضع السبابة على سطح ظهر المضرب والإبهام عند نهاية وجه المضرب (المصافحة).
- سهولة تحرك المضرب وتغيير وجهه بالإضافة إلى امتداده امتدادا طبيعيا على الذراع.

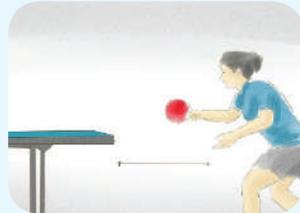
- الأخطاء الشائعة:

- تشنج في المسكة.
- ارتخاء يسبب سقوط المضرب.

ثانياً- وقفة الاستعداد وحركات القدمين

- الخطوات الفنية:

يقف الطالب بعيدا عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠سم. تكون القدمان متباعدتين بقدر مناسب وثقل الجسم مرتكز أطراف الأصابع والركبتان مشيتين قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا. تكون خطوات القدمين إلى اتجاهات مختلفة إلى الأمام والخلف والجانبين، بوضع القدم اليمنى إلى الأمام ثم أخذ خطوة كبيرة إلى الأمام بالقدم اليسرى، متخطيا القدم اليمنى من أمام الجسم، وبعدها يتم دفع القدم اليمنى بقوة إلى الأمام، وهكذا في بقية الاتجاهات.



- الأخطاء الشائعة:

- أن تكون القدمان ملتصقات ببعض في وقفة الاستعداد أو لمبالغة في ابتعادهما عن بعضهما.
- وقوف الطالب قريبا جدا من الطاولة.
- عدم ميل الجذع للأمام .

ثالثا- ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي

- الخطوات الفنية:

- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد بحيث تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ٤٥ درجة والمسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً.
- يقوم الطالب بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها من وجه المضرب الأمامي والذي يكون على شكل مائل مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.



- الأخطاء الشائعة:

- عدم ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي.
- عدم ميل المضرب وجعله قائماً.
- عدم المتابعة بعد ضرب الكرة.



رابعاً- ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي

- الخطوات الفنية:

- القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجه للشبكة.
- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة .
- يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات .
- يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.



- الأخطاء الشائعة:

- عدم ميلان المضرب أثناء ضرب الكرة.
- إرجاع الكتف الأيمن للخلف.



القانون

معلومات أساسية:

- يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي والمعروف بسطح اللعب مستطيلاً بطول ٢٧٤ م وعرض ١٥٢ م وعلى ارتفاع ٧٦ سم عن الأرض.
- يجب أن يكون سطح الملعب من أية مادة تحقق ارتداداً منتظماً مقداره حوالي ٢٣ سم عند إسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع ٣٠ سم.
- يجب أن يكون سطح الملعب موحد اللون داكناً ومطفيّاً (غير لامع) ولكن مع خط جانبي أبيض بعرض ٢ سم على طول كل حافة والبالغ ٢٧٤ م وبخط نهاية وبعرض ٢ سم على كل حافة والبالغ ١٥٢ م.
- يقسم سطح الملعب إلى ملعبين متساويين بشبكة عمودية تمتد موازية بخط النهاية على أن يكون امتدادها متصلاً فوق كلا من الملعبين.
- في الزوجي يقسم كل ملعب إلى نصفين متساويين بخط وسط أبيض يبلغ عرضه ٣ م ويمتد موازياً لخطين جانبيين ويعدّ خط الوسط جزءاً من النصف الأيمن لكل ملعب.
- تعلق الشبكة بحبل متصل من كل طرف بقائم عمودي ارتفاعه ١٥٢ م وحدوده الخارجية عن العمود تبلغ ١٥٢ م خارج الخط الجانبي، ويجب أن يكون أعلى الشبكة على طول امتدادها بارتفاع قدره ١٥٢ م.

الكرة والمضرب

- يجب أن تكون الكرة كروية ذات قطر (٤٠ ملم)
- يجب أن يكون وزن الكرة (٢٧٠ غم).
- يجوز أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن إلا أن جسم المضرب يجب أن يكون مستويًا وصلبًا.
- يجب أن يكون ٨٥٪ من سماكة جسم المضرب على الأقل مصنوعاً من الخشب الطبيعي

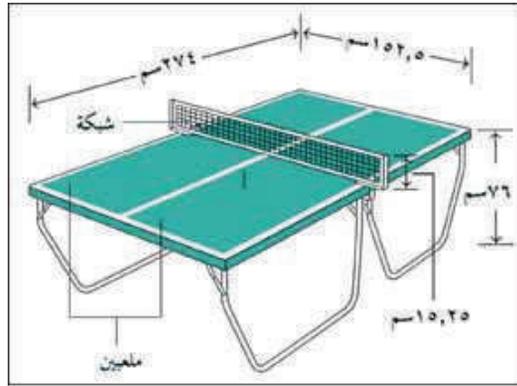


ويجوز تقوية الطبقة اللاصقة التي يتضمنها جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية أو الورق المضغوط.

- يجب صناعة الكرة من مادة السيلولوز أو من مادة بلاستيكية مشابهة ويكون لونها أبيض أو برتقالي ومطفيا (وغير عاكس للضوء).

رد الكرة

الكرة التي تم إرسالها أو ردها يجب ضربها بحيث تمرّ فوق أو حول مجموعة الشبكة لتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمسها لمجموعة الشبكة.



ملحوظة: لمزيد من المعلومات والتوضيحات والتعرف على المستجدات حول قانون كرة الطاولة يرجى زيارة موقع الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. <http://www.ittf.com>



عدد
الحصص
٢

ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم مهارة التمريرة الكرواجية من الجري للطلبة، يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:

- الاحساس بالكرة والمضرب.
- حركات القدمين.



أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- الإحساس الدقيق بالكرة.
- الإحساس بالمضرب كحجم ووزن.
- التعرف إلى أنواع المسكات للمضرب.
- التعرف إلى القانون الدولي لكرة الطاولة.



الأدوات	تجهيز الملعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
كرات تنس طاولة الشبكة مضارب طاولات بديلة	مساحة مناسب في الملعب. أو قاعة مغلقة	- متابعة الحضور والغياب للطلبة. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة أدوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيدية:

<p>إحماء مقترح باستخدام المسابقات والألعاب. لعبة صغيرة: نطط بالونك:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأدوات: كرات تنس طاولة، بالونات، مضارب، سلال او صناديق - الملعب: المساحة المتوفرة في ملاعب المدرسة. - طريقة اللعب: يقوم كل طالب بمسك مضرب واحد وكرة واحدة ويقوم بإجراء تنطيط للكرة على المضرب والمشى أماما بحركة سريعة، يتم عدّ التنطيطات التي ينفذها كل طالب إما بنفسه أو مساعدة زميله، ومن يقوم بعدد تنطيطات أكثر هو الفائز. <p>إرشادات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ممكن استخدام البالونات للتنطيط إذا كان مستوى الطلبة ضعيفاً. - يمكن التنطيط باستخدام مضربين بكل يد واحد إذا كان مستوى الطلبة جيداً.



تمارينات مقترحة باستخدام الأدوات:

- (وقوف). مسك المضرب بيد واحدة) عمل دوائر بالمضرب.
- (وقوف فتحاً مواجه. مسك كرة) رمي الكرة للزميل ولقفها بيد واحدة.
- (جلوس طويل. ظهرا لظهر. مسك الكرة باليدين) لف الجذع جانبا وتمرير الكرة للزميل.
- (وقوف. مسك المضرب) الطعن جانبا.

الأنشطة التطبيقية:

أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب ومسابقات:

لعبة صغيرة: حافظ على البالون عاليا:

- الأدوات: بالونات، مضرب تنس.
- التشكيل: أزواج.
- زمن اللعب: ٥ دقائق.
- طريقة اللعب: يقسم المعلم الطلبة على شكل أزواج مع كل طالب مضرب ومع كل زوج بالون، مع صافرة المعلم يبدأ الطلبة بتداول ضرب البالون بينهم بوجه المضرب الأمامي مع المحافظة على البالون عاليا دون سقوطه على الأرض، من يسقط البالون تحسب نقطة لزميله.

إرشادات:

- يمكن تطبيق اللعبة السابقة بوجود طاوولات وشبكة تفصل بين الطلبة.

مسابقة: أدخل الكرة في الصندوق:

- الأدوات: كرات، مضرب تنس، صناديق من الكرتون.
- زمن اللعب: ٥ دقائق.
- طريقة اللعب: يقف الطلبة أمام طاوولات التنس أو الطاوولات البديلة، يسقط الطالب الكرة على الطاولة ثم يضربها بوجه المضرب الأمامي، المطلوب إدخال الكرة داخل الصندوق الموجود على الجهة الأخرى من الطاولة.



إرشادات:

- يفوز الطالب الذي يدخل أكبر على عدد من الكرات بداخل الصندوق.
- زيادة صعوبة المسابقة بوضع صندوقين واحد على الجهة اليمنى من الطاولة والأخر على الجهة اليسرى من الطاولة، وإدخال الكرات في كل مرة بصندوق مختلف.

أنشطة تطبيقية باستخدام التدريبات:

- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية من الوقوف ومن المشي دون استخدام الكرة. ثم باستخدام المضرب بدون الكرة.
- وقوف الطلبة على شكل أزواج، تمرير الكرة بالهواء فيما بينهم دون إسقاطها أرضاً.
- يقوم كل طالبين بمسك مضرب وتبادل ضرب ورد الكرة بالهواء دون سقوطها أرضاً.
- يقوم الطلاب بتمرير الكرة على الحائط بشكل مستمر دون إسقاطها أرضاً.
- يقوم كل طالب باللعب وحده على الطاولة على أن يكون النصف الآخر من الطاولة مرفوعاً، إسقاط الكرة فوق الطاولة ثم ضرب الكرة لترتد على النصف الآخر ليقوم بضرب الكرة مرة أخرى.
- يتم إجراء منافسات بين الطلاب على الطاولة والتركيز على مهارة ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي.



النشاط الختامي:

مسابقة انقل ثمار عنب الخليل إلى المدن الفلسطينية

الأدوات: كرات تنس طاولة، مضارب، سلال او صناديق.

الملعب: المساحة المتوفرة في ملاعب المدرسة.

طريقة اللعب: يقسم المعلم طلبة الصف على شكل قاطرات على كل طالب من كل قاطرة مسك المضرب بطريقة أفقية مع الأرض ووضع الكرة على المضرب ونقلها إلى الطرف الآخر من الملعب ويضعها بداخل الصناديق حيث تمثل الصناديق مدن فلسطينية يجب نقل الثمار إليها، عند وصول الطالب إلى نهاية المسار يقف لينتظر لبدء الطالب الآخر من القاطرة مهمته في نقل الثمار، تستمر المسابقة هكذا.

إرشادات:

- يسمى كل صندوق او سلة باسم مدينة فلسطينية.
- يمكن استخدام كرات التنس الأرضي، البالونات، كرات بأحجم صغيرة في حال عدم توفر عدد كاف من كرات التنس.
- يفوز الفريق من يجمع أكبر عدد من الكرات.
- في حال سقوط الكرة عن المضرب يعود الطالب لالتقاطها ووضعها مجددا على المضرب ويستمر في مساره.

ملحوظة: يختار المعلم من الأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

<https://www.youtube.com/watch?v=t-hUGBw1Ggc>

https://www.youtube.com/watch?v=vBV_j1TmYhE

<https://www.youtube.com/watch?v=arud6iG9nX8>

روابط يمكن
الاستفادة منها



التقويم:

أسلوب التقويم المقترح اتبعه: الملاحظة.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

اسم المهارة: ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي.

التقدير		الجوانب المراد ملاحظتها	الرقم
لا	نعم		
		القدمان متباعدتان ووقفه الاستعداد صحيحة.	١
		مسك المضرب بالشكل الصحيح.	٢
		نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.	٣
		لف الجذع للجانب من الحوض والوسط.	٤
		حركة الذراع للأمام من المرفق.	٥
		ملامسة المضرب أماما وجهة الجانب الأيمن .	٦



عدد
الحصص
٤-٣

الريشة الطائرة

الوحدة التاسعة



أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يؤدي تطبيقات للإحساس بالمضرب والريشة من خلال الألعاب والمسابقات.
- يقف وقفة الاستعداد الصحيحة.
- يمسك المضرب بالطريقة الأممية.
- يؤدي حركات القدمين.
- يتعرف إلى ملعب الريشة الطائرة.
- يتعرف إلى أبعاد ملعب الريشة الطائرة.



الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلالم التقدير.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. مضارب ريشة الطائرة ريش، أكياس حبوب كرات تنس ارضي شبكة، حبال، اشربة. قوائم.	بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: الأمرى. الاكتشاف الموجه التدريبي.

مهارات الوحدة

- تشمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

الإحساس بالمضرب والريشة من خلال الألعاب والمسابقات.
وقفة الاستعداد الصحيحة.
مسك المضرب بالطريقة الأمامية.
حركات القدمين.
يتعرف إلى ملعب الريشة الطائرة.
يتعرف إلى أبعاد ملعب الريشة الطائرة.



أولاً: وقفة الاستعداد الصحيحة

- الخطوات الفنية:

- يقف الطالب في النصف الأيمن من الملعب بشكل مواز للشبكة، القدمان ليستا متوازيتين.
- تكون القدم الحرة أماما والقدم تحت اليد الضاربة خلفا والمسافة بينهم في اتساع الكتفين.
- يكون توزيع ثقل الجسم على أمشاط الأصابع، ويكون الجزء الأمامي للقدم ملامسًا للأرض، والكعبان مرتفعين قليلا عن الأرض.
- الركبتان مشيتان قليلا والجذع مائل للأمام واليدين بجانب الجسم.
- مسك المضرب متقاطع مع الجسم من الأمام وإطار المضرب على مستوى القلب.
- النظر للأمام للاعب المنافس بتركيز وثقة.



- الأخطاء الشائعة:

- الركبتان مستقيمتان والجذع مستقيم.
- اتساع القدمين ضيق.
- النظر للقدمين.
- عدم ضبط المسافة بين القدمين بشكل مناسب.

ثانياً- مسك المضرب بالطريقة الأمامية

- الخطوات الفنية:

- التفاف الأصابع الأربعة حول يد المضرب من الجهة اليمنى ويلف الإبهام حول المضرب من الجهة اليسرى ليكون فوق السبابة.
- اليد الحاملة للمضرب على استقامة الذراع.
- يكون وجه المضرب مواجهاً للشبكة وعمودياً وموازيًا للأرض.
- يكون شكل مسكة المضرب شكل المصافحة عليها.



- الأخطاء الشائعة:

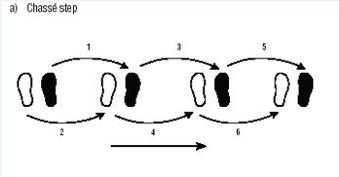
- مسك المضرب بتشنج وبشدة وبتوتر.
- الارتخاء الزائد بالمسكة.
- الذراع الممسكة بالمضرب مثنية بشكل زائد.

ثالثا- حركات القدمين

- الخطوات الفنية:

أ. الحركة الأمامية:

- نقل الجسم أماما بالجري بحركات قصيرة وسريعة.
- التنقل على مقدمة القدمين.
- النظر للأمام.
- انتهاء الحركة بتقدم الرجل اليمنى دائما.



ب. الحركة للخلفية (التقهقر):

- نقل الجسم للخلف بحركات قصيرة وسريعة.
- التنقل من مقدمة القدمين إلى العقبين.
- النظر للأمام.

ج. الحركات الجانبية غير متقاطعة:

- نقل ثقل الجسم من رجل إلى أخرى بسرعة لجهة الجانب.
- تبدأ بأداء خطوة بالرجل القريبة أولا من اتجاه الحركة، يليها خطوة بالرجل الأخرى البعيدة.
- الميل باستخدام حركات الطعن بالرجلين جانبا.
- النظر للأمام.



- الأخطاء الشائعة:

- النظر للأسف على القدمين.
- اختلال التوازن.
- تقاطع القدمين أثناء الحركة.

القانون

معلومات أساسية:

لعبة شبكة لعبة من ألعاب تبادل الريشة في الهواء، ويبدأ التبادل فيها بالإرسال من أسفل الذراع. تلعب في ملعب مستطيل طوله للفردى والزوجى (١٣ر٤٠) م وعرضه للفردى (٥ر١٨) م وللزوجى (٦ر١٠) م طول الشبكة (٦ر١٠) م للزوجى و(٥ر١٨) م للفردى.

ارتفاع الشبكة من الوسط ١ر٥٢م.

ارتفاع القائمين ١ر٥٥م.

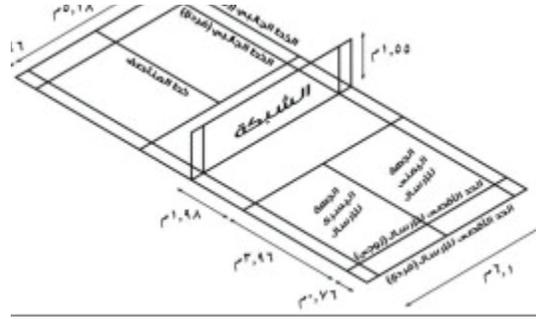
مواصفات الريشة والمضرب:

يمكن أن تصنع الريشة من مواد طبيعية أو صناعية أو أي مواد أخرى ، يجب أن تكون الصفات المميزة للطيران بصورة عامة مشابهة لتلك المصنوعة من الريش الطبيعي مع قاعدة فلينية مغطاة بطبقة رقيقة من الجلد.



يجب أن تحتوي الريشة على ١٦ ريشة مثبتة على القاعدة.
تُسمى أجزاء المضرب الرئيسية (المقبض، منطقة الأوتار، الرأس، الجذع، المجاز الضيق، الشكل).
يجب أن يكون المضرب ذات إطار لا يتجاوز ٦٨٠ ملم في الطول و ٢٣٠ ملم في العرض.

صورة ملعب الريشة الطائرة وأبعاده



ملحوظة: لمزيد من المعلومات والتوضيحات والتعرف على المستجدات حول قانون كرة اليد يرجى زيارة موقع الاتحاد الدولي للريشة الطائرة.

<http://bwfbadminton.com/>

<http://bwfshuttletime.com/about>



عدد
الحصص
٢

حركات القدمين

نموذج حصة
دراسية

للمعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات التالية:

- الإحساس بالمضرب والريشة.
- مسك المضرب والريشة.



أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب، بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يؤدي حركات القدمين الأمامية والخلفية والجانبية.
- يميّز بين حركات القدمين الأمامية والخلفية والجانبية.
- يتعاون مع زملائه خلال الألعاب الصغيرة والمسابقات.



الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
أكياس قماش/حبوب ريش مضارب	قاعة مغلقة ساحة متوفر إلى ملاعب صغيرة	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة ادوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيديّة:

<p>إحماء مقترح باستخدام الألعاب اللعبة: اتبع القائد: الأدوات: بدون. التشكيل: أزواج . الملعب: أية مساحة متوافرة. الزمن: ٥ دقائق.</p> <p>طريقة اللعب: ينقسم الطلاب إلى أزواج مقابل بعضهم بعضا، يكون الوقوف على الخطوط المتوازية للملاعب، يكون أحد الطلاب هو القائد والآخر هو المطارد باستخدام حركة الزحلقة يتحرك القائد ويغير الاتجاه في محاولة للهروب من المطارد يجب على المطارد متابعة ومحاولة مواكبة القائد.</p>



إرشادات:

يجب استخدام مسافات قصيرة في عملية الزحلقة (تجنب الإفراط في الزحلقة).
تغيير الأدوار باستمرار كل ٥ ث.

تشجيع الوقوف المستقيم مع جعل الركبتين مثنيتين قليلا.

إحماء مقترح باستخدام الأدوات:

- اللعبة: التقط الريشة من القائد
- الأدوات: أكياس من الحبوب، أو ريشة طائرة، أو كرة تنس.....
- التشكيل: أزواج.
- الملعب: ١٥×٢٨، أو المساحة المتوفرة.
- الزمن: ٥ دقائق.

- طريقة اللعب: ينقسم الطلاب إلى أزواج مقابل بعضهم بعضا، يكون الوقوف على الخطوط المتوازية للملاعب، يكون أحد الطلاب هو القائد ويحمل كيسا من الحبوب أو ريشة، والآخر هو المطارد، يجب على المطارد متابعتها باستخدام حركة الزحلقة، يلقي القائد كيس الحبوب أو الريشة للمطارد وعلى المطارد الإمساك به وإعادةه للقائد.

إرشادات:

- تغيير الأدوات بإشارة المعلم.

- المسافة بين كل زوج ٣ م.

- رمي الكيس أو الريشة باليدين.

تمرينات مقترح باستخدام الأدوات:

(وقوف. مسك المضرب أماما) عمل دوائر به أمام الجسم وحوله.

(جلوس طويل. مسك المضرب أماما بكلتا اليدين) ثني الجذع أماما أسفل محاولة لمس أمشاط القدم.

(وقوف. مسك المضرب عاليا بكلتا اليدين) تبادل الطعن أماما.

(وقوف مواجه مع الزميل. مسك المضرب أماما) ثني الركبتين كاملا.



أنشطة تطبيقية على شكل ألعاب ومسابقات:

لعبة صغيرة: توازن باستخدام المضرب:

الأدوات: مضارب ريشة.

التشكيل: أزواج.

زمن اللعب: ٥ دقائق.

طريقة اللعب: يقف الطلبة على شكل أزواج مقابل بعضهم بعضا، وعلى مسافة ٢ م بعيدا عن بعضهم بعضا، يمسك الطلبة مضاربهم بشكل مواز للأرض، مع إشارة المعلم على الطلبة إسقاط مضاربهم والاندفاع للاستيلاء على مضارب زملائهم قبل أن يسلم الأرض.

إرشادات:

يمكن التنوع بالتشكيلات دائرة، حركة اليسار واليمين، قطري.

زيادة المسافة بشكل متدرج بين الأزواج.

لعبة صغيرة: لمس عضلة البطة او الركبة:

الأدوات: بدون

التشكيل: أزواج

زمن اللعب: ٥ دقائق.

طريقة اللعب: تقسيم الطلبة إلى أزواج مواجه بعضهم بعضا مع مركز ثقل منخفض وتطبيق حركات القدمين الأمامية والخلفية، يكون أحد الطلاب هو المهاجم، الذراع التي من المفترض تمسك المضرب أماما محاولا لمس ركبة الخصم، وعندما يتم لمس المدافع يقوم بالرد بسرعة وتكرار حركة المهاجم.

إرشادات:

يمكن عد النقاط التي يتم فيها لمس ركبة الخصم.

يمكن استخدام المضرب كوسيلة للمس.

مراعاة وجود مسافة كافية بين الأزواج.



لعبة صغيرة: الأوضاع:

- الأدوات: بدون، مضرب ريشة.
- التشكيل: انتشار حرّ.
- زمن اللعب: ٥ دقائق.
- طريقة اللعب: يجري الطلبة على شكل انتشار حر، مع كلمة المعلم (أوضاع) يجب على جمع الطلبة الوقوف بطريقة الطعن بأسرع وقت ممكن مع الثبات مدة ٥ ث، ثم يقول المعلم إحماء لبدأ الطلبة بالحركة في جميع أنحاء الملعب.

إرشادات:

- يمكن تطبيق اللعبة السابقة باستخدام مسكة المضرب الأمامية.
- المحافظة على مسافة كافية بين الطلبة خوفا من الاصطدام.
- يمكن استخدام الصافرة أو التصفيق لوقوف الطلبة باستقرار وتوازن.

أنشطة تطبيقية على شكل تدريبات متسلسلة:

- الوقوف لوضع الاستعداد.
- التنقل جانبا بإشارة المعلم (يمين، يسار) دون تقاطع القدمين.
- التنقل خلفا وأماما.
- الجري سريعا للأمام وللخلف.
- الوثب جانبا يمينا ويسارا.
- الوثب أماما ثم الجري أماما أو خلفا.
- الربط بين حركات القدمين في جميع الاتجاهات.
- مسك المضرب والربط بين حركات القدمين في جميع الاتجاهات.



النشاط الختامي:

مسابقة: الريشة المقلوبة

- الأدوات: ريش طائرة
- التشكيل: قاطرات
- زمن اللعب: ٥ دقائق.
- طريقة اللعب: يضع الطلبة الريشة فوق الرأس بشكل مقلوب، وعليهم السير أماما باستخدام الطعن الأمامي مع المحافظة على بقاء الريشة فوق رؤوسهم.

إرشادات:

- يفوز من يوصل الريشة اولا إلى خط النهاية دون سقوطها.
- يمكن تنفيذ الطعن بساق المضرب فقط او بتغيير الأقدام.
- يمكن زيادة الخطوة ورفع الذراعين بطريقة للمحافظة على التوازن.

ملحوظة: يختار المعلم من الأساليب والأنشطة ما يتناسب وقدرات الطلبة والإمكانيات المتاحة.

https://www.youtube.com/watch?v=7QidaNK3tDg	روابط يمكن الاستفادة منها:
https://www.youtube.com/watch?v=UWCsEvZ3cU0	
https://www.youtube.com/watch?v=2HKAf3SwZU4	
https://www.youtube.com/watch?v=xf-Z1idOjzU	



التقويم:

استراتيجية التقويم المقترح اتباعها: المعتمدة على الأداء.

أداة التقويم: سلم التقدير.

اسم المهارة: حركات القدمين.

الرقم	الأداء	التقدير		
		ممتاز	جيد	ضعيف
١	المسافة بين القدمين باتساع الكتفين وليستا متوازيتين.			
٢	ثني بسيط بالركبتين وميل الجذع أماما.			
٣	حركات أمامية: نقل الجسم أماما بالجري بحركات قصيرة وسريعة.			
٤	حركات خلفية: نقل الجسم للخلف بالجري بحركات قصيرة وسريعة.			
٥	حركات جانبية: خطوة بالرجل القريبة أولا من اتجاه الحركة، يليها خطوة بالرجل الأخرى البعيدة.			



المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم. منير جرجس. (٢٠٠٤). كرة اليد للجمع. التدريب الشامل والتميز الممارس. دار الفكر العربي. القاهرة.
- إسماعيل. كمال عبد الحميد، حسنين. محمد صبحي. (٢٠٠٢). رباعية كرة اليد الحديثة. الجزء الثاني. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- حماد. مفتي إبراهيم. (٢٠٠٤). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولات الرياضية. سلسلة معالم الرياضة. الطبعة الأولى.
- حمودة. محمد خالد عبد القادر، سالم. جلال كمال. (٢٠٠٨). الهجوم والدفاع في كرة اليد. شركة ماكس جروب. الطبعة الأولى.
- زيد. ناهدة عبد. (٢٠٠٨). أساسيات في التعلم الحركي. دار الضياء للطباعة والتصميم. النجف. ط ١.
- سعد الله. فرات جبار. (٢٠١١). التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون. العراق.
- صبر. قاسم لزام. (٢٠١٦). جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم. دار المناهج. بغداد. العراق.
- عزيز. إبراهيم محمد. (٢٠١٣). التعليم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم. دار غيداء للنشر. عمان. الأردن.
- فرج. الين ودع. (١٩٩٩). اللياقة الطريق للحياة الصحية. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- البيك. علي فهمي، محمد. شعبان إبراهيم. (١٩٩٨). تخطيط التدريب في كرة السلة. منشأة المعارف. الطبعة الأولى. الإسكندرية.
- البوريني. أحمد عيسى، قبالن. صبحي أحمد. (٢٠١٢). كرة الطائرة (مهارات/ تدريبات/ إصابات). مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- الدرابي. عمر. (٥١٤٢٨). الجمباز المستوى السادس والمستوى السابع. كلية التربية البدنية والرياضية. جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية.
- السكري. خيرية إبراهيم، بريقع. محمد جابر. (٢٠١١). سلسلة تدريبية متكاملة لصناعة البطل من ٦-١٨ سنة. الجزء الاول. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- السكري. خيرية إبراهيم، بريقع. محمد جابر. (٢٠١١). سلسلة تدريبية متكاملة لصناعة البطل من ٦-١٨ سنة. الجزء الثاني. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- الفدرالية الفرنسية للرياضة العمالية. (٢٠١٤). ألعاب وأطفال ورياضات. الناشر FSGT. الطبعة الأولى. فلسطين.
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة. (٢٠١٣). برنامج وقت الريشة برنامج الاتحاد الدولي للريشة الطائرة للمدارس/ دليل المعلمين.
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة. (٢٠١٣). برنامج وقت الريشة برنامج الاتحاد الدولي للريشة الطائرة للمدارس/ خطط الدروس.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى. (٢٠٠٦). "اجري، اقفز، ارمي". دليل لتعليم ألعاب القوى. الطبعة الثانية. مركز التنمية الإقليمية. القاهرة.
- الاتحاد الدولي لكرة اليد. (ب. ت). تعليم كرة اليد في المدارس/ مقدمة للعبة كرة اليد للطلاب الذي تتراوح أعمارهم بين ١١ إلى ١١.
- الاتحاد الدولي لكرة اليد. (٢٠١٦). قوانين لعبة كرة اليد. السويد.
- الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة. (٢٠١٣). القانون الدولي لكرة الطاولة. فلسطين. القدس.
- الاتحاد الفلسطيني للجهاز. (٢٠١٣). ورشة عمل بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم الفلسطيني. الخليل.
- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. (٢٠١٣). الدليل المرجعي لمعلمي التربية البدنية والرياضة المدرسية في الوطن العربي. تونس.
- مجلس التعاون لدول الخليج العربي. (٢٠٠٢). الدليل الارشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون



الخليجي للفئات العمرية من ٧-١٨ سنة. ط١. الرياض: الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربي.
محمود. موفق أسعد. (٢٠٠٨). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**. دار دجلة. الطبعة الأولى. العراق.
مؤسسة التعاون الألماني الإنمائي. (٢٠١٦). برنامج قطاع "الرياضة للتطوير". بون. ألمانيا.
منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونسف. (٢٠١١). **دليل المهارات الرياضية**. اللجنة الوطنية للمخيمات الصيفية. فلسطين.
منظمة الحق في اللعب. (٢٠٠٧). **لعبة الكرة الحمراء للأطفال**. الطبعة الرابعة. مكتب فلسطين. رام الله.
وزارة التربية والتعليم. (٢٠٠٨). **دليل المعلم التربية الرياضية الصفوف الرابع والخامس والسادس والسابع**. عمان، الأردن: مركز المناهج والكتب المدرسية.
وزارة التربية والتعليم العالي. (٢٠٠٣). **دليل المعلم للتربية الرياضية للصف الرابع**. رام الله. فلسطين: مركز المناهج.
وزارة التربية والتعليم العالي. (٢٠٠٤). **دليل المعلم للتربية الرياضية للصف الخامس**. رام الله. فلسطين: مركز المناهج.
وزارة التربية. (٢٠١٥). **دليل التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي/دليل المعلم**: مكتبة الملك فهد الوطنية. الرياض، المملكة العربية السعودية.

المراجع الأجنبية:

IAAF.(2002). **KIDS' ATHLETICS- A TEAM EVENT FOR CHILDREN-**.

IAAF.(2006). **Educational cards for 7-12 year-old children (Kids' Athletics)**.

Mosston M. & Ashworth, S (1986). **Teaching Education**, 3rd ed, Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.

مواقع إلكترونية:

تقديم الكرة الطائرة للمبتدئين. تعليم وتدريب الكرة الطائرة للنشء والشباب. ورشة عمل. وزارة التربية والتعليم العالي. دولة قطر. تمت القراءة بتاريخ ٢٠/٦/٢٠١٧م من الموقع الإلكتروني

http://www.edu.gov.qa/Ar/SECInstitutes/EducationInstitute/CS/Sports/Pages/prof_Dev.aspx

الرياضة واللياقة البدنية، تمت القراءة من الموقع الإلكتروني بتاريخ ٢٠/٦/٢٠١٧م

<http://ar.wikihow.com/>

نحاول مساعدة كل الناس لمعرفة كيفية عمل الأشياء، تمت القراءة من الموقع الإلكتروني بتاريخ ٢٠/٦/٢٠١٧م

<http://ar.wikihow.com>



لجنة المناهج الوزاريّة:

د. صبري صيدم	د. بصري صالح	أ. ثروت زيد	د. سمية التّخالة
د. شهناز الفار	أ. عزام أبو بكر	م. فواز مجاهد	أ. علي مناصرة
م. جهاد دريدي			

المشاركون في اجتماع الخطوط العريضة للتربية الرياضية

د. جمال أبو بشارة (منسقا)	د. جمال شاكر	د. نضال القاسم	د. وليد شاهين
أ. أنيس سماعة	أ. ليالي هدهد	أ. إيمان صري	أ. فدوى سلمان
أ. خلود عبده	أ. منير التلاحمة		

المشاركون في ورشة العمل لدليل التربية الرياضية للصف السابع الأساسي

د. جمال أبو بشارة	د. حسين أبو إبراهيم	أ. أنيس سماعة
أ. مريم حتناوي	أ. أروى أبو حلاوة	أ. ليالي هدهد
د. حسين أبو شرار	د. زياد خضر	أ. أماني مقداد
أ. علاء الجرجاوي	أ. إياد أبو ظاهر	

تمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ

