

٧

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دُولَةُ فَلَسْطِين
وَرَازِيَّةُ التَّهْبِيَّةِ وَالتَّعْلِيمِ الْعَالَمِيِّ

ال التربية الرياضية

دليل المعلم

المؤلفون:

أ. منير التلاحمه

أ. جيهان سرحان

د. جمال أبو بشاره (منسقاً)



قررت وزارة التربية والتعليم العالي في دولة فلسطين

تدرس 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 المباحث الإنسانية

الدائرة الفنية

أ. حازم عجاج	الإشراف الإداري
صباح الفتياوي	التصميم الفني

أ. عامر صباح	التحرير اللغوي
د. سمية النخالة	المتابعة للمحافظات الجنوبية

الطبعة التجريبية

٢٠١٧ / ١٤٣٨ هـ

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي



مركز المناهج

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

وإذا كانت وزارة التربية والتعليم العالي - بصفتها نظاماً اجتماعياً - تعتمد في تشكيلها للأفراد وتكوين اتجاهاتهم التربوية - من خلال المؤسسات التعليمية - على المناهج والمقررات الدراسية والأنشطة المدرسية، وبما أن التربية الرياضية والرياضة المدرسية جزءاً أساسياً وواحداً من مكونات التربية العامة، فقد أصبحت متطلباً رئيسيّاً في المناهج التعليمية، وعلماً قائماً بذاته كسائر العلوم الأخرى، 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 تتمد رعايتها للطلبة إلى خارج نطاق الدرس، مما يسهم في عمليات الإعداد المتكامل للطالب، سعياً لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة، فقد اعترف المربيون بأهمية تربية النشء على الرياضة وضرورتها؛ لما لها من تأثير في مقومات الإنسان المختلفة، كما اعتمدوا 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 والنامية.

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

مقدمة

يمثل معلم التربية الرياضية قطبًاً مهمًاً في عملية توجيه الطلبة نحو تنمية قدراتهم المختلفة وتطويرها وفقاً لميولهم ورغباتهم داخل أسوار المدرسة، ومن ثم كان اهتمام وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية بالمعلم بشكل عام، وبمعلم التربية الرياضية بشكل خاص وبرامج تطويره مهنياً، من أهم الاهداف 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 يتعلمها 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 وأفرزت ما يطلق عليه «أمراض ومشكلات قلة الحركة» مثل: (السمنة، تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، السكري... إلخ).

ونظراً للدور بالغ الأهمية لمعلم التربية الرياضية في تحقيق أهداف منهاج التربية الرياضية المطور للصف السابع، فأننا نُذكر إخواننا وأخواتنا معلمي ومعلمات التربية الرياضية بأن مسؤولية حُسن تنفيذ المنهاج تقع على عاتق كل المجتمع المدرسي من إدارة ومعلمين بالإضافة إلى كل الأطراف المعنية ذات الصلة، ولكن الدور الأكبر يقع على عاتقكم أنت يا من تحملون لواء الصدارة دائماً... من هنا، فإننا نسأل الله عزوجل أن يؤتي هذا المنهاج ثماره الطيبة، شاكرين لإخواننا وأخواتنا معلمي ومعلمات التربية الرياضية ملاحظاتهم الكريمة وإثراءهم القيمة لهذا المنهاج..

والله ولي التوفيق

المؤلفون

المحتوى	رقم الصفحة
إرشادات استخدام الدليل	٢
أساليب التدريس المقترنة لتنفيذ دروس وحدات الدليل	٤
أهداف التربية الرياضية	٧
الوحدة الأولى (الصحة واللياقة البدنية)	٨
الوحدة الثانية (كرة القدم)	٢٢
الوحدة الثالثة (كرة السلة)	٣٣
الوحدة الرابعة (الكرة الطائرة)	٤٦
الوحدة الخامسة (كرة اليد)	٥٩
الوحدة السادسة (العاب القوى)	٧٠
الوحدة السابعة (الجمباز)	٨٣
الوحدة الثامنة (كرة الطاولة)	٩٤
الوحدة التاسعة (الريشة الطائرة)	١٠٤
الخاتمة	١١٣
المراجع	١١٤

إرشادات استخدام الدليل



صمم هذا الدليل ليكون عوناً لمعلم التربية الرياضية في إعداد حصصه للصف السابع الأساسي وتنفيذها، حيث يتكون هذا الدليل من تسع وحدات وهي: الثقافة الرياضية والصحة، كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، ألعاب القوى، الجمباز، كرة الطاولة، الريشة الطائرة. وتتكون كل وحدة دراسية من المهارات الرياضية الخاصة بكل لعبة رياضية، ونموذج حصة مقترحة، ونموذج تقويم مقترن.

كما تناول الدليل تذكيراً بالأهداف العامة للتربية الرياضية والخاصة للصف السابع 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 من خلق جيل مثقف رياضياً وواعٍ صحيًا.

إرشادات خاصة بالتعامل مع الطلبة ذوي الاعاقة



أولاً: الطلبة الذين يعانون من صعوبات حركية

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

ثانياً: 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 النفسي للطلبة؛ كي يضلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم الناجح.
- * تجنب مساعدة الطلبة أثناء كلامهم بلفظ الكلمة بدلاً منهم، أو تكميلها نيابة عنهم حين يتلذذون في لفظها، لأن ذلك يؤدي إلى تعريضهم للحرج والاضطراب.
- * تجنب إجبار الطلبة على إعادة الكلمة التي يلغون ويتلذذون في نطقها أمام الآخرين.
- * تجنب التوجيه والتدريب الصارم؛ لأنهما يزيدان الضغوطات النفسية على الطلبة، ويسبان لهما القلق.
- * توجيه الطلبة العاديين إلى عدم الاستهزاء بالذين يعانون من 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.

ثالثاً: الطلبة الذين يعانون من ضعف في السمع.

- * التحدث بصوت مسموع، بحيث يكون مرتفعاً، ولتكن سرعتك بالكلام متوسطة.
- * إعادة صياغة الفكرة أو السؤال ليصبح مفهوماً أكثر للطلبة ضعاف السمع.
- * استخدام المعينات البصرية إلى الحد الأقصى الممكن لأداء النموذج العملي للمهارة، واستخدام التقنيات الحديبية والتحليل الحركي باستخدام الحاسوب.
- * الحصول على التغذية الراجعة من الطلبة للتأكد من فهمهم للمهارة.
- * تشجيع الطلبة ضعاف السمع على المشاركة في النشاطات الصحفية، ولا تتوقع منهم أقل؛ ما تتوقع من الطلبة الآخرين في الصف.
- * الحرص على التواصل الدائم مع الطلبة ضعاف السمع.

رابعاً: الطلبة الذين يعانون من بطء التعلم

- * استخدم أساليب التعزيز المتنوعة (المادية، والمعنوية، والرمزية، واللفظية)، وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.
- * التنوع في أساليب التعليم المتبعة، ومن أهمها التعليم الفردي والتعليم الجماعي.

- ★ الحرص على أن يكون التعليم وظيفياً يخدم الطلبة في حياتهم، ويختلط له مسبقاً على نحو منظم.
- ★ التركيز على نقاط الضعف التي يعاني منها هؤلاء الطلبة، وتنمية الجوانب الإيجابية ونقاط القوة عندهم.
- ★ إقامة علاقات إيجابية واتصال دائم مع أولياء أمور الطلبة في ضوء البرامج التعليمية والتربية المقدمة.
- ★ تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين الطلبة ذوي الإعاقة وزملائهم العاديين.
- ★ وأخيراً تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة، بحيث يتبع المعلم للجميع بالمشاركة في حصة التربية الرياضية، والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، 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 المقترحة في تنفيذ دروس الوحدات

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 تميّزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة، 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 ينبغي على المعلم اتباعها أثناء التدريس، وبالتالي فإن طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالمعلم الفرد، وبذاته، 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؛ إشارة الأمر من المعلم تسبق أية حركة يؤديها الطالب حسب النموذج الذي يقدمه المعلم، وبذلك يتخذ المعلم جميع القرارات عن التخطيط والتنفيذ والتقويم.

- أسلوب التعليم بالمارسة (التدريبي):

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل تسعه من 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 والتقويم وباقى 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 يعد بداية عملية تفريغ التعليم.

- أسلوب التعليم بتوجيه الأقران (التبادل):

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل قرارات أكثر إلى الطالب تتعلق بالتقويم، يتم خلاله تنظيم الطلاب في أزواج (ملاحظ ومؤد) حيث يقوم الملاحظ بمشاهدة 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 ويتحدى الطالب المؤدي القرارات التسع الخاصة بالتنفيذ، أما قرارات التقويم فتحول من المعلم إلى الطالب الملاحظ.

- أسلوب التعليم بتوجيه الذاتي: (المراجعة الذاتية)

يحدث في هذا الأسلوب تغيير جديد في العلاقة بين المعلم والطالب، ينشأ من استخدام الطالب لأسلوب المتابعة الذاتية؛ فتنقل قرارات أكثر للطالب بحيث يجعله أكثر تحملأً لمسؤولية تعلمه باستخدامه لمعايير التغذية الراجعة لنفسه، كما أنه يؤدي المهمة كما هي محددة في أسلوب التعليم بالمارسة، ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه، ويستخدم مهارات الملاحظة، كما في أسلوب التعليم التبادلي من مقارنة ومضاهاة واستنتاج ليتابع أداءه.

- أسلوب التعليم المتعدد المستويات (الشامل):

يقدم هذا الأسلوب مفهوماً مختلفاً لتصميم المهمة إلى عدة مستويات؛ ليقوم بعملية تقدير ذاتي لأداءه، يحدد من خلالها مستوى الأداء الذي يبدأ منه عملية تعلم المهارة. ويطلب من المعلم في مرحلة التخطيط أن يوفر اختياريات ذات مستويات عديدة في درجة الصعوبة، لتحقيق الهدف النهائي. ويسمح لكل طالب بأن يختار المستوى الذي

يناسب قدراته، ويستمر دور المعلم في اتخاذ جميع قرارات التخطيط. أما الطالب فيتخد قرارات التنفيذ متضمنة قرار اختيار مستوى البداية للنشاط المقدم، كما يتخد قرارات تخص تقويم أدائه، كما يقرر المستوى المناسب له للاستمرار في الأداء.

- أسلوب الاكتشاف الموجه:

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة بين المعلم والطالب، التي تؤدي إلى قيام الطالب باكتشاف مجموعة من الاستجابات لعدد من الأسئلة المتعاقبة، فكل سؤال من المعلم يحدث استجابة واحدة صحيحة يكتشفها الطالب. إن التأثير التراكمي لهذا التعاقب هو عملية تقرير تسمح للطالب باكتشاف المفهوم أو المبدأ أو الفكرة المطلوبة. وفي هذا الأسلوب يتخد المعلم جميع قرارات التخطيط فيما تنتقل عدد من قرارات التنفيذ للطالب. وفي قرارات التقويم 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 الوسيطة 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 عدم الإنسجام الفكري، وتظهر حاجته إلى البحث لحل المشكلة باستجابات متشعبه عدة.

الوسيل: الانشغال في عملية فكرية للبحث عن حلول المشكلة.

الاستجابة: إن البحث في مرحلة الوسيط يكون نتيجة الاكتشاف وإنتاج مجموعة من الأفكار المتشعبه والاستجابات الحركية تعبر عن الأسلوب ويتحدد المعلم جميع قرارات التخطيط، فيما تنتقل عدد من قرارات التنفيذ والتقويم للطالب.

أهداف التربية الرياضية

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتنم 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، عقل، وجسد، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجاته في كل مرحلة، وتكون هذه الأهداف على النحو الآتي:

- تعزيز العادات والتقاليد والقيم الوطنية.
- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط الحركي.
- إكساب الطالب عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة وتنميتها والمحافظة عليها.
- تنمية المهارات الحركية المختلفة بما يعزز المشاركة في الأنشطة الرياضية من خلال أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها.
- تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المتربطة عليه.
- إكساب الطالب المعارف والاتجاهات والمهارات التي تساعد على تنمية القدرة على ضبط النفس وتحمل المسؤولية وتقبل الذات.
- الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمهووبين رياضياً، ودمج ذوي الإعاقة.

أهداف التربية الرياضية للصف السابع

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لمحتويات هذا الدليل في هذه المرحلة أن:
- ﴿ يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالصحة واللياقة البدنية من خلال الموضوعات المطروحة. ﴾
 - ﴿ يتعرف بعض الجوانب الفسيولوجية ذات العلاقة بالنشاط البدني التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية وتحافظ على الصحة. ﴾
 - ﴿ يظهر قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة. ﴾
 - ﴿ يتعرف بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة. ﴾
 - ﴿ يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية وتنمية القيادة. ﴾
 - ﴿ تعزيز الموروث الثقافي والوطني من خلال الألعاب الشعبية. ﴾



الصحة واللياقة البدنية

عدد المقصص: ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:

- ✓ ممارسة تدريب بدني ينمی عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ تعرف كيفية تحسس نبض القلب.
- ✓ تعرف كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.
- ✓ تعرف أهم الإصابات الحرارية في أثناء المجهود البدني.

الأساليب التعليمية، أساليب التقويم، الوسائل التعليمية المستخدمة:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>يإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التدريسي. • التبادلي. • متعدد المستويات. • الذاتي 	<p>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول الموضوعات النظرية، وكيفية أداء المهارات.</p> <p>- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.</p>	<p>- ملاحظة أداء الطلبة.</p> <p>- طرح الأسئلة الشفوية.</p> <p>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</p>	<p>- مراعاة الفروق الفردية.</p> <p>- إشراك ذوي الإعاقة.</p> <p>- توضيح الأخطاء الشائعة.</p> <p>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</p>

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على الموضوعات الآتية:

١. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢. الإصابات الحرارية.
٣. نبض القلب.
٤. المرونة

أولاًً: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

توفر العديد من الدلائل العلمية التي تؤكد أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة التلاميذ خاصة في سن (٦-١٨) سنة؛ وذلك لأنّ أهمية هذا النشاط البدني في نموّ الجهازين الهيكلي والعضلي، ولتنمية كفاءة الأجهزة القلبية والتنفسية. ويقصد باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكличية، والمرنة.

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يمكن تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى قسمين هما:

١- عناصر ترتبط بالصحة وتشمل:

اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي)، واللياقة العضلية الهيكличية (القدرة العضلية، التحمل العضلي، المرنة المفصلية)، والتركيب الجسمي (الأجزاء الشحمية في الجسم والأجزاء غير الشحمية).

٢- عناصر ترتبط بالأداء الحركي وهي:

مثل الرشاقة، والسرعة، والدقة...

١- **اللياقة القلبية التنفسية:** وهي عبارة عن قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بوساطة الجهاز التنفسي، ونقله بوساطة القلب والأوعية الدموية، ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم (العضلات)؛ وذلك بغرض توفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.

ويتم قياس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين:

أ- **الطريقة المباشرة:** عن طريق إجراء اختبارات في المختبر يتم خلالها تعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى الوصول إلى درجة من التعب، ثم قياس غازات التنفس، وحساب كمية الأوكسجين المستهلك. غير أن القياس بهذه الطريقة قد لا يكون ممكناً من الناحية العملية، وخاصة عند اختبار عدد كبير من المفحوصين.

ب- **الطريقة غير المباشرة:** تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بطريقة غير مباشرة بوساطة بعض الاختبارات الميدانية، ومن أهمها: قياس الزمن اللازم لقطع مسافة معينة (جري، مشي) التي عادة تتراوح من كيلو متر واحد إلى (٣) كيلومترات، حيث إنّ أنساب اختبار للفئة العمرية لسن (١٢-١٥) سنة هو اختبار (١٢٠٠ م. جري، أو مشي) أو اختبار (١٦٠٠ م. جري، أو مشي).

٢- اللياقة العضلية الهيكيلية

وتشمل كلاً من:

أ- القوة العضلية: ويقصد بها «أقصى قوة يمكن أن تنتجهما عضلة أو مجموعة من العضلات في أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى ولمرة واحدة ». ويتم قياس القوة العضلية ميدانياً عن طريق اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو الشد على العضلة إلى أعلى، وذلك كمؤشر إلى قوة عضلات الذراعين وعضلات العزام الصدري.

ب- التحمل العضلي: ويقصد به «قدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصوى بشكل مستمر، أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة ».

ويتم قياس التحمل العضلي ميدانياً عن طريق اختبار الجلوس من الرقود (الركبتان مثبتتان ، واليدان على الصدر) لمدة دقيقة واحدة، وذلك كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها.

٣- التركيب الجسمي:

ونقصد بالتركيب الجسمي «نسبة وزن الشحوم إلى الوزن الكلي للجسم »، ويترکب جسم الإنسان من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية تشمل: (العضلات، والعظام، والأنسجة الضامة، والماء). والمعروف أن زيادة الشحوم في جسم الإنسان يرتبط إيجابياً بالعديد من الأمراض، وسلبياً بالأداء البدني، ويحتاج الجسم إلى حد أدنى من الشحوم الضرورية لإتمام كثير من الوظائف الحيوية والفسيولوجية في الجسم، التي تقدر بحوالي (.%٥) للرجال، و (.%١٢) للنساء. أما النسب المثالية لشحوم الجسم (بما في ذلك الشحوم الأساسية)، فتكون لدى الرجال من (.%١٠-١٨)، ولدى النساء من (.%١٥-٢٣). وإذا زادت نسبة الشحوم لدى الرجال على (.%٢٥) أو لدى النساء على (.%٣٢) فتعد نسبة مرتفعة. ويتم قياس نسبة الشحوم بطريقة ميدانية وأخرى معملية. ومن أكثر الطرق المستخدمة، قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم. إلا أن الاختبار الأكثر سهولة استخدام مؤشر كتلة الجسم، الذي يلزم لحسابه معرفة الوزن والطول، ولا يعتبر مؤشراً دقيقاً لحساب السمنة في الجسم، ويمكن حسابه من خلال قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر.

٤- المرونة المفصلية:

ويقصد بها « مقدرة المفاصل على العمل خلال مدى حركي كامل ». ويتم قياس المرونة من خلال اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة، وأهمها: اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرونة.

ثانياً: الاصابات الحرارية

يتم ضبط درجة حرارة الجسم والتحكم بها من خلال ما يسمى بالغدة تحت المهد أو (الهيبيوثالامس) وهو منطقة تشكل الثلث البطيني من الدماغ، وعندما يتتجاوز إنتاج الحرارة داخل الجسم عملية فقدانها، فإنه تحدث حالة ارتفاع درجة الحرارة، وتحافظ الغدة تحت المهد على اتزان درجة الحرارة داخل الجسم، وذلك عن طريق البدء بآليات تبريد، والمحافظة على درجة حرارة تتراوح ما بين (٣٦,١ - ٣٨,٨ درجة مئوية).

وتحتوي الجمجمة والصدر والبطن على أهم الأعضاء الحيوية التي يتحقق فيها تنظيم الحرارة داخل الجسم والمتمثل في القشرية أو التعرق، وذلك بطريقتين: استشارة المستقبلات المحيطية الحرارية في الجلد، والتغيرات في درجة حرارة الدم، عندما يجري خلال الغدة تحت المهد (الهيبيوثالامس).

تنظيم درجة الحرارة الداخلية:

في أثناء النشاط البدني، يحصل الجسم على الحرارة، إما عن طريق مصدر خارجي (درجة الحرارة الخارجية)، أو من خلال العمليات الوظيفية الداخلية، حيث إن معظم الحرارة الداخلية هي نتاج العمليات الأيضية في أثناء العمل العضلي، التي تزداد بسبب القشرية من ثلاثة إلى خمس مرات، كما تزداد في أثناء التدريب العنيف المستمر من عشرين إلى خمس وعشرين مرة، ونظرياً يمكن أن تزداد درجة حرارة الجسم المركزية درجة واحدة كل خمس إلى سبع دقائق.

وفي حالة المجهود الحركي، يعمل الجهاز الدوري في الجسم على نقل الأوكسجين إلى العضلات العاملة، بالإضافة إلى نقل الدم المختلط من الأنسجة الداخلية إلى محيط أطراف الجسم لكي يتم التخلص من حرارته، ومن الملاحظ أن زيادة كمية الدم الواردة إلى العضلات والجلد تنتهي من زيادة نتاج القلب، وإعادة توزيع جريان الدم (يقل الدم الوارد إلى الأحشاء الداخلية). ومع بداية النشاط البدني، يزداد نبض القلب وناتجه، بينما تتسع الشعيرات الدموية السطحية الشريانية والوريدية؛ لتحويل الدم المختلط إلى الجلد، كما تتشتت الحرارة عندما يسير الدم الحار خلال شعيرات الجلد. ويستدل على ذلك من خلال تغيير لونه إلى الأحمر في الجو الحار، أو بعد النشاط البدني. كما يلاحظ أنه عندما يكون الفرد في حالة راحة وحرارة الجو المحيطة به أقل من (٣٠ درجة مئوية، فإن حوالي ثلثي ما يفقده الجسم عادة من حرارة

ناتج عن: الإشعاع، والتوصيل، والحمل. وعندما تقترب درجة حرارة الجو من درجة حرارة الجلد أو تتجاوز (٣٠ درجة مئوية، فإن التعرق يصبح الطريقة الغالبة في التخلص من الحرارة.

أ || | أنواع القوة العضلية:

- ١- القوة العظمى (القصوى).
- ٢- القوة المميزة بالسرعة.
- ٣- تحمل القوة.

أ || | أهم الإصابات الحرارية:

|| | التشنج الحراري:

التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات في أثناء التدريب الشاق في الجو الحار أو بعده، ومن الملاحظ أن هذه الحالة تحدث للاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وسبق لهم التكيف مع مثل هذه الظروف، ولكنهم أرهقوا أنفسهم بشكل ملحوظ، مع استخدامهم للأدوية المسهلة وأملاح الصوديوم في غذائهم اليومي، ويمكن تجنب هذه الحالة بشرب كمية كافية من الماء، وزيادة كمية تناول الملح اليومية من خلال الغذاء الاعتيادي قبل عدة أيام من فترة أداء الجهد البدني في الجو الحار.

الإسعاف:

يساعد على إسعاف هذه الحالة وعلاجها تمرينات الإطالة السلبية للعضلة المصابة مع تدليكها بالقليل من الثلج، ومن المفضل أيضاً أن يتناول المصاب كمية كبيرة من السوائل الباردة التي تحتوي على منحلات زيادة على ما يكفي لإرواء العطش، مع مراقبة المصاب بدقة؛ لأن هذه الحالة قد تقود إلى إعياء حراري أو ضربة حرارية.

أ || | الإعياء الحراري:

يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق، حيث يصبح الأمر خطيراً، كما يحدث مع لاعبي كرة القدم الأمريكية الذين يرتدون ملابس واقية تقلل من عملية تبريد الجسم خلال التعرق، هذه الحالة وظيفية ولا ترتبط بخلل في عمل أي عضو من أعضاء الجسم أو أجهزته، ولكن سببها عجز الجهاز الدوري عن تأدية ما هو مطلوب منه، والمصاب بهذه الحالة يعاني نقصاً في السوائل خارج الخلايا، خاصة في حجم البلازما الناتج عن التعرق المفرط؛ حيث يتوجه معظم الدم إلى الأوعية المحيطية، والذي بدوره يقلل من حجم الدم المركزي والضروري للمحافظة على نتاج القلب (صادر القلب).

الإسعاف:

يجبأخذ المصاب مباشرة إلى مكان بارد، وخلع جميع ملابسه الواقية وغير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم عن طريق لفافات باردة أو إسفنجية، أو بوضع المصاب أمام مروحة رذاذ. ومن الضروري إعطاء المصاب كمية وفيرة من

السوائل تشمل منحلاًت سائلة بالسرعة الممكنة، كما يجب أن تُرفع الرّجلان لأعلى لضمان انتظام الدّرورة الدّمويّة.

III جـ- الضربة الحرارية: (ضربة الشمس)

هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشاراً ولكن أخطرها، ويسبق حدوث هذه الحالة في الغالب فترة طويلة من التدريب الشاق لفرد غير معتاد عليه، أو في أثناء التدريب، حيث تأخذ درجة حرارة الجسم في الارتفاع تدريجياً.

كما يتسبب قلة حجم بلازما الدم في زيادة نبض القلب، ودفعه إلى العمل بجهد أكبر، لكي يضخ الدم عبر الجهاز الدوري، مما يُحمّل الجهاز المنظم للحرارة فوق طاقته، وتعجز آليات تبريد الجسم عن التخلص من حرارة الجسم المركزية الآخذة في الارتفاع، وفي هذه الحالة يحدث اضطراب في مركز الحرارة في الجسم (الهيبيوثالامس) وتتعطل جميع آليات التحكم في الحرارة بما فيها غدد التعرق لوقف استمراره فقدان الماء ويتسرب في زيادة الحرارة ويصبح الجلد حاراً وجافاً. ومع استمرار الحرارة في الارتفاع، ربما يحدث ضرر دائم للدماغ، ويمكن أن تصل درجة حرارة الجسم المركزية إلى (٤٢ - ٤٣ درجة مئوية)، ومن المعروف أنها إذا وصلت إلى (٤١ - ٤٢ درجة مئوية) ولم يتم العلاج، فإن الموت يكون حتمياً.

الإسعاف:

بعد الاتصال بالإسعاف مباشرةً، يتم نقل المصاب إلى مكان بارد وخلع جميع الملابس غيرضرورية، والعمل على تبريد الجسم بغمره في ماء مثليج، وفي حال عدم توفر ذلك يمكن لف المصاب بـ(منشفة) مبللة بالماء البارد أو تعريضه إلى مروحة ووضع قطع من الثلج المعجروش على الرقبة والإبط والإرب. كما يجب قياس درجة الحرارة كل عشر دقائق، وملاحظة أن درجة حرارة الجسم المركزية يجب ألا تقل عن (٣٨ درجة مئوية) وذلك تفادياً لأنخفاض الحرارة أكثر من اللازم.

ثالثاً: نبض القلب

يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين (٦٠ - ٨٠ نبضة/دقيقة) للرجال البالغين وبزيادة من (١٠٧-١٠٠ نبضات) في الدقيقة للنساء. ويمكن أن يصل نبض القلب للفرد الرياضي ذي اللياقة البدنية العالية إلى ما دون (٤٠-٤٢ نبضة / دقيقة) ومن المفضّل قبل قياس النبض في وقت الراحة أن يستريح المفحوص من (٥ - ١٠ دقائق) سواء بالاستلقاء أو الجلوس، حيث إن هذا الرقم سوف يستخدم في تحديد نبض القلب المستهدف عند النشاط البدني متوسط الشدة، كما أنه سوف يستخدم في وصف الجهد البدني.

ويمكن قياس نبض القلب عن طريق السماعة الطبية، أو عن طريق التحسس. وسيتم التركيز هنا على طريقة التحسس؛ لأنها الأقرب إلى التطبيق والأسهل في الاستيعاب، يمكن التعرف عليها عن طريق: الشريان الكعبري (الرسغ)، والشريان السباتي (الرقبة).

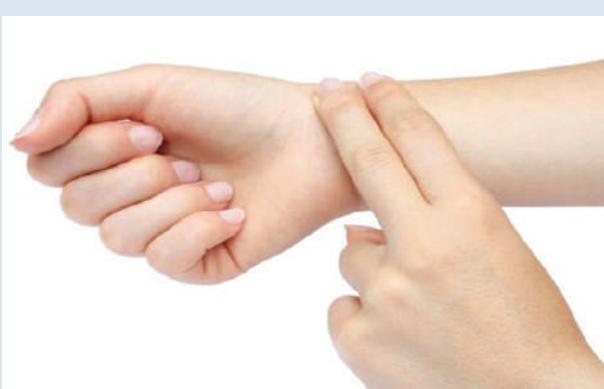
III - قياس نبض القلب عن طريق التحسس:

وتتم هذه الطريقة وفق الخطوات الآتية:

- استخدم طرف إصبعي الأوسط أو السبابية، ولا تستخدم الإبهام، لأن له نبضاً خاصاً به، ويمكن أن ينبع عنه قراءة خطأ.
 - لا تستخدم ضغطاً كبيراً عند تحسس مكان الشريان السباتي؛ لأن ذلك يستثير مستقبلات الضغط ويؤدي إلى رد فعل يقلل من نبض القلب.
 - إذا تم تشغيل ساعة الإيقاف متزامنة مع أول نبضة، فتحتسب هذه النبضة كصفر، أما إذا كانت الساعة تعمل فتحتسب هذه كأول نبضة، وعليك الاستمرار في العد لفترات من (٦، ١٠، ١٥، ٣٠، ٦٠ ثانية) عندما يتم العد لأقل من دقيقة، استخدم عوامل الضرب الآتية للتحويل إلى نبضة في الدقيقة: (٦ ث \times ١٠)، (١٠ ث \times ٦)، (١٥ ث \times ٤)، (٣٠ ث \times ٢) ومن المعتاد استخدام فترة زمنية قليلة (٦ او ١٠ ث)
 - لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني أو بعده مباشرة، وذلك لأن هناك انحداراً سريعاً لنبض القلب عند توقف الفرد عن الأداء الحركي.
- ويتم تقدير ضربات القلب القصوى من خلال المعادلة (٢٢٠ - العمر).

مثال:

عندما يكون عمر الطالب (١٤ أو ١٥) سنة فان ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي ($220 - 14 = 206$ ضربة / دقيقة).



الشريان الكعبري



الشريان السباتي

رابعاً: المرونة

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي الذي يسمح به مفصل أو أكثر من مفاصل الجسم. والمرونة رغم أهميتها إلا أنها لا تحظى بالاهتمام الكافي بصفتها عنصراً مهماً من عناصر اللياقة البدنية الأساسية، ونحن دائماً في حاجة للمرونة في حياتنا اليومية؛ فعلى سبيل المثال: الانحناء لرفع الحقيبة المدرسية أو عند الخروج من السيارة، أو أداء الكثير من الحركات المختلفة بشكل دائم. ويعتمد المدى الحركي لأي مفصل على طبيعة ذلك المفصل من ناحية التركيب التشريحي، والتي تشمل: شكل المفصل والمحفظة المفصالية والأربطة العاملة على المفصل والأوتار والعضلات المادة للمفصل. كما يحدد تركيب المفصل إمكانية حركته في الاتجاهات المعروفة. ومن هذه المفاصل: ما يسمح بالمدّ والثنبي فقط، ومنها ما يسمح بالمدّ والثنبي والتقرير والتبعيد، ومنها ما يسمح بكل ذلك إضافة إلى الدوران.

١١ | طرائق قياس المرونة:

هناك عدة طرائق لقياس المرونة الثابتة، وهي طرائق متشابهة، لأن بعضها تم تعديله لتفادي القصور في بعضه الآخر، وبعد اختبار صندوق المرونة (شكل ١) من أبسط الطرائق المستخدمة لقياس المرونة الثابتة. وتمثل الطريقة في جلوس المفحوص مع ملامسة باطن قدميه لواجهة الصندوق والرجلان ممدودتان تماماً، ويتم دفع قطعة خشبية أو بلاستيكية تتحرك على مسطرة مدرجة إلى الأمام حتى يصل المفحوص إلى أقصى مسافة ممكنة ويعطى ثلاث محاولات تسجل أفضلها، مع ملاحظة إعطاء المفحوص فرصة للإحماء البسيط قبل أداء الاختبار.



شكل (١) جهاز قياس المرونة

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: مرنة مفاصل الجسم

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

★ يمارس الطالب مجموعة من التمارين البدنية لتنمية مرنة أهم المفاصل.

★ يتعرف الطالب على طرائق البسيطة لقياس مرنة المفاصل.

★ يتعرف الطالب على ماهية المرنة، وأهميتها لحركة جسم الإنسان.

★ يلم الطالب بأهم مفاصل الجسم، وتكوينها التشريحي، وكيفية الحركة التي تؤديها.

الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
يتم توزيع الطلبة على التحويل الآتي: - مسجلين. - لجنة أدوات. - لجنة نظام.	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الساحة - متابعة استخدام الطلبة للأجهزة والأدوات.	ملعب رياضي، ساحة أو حيز مفتوح	- جهاز قياس مرنة المفاصل الجينوميتير يمكن تصنيعه محلياً باستخدام الخشب الخفيف أو الورق المقوى. - صندوق المرنة لقياس مرنة العمود الفقري. - رسوم توضيحية لمفاصل الجسم المختلفة

الأنشطة التمهيدية:

نشاط رقم (١):

يقوم المعلم بعرض الرسوم التوضيحية للتراكيب التشريحية لأهم مفاصل الجسم، ثم يقوم بشرح وتوضيح طريقة القياس المبسط لأحد المفاصل باستخدام مقياس مرنة المفاصل (الجينوميتير) ومستعيناً بأحد الطلبة.

يطرح المعلم سؤالاً عن أهمية ممارسة الفرد لتمرينات المرونة، ومن ثم يقوم أحد الطلاب بتسجيل إجابات الطلاب، ويقوم المعلم بمقارنة إجابات الطلاب بالإجابة النموذجية لديه.

يقوم المعلم بطرح عدة أسئلة مثل:

﴿ هل يؤثر شكل الجسم على المرونة؟

﴿ هل يختلف الكبار عن الصغار في المرونة؟

ما الفرق بين الذكور والإإناث في المرونة؟

هل يؤثر الإحماء في المرونة؟

ثم يطلب المعلم من الطلاب البحث عن إجابات لهذه الأسئلة مع تزويدهم بمصادر، وتوجيههم إلى الاطلاع على قرص (CD) سبق إعداده يعود له الطلاب ويجيبون عن الأسئلة.

نشاط رقم (٢):

تطبيق تمارين اللياقة العضلية الهيكيلية لتنمية عناصر (المرونة، القوة، والتحمل العضلي) مع مراعاة الالتزام بالتعليمات والإرشادات والنقاط التعليمية المهمة.

العنصر	التمرينات	اهم النقاط التعليمية	التكرار	الزمن
المرونة	(رقد على الظهر) ثني الركبتين الاحتفاظ بوضع التكرو في أثناء الأداء كاملا باتجاه الصدر وامساك الركبتين باليدين وعمل نصف دحرجة أماماً وخلفاً	الاحتفاظ بوضع التكرو في أثناء الأداء	١٠ مرات	٥ دق
	(وقوف ثبات الوسط) تبادل استقامة ركبة الرجل الخلفية في الطعن أماماً مع الارتكاز على أثناء الطعن أماماً مشط القدم الخلفية	١٠ مرات مع الثبات ٣ ثوان في كل مرة		
	(جلوس طويل) ثني الجذع ثني القدمين لأعلى واستقامة أماماً أسفل مع محاولة لمس الركبة في أثناء حركة ثني ٣ ثوان في كل مرة الذقن للركبتين	١٠ مرات مع الثبات ٣ ثوان في كل مرة	الجذع	

النوع	ال動作	الهدف	القيمة
	(انبطاح مائل) ثني الذراعين	استقامة الجسم في أثناء الأداء	
	بقاء الحوض والرجلين ملاصفين للأرض في أثناء الأداء	(انبطاح، اليدان تشبيك خلف الظهر) رفع الجذع لأعلى	
	عدم رفع المقعدة والقدمين عن الأرض في أثناء الأداء.	(رقد القرفصاء، تقاطع اليدين على الصدر) رفع الجذع أماً عاليًا لمحاولة لمس الركبتين بالجبهة.	
	سرعة الوثب بالتوافق مع سرعة أكبر عدد لمرة دقيقة ونصف ب-(جلوس طويل فتحاً) ضم فتح وضم القدمين للزميل.	أ-(وقف) الوثب عاليًا وفتح الرجلين في أثناء وثب الزميل.	التحمل العضلي
	(انبطاح، اليدان تشبيك خلف الظهر) رفع الجذع لأعلى.	استقامة الركبتين وعدم لمس أكبر عدد لمرة الأرض في أثناء الأداء.	
	(رقد على الظهر، اثناء الاستئاد بالذراعين على الأرض أكبر عدد لمرة ٥ دق الركبتين) رفع الرجلين عاليًا خلفاً للمساعدة في رفع المقعدة لأعلى.	دقائقين للمحطة الأرض خلف الرأس.	

النشاط الختامي:

لعبة ترويحية: لعبة صغيرة (نقل الكرة)

تقسيم الطلبة إلى أربع قاطرات متساوية، كل قاطرة كرة، عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بنقل الكرة من وضع الذراعين عاليًا للطالب من الخلف دون الدوران، وهكذا يتم نقل الكرة بين الطلاب حتى تصل إلى آخر طالب في كل قاطرة الذي ينتقل ليصبح في بداية القاطرة ويقوم بالتمرير وهكذا، الفريق الفائز هو الفريق الذي ينهي نقل الكرات بين جميع أفراد القاطرة بحيث يعود الطالب الأول إلى مكانه في بداية القاطرة (ترتيب الطلبة قبل انطلاق اللعبة).

يمكن التغيير في طريقة نقل الكرة.

التقويم:

يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

المعرفي	المهاري				اسم الطالب
يذكر أهمية المرونة لجسم الإنسان	يؤدي تمرين القوة بصورة صحيحة	يؤدي تمرين القوة بصورة صحيحة	يؤدي تمرين القوة بصورة صحيحة	المرونة بصورة صحيحة	
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	-	-
					-١
					-٢
					-٣
					-٤
					-٥

مفتاح التقدير

تقدير عددي	وصف
٢٠-١٥	جيد جدا
١٤-١٠	جيد
٩-٥	مقبول
٠-٤	ضعيف



كرة القدم

عدد المخصص: ٣ - ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:

- ✓ يطبق الجري المتعرج بالكرة بطريقة صحيحة.
- ✓ يكتم الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة.
- ✓ يضرب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة .
- ✓ يتعرف بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة.
- ✓ يستخدم الألفاظ الحسنة في أثناء المشاركة مع زملائه في أنشطة مشاركة أنشطة كرة القدم.
- ✓ يظهر قدرته في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء أداء خبرات هذه الوحدة.

الأساليب التعليمية، أساليب التقويم، الوسائل التعليمية المستخدمة:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التدريسي. • التبادلي. • متعدد المستويات. • الذاتي 	<p>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</p> <p>- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.</p> <p>- عرض مباريات مختارة للتدريب على التحكيم.</p> <p>- تعبئة استمارة تسجيل المباريات.</p>	<p>- ملاحظة أداء الطلبة.</p> <p>- طرح الأسئلة الشفوية.</p> <p>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</p> <p>- بطاقة تسجيل المباريات.</p>	<p>ـ مراعاة الفروق الفردية.</p> <p>- إشراك ذوي الإعاقة.</p> <p>- توضيح الأخطاء الشائعة.</p> <p>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</p> <p>- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية</p>

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١. الجري المتعرج بالكرة.

٢. كتم الكرة بالوجه الخارجي للقدم.

٣. ضرب الكرة بالراس.

٤. القانون.

أولاً: الجري المتعرج بالكرة

تتوفر العديد من الدلائل العلمية التي تؤكد أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة التلاميذ خاصة في سن (٦-١٨) سنة؛ وذلك لأهمية هذا النشاط البدني في نموّ الجهازين الهيكلي والعضلي، ولتنمية كفاءة الأجهزة القلبية والتنفسية. ويقصد باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتراكيب الجسمية، واللياقة العضلية الهيكличية، والمرنة.

الجري المتعرج بالكرة:

الخطوات الفنية:

- ﴿ من الوقوف الوضع أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين.
- ﴿ تتابع ركل الكورة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة
- ﴿ عند هجوم المنافس لاستخلاص الكورة يقوم الطالب بركل الكورة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكورة والمنافس والنظر للأمام..
- ﴿ عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكورة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي..



الأخطاء الشائعة

- ﴿ النظر دائماً للأرض.
- ﴿ هروب الكورة وعدم السيطرة عليها.
- ﴿ دفع الكورة بعيداً ومحاولة اللحاق بها.
- ﴿ استخدم طريقة واحدة في دفع الكورة إما الوجه الداخلي أو الخارجي أو الأمامي.
- ﴿ عدم استخدام كلتا القدمين في توجيه الكورة.

كتم الكرة بالوجه الخارجي للقدم:

الخطوات الفنية:

- ﴿ من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين جانباً أسفل وثنיהם من مفصل المرفقين.
- ﴿ رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.
- ﴿ ثني رجل الارتكاز قليلاً وسحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها.
- ﴿ رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلاً لتصنع فراغاً بينها والأرض بحجم الكرة.
- ﴿ بمجرد لمس الكرة الأرض يتم ملامسة وجه القدم الخارجي لها في أثناء ارتدادها من الأرض.
- ﴿ ينبغي رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها.



الأخطاء الشائعة

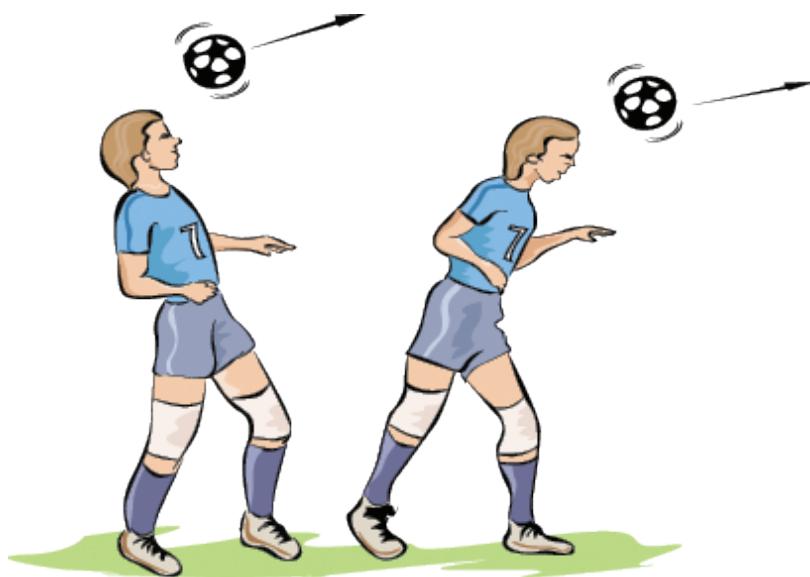
﴿ التوقيت غير المناسب في رفع القدم المؤدية.

﴿ عدم ثني رجل الارتكاز.

ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

الخطوات الفنية:

- ﴿ من وضع الوقوف الوضع أماماً ويكون الذراعان بجانب الجسم مع ثنيهما من مفصل المرفق.
- ﴿ ثني الركبتين وميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة ومرجحته للأمام لضرب الكرة.
- ﴿ ضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها حتى تسير في الاتجاه المطلوب وإن أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها.
- ﴿ ينبغي أن تكون العينان مفتوحتين عند ضرب الكرة.
- ﴿ استمرار مرجحة الجذع للأمام بعد ضرب الكرة، ورفع الذراعين جانباً بخفة لحفظ التوازن.



الأخطاء الشائعة

- ﴿ إغلاق العينين في أثناء ضرب الكرة بالرأس مما يؤدي إلى عدم ضربها بشكل سليم أو توجيهها إلى المكان المطلوب.
- ﴿ ضرب الكرة بمنطقة أعلى الرأس بدلاً من الجبهة، مما يؤدي إلى عدم التحكم فيها وارتفاعها إلى أعلى.
- ﴿ عدم ميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة.

القانون:

مادة (١٣) الركلات الحرة

- ﴿ يتم احتساب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة لصالح الفريق المنافس للاعب ارتكب مخالفة أو خطأ . ﴾
- ﴿ الإشارة إلى ركلة حرة غير مباشرة ﴾
- ﴿ يقوم الحكم بالإشارة إلى الركلة الحرة غير المباشرة برفع ذراعه أعلى رأسه ، مع الإبقاء على هذه الإشارة حتى يتم تنفيذ الركلة ، وتلمس الكورة لاعباً آخر أو تخرج من الملعب . ﴾
- ﴿ يجب إعادة تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة في حال عدم قيام الحكم بالإشارة إلى كونها ركلة حرة غير مباشرة وتم ركل الكورة مباشرة إلى المرمى . ﴾
- ﴿ دخول الكورة إلى المرمى ﴾
- ﴿ يتم احتساب الهدف في حال ركل الكورة من الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة . ﴾
- ﴿ يتم احتساب ركلة مرمى في حال ركل الكورة من الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة . ﴾
- ﴿ يتم احتساب ركلة ركنية في حال ركل الكورة من الركلة الحرة غير المباشرة أو المباشرة إلى مرمى نفس الفريق مباشرة . ﴾

الإجراءات:

- يتم تنفيذ الركلات الحرة غير المباشرة لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمى الفريق المنافس من أقرب نقطة لخط منطقة المرمى والذي يتوازي مع خط المرمى .
- يتم تنفيذ الركلات الحرة داخل منطقة المرمى لصالح الفريق المدافع من أي مكان بهذه المنطقة .

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: ضرب الكرة بالرأس

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يؤدي ضرب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة .
- ★ يميز الطالب بين ضرب الكرة في الدفاع والهجوم .
- ★ يمثل الألفاظ الحسنة في أثناء المشاركة مع زملائه في أنشطة مشاركة أنشطة كرة القدم.

الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
يتم توزيع الطلبة على التحويل الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام.	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة.	- ملعب مساحته 20×20 م - ملابس مناسبة من الكرات	- أقماع

الأنشطة التمهيدية:

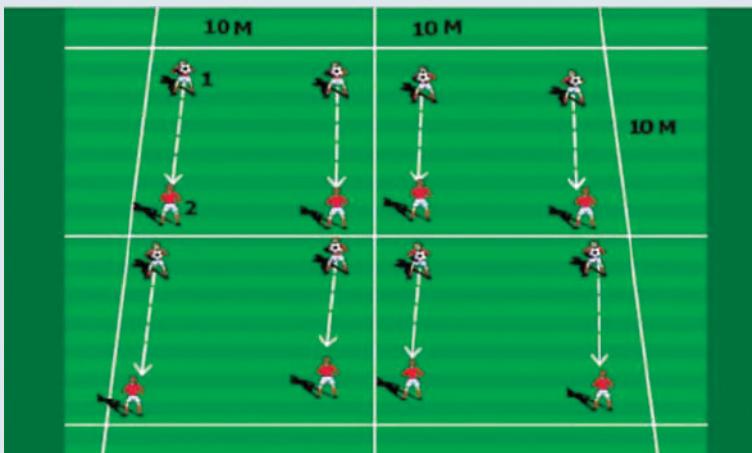
نشاط رقم (١):

لعبة صغيرة: (الأرقام)

- يجري جميع اللاعبين بشكل حر في الملعب وعندما يقوم المعلم بالنطق برقم معين مثلاً ٣ يقوم اللاعبون بالتجمع على شكل مجموعات تتكون من (٣) تشبّك مع بعضهم البعض. وهكذا بحيث يغير المعلم من الرقم في كل نداء. اللاعبون الذين لا ينجحون في تكوين الرقم يمكن الطلب منهم بعمل تمرين المعدة ولعدد يحدده المعلم ... وهكذا.

الأنشطة التطبيقية:

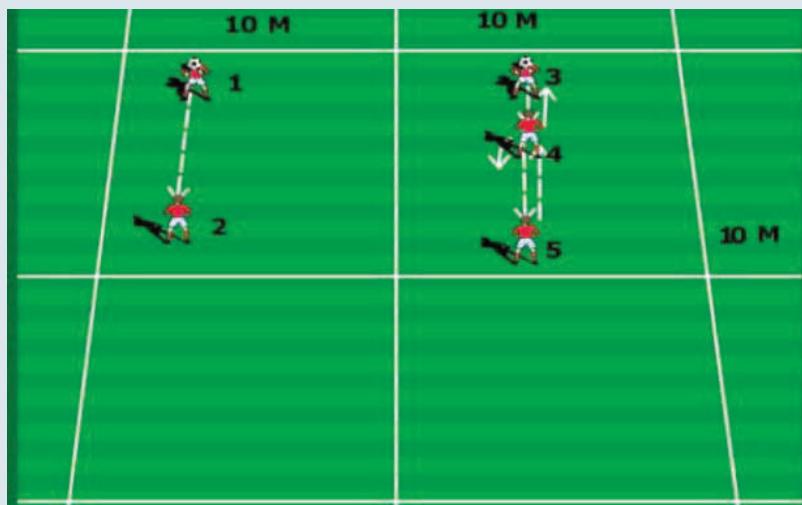
نشاط رقم (٢):



-يقف الطالبة على شكل ازواج (كل ٤ او ٨) في منطقة 10×10 م ، يقوم الطالب رقم ١ برفع الكرة عاليا في الهواء وضربها بالرأس للزميل وهكذا يفعل باقي الطلبة . يكرر العمل لمدة ٣ - ٥ دقائق .

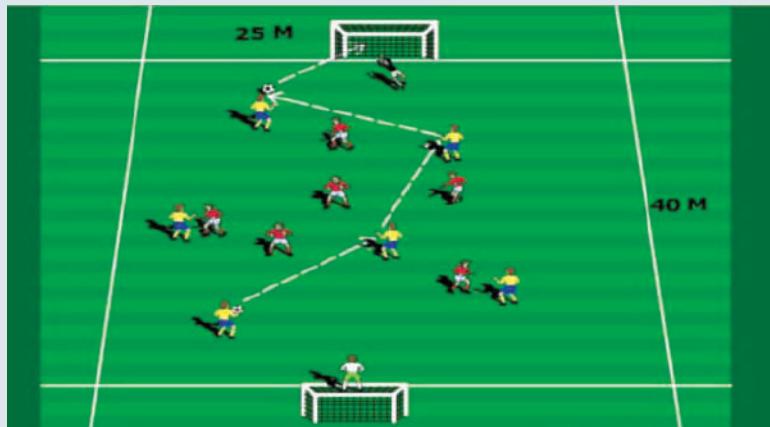
-يقوم الطالب برمي الكرة لزميله في الهواء ليضربها بالرأس من الثبات ثم التغيير بين الزملاء . تكرار ١٠ مرات لكل طالب .

نشاط رقم (٣):



-يقوم الطالب رقم ١ برمي الكرة لزميله في الهواء ليضربها بالرأس للطالب رقم ١ الذي يعيدها برأسه وهكذا دون أن تسقط الكرة . (المسافة حسب مستوى الطلبة وتقديمهم) يمكن أن يشارك ٤ طلاب في كل مجموعة وبكرة واحدة .

نشاط رقم (٤):



ملعب (٤٠ م × ٢٥ م) ٦×٦ لاعبين بالإضافة إلى حارسين داخل الملعب، ومرميين كبيرين (٥٥ م × ٢٥ م).

الفريق المهاجم: تمرير الكرة باليدين وتسجيل الأهداف يتم من خلال ضرب الكرة بالرأس.

يمكن وضع شروط من المدرس حسب مستوى اللاعبين.

الفريق المدافع:

عند فقدان الكرة، محاولة استعاده الكرة، ومنع الفريق المنافس من التمرير وقطع الكرة

(تشجيع الطلبة دائمًا العودة ومحاولة استرجاع الكرة عند فقدانها). ثم الانقال السريع للهجوم وتسجيل الأهداف بالرأس . زمن اللعب ٣-٢ دقائق ثم التبديل

الأنشطة الختامية:

جري خفيف حول الملعب

- تمارين إطالة.

- يمكن عمل لعبة صغيرة مثل لعبة القائد (يشكل الطلبة دائرة من وضع جلوس التربيع) ويطلب المعلم من أحد الطلبة الابتعاد عن الدائرة . ويقوم المعلم بتحديد أحد الطلبة قائداً، بحيث يقوم بمجموعة من الحركات ، ويقوم جميع الطلبة بعمل نفس الحركة وتبدلها كل فترة . وعلى الطالب الذي تم اختياره محاولة معرفة القائد الذي يتبعه الطلبة في حركاتهم .

التقويم:

يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

الوُجْدَانِي	المُعْرِفِي	الْمَهَارِي				
أَسْنَلَةٌ	لِفْنَةٌ	كِبَرَةٌ	لِبَرَةٌ	مُكَبَّرَةٌ	لِمَكَبَّرَةٌ	اسم الطالب
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	-١
						-٢
						-٣
						-٤
						-٥

مفتاح التقدير

تقدير عددي	وصف
٥-٤	مرض
٢-٣	بحاجة لمزيد من التدريب
٠-١	غير مرض



كرة السلة

عدد المقصص: ٣ - ٤

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:
- ✓ يمرر الكرة لزميله من فوق الرأس.
 - ✓ يمرر الكرة لزميله بالدفعة البسيطة.
 - ✓ يصوب على الهدف من خلال الرمية الحرة.
 - ✓ يحاور بالكرة خلال مواقف اللعب المختلفة.
 - ✓ يطبق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.
 - ✓ يتنافس مع زملائه بروح رياضية.

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة ومستوى الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التدريسي. • التبادلي. • متعدد المستويات. • الذاتي 	<p>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</p> <p>- استخدام (النموذج) لتوضيح المهارات.</p>	<p>- ملاحظة أداء الطلبة.</p> <p>- طرح الأسئلة الشفوية.</p> <p>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</p>	<p>- مراعاة الفروق الفردية.</p> <p>- إشراك ذوي الإعاقة.</p> <p>- مراعاة تقديم مهارة استلام الكرة مع كل مهارات التمرير.</p> <p>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</p> <p>- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.</p>

مهارات الوحدة

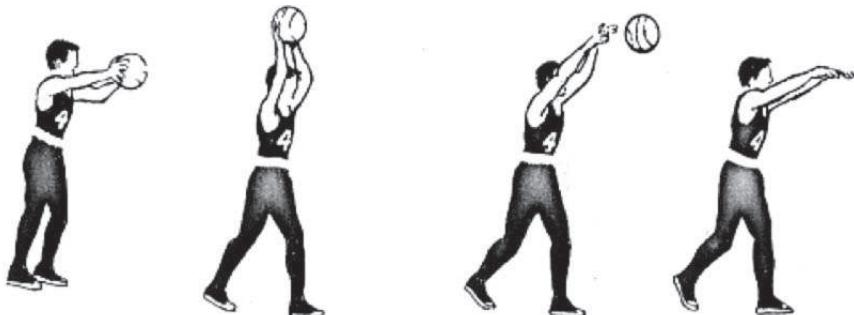
تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١. التمرير باليدين من فوق الرأس.
٢. تمرينة الدفعه البسيطة.
٣. المحاورة مع تغيير اليد وتغيير الاتجاه.
٤. تصويبة الرمية الحرة.

أولاًً: التمرير باليدين من فوق الرأس

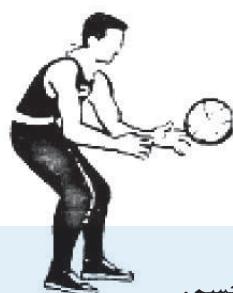
الخطوات الفنية:

- ﴿ من الوضع البدائي (الوقوف) تمد الذراعان عالياً مع مد وفرد الجسم والركبتين.
- ﴿ يقوم اللاعب بدفع الكرة بالرسغين والأصابع ومد الكوعين بقوة إلى الأمام باتجاه المستلم.
- ﴿ الوقوف على المشطين.
- ﴿ يحافظ اللاعب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمرير.
- ﴿ نقل وزن الجسم من الخلف أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.



الأخطاء الشائعة

- ﴿ ذهاب الكرة بعيداً عن الزميل بسبب عدم مدد الكوعين بقوة باتجاه المستلم.
- ﴿ اختلال التوازن بسبب عدم المتابعة بالقدم الخلفية



ثانياً: تمريرة الدفعه البسيطة

الخطوات الفنية:

- ﴿ مسك الكرة من أسفلها بكفتي اليدين والمرفقان ممدودان إلى أسفل قليلاً أمام الجسم.
- ﴿ تدفع الكرة باليدين أو بيد واحدة بالأصابع والرسغ دفعه بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه.

الأخطاء الشائعة

❖ دفع الكرة بقوة لتذهب بعيداً عن الزميل المستلم.

ثالثاً: المحاورة مع تغيير اليد وتغيير الاتجاه

الخطوات الفنية:

- ❖ المحاورة هي: الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها للأرض بواسطة الأصابع و تكون الكرة إلى الأمام والخارج قليلا.
- ❖ الرأس مرفوعة إلى أعلى والنظر للإمام لتوسيع مدى الرؤية وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم.
- ❖ السيطرة على حركة الكرة من مفصل الكتف.
- ❖ أصابع اليد تكون متبااعدة.
- ❖ حركة الدفع بالأصابع وتتابع مد وثني الرسغ.
- ❖ يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة.
- ❖ حاور باليد البعيدة عن المدافع بحيث يكون جسم المهاجم بين الكرة والمدافع .
- ❖ كلما اقترب المدافع انخفضت المحاورة لإمكان زيادة السيطرة على الكرة.

أ ||| أنواع المحاورة:

المحاورة في المكان

حماية الكرة في أثناء المحاورة: يدفع الطالب الكرة إلى الأسفل باتجاه الأرض مع قفزات صغيرة بينما يجب عليه حماية الكرة برفع اليد الحرة لجعل المنافس بعيداً عن الكرة.

المحاورة مع الحركة

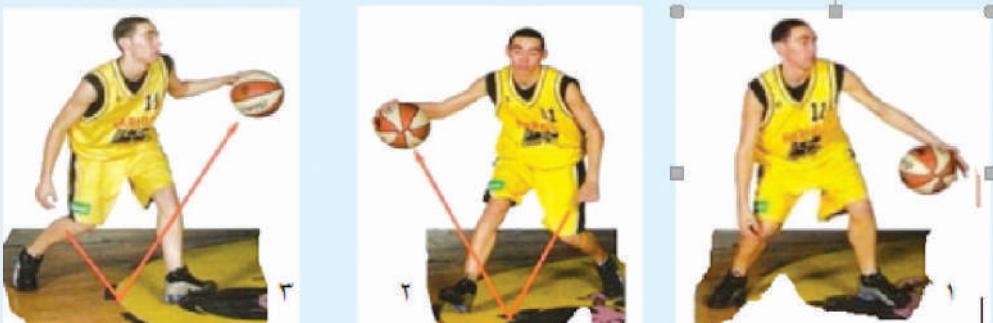
في أثناء المحاورة يحتفظ الطالب بجسمه منخفضاً مع ثني الركبتين وثني الجذع قليلاً للأمام والرأس مرفوعة لأعلى دون النظر إلى الكرة.

وفي أثناء دفع الكرة إلى الأرض يمد اللاعب يده حتى يمكن للكرة أن تسقط أمامه وللخارج قليلاً ويتم التحكم بالكرة بواسطة الأصابع ويتم دفع الكرة باليد بعيدة عن الخصم.

تطوير المحاورة:

التنطيط المتقطع (من يد إلى أخرى)

بعد إتقان مهارة التنطيط في المكان ومن الحركة، يجب عليك تطوير المهارة لزيادة المحافظة على الكرة من المنافس؛ فالجري بخط مستقيم والتنطيط بنفس اليد يجعل من السهل قطع الكرة من المنافس لذلك وجب عليك نقل التنطيط بالكرة من يد إلى أخرى وبين الساقين وخلف الظهر.



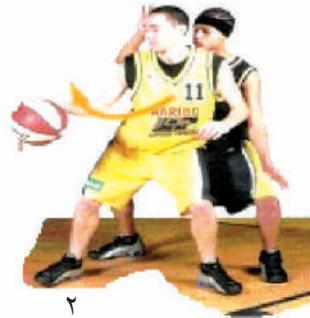
١. ابق الكرة بجانب الجسم مع إبقاء القدمين متباعدتين والتنطيط بجانب الجسم.
٢. مع الحركة للأمام نحط الكرة من جانب إلى آخر أمام جسمك باتجاه يدك الأخرى.
٣. أعد الكرة مباشرة إلى اليد الأولى عن طريق ارتدادها من الأرض إلى الأمام.

المحاورة وتعدي المنافس

٣



٢



١



١. في أثناء الجري بالكرة والمنافس بجانبك توقف بشكل مفاجئ على القدم الأقرب إلى المنافس وتذكر أن تبقي الكرة بعيدة عنه.
٢. قم بعمل دوران إلى الجانب الآخر على القدم الأقرب إلى المنافس وأعطيه ظهرك لتجرب عنده الرؤية
٣. تابع الدوران حتى تأخذ الاتجاه المعاكس وعندما ترتد الكرة عند نهاية الدوران يتم السيطرة عليها باليد الأخرى التي أصبحت الآن بعيدة عن المنافس.
٤. تابع اللعب.

الأخطاء الشائعة

↗ النظر إلى الكرة في أثناء التنطيط.

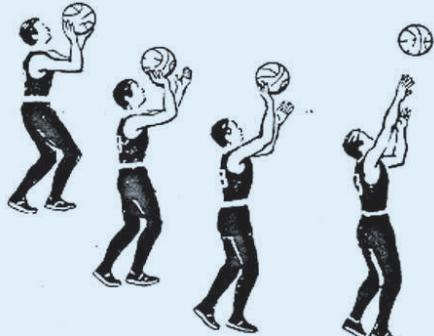
↗ التنطيط باليد القريبة من المنافس.

↗ الجري بخط مستقيم في أثناء التنطيط بوجود مدافع.

رابعاً: (تصويبة الرمية الحرة) التصويب من الثبات

الخطوات الفنية:

- ﴿ التصويب من الثبات: هذا النوع من التصويب هو الأساس في تعليم كل أنواع التصويب.
- ﴿ ولتنفيذ هذا النوع من التصويب يجب أن تكون قدم جهة اليد المصوبة متقدمة على الأخرى (اليد اليمنى والرجل اليمنى لللاعب الأيمن) وثني الركبتين قليلاً، وتكون الكرة على كف وأصابع اليد المصوبة من الداخل، بينما تسند الكرة بكف الذراع الأخرى.
- ﴿ وضع اليد: يكون فراغ بسيط بين الكرة وباطن الكف، ويكون ذلك من دفع الإبهام إلى الأمام قليلاً ليكون شكل ٧ مع أصابع اليد .
- ﴿ ثني الرسغ للخلف ورفع الكتفين لأعلى في نفس الوقت قبل التصويب، راحة الكرة جيداً على أطراف الأصابع.
- ﴿ يجب أن تكون الزوايا بين الكف والساعد / الساعد والعضد/ العضد والكتف زوايا قائمة وممكن أن يتم النظر إلى السلة بجانب إبهام الكف.
- ﴿ ترفع الكرة فوق الرأس وللأعلى والأمام في اتجاه السلة، مع دفع الكرة بأصابع اليد وفي نفس الوقت فرد الركبتين والذراع المصوبة، بحركة انسانية، وتدور الكرة بعكس عقارب الساعة لإعطاء الضبط الدقيق والاتزان وإنجاح التصويبة، إسقاط الذراع الساندة للكرة (غير المستخدمة).
- ﴿ أما قوس طيران الكرة فيتحكم فيه مفصل الكتف.



الأخطاء الشائعة

- ﴿ عدم ثني الركبتين للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة مما يجعل الكرة لا تصل إلى الحلقة.
- ﴿ عدم المتابعة بالذراع بعد التصويب

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: المحاورة بالكرة في مواقف اللعب المختلفة

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

★ يحاور باليدين في مواقف اللعب المختلفة

★ يحاور بعدة اتجاهات في مواقف اللعب المختلفة

★ التنطيط بالكرة مع تغير السرعة.

★ يحترم القانون في مواقف اللعب المختلفة.

الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
<p>يتم توزيع الطلبة على التحويل التالي:</p> <ul style="list-style-type: none">- لجنة أدوات.- لجنة نظام.	<p>- متابعة حضور الطلبة وغيابهم.</p> <p>- متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصالات إلى الصالة.</p>	<p>- ملعب كرة سلة وتقسيمه إلى ملاعب صغيرة</p>	<p>- كرة واحدة لكل مجموعة من أربع طلاب.</p> <p>- قمعان لكل مجموعة.</p> <p>- وضع عدد من الأقماع في نهاية كل ملعب.</p>

◀ عرض CD للمهارة

الأنشطة التمهيدية:

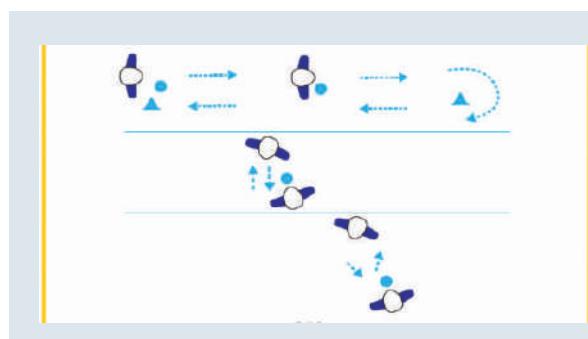
نشاط رقم (١):

الإحماء:

▶ الجري بالكرة لنصف ملعب السلة ثلاثة دورات

• التنطيط بالذراع اليمنى.

• التنطيط بالذراع اليسرى.



﴿ يجلس الطالب في وضع الجلوس الطويل فتحا ويدأ بالتنطيط حتى ترتفع الكرة عن الأرض حيث يستمر بالمحاورة بها. ﴾

عزيزى المعلم:
وجه الطلبة لعمل تمرينات رشاقة واجبات بيتية،
بمعدل ثلاثة مرات أسبوعاً

﴿ تمرينات إطالة عضلات الذراعين والرجلين. ﴾

ويمكن استخدام لعبة (صائد الأفاس) للإحماء

﴿ وصف اللعبة: صائد الأفاس لعبة ممتعة عبارة عن مباراة في التطبيق dribbler يحاول اللاعبون الخطو بالقدم على حبال معلقة مع مجموعة أخرى من اللاعبين على حبال معلقة مع مجموعة أخرى من اللاعبين ﴾

﴿ كيفية اللعب: ﴾

﴿ تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين: الأفاس وتعطى حبال يمسكون بها بين الإبهام والسبابة، ومجموعة الصائدين ويعطون كرة سلة. ﴾



﴿ مع الإشارة يضغط الصائدون على الأفاس الذين يحملون الحبال خلفهم ويركضون هرباً، إذا دفع المطاردون على الحبل وجعلوه حراً يأخذ المطاردون نقطة، بعدها تلتقط الأفاس الحبل مرة أخرى ويستمر اللعب. ﴾

﴿ مدة اللعب دقيقةان، ثم يتم تبديل الأدوار، الفريق الأكثر نقاطاً هو الفريق الفائز. ﴾

﴿ اذا ارتكب الصائد خطأ مثل: فقدان الكرة، او التنطيط بالذراعين معاً، يجب عليه مغادرة الملعب وعمل ١٠ ضغطات على الحائط قبل العودة للملعب. ﴾

﴿ اذا أمسكت الأفاس بالحبل بأكثر من السبابة والإبهام تخسر ٥ نقاط. ﴾

الأنشطة التطبيقية:

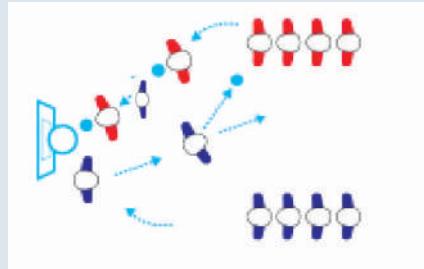
ملاحظة: ووزع الطلاب حسب قدراتهم:

﴿ طلبة المستوى الضعيف: يبدأ بالتنطيط (محاورة) في المكان. ﴾

﴿ اطلب من طلبة المستوى الجيد أن يستخدمو اليد غير المسيطرة. ﴾

نشاط رقم (٢):

- تمرين: وقوف وثني الركبتين كاملاً والكرة على الأرض ثم المحاورة ثم البدء من الوقوف.



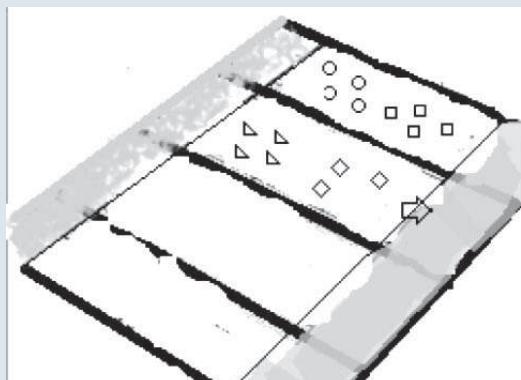
- تمرين: المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع المحاورة بإشارة المعلم، والتنبيه على المحافظة على النظر إلى الأمام

- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى آخر.

- التطبيق مع وجود مدافع سلبي، ودمج مهارة التصويب.

نشاط رقم (٣):

لعبة الريجي



- يتم تسجيل الهدف إذا وصل اللاعب إلى الخط النهائي مع التطبيق بالكرة

- يتم اعتراض اللاعب الذي يحاور بالكرة بالوقوف أمامه فقط. دون قطع الكرة بتدخل قوي.

- تعليمات توجيهية من المعلم للطالب:

- حاور باليد بعيدة عن المهاجم

- كلما اقترب المهاجم كلما انخفضت المحاورة

الأنشطة الختامية:

- جري خفيف، تمارين إطالة، لعبة صغيرة .

سلم التقدير اللفظي لمهارة التنطيط

نقطة التركيز	المعيار	المعيار	المعيار	المعيار	المجموع النقاط
CIRBOR: روبيك	نقطة واحدة	نقطتان	ثلاث نقاط	أربع نقاط	المعيار
الرأس أعلى (جسم اللاعب والمساحة العامة)	الرأس لأعلى بعض الوقت لكن في الغالب النظر لليد أو الكرة في أثناء التنطيط	الرأس لأعلى بعض معظم الوقت مع بعض الاستثناءات	الرأس لأعلى بعض معظم الوقت مع بعض الاستثناءات	الرأس مرتفع كل الوقت عندما يقوم بالتنطيط في مختلف المواقف	
الكرة تحت السيطرة (جسم اللاعب والمساحة العامة)	يفقد الطالب السيطرة بعد تنطيط مرة واحدة أو مرتين	يفقد الطالب السيطرة على الكورة في مساحته ولكن يفقد السيطرة عندما يبدأ بالتحرك في المنطقة العامة	يفقد الطالب السيطرة على الكورة ولكنها يفقدها أحيانا	لا يفقد الطالب السيطرة على الكورة عندما يقوم بالتنطيط في مواقف متعددة	
المجموع:					

مقططفات من قانون الرميات الحرة:

| | | مادة (١٣) الرمية الحرة

﴿ الرمية الحرة هي فرصة تمنح اللاعب لإحراز نقطة واحدة دون مزاحمة، من موقع خلف خط الرمية الحرة ومن داخل نصف الدائرة .﴾

﴿ تعرف مجموعة الرميات الحرة بكونها جميع الرميات و/أو حيازة الكرة التالية والناجمة عن جزء خطأ واحد .﴾

﴿ صاحب الحق في تنفيذ الرمي (رميات حرة):﴾

﴿ - يقوم اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ بمحاولة الرمية (الرميات الحرة) .﴾

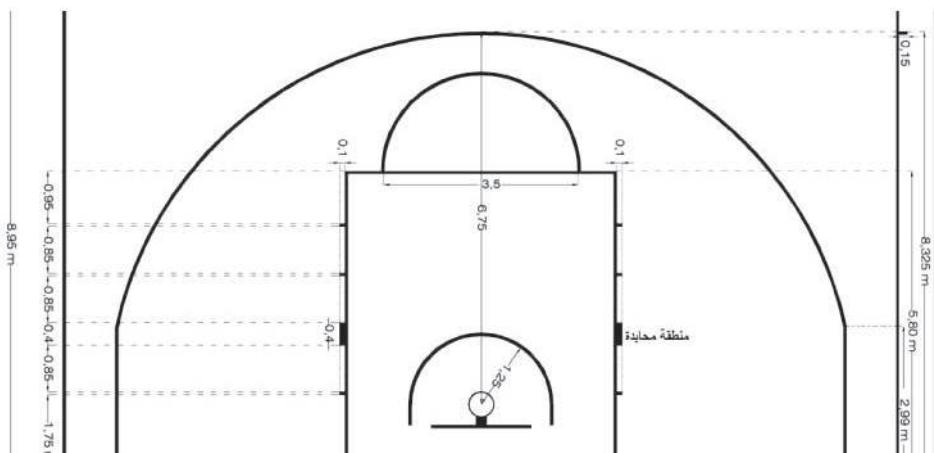
﴿ - عند احتساب خطأ في إن أي عضو بالفريق المنافس كما هو معين من قبل مدربه سيقوم بمحاولة الرمية (الرميات الحرة) .﴾

﴿ واجبات رامي الرمية الحرة :﴾

﴿ - يأخذ موقعا خلف خط الرمية الحرة وداخل نصف الدائرة .﴾

- ▲ - يستخدم أي أسلوب لتصويب الرمية الحرة بطريقة تدخل بها الكرة السلة من الأعلى أو تلمس الحلقة.
 - ▲ - يترك الكرة بعد أن وضعت في تصريفه خلال خمس ثوانٍ.
 - ▲ - لا يلمس خط الرمية الحرة أو يدخل المنطقة المحرمة حتى تدخل الكرة السلة أو تلمس الحلقة.
 - ▲ - لا يخداع في الرمية الحرة.
 - ▲ اللاعبون المتواجدون من أماكن متابعة الرمية الحرة عليهم أن يشغلوا هذه الأماكن بأوضاع متبادلة.

ملاحظة: راجع قانون كرة السلة (الرمية الحرة)





كرة الطائرة

عدد المخصص: ٣ - ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:

- ✓ يمر من أسفل بعد التحرك للكرة بعده اتجاهات.
- ✓ يستخدم مهارة التمرير من أسفل في استقبال الإرسال.
- ✓ يؤدي مهارة الضرب الساحق من الحركة بخطوات فنية صحيحة.
- ✓ يؤدي مهارة حائط الصد بخطوات فنية صحيحة.
- ✓ يحدد مناطق اللعب على ملعب للكرة الطائرة.
- ✓ يستخدم مهارة الاتصال والتواصل بين الطلاب.

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>يإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - تقديم مهارة الاستقبال مع مهارة الإرسال. - وحاول تقديم الصد مع مهارة الضرب الساحق ما أمكن <p>التدريسي.</p> <p>التبادلية.</p> <p>التطبيق الذاتي متعدد المستويات.</p> <p>الذاتي</p>	<ul style="list-style-type: none"> - توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. 	<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير. 	<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١. مهارة التمرير من أسفل بعده اتجاهات.
٢. الضرب الساحق مع الحركة.
٣. حائط الصد الفردي.
٤. من القانون: مناطق اللعب، والشبكة.

أولاً: التمرير من أسفل بعده اتجاهات

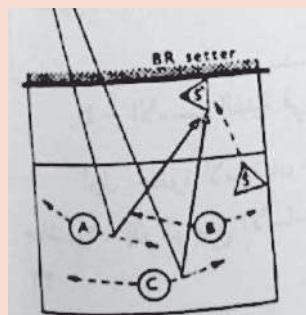
التمرير من أسفل بعده اتجاهات:

الخطوات الفنية:



التمرير من أسفل هو شكل من أشكال التمرير والأكثر شيوعاً في استقبال الإرسال ويشمل على:

وقفة الاستعداد: إحدى القدمين تتقدم على الأخرى قليلاً وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين. الجسم بارتفاع متوسط يمكنه من الحركة بسرعة، الرأس أمام القدمين، الجسم يميل للأمام، الذراعان لأسفل أمام الركبتين مع خفض الكتفين، يكون المرفقان مغلقين، والكفان مفتوحتين وراحة اليد باتجاه الشبكة. الخصر ويكون القدمان باتجاه الكرة القادمة (المرسل مثلاً). عند تشكيل وضع الاستعداد هذا يجب أن يحدد اللاعب بسرعة مكانه في الملعب وعلاقته مع الرملاء في الفريق وخط الجانب والخط النهائي من الملعب ليتمكن من اتخاذ قراره أما إن يلعب هو الكرة أو يتركها للزميل أو يتركها تخرج خارج حدود الملعب.

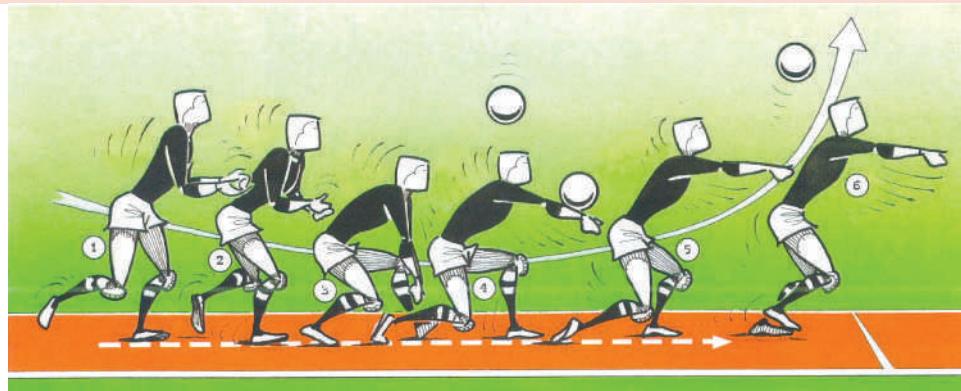


قراءة المرسل: يجب النظر إلى مكان رفع الكرة من المرسل واتجاه الكرة ونوع الإرسال وصعوبته ودورانه.

الانتقال إلى الكرة: الانقال سريعاً نحو الكرة يكون بمستوى ارتفاع مناسب وعدم الصعود والهبوط في مستوى الجسم وإبقاء القدمين متبعادتين بقدم متقدمة، والجسم متوازن، ويعمل اللاعب على إبقاء قدميه وجسمه خلف الكرة قدر الإمكان، ومواجهة الكرة بموازاة وسط الجسم.

الانتقال للجانب يتم بحركات جانبية أو تقاطع، أو الانتقال للأمام والخلف.

لمس الكرة من قاعدة اليد (الساعدين): عمل مسطح من الساعدين يسمى منصة، والثبات قبل ملامسة الكرة إن أمكن ذلك والانحناء بزاوية باتجاه الهدف (المعد).



قم بامتصاص الكرة أو زد قوتها، وهذا يأتي عن طريق العد والركبتين والمرفقين.

الأخطاء الشائعة

- ▲ التحرك والذراعان مشبوكتان.
- ▲ رفع الذراعين بمستوى أعلى من المطلوب.
- ▲ ثني المرفقين في أثناء التمرير.
- ▲ تشبيك الذراعين باكراً ما يعيق الحركة.
- ▲ ذهاب الكرة إلى ملعب المنافس لعدم ضبط القوة اللازمة في أثناء ملامسة الكرة من المستقبل.

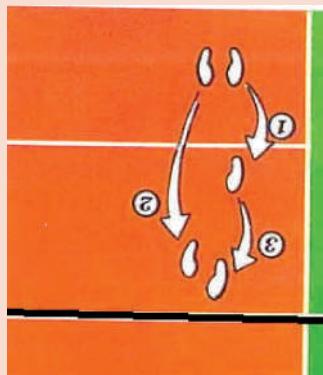
ثانياً: الضرب الساحق من الحركة

الخبرات التعليمية السابقة: اكتساب حركات الذراعين والضربة الساحقة من وثبة الخطوات الفنية:

وقفة الاستعداد: من الممكن أن ينتقل الضارب من أوضاع مثل حائط الصد أو استقبال الإرسال أو وضع الدفاع، ويحتاج المهاجم لمراقبة الكرة وهي متوجهة إلى المعد وهو في وضع متوسط لارتفاع الجسم ومتاهب، ويتحرك لمكان مناسب لبدء الاقتراب.

الاقتراب إلى الكرة: يجب على الضارب دراسة الكرة القادمة من المعد أو من أي لاعب آخر ويحدد إلى أين ستذهب الكرة ومن ثم تحديد مكان بدء الاقتراب المناسب.

يقوم بعض اللاعبين بأربع خطوات اقتراب أو ثلاث خطوات سريعة، أو من الممكن لبعض لاعبي الوسط أن يؤدي خطوتين اقتراب.



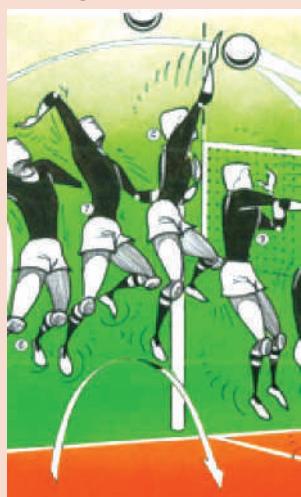
أول خطوتين: في حال الاقتراب بأربع خطوات، فإن أول خطوتين تكونان بطيئتين، و بميل عن اتجاه الكرة، والخطوة الثانية تكون أسرع، ويتحرك المهاجم إلى مكان الارتفاع مع نزول الكرة. وتكون الذراعان مرختين، ويتناطحان معاً في الخطوة الأولى، ويفرداً للخلف في الخطوة الثانية.

مكان الارتفاع بالقدمين: في آخر خطوة للقدم الأخيرة، تكون قدم الجهة الضاربة والخصر بزاوية ٤٥ درجة مع الشبكة، ومتوجهة قليلاً للقدم الأخرى. وتكون الركبتان مثنىتين والجسم منحنياً للأمام قليلاً من الوسط، يجب أن تركز عينا الضارب على الكرة، وتكون الذراعان بالكامل ممدودتين للخلف.

الارتفاع يجب أن يكون الارتفاع متوازناً على كلتا القدمين ويكون بزاوية ٤٥ مع الشبكة. خلال الارتفاع يتم

تحريك الذراعين بفاعلية للأمام والأعلى، وفي الطيران يقوم الضارب بتحريك الكتفين والذراعين للخلف مع الكوع والذراعين بأعلى مستوى، ويجب أن يتم إزالة الذراع غير الضاربة بجانب الصدر بينما الذراع الضاربة تفتح بالعرض وتترمّج للأمام لضرب الكرة، ويجب أن يستعد رسم الضارب للارتفاع والضرب فوق الكرة لإمساكها دورانًا عالياً وسرعة كبيرة.

القوّة والسرعة يتم اكتسابهما بدوران الخصر والكتفين على الخط العمودي للجسم وإضافة القوّة للذراع عند ملامسة الكرة.



الاتصال مع الكرة: المهاجم يجب أن يلامس الكرة من أعلى نقطة وثب من أمام كف الذراع الضاربة، مع امتداد كامل للذراع، يتم الاتصال بكامل الكف والأصابع منتشرة، الاتصال يتتسارع بتسارع الكف والأصابع فوق الكرة بحركة سريعة. هذا الشكل من الحركة سيسبب دوراناً سريعاً على الكرة، وبعدها يتم توجيه الكرة إلى المكان المطلوب من الضارب.

- إذا أراد الضارب أن يوجه الكرة للأسفل فإنه يلمس الكرة من الأعلى.
- أما إذا أراد أن يوجه الكرة إلى الجانب أو الزاوية فإنه يلمس الكرة من الجانب.
- تأكد من أن المهاجم ينظر إلى الكرة لضربها بقوة.

المتابعة والهبوط: الذراع الضاربة والكف يجب أن تتبعا هدف المهاجم.

ملاحظة: إذا أعددت الكرة بعيداً عن الشبكة، لا يوجد خوف من أن تلمس ذراع المهاجم الشبكة في المتابعة، لكن في حالة الإعداد القريب من الشبكة، لا يسمح للضارب أن يقوم بمرحلة كاملة للذراع بعد ضرب الكرة؛ لكي لا يتسبّب في لمس الشبكة. بعد الضرب يجب أن يهبط المهاجم في موقع متوازن على كلتا القدمين، وهذا يشير إلى أن المهاجم اقترب بشكل صحيح وسيتمكن من استخدام طاقته بشكل كامل وهي ضرورية لسلامة الركبتين بعد الهبوط بأمان يستعد المهاجم لدور آخر، مثل حائط الصد.



الأخطاء الشائعة

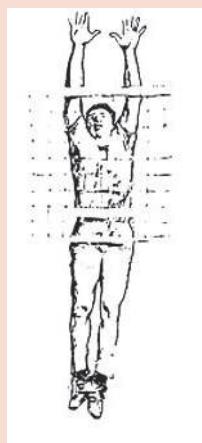
- ▲ لمس الشبكة بسبب الإعداد القريب جداً من الشبكة، والضرب مع مرحلة كاملة للذراع.
- ▲ الدخول إلى ملعب الفريق المنافس بعد الضرب.
- ▲ ضرب الكرة خارج حدود ملعب المنافس.
- ▲ ضرب الكرة في الشبكة بسبب المبالغة في مرحلة الذراع أماماً أسفل.
- ▲ الهبوط على قدم واحدة مما يسبب فقدان الاتزان.

ثالثاً: حائط الصد الفردي

الخطوات الفنية:

حائط الصد هو خط الدفاع الأول في الكرة الطائرة، ويمكن أن يتم إدخال ذراعي لاعب حائط الصد في منطقة المنافس من فوق الشبكة، لمواجهة المهاجم حتى يضرب الكرة في حائط الصد، أو اجبار المهاجم على تغيير اتجاه الضرب ليضرب الكرة إلى المدافعين في الخط الخلفي.

وضع الاستعداد: وقوف القدمين باتساع الكتفين وثني بسيط في الركبتين لتكون جاهزاً للوثب أو الحركة، ويكون المرفقان أعلى من الكتفين مع ثني الذراعين بزاوية ٤٥ درجة مع الشبكة، والكفان لأعلى والأصابع مشدودة ومفرودة ومرفوعة، بحيث يتمكن القائم بحائط الصد من مشاهدة ظهر الكفين دون إعاقة الرؤية، الوزن للأمام قليلاً، مع ارتفاع قليل في الكعبين.



قراءة الموقف: القائم بحائط الصد يجب أن يتبع تطور اللعب، يقرأ ويتوقع إمكانية الهجوم، ويستخدم التوقيت الصحيح، ويتحرك للموقع المناسب، ويجب أن تبقى عيناه مفتوحتين.

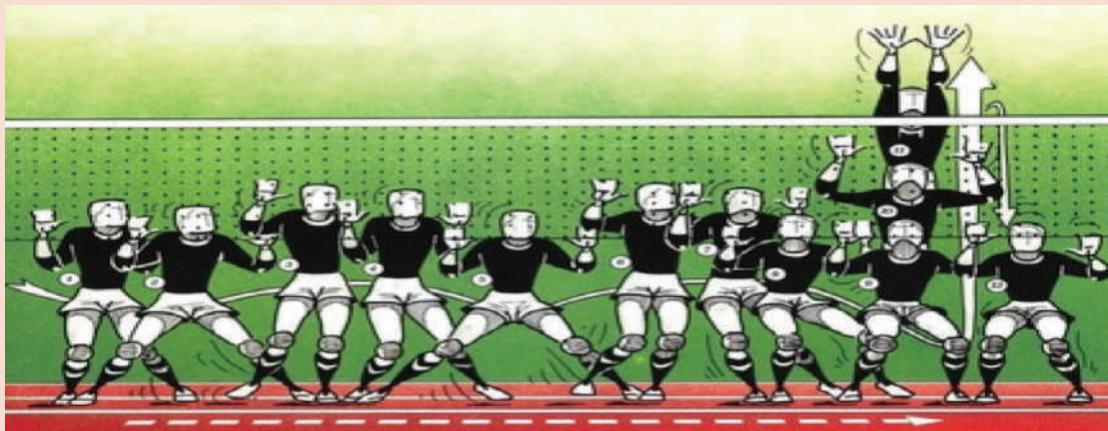
التحرك بموازاة الشبكة: في اللحظة التي يتم فيها تحديد من سيكون الضارب، يتحرك الحائط إلى المكان المحدد مع الإبقاء على وضع الذراعين بحيث تكون أعلى من حافة الشبكة الدنيا، ويتحرك الحائط بخطوة أو اثنتين أو ثلاث خطوات أو خمسة خطوات، حسب مكان الهجوم، ويجب التحرك إلى مكان مواجه لكتفي المهاجم في النقطة التي ستقطع الكرة فيها الشبكة.

الوثب العمودي:

يجب أن يثبت حائط الصد قبل أن يضرب الضارب الكرة؛ للتأكد من أن الذراعين فوق الشبكة عندما يلامس الضارب الكرة، كلما كان الإعداد أعلى من الشبكة، كان الوثب متأخراً، مع مراعاة التوقيت السليم. ومن المهم أن يكون الوثب بشكل عمودي للأعلى.

الوصول فوق الشبكة: يصل حائط الصد بالساعدين فوق الشبكة لتعديه الشبكة مع كفين متقاربيتين بحيث لا يمكن للكرة أن تمر بين الكفين، والأصابع مفتوحة، والهدف الأساسي للصد هو وقف الكرة من الفريق المنافس متى كان ذلك ممكناً.

الهبوط بوضع متوازن: يتم سحب الذراعين ويقوم حائط الصد بالهبوط على القدمين مع ثني الركبتين ليتمكن من الدوران والتحرك إلى أي مكان للاستعداد ليكون جاهزاً للهجوم.



الأخطاء الشائعة

- ▲ الوثب بشكل غير عمودي والاندفاع إلى مكان بعيد عن الهجوم.
- ▲ أن يكون توقيت الوثب إما متأخراً كثيراً، أو مبكراً كثيراً.
- ▲ عدم تعديه الذراعين الشبكة.
- ▲ عدم مشاهدة المهاجم بشكل جيد لمواجهة كتفي المهاجم.
- ▲ ارتكاب خطأ لمس الشبكة.
- ▲ إرجاع الذراعين للخلف.
- ▲ الكرة تكون في جهة الذراع الداخلية.

مقططفات من القانون:

- ﴿ مناطق اللعب في ملعب كرة الطائرة: ﴾
- ﴿ المنطقة الأمامية: تمتد بين محور خط المنتصف وحافة الداخليّة للخط الهجوم، وامتداد الخطوط الجانبيّة إلى نهاية المنطقة الحرة. ﴾
- ﴿ منطقة الإرسال: تكون منطقة الإرسال بعرض ٩ أمتار خلف خط النهاية. ﴾
- ﴿ منطقة التبديل: تحدّد بامتداد خطيّ الهجوم حتى طاولة المسجل. ﴾
- ﴿ منطقة تغيير اللاعب الحر: تكون منطقة تغيير اللاعب الحر جزءاً من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق، ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية. ﴾
- ﴿ يتكون الفريق من ١٢ لاعباً (١٤ في البطولات العالمية) ﴾
- ﴿ يجب أن يتواجد دائماً ٦ لاعبين في الملعب. ﴾



نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: الضرب الساحق

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

★ يؤدي الضرب الساحق بطريقة صحيحة.

★ يستخدم مهارة الضرب الساحق في لعبة كرة الطائرة

★ يستخدم مهارات الاتصال والتواصل مع الزملاء والمعلم.

★ يحدد مناطق اللعب على رسمة ملعب الكرة الطائرة

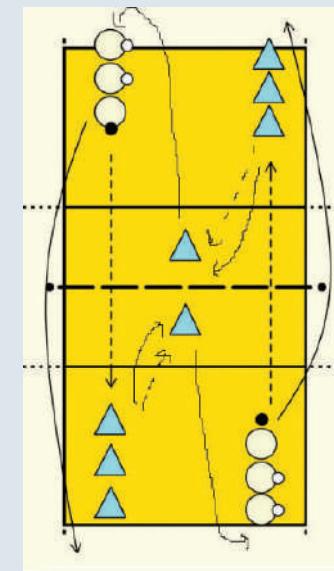
الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- كرة واحدة لكل مجموعة من ٣-٤ طلاب. - قمعان لكل مجموعة.	- وضع عدد من الأقماع في نهاية كل ملعب. - سلة للكرات. - بطاقة مهام.	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة.	يتم توزيع الطلبة على التحويل الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام.

الأنشطة التمهيدية:

نشاط رقم (١):

الإحماء:



- ﴿ ٣ مقابل ٣ في كل جهة (تمرن الفراشة) ثمان كرات .
- ﴿ يقوم الطالب (الدائرة) برمي الكرة من فوق الرأس إلى الأزرق (المثلث) الذي يقوم بالتمرير إلى الوسط عند الشبكة، الذي يتحرك خلف الأبيض (الدائرة) معه الكرة كما في الشكل المجاور.
- ﴿ تطوير: نفس التمرين السابق: ولكن يبدأ برمي الكرة لنفسه وضربها من أعلى ضرباً ساحقاً مع وثبة صغيرة.
- ﴿ قم بتوجيه الطلاب لتحريك الذراعين والكتفين في أثناء الجري.
- ﴿ عمل وثبات متتابعة.

الأنشطة التطبيقية:

يتم توزيع بطاقة المهام على الطلاب والبطاقة بها مجموعة أنشطة مرتبة حسب مستويات الصعوبة.

- ﴿ يشرح المعلم أدوار الطلبة في التنفيذ والتقويم.
- ﴿ يتم تجريب المستويات المختلفة التي وضعها المعلم: يختار الطالب المستوى الذي سيبدأ منه، وإذا نجح في المستوى الأول، ينتقل إلى المستوى الذي هو أعلى منه، أو الثبات على المستوى نفسه.
- ﴿ البدء في التطبيق

التقويم الذاتي حسب البطاقة للطالب:

- ﴿ منح الطالب الفرصة إلى أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة الأداء، (تقويم ذاتي)
- ﴿ يمكن للطالب الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم ينجح في المستوى الذي اختاره.
- ﴿ يستمر المعلم في متابعة الطلاب والإجابة عن أسئلتهم.

الأنشطة الختامية:

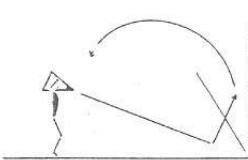
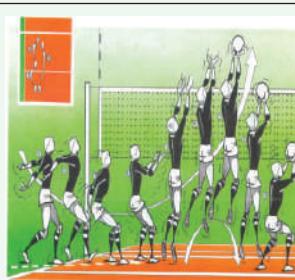
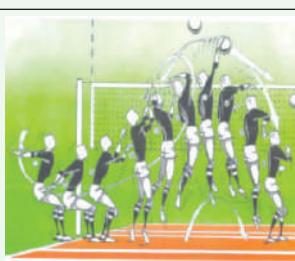
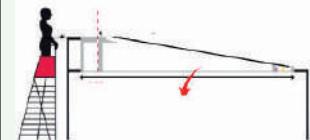
- ﴿ جري خفيف
- ﴿ تمارين إطالة
- ﴿ لعبة صغيرة .

III بطاقه مهام كرة الطائرة (الضرب الساحق)

الصف:

التاريخ

الأسلوب: التطبيق الذاتي متعدد المستويات

المهمة	المحطات	النحو	عدد التكرارات ٣
١	سد الكرة إلى الأرض و سوف تعود من الحائط إلى الذراع مرة أخرى.		
٢	اقتراب للضرب الساحق بخطوة { شمال، ثم يمين شمال معاً } لمسك الكرة القادمة من الزميل في أعلى نقطة لها أعلى من مستوى الشبكة. والعكس للاعب الأيسر		
٣	اقتراب للضرب الساحق - كما في التمرين السابق - ولكن قم بإسقاط الكرة { لوب } برؤوس الأصابع إلى ملععب المنافس من أعلى نقطة { مراعاة عدم الحمل }		
٤	الضرب الساحق من زميل يقوم بضرب الكرة للأرض		
٥	الضرب الساحق من كرة معدة من الزميل		
يمكن التحكم أيضاً في ارتفاع الشبكة			

التقويم:

يمكن أن يتم اعتماد بطاقة المهام السابقة كأداة للتقويم الذاتي للطالب في الحصة.
ويمكن استخدام قائمة الشطب الآتية للتقويم اكتساب الطالب للخطوات الفنية لمهارة الضرب الساحق في نهاية
الحصة.

الاسم.....الصف.....التاريخ.....

(X)	(✓)	الجوانب الفنية للخطوات الفنية لمهارة الضرب الساحق لاعب أيمن	
		<ul style="list-style-type: none">آخر خطوتين، الخطوة الطويلة الهاابطة باليدين إلى موطئ القدم متبقعة بارتطام كعب القدم اليسرى.	الاقتراب
		<ul style="list-style-type: none">رفع الجسم ودفع الأرض والوثب بتعون وبشكل عمودي.يشير الجزء الأيسر من الجسم وكذلك الذراع اليسرى إلى الكرة	الارتفاع الطيران
		<ul style="list-style-type: none">اجعل الذراع الضاربة مفتوحة وهي وضع راحة وحده عالية عند ضرب الكرة.الضرب من أعلى ارتفاع للكرة.	الضرب
		<ul style="list-style-type: none">على القدمين مع ثني الركبتين	الهبوط



كرة اليد

عدد المخصص: ٤ - ٣

أهداف الوحدة:

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

مهاري (نفس حركي)	يصوب الكرة بالطريقة الكرياجية بشكل صحيح. يممر الكرة باستخدام التمريرة الكرياجية بشكل صحيح. يؤدي مهارة الخداع.
معرضي	يتعرف الخطوات الفنية لمهارة التصويب الكرياجي. يتعرف أنواع التصويب في كرة اليد. يتعرف الخطوات الفنية لمهارة التمرير الكرياجي. يتعرف أهمية الخداع ضمن خطط اللعب والهجوم. يتعرف بعض النواحي القانونية للمشاركة في مباريات تنافسية .
وتجديني (انفعالي)	يتمثل الألفاظ الحسنة والسلوك الرياضي في أثناء المشاركة مع زملائه داخل الملعب وخارج يظهر تعاوناً مع زملائه في أثناء اللعب يلتزم بتعليمات القائد في أثناء اللعب الجماعي

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	وسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>- بإمكان المعلم استخدام أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية للوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأسلوب الأمرى . - أسلوب التعليم التبادلى . - أسلوب التعليم بالممارسة 	<p>- توظيف صور توضيحية وفيديوهات حول كيفية أداء المهارات.</p> <p>- ملاحظة أداء الطلبة.</p> <p>- طرح الأسئلة الشفوية.</p> <p>- استخدام كرات أصلية وكرات بديلة.</p> <p>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</p> <p>أقماع - أطواق - قائم خشبي</p>	<p>- ملاحظة أداء الطلبة.</p> <p>- طرح الأسئلة الشفوية.</p> <p>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</p>	<p>- مراعاة الفروق الفردية.</p> <p>- إشراك ذوي الإعاقة.</p> <p>- توضيح الأخطاء الشائعة.</p> <p>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</p> <p>- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية .</p>

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١. التصويبة الكرياجية.
٢. التمريرة الكرياجية.
٣. الخداع ..

أولاً: التصويب الكرbagji

تنقسم أنواع التصويب في كرة اليد إلى:

- التصويبة الكرbagji:

وهي تؤدي من ثلاثة مستويات، وهي: أعلى مستوى الرأس، وفي مستوى الرأس والكتف، وفي مستوى الحوض والركبة.

- التصويب بالوثب:

وينقسم إلى التصويب بالوثب الطويل والتصويب بالوثب العالي.

- التصويب بالسقوط (أمامي - خلفي).

- التصويب الخلفي (من مستوى الرأس - وفي مستوى الكتف - وفي مستوى الحوض).

- التصويب بالطيران.

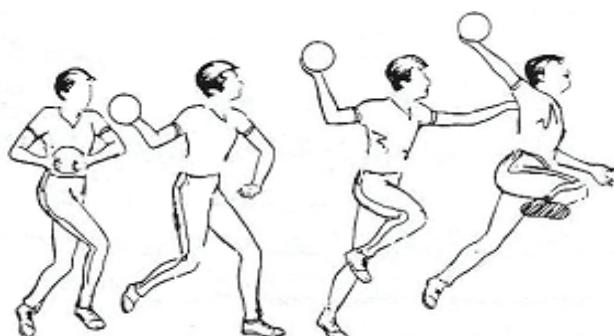
إضاعة:

من المهم عزيزي المعلم إكساب الطلاب معرفة حول أنواع التصويب

الخطوات الفنية:

▲ تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب، وهي بجانب الجسم، وتقوم اليد الأخرى بالسند، وفي اللحظة المناسبة تخللى اليد المساندة عن الكرة، وتقوم اليد المصوبة بحركة دائيرية إلى الخلف، ثم إلى أعلى فالى الأمام من فوق الكتف، مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

▲ في حالة التصويب من مستويات منخفضة عن مستوى الكتف، يجب ثني الجذع جهة الذراع المصوبة في المستوى المطلوب لسير الكرة.



الأخطاء الشائعة

﴿ اثناء الكوع للأسفل.

﴿ عدم اكتمال حركة اليد المصوبة بشكل دائري لإتمام عملية التصويب.

﴿ عدم فرد الكوع والذراع للمتابعة.

﴿ عدم نقل قدم الارتكاز أماماً.

﴿ عدم لف الجذع مع حركة الذراع.

ثانياً: التمريرة الكرياجية

الخطوات الفنية:

﴿ يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وانتقال الكرة إلى ارتفاع الكتف.

﴿ تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير، وتكون حركة الإعداد للمرجة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير الكرياجية المصحوب بخطوة ارتكاز.

﴿ تتدخل مرحلة الإعداد بالمرجة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمنى مفرودة وللأمام، بينما يكون كتف الذراع الرامية والكرة في الخلف.

﴿ حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام، مع مراعاة عدمأخذ حركة ارتكازية بهذه القدم.

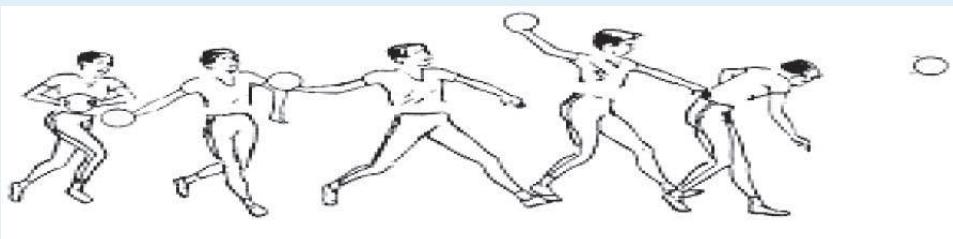
﴿ يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً.

﴿ تستمر الحركة بتقدم القدم اليمنى للأمام؛ مما يؤدي إلى تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة، تعد أمراً ضرورياً لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة.

﴿ يتم سحب ذراع الرمي المتشعب بسرعة وباستقامة إلى الأمام، مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور، والعمل على نقل القوة بكمالها إلى الكرة.

﴿ يصاحب سحب الذراع الramy تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها. ﴾

﴿ يراعي عدم أرجحة الذراع الramy لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ إن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه، ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية. ﴾



الأخطاء الشائعة

- ﴿ عدم مرنة الرسغ. ﴾
- ﴿ اثناء المرفق إلى أسفل وعدم الحفاظ على زاوية ٩٠ درجة في أثناء الأداء. ﴾
- ﴿ لف اليد في أثناء سحب ذراع الرمي وعدم نقل القوة بكاملها إلى الكرة. ﴾
- ﴿ عدم توافق سحب الذراع الramy ، وتقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت. ﴾
- ﴿ أرجحة الذراع الramy لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم، إذ إن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه، ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة صحيحة. ﴾
- ﴿ عدم تنفيذ المتابعة بعد الأداء. ﴾

ثالثاً: الخداع.

الخطوات الفنية لمهارة الخداع دون كرة:

الخداع دون الكرة ويشمل:

﴿ - الخداع بتغيير السرعة: حيث يقوم اللاعب بتغيير سرعته من البطيء إلى السريع والعكس؛ وذلك للمرور من جانب المدافع، واجتيازه لتسلم الكرة للتصوير أو المراولة. ﴾

﴿ - الخداع بتغيير الاتجاه وينقسم إلى نوعين: ﴾

أ - الخداع البسيط: ويتم بأن يميل اللاعب بأعلى جذعه إلى الجهة اليسرى وذلك عندما يريد المرور على يسار المدافع، ويحرك قدمه اليسرى في الاتجاه نفسه، وبخطوة قصيرة. وفجأة يتم تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للاختراق على يسار المدافع.

ب- الخداع المركب: ويتم بأن يأخذ اللاعب خطوة قصيرة جداً بالقدم اليمنى للجانب، عندما يريد المرور على يسار المدافع، وينقل ثقل الجسم عليها، ثم يغير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض، ثم يتبع ذلك بسرعة تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الأول؛ للاختراق على يسار المدافع.

ـ استخدام أجزاء الجسم المختلفة مثل: النظرة، الجذع، القدمين، الذراعين، الرأس.

ـ ويعتبر الخداع دون كرة قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقية، ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويهدف هذا النوع من الخداع إلى تخطيي المهاجم للمدافع الذي أمامه ثم تسلمه الكرة من الزميل والتصويب أو المناولة.



صورة لأشكال الخداع

الأخطاء الشائعة

ـ النظر للمكان الحقيقي في أثناء عملية الخداع.

ـ عدم استخدام المباغطة والسرعة في إتمام حركة الخداع.

ـ الارتباك في أثناء تأدية الخداع.

ـ الاعتماد على نوع واحد من أنواع الخداع؛ فيسهل على المنافس اكتشافه.

القانون:

عزيزي المعلم: قم بمراجعة بنود القانون المتعلقة بالبنود الآتية:

- ـ لمحنة عن اللعبة.
- ـ الملعب وأبعاده.
- ـ أخطاء التمرير.
- ـ أخطاء التصويب.
- ـ أخطاء التنظيط.

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: التمريرة الكرياجية

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تفويذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يتعزز الخطوات الفنية لمهارة التمريرة الكرياجية.
- ★ يمرر الكرة باستخدام التمريرة الكرياجية بشكل صحيح.
- ★ يطبق المهارة خلال ألعاب صغيرة.
- ★ يتمثل الألفاظ الحسنة والسلوك الرياضي في أثناء المشاركة مع زملائه داخل الملعب وخارجها.
- ★ يظهر تعاؤناً مع زملاءه في أثناء اللعب.

الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي.	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة.	- مساحة لعب 40×20 م.	٥ كرات يد. ٥ كرات بديلة. ١٠ أقماع.

تنفيذ الدرس:

- ﴿ يقوم المعلم بأداء المهارة أمام الطلاب أو من خلال استخدام فيديو توضيحي أو صور توضيحية، يوضح فيها المعلم كيفية حمل الكرة، ووضع الجسم فـأثناء التمرير، وحركة اليد والقدم فـأثناء التمرير والمتابعة. (شرح المهارة) ﴾
- ﴿ يوضح المعلم للطلاب أهمية مهارة التمرير الكرياجي حيث تدرج ضمن تصنيف النوع الضارب، وتستخدم في التمريرات الطويلة، وعند التصويب. ﴾
- ﴿ يطلب المعلم من أحد الطلاب حمل الكرة واتخاذ الوضع المناسب للتـمرير، ثم يطلب من الطلاب ملاحظة زميـلـهمـ، وـالـتـعلـيقـ عـلـىـ صـحـةـ الـأـوـضـاعـ، وـعـلـىـ المـعـلـمـ إـلـاجـاـةـ عـنـ أـسـئـلـةـ الـطـلـابـ حـوـلـ الـوـضـعـ الصـحـيـحـ. ﴾

التهيئة:

- يؤدي الطلاب تـمـريـنـاتـ لـتـهـيـةـ الـجـسـمـ لـمـزاـوـلـةـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ، اـبـدـاءـ بـالـعـضـلـاتـ الـكـبـيرـةـ مـنـ الـجـسـمـ ثـمـ الـعـضـلـاتـ الـأـكـثـرـ مـشـارـكـةـ فـيـ النـشـاطـ، مـعـ التـرـكـيزـ عـلـىـ تـمـريـنـاتـ الـمـروـنةـ، وـخـاصـةـ مـروـنةـ مـفـصـلـ الـكـتفـ.
- ﴿ تـمـريـنـاتـ لـتـقـويـةـ عـضـلـاتـ الـذـرـاعـينـ وـالـبـطـنـ وـالـظـهـرـ. ﴾
 - ﴿ لـعـبـةـ عـكـسـ الـاتـجـاهـ (ـعـكـسـ الـإـشـارـةـ). ﴾
 - ﴿ لـعـبـةـ الـكـرـةـ السـاخـنـةـ: حـيـثـ يـتـمـ تـقـادـفـ الـكـرـةـ وـتـمـريـرـهاـ بـيـنـ الـطـلـابـ، وـعـنـدـ سـمـاعـ الصـافـرـةـ، فـإـنـ آـخـرـ مـنـ يـمـسـكـ الـكـرـةـ يـخـرـجـ مـنـ الـلـعـبـةـ. ﴾

التطبيق:

أولاً: يوزع المعلم الطلاب إلى ٥ مجموعات

النشاط الأول:

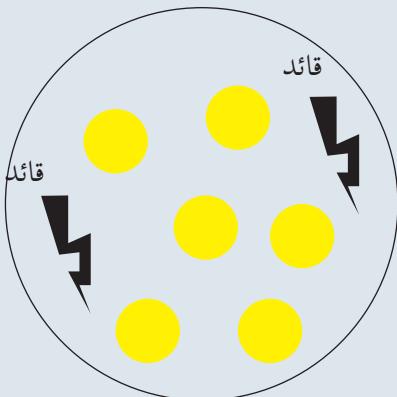
يقف الطلاب على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة، على بعد ٥-٣ أمتار، قائد معه كرة.
يقوم القائد بتـمـريـنـ الـكـرـةـ للـطـلـابـ الـأـوـلـ بـحـيـثـ يـعـيـدـهـ لـلـقـائـدـ وـيـعـودـ الـلـاعـبـ آخرـ القـاطـرـةـ باـسـتـبـدـالـهـ بـقـاطـرـتـيـنـ مـتـقـابـلـتـيـنـ.

النشاط الثاني:

التمرين السابق، ولكن مع تـبـدـيـلـ القـائـدـ؛ بـحـيـثـ يـمـرـ الـقـائـدـ الـكـرـةـ لـلـاعـبـ الـأـوـلـ، ثـمـ يـرـكـضـ حـتـىـ آـخـرـ القـاطـرـةـ، وـيـقـومـ الـلـاعـبـ الـأـوـلـ بـالـجـريـ بـالـكـرـةـ لـيـأـخـذـ مـكـانـ الـقـائـدـ لـيـمـرـ لـلـطـلـابـ الـثـانـيـ.. وـهـكـذاـ.

النشاط الثالث

تشكيل المجموعات بشكل دائري؛ بحيث يكون في كل مجموعة طالبان قائدان، و ٦ لاعبين، يقف أحد القائدين داخل الدائرة والآخر خارجها، بحيث يقوم القائد بتمرير الكرة لأحد اللاعبين، وعلى اللاعب تمريرها للقائد خارج الدائرة. ثم يقوم القائد خارج الدائرة بتمرير الكرة للاعب آخر، واللاعب يعيدها للقائد داخل الدائرة وهكذا...



النشاط الرابع

- تطبيق المهارة مع مهارة سبق تعلمها في المراحل السابقة (الالتنطيط ثم التمرير)
- في قطرات يقوم اللاعب الأول بالركض مع تنطيط الكرة، وعند الوصول للعلامة البلاستيكية (القمع) يقوم بالدوران وأداء التمرين الكرياجية للاعب الثاني في القاطرة، ويركض للوصول والوقوف في الجهة المقابلة عند العلامة البلاستيكية الأخرى.

النشاط الخامس

تكرار النشاط الرابع على هيئة عمل مسابقة بين المجموعات لأسرع قطرة تنهي التنطيط والتتمرير، الفائز بالمجموعة التي حققت أقصر زمن دون أخطاء.

تطوير التمرين:

يمرر الطالب في المجموعة الأولى الكرة إلى زميله الذي يقوم باستلامها والتنطيط مع الجري بالكرة، ومحاولة التصويب على هدف قريب (٢ أقماع كقوائم بديلة للمرمى).

النشاط الختامي:

▲ التهدئة:

▲ تمارين الإطالة، شرب المياه والاغتسال، يمكن عمل لعبة صغيرة هادئة (طار الحمام - هدى الحمام) معأخذ شهيق وزفير عميقين باسمтар.

التقويم:

يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

الوُجْدَانِي	المعرفي	المهاري				اسم الطالب
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠			
						-١
						-٢
						-٣
						-٤
						-٥

مفتاح التقدير

تقدير عددي	وصف
٥-٤	مرض
٢-٣	بحاجة لمزيد من التدريب
٠-١	غير مرض



ألعاب القوى

عدد المخصص: ٣ - ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:

- ✓ يتمكن من الجري في منخنٍ بطريقة صحيحة.
- ✓ يتمكن من تعدد الحواجز في أثناء الجري بطريقة صحيحة.
- ✓ يؤدي الوثب العالي بالطريقة السرجية بطريقة صحيحة .
- ✓ يتعرف على بعض القواعد القانونية الضرورية التي تحكم المنافسة.
- ✓ يتعزز لديه الحماسة للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.
- ✓ يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة في أثناء ممارسة النشاط البدني.

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>يإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التدريسي. - التبادلي. - الذاتي 	<ul style="list-style-type: none"> - توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. 	<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلامم التقدير. 	<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.

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١. الجري في منحني .
٢. تعدية الحواجز في أثناء الجري .
٣. الوثب العالي بالطريقة السرجية.
٤. القانون.

أولاً: الجري في منحنى

الخطوات الفنية:

- ﴿ يتم في أثناء الجري في المنحنى فقد جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية، وللتغلب عليها ينبغي ملاحظة الآتي : ﴾
- ﴿ ميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار. ﴾
- ﴿ رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر. ﴾
- ﴿ زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينما يقل مدى حركة الذراع الأيسر. ﴾
- ﴿ إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى. ﴾

ثانياً: تعدية الحاجز في أثناء الجري

الخطوات الفنية:



تتكون مرحلة تعدية الحاجز من ثلاثة مراحل:

أ- الارتكاز الأول:

- ﴿ تبدأ عند وضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز. ﴾
- ﴿ تتحرك الرجل الأخرى (الحرة) لأعلى مع اثنائهما من مفصل الركبة. ﴾
- ﴿ تنتهي مرحلة الارتكاز الأول بوضع قدم الارتكاز على الأرض. ﴾

بـ- الطيران لتعديبة الحاجز:

- ﴿ تبدأ بمرجحة الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز. ﴾
- ﴿ ميل الجذع للأمام مع تقارب اليد الممرجحة لملامسة الرجل الحرة. ﴾
- ﴿ توازي الكتفين والوركين في أثناء تعديبة الحاجز وبعده. ﴾
- ﴿ سحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز. ﴾
- ﴿ تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط. ﴾

جـ- الارتكاز الثاني.

ثالثاً: الوثب العالي بالطريقة السرجية

الخطوات الفنية:

يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل:

أـ- الاقتراب:

- ﴿ يبدأ الاقتراب ما بين ٩-٧ خطوات تؤدى بسرعة متدرجة وبزاوية من بين ٣٥-٤٠ درجة مع العارضة. ﴾

بـ- الارتفاع:

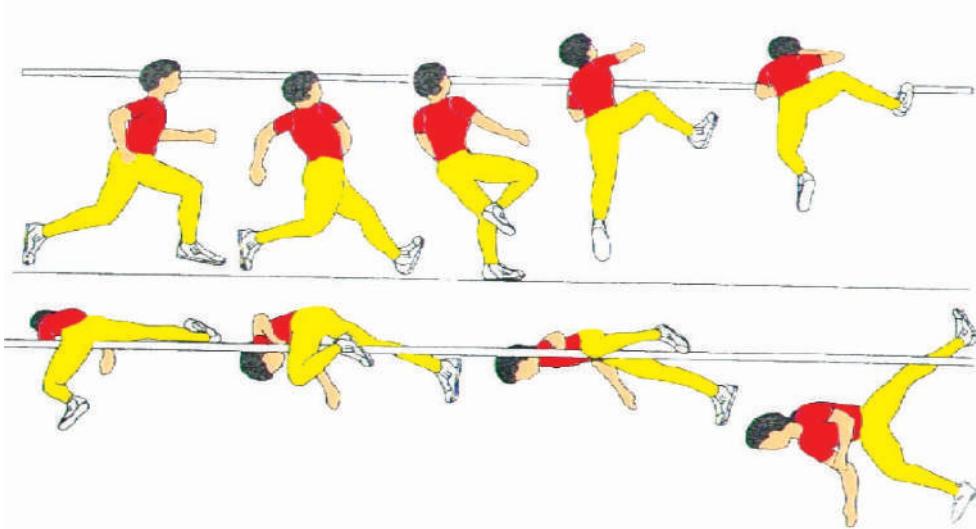
- ﴿ يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتفاع مرتكزة على الأرض بالعقب. ﴾
- ﴿ تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفاً. ﴾
- ﴿ مرجحة الرجل الحرة لأعلى مع مد الركبة كاملاً. ﴾
- ﴿ عند وصول مركز الثقل فوق الخط العمودي للارتكاز يتم مد رجل الارتفاع عمودياً ودفع الذراعين أماماً عالياً . ﴾

جـ- التعديبة:

- ﴿ عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية تبدأ حركة التفاف الجسم. ﴾
- ﴿ الغطس بالكتفين والرأس. ﴾
- ﴿ دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتفاع للخارج والأعلى. ﴾

دـ- الهبوط:

- ﴿ بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابلة لرجل الارتفاع. ﴾



القانون:

للمشاركة في منافسة مصغرة في الخبرات التعليمية لهذه الوحدة لا بد من معرفة مواصفات الأداء القانوني لكل منها كما وردت في القانون الدولي للهواة:

١- الجري في المتنحني:

يقوم المتسابق بالجري في المتنحني في السباقات التي تكون عادة أكثر من ١٠٠ م

٢- بعض مواد قانون مسابقة تعدد الحواجز:

▲ تشمل على سباقات: (١١٠ م / ٤٠٠ م ح)، يتم وضع عشرة حواجز في كل حارة تكون قاعدة كل حاجز باتجاه اقتراب المتسابق (قاعدة ١٦٣ - بند ١).

▲ تجرى جميع السباقات في حارات على أن يتزامن كل متسابق بحارته طوال السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٦).

▲ المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له، أو يثبت فوق حاجز في غير حارته، أو يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه يشطب من السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٧).

▲ إسقاط الحاجز دون تعمد لا يلغى السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٨).

٣- بعض مواد قانون مسابقة الوثب العالي:

▲ إضافة لمواد القانون التي تم تعلمها في وحدتي ألعاب القوى للصفين الرابع والخامس فإنه لا بد من معرفة المواد الآتية:

▲ للمتسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه، وله حرية الوثب على أي ارتفاع تالي (قاعدة ١٧١ - بند ٧).

▲ يسمح للمتسابق المتبقى بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في المسابقة (قاعدة ١٧١ - بند ٩).

▲ يجب ألا تقل مساحة منطقة الهبوط عن 5×3 م (قاعدة ١٧١ - بند ٢٠).

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: تعددية الحواجز في أثناء الجري

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يتمكن من تعددية الحواجز في أثناء الجري بطريقة صحيحة.
- ★ يشارك في منافسة مصغرة لتعددية الحواجز في أثناء الجري.
- ★ يتعرف جميع المسابقات التي تجري في حارات مع التزام كل متسابق بحارته طول فترات السباق.
- ★ يتعرف الحالات التي تخرجه من السباق عند اشتراكه في منافسة رياضية.
- ★ يتعرّز لديه الحماس للمشاركة، وبذل الجهد في أثناء تعددية الحواجز في أثناء الجري.

الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
يتم توزيع الطلبة الى: - لاعبي منافسات. - حكام. - مسجلين. - لجنة أدوات. - لجنة نظام.	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالات.	- مساحة تتراوح أبعادها ٢٠-١٥ م طولاً و ١٢-١٠ م عرضاً مسارات للجري بطاقة مهمة ذات مقاس ٧٠ سم X ٥٠ سم للكرات والمضارب.	مكعبات بداية حواجز صافرة

الأساليب التعليمية المستخدمة:

- الأسلوب متعدد المستويات:

مستويات الأداء:

- ▲ المستوى الأول: تعدية الحواجز في أثناء الجري وبارتفاع ٤٠ سم.
- ▲ المستوى الثاني: تعدية الحواجز في أثناء الجري وبارتفاع ٥٠ سم.
- ▲ المستوى الثالث: تعدية الحواجز في أثناء الجري وبارتفاع ٦٠ سم.
- ▲ يمكن للمعلم أن يحدد الارتفاعات المناسبة للطلاب وفقاً لقدراتهم.

الأنشطة التمهيدية:

نشاط رقم (١):

-لعبة صغيرة لمدة ٣ دقائق يتم خلالها:

انتشار الطلاب في الملعب، يتم تعين أحد الطلبة ليكون مطارداً لبقية الطلاب، وإذا نجح هذا الطالب بمسك طالب آخر، يتم تبديل المطاردة بينهما.

تمارين للإطالة:

١. (وقوف الذراعين حلقة فوق الرأس.الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبيين عن الأرض.

٢. (الجلوس على الأرض.مد إحدى الرجلين أماماً وثني الأخرى جانبًا.والظهر ممتد) ثني الجذع أماماً أسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة والاحتفاظ بشني الرجل الأخرى والثبات ٤ عدات.

تمارين بدنية:

١. (الوقوف) الوثب بالقدمين في جميع الاتجاهات.

٢. (الوقوف)جري أماماً مع محاولة لمس خلف الفخذين بالعقبيين.

٣. (وقف.ثبات الوسط) الوثب بتبادل وضع القدمين أماماً خلفاً ٤ مرات.

تأكد المعلم على البدء المنخفض، وأآلية العدو كمتطلبين سابقين لعلم تعدية الحاجز في أثناء الجري. وذلك من خلال:

- (وقف) الجري في المكان، وعند إطلاق الإشارة يؤدي جميع الطلبة وضع البدء المنخفض، مع تأكيد الآلية الصحيحة للوضع.

الأنشطة التطبيقية:

نشاط رقم (٢):

يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم متعدد المستويات الذي يتضمن:

- ﴿ قراءة بطاقة المهام الخاصة بخبرة تعدية الحواجز في أثناء الجري. ﴾
- ﴿ الإجابة عن استفسارات الطلاب حول محتويات بطاقة المهام. ﴾
- ﴿ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين. ﴾
- ﴿ البدء بتجريب المستويات المقدمة للطلاب لتعرف المستوى الممكّن البدء منه. ﴾
- ﴿ يتم اختيار كل طالب للمستوى المناسب له للبدء بتطبيق الخبرة بشكل فردي تحت إشراف غير مباشر من المعلم. ﴾
- ﴿ يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه. ﴾
- ﴿ يقدم المعلم التغذية الراجعة غير المباشرة للطلاب. ﴾

يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية الآتية:

- ﴿ (وقف) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة مسافة ١٠ م، مع التأكيد على البقاء في مسار الجري في نفس الحرارة وهو ما يتوافق مع القانون. ﴾
- ﴿ (وقف). مواجه للحاجز) تحرّك رجل الارقاء خطوة قبل الحاجز. ﴾
- ﴿ (وقف) الجري للأمام مسافة ١٠ م في خط مستقيم مع تزايد السرعة عند الوصول للخطوة رقم «٨» ينبغي أن تكون رجل الارقاء خطوة قبل الحاجز. ﴾
- ﴿ (وقف قدم الارتكاز أماماً). مواجهة للحاجز) تحرّك الرجل الحرة لأعلى مع اثنائهما من مفصل الركبة ﴾
- ﴿ (وقف) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة، عند الوصول للخطوة رقم ٨ تكون رجل الارقاء قبل الحاجز، ثم تحرّك الرجل الحرة لأعلى مع اثنائهما من مفصل الركبة. ﴾

(البدء المنخفض) الجري للأمام في خط مستقيم، مع تزايد السرعة، عند الوصول للخطوة رقم ٨، تكون رجل الارقاء خطوة قبل الحاجز، ثم تحرّك الرجل الحرة لأعلى، مع اثنائهما من مفصل الركبة.

النشاط الختامي:

- ﴿ (وقف). الذراعان حلقة فوق الرأس. الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء لاقصى مدى مع رفع العقبيين عن الأرض. ﴾
- ﴿ (وقف) مرحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبيين عن الأرض.. ﴾

ملاحظات

في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يأتي:

- ﴿ أداء البدء المنخفض والانطلاق لتعدية الحواجز في أثناء الجري في خط مستقيم.
- ﴿ أداء البدء المنخفض والانطلاق لتعدية الحواجز في أثناء الجري في المنحنى.
- ﴿ وفي حال ضعف تعلم بعض مراحل المهارة، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يأتي:
 - ﴿ أداء كل مرحلة من مراحل تعدية الحواجز أثناء الجري على حدة.
 - ﴿ ربط المرحلتين الأولى والثانية، ثم الثانية والثالثة، ثم جميع المراحل.. يقدم المعلم التغذية الراجعة غير المباشرة للطلاب.

بطاقة المهام

الموضوع: تعدية الحواجز في أثناء الجري

ألعاب قوى

تاريخ الدرس:

﴿ الأسلوب المتبوع: المتعدد المستويات

﴿ المستوى (١): تعدية الحواجز في أثناء الجري وبارتفاع ٤٠ سم.

﴿ المستوى (٢): تعدية الحواجز في أثناء الجري وبارتفاع ٥٠ سم.

﴿ المستوى (٣): تعدية الحواجز في أثناء الجري وبارتفاع ٦٠ سم.

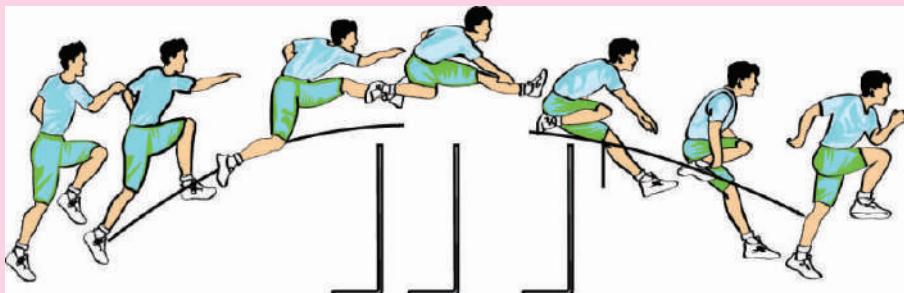
تعليمات:

﴿ قراءة تسلسل المهارة.

﴿ أداء أربع محاولات للمهارة لكل مستوى.

م	تسلسل المهارة.
١	بوصولك بقرب الحاجز حرك رجلك الحرة لأعلى مع اثنائها من مفصل الركبة.
٢	مل بجذعك للأمام مع تقارب يدك المعاكسة للاماسة رجلك الحرة.
٣	واز كتفيك ووركيك في أثناء الطيران وبعدة.
٤	اسحب رجل قدم الارتفاع عند وصول قدم رجلك الحرة فوق الحاجز.

٥	قرب أطراف جسمك من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط.
٦	اهبط بقدم رجلك الحرة خلف الحاجز؛ لتحقيق الخطوة الأولى بعد الحاجز.
٧	تبدأ حركة الذراعين بشكل تبادلي.
٨	النظر إلى الأمام.



بيان تقدم الطلبة في أثناء أدائهم كل محاولة والتنتيجة النهائية:

ملاحظات	النتيجة النهائية	عدد أخطاء كل محاولة						اسم الطالب	م
		٦	٥	٤	٣	٢	١		١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

أداء المحاولة الأولى والثانية والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.
تسجّل عدد الأخطاء التي وقع بها كل طالب في أثناء إداء محاولاته.
بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع المعلم تقديراً ويسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

التقدير	عدد الأخطاء
ممتاز	١
جيد جداً	٣-٢
جيد	٥-٤
مقبول	٦ فاكسنر

التقويم:

يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

أولاً: التقويم المهاري

قائمة التقدير لمهارة (تعدية الحواجز في أثناء الجري) :

التقدير ٤-١	مواصفات الأداء	م
	وضع قدم الارتفاع في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.	١
	تحريك الرجل الأخرى (الحرة) لأعلى مع اثنائها من مفصل الركبة.	٢
	مرجحة الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز.	٣
	ميل الجذع للأمام مع تقارب اليدين الممرجةة للامامسة الرجل الحرة.	٤
	توازي الكتفين والوركين في أثناء الطيران وبعده.	٥
	سحب رجل قدم الارتفاع عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز.	٦
	تقريب أطراف الجسم من مسار مركز النقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط.	٧
	هبوط قدم الرجل الحرة خلف الحاجز لبدء الخطوة الأولى.	٨
مجموع التقديرات		
المتوسط		

مفتاح التقديرات:

تعليمات:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ المهارة
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة المهارة.

حقق الهدف	١
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف	٢
يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف	٣
لم يتحقق الهدف	٤
مجموع التقديرات / ٨	المتوسط

ثانياً: التقويم المعرفي

يتم التقويم المعرفي لخبرة تعدية الحواجز، في أثناء الجري في ألعاب القوى، من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء القانوني لها. ويشار بعلامة (✓) أمام كل عبارة صحيحة، وعلامة (✗) أمام كل عبارة خاطئة من العبارات الآتية:

س/ في أثناء المشاركة في مسابقة تعدية الحواجز يتم ما يأتي :

- ﴿ وضع عشرة حواجز في كل حارة تكون قاعدة كل حاجز باتجاه اقتراب المتتسابق. () ﴾
- ﴿ تجري جميع السباقات في حارات، على أن يلتزم كل متتسابق بحاته طوال السباق. () ﴾
- ﴿ المتتسابق الذي يمر قدمه تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له يشطب من السباق. () ﴾
- ﴿ المتتسابق الذي يمر رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له يشطب من السباق. () ﴾
- ﴿ المتتسابق الذي يثبت فوق حاجز في غير حاته يشطب من السباق. () ﴾
- ﴿ المتتسابق الذي يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه يشطب من السباق. () ﴾

ثالثاً: التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة مهارة تعدية الحاجز في أثناء الجري، من خلال الاستماراة الآتية:

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
عدم التردد عند الوصول للحاجز.			
ظهور سلوك الثقة بالنفس في أثناء وضع الطيران لعدية الحاجز.			
إظهار الرضا من تحقيق الخطوة الأولى بعد تعدية الحاجز بنجاح.			

تعليمات:

ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تطبيقه للمهارة.

يتم التقويم من خلال ملاحظة سلوك الطالب في أثناء ممارسة أنشطة الدرس.

يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات الآتية:

(X) : لم يحقق الهدف .

(✓) : حقق الهدف .



الجمباز

عدد المقصص: ٤ - ٣

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:

- ✓ يؤدي مهارة الجسر(القبة).
- ✓ يؤدي مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة البشرية) .
- ✓ يؤدي ميزان الركبة.
- ✓ يتعرف الخطوات الفنية لمهارة الجسر (القبة).
- ✓ يتعرف الخطوات الفنية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين.
- ✓ يتعرف الخطوات الصحيحة لميزان الركبة.
- ✓ يذكر بعض الأجهزة المستخدمة في رياضة الجمباز.
- ✓ يتعرف بعض بنود قانون لعبة الجمباز الخاص بمهارات الوحدة.
- ✓ يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة في أثناء ممارسة مهارات الوحدة.
- ✓ يعتز بقدراته الفردية وزيادة تقدير الذات.

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>بإمكان المعلم استخدام أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية للوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأسلوب الأمري . - أسلوب التعليم التبادلي . - أسلوب التعليم بالمارسة 	<p>قرص مدمج (DC) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء المهارات التعليمية المقررة لهذه الوحدة.</p> <ul style="list-style-type: none"> - فرشات مناسبة لأداء المهارات التعليمية في هذه الوحدة. - أطواق - كرات جمباز - صندوق متوسط الارتفاع. - صور توضيحية لكل مهارة تعليمية. 	<p>- ملاحظة أداء الطلبة.</p> <p>- طرح الأسئلة الشفوية.</p> <p>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</p>	<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.

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- .١. الجسر (القبة) .
- .٢. العجلة البشرية.
- .٣. ميزان الركبة.

أولاً: الجسر (القبة)

الخطوات الفنية:

- ﴿ من الممكن بدء الجسر من الوقوف و يأتي ذلك من الخطوات الآتية: ﴾
- ﴿ الوقوف فتحاً (في المرحلة المتقدمة ضمًا). ﴾
- ﴿ رفع الذراعين للأعلى و هما متوازيتان، ثم تحريكهما نحو الخلف، و في أقصى مكان تصل إليه الذراعان، يبدأ ميلان الجزء للخلف، والرأس بين الذراعين، مع نزول الرأس، للنزول إلى الجسر. ﴾
- ﴿ يستمر ذلك حتى لمس اليدين للبساط. ﴾



الأخطاء الشائعة

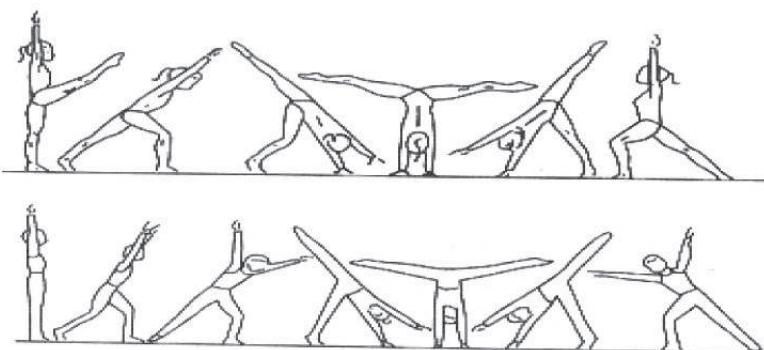
- ﴿ عدم التمكن منأخذ وضعية الجسر، وضع اليدين من تحت الكتفين، ثني الركبتين و تفريج الرجلين، أو ثني الذراعين. ﴾
- ﴿ ضم الرأس لجهة الصدر، وعدم النظر بين اليدين. ﴾
- ﴿ الجسر عن طريق ثني كبير للخلف من العمود الفقري، لا من الكتفين. ﴾

ثانياً: العجلة البشرية

الخطوات الفنية:

- ﴿ أداء الحركة من وضع الوقوف المواجه، ثم الاقتراب مع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولى، والميلان للأمام، للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامي. ﴾

- أداء الحركة في خط مستقيم، والجسم مفروض في جميع مراحل المهارة.
- المرور على وضع الارتكاز العمودي فتحاً، والرأس في وضعه الطبيعي
- الدفع بالرجل المثنية مع مرحلة الرجل الخلفية للخلف عالياً، وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام حركة الشقلبة الجانبية على اليدين، للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً بفتح الرجلين جانباً، ومع هبوط الرجل للأرض، والدفع باليد المعكسة أولاً ثم هبوط الرجل الأخرى فتحاً، ورفع اليد الثانية المرتکرة على الأرض للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.



الأخطاء الشائعة

- ثني الرجلين في مرحلة الارتكاز على اليدين أو مرحلة الوقوف فتحاً.
- وضعية اليدين غير متقابلتين.
- تدوير الجذع أكثر من اللازم.
- حركة الذراع من جانب الجسم، وليس مع الجسم بمستوى أفقي.
- عدم استقامة القدمين عند الهبوط.
- السقوط في نهاية الحركة.

نذكر عزيزي المعلم أن هناك طرق لتقديم المساعدة للطلبة منها:
مساك الطالب من الوسط بيدين متقطعتين
وتدويره لإكمال الحركة

إضاءة:

- قم عزيزي المعلم بتعليم العجلة للطلبة في الاتجاهين.
- احرص عزيزي المعلم على إعطاء المتطلبات البدنية الالزامية للمهارة وهي:
- القوّة في عضلات الذراعين والكتفين.

تكون الرجالان خلال الوقوف على اليدين مفتوحتين ١٨٠ درجة في العجلة الجيدة .

ثالثاً: ميزان الركبة

الخطوات الفنية:

- ﴿ الكفان باتساع الصدر والكتفان فوق الكفيفين بشكل عمودي .
- ﴿ أصابع الكفيفين تشير للأمام .
- ﴿ الذراعان مفروضتان .
- ﴿ النظر للأمام ولأعلى مع ثني بسيط للخلف في الرقبة .
- ﴿ يكون فخذ رجل الارتكاز مع الساعدين بشكل متواز .
- ﴿ مشط قدم الارتكاز مواجه وملامس للأرض .
- ﴿ الرجل الحرة مرفوعة خلفاً عالياً والفخذ ملفوف للخارج، وكذلك مشط القدم .
- ﴿ الظهر في وضع تقوس .



الأخطاء الشائعة

- ﴿ النظر لأسفل مع ثني الرقبة للأمام أسفل .
- ﴿ انشاء في ركبة الرجل الحرة وارتفاعه في مشط القدم .
- ﴿ عدم تقوس الظهر بالقدر الكافي .

القانون:

عزيزي المعلم: قم بمراجعة بنود القانون المتعلقة بالبنود الآتية:

- ﴿ أخطاء التمرير .
- ﴿ لمحه عن اللعبة .
- ﴿ مسابقات وبطولات الجمباز .
- ﴿ أبعاد البساط الأرضي .

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: الجسر (القبة)

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يتعرف الخطوط الفنية لمهارة الجسر.
- ★ يتعرف مساحة البساط الأرضي القانوني البالغة 12×12 مم.
- ★ يطبق أداء مهارة الجسر بشكل صحيح.
- ★ يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة في أثناء تأدية المهمة.
- ★ يعبر بقدراته الفردية وزيادة تقدير الذات.

الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
يتم توزيع الطلبة على التحويل التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي.	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة.	- مساحة لعب 12×12 مم. -	فرشات جمباز. كرات جمباز. صندوق متوسط الارتفاع. حبال وثب.

تنفيذ الدرس:

- ▲ يقوم المعلم بعرض نموذج للمهارة أمام الطلاب، أو من خلال استخدام فيديو توضيحي أو صور توضيحية، يوضح فيها المعلم للطلاب الخطوات اللازمة لتنفيذ مهارة الجسر، ووضع الجسم في أثناء المهمة وحركة اليد والقدم والظهر والأكتاف . (شرح المهمة).
- ▲ يوضح المعلم للطلاب أهمية مهارة الجسر، حيث تدرج ضمن الحركات و التمارين المهمة في الجمباز الفني، وتكون أهميتها في تحقيقها لعنصر المرونة في الجمباز في منطقة الكتفين أكثر من الاعتقاد السائد أنها تتحقق عنصر المرونة لمفاصل الظهر، كما أن بعض الحركات في الجمباز يتم تنفيذها من خلال مهارة الجسر مثل ذلك: حركة المرونة الخلفية والمرونة الأمامية.
- ▲ يطلب المعلم من أحد الطلاب التقدم لأخذ وضع الاستعداد وعرض المهمة، ثم يطلب من الطلاب ملاحظة زميلهم والتعليق على صحة الأوضاع، وعلى المعلم توجيه أسئلة الطلاب وإجاباتهم نحو الوضع الصحيح.

التهيئة:

- يؤدي الطالب تمرينات لتهيئة الجسم لمزاولة النشاط البدني، ابتداء بالعضلات الكبيرة من الجسم، ثم العضلات الأكثر مشاركة في النشاط مع التركيز على تمرينات المرونة، وخاصة مرونة مفصل الكتف، وتمرينات لتنمية عضلات الكتفين والبطن والظهر.
- لعبة زوجية (السيسو): الزميان من وضع الوقوف ظهراً لظهراً، تشيك الذراعين، محاولة رفع الزميل على الظهر بالتبادل.
- الزميان مواجه ظهراً لظهراً، مسک الأيدي من الخلف، تبادل الوقف والجلوس.
- باستخدام حبال الوثب: مسک طرفى الحبل، شد الحبل على الظهر، مع فرد الذراعين أماماً، تقوس خلفي، ثم رفع الذراعين عالياً انحناء الجذع لأسفل.
- جلوس طويل، تكور الجسم ثم الرجوع للوضع الأصلي.

التطبيق:

أولاً: يوزع المعلم الطلاب إلى ٥ مجموعات

النشاط الأول:

الوقوف بجانب الحائط (الحائط خلف الطالب) : رفع الذراعين للأعلى ، ومحاولة لمس الحائط باليدين ، ثم النزول المتدرج على الحائط باليدين ؛ لعمل الجسر (فقط نصف المسافة).

النشاط الثاني:

تنفيذ الجسر على بساط أسطواني أو على كرة مطاطية.



النشاط الثالث:

من الرقود على بساط مرتفع ، الجسم على البساط حتى الكتفين ، والذراعان في الهواء.

النشاط الرابع:

محاولة تنفيذ الجسر ، والجسم فوق البساط ؛ لتقليل المسافة المطلوبة للحركة.



النشاط الخامس:

وضع القدمين على بساط أو صندوق مرتفع ، وتنفيذ الجسر ، بدء الحركة من الرقود ، تنفيذ الجسر بمساعدة المعلم.

النشاط السادس:

تنفيذ الجسر بشني الركبتين وتباعد الرجلين.

النشاط السابع

تنفيذ الجسر دون مساعدة.

تطویر التمرين:

- تنفيذ مهارة الجسر والمشي من وضعية الجسر للأمام والخلف والجانب.
- تنفيذ مهارة الجسر والوقوف على اليدين من الجسر.
- تنفيذ مهارة الجسر والعودة لوضع الوقوف.
- تنفيذ الجسر ورفع إحدى الرجلين عالياً.

طرق السنند والمساعدة للطلبة منها:

مسك وسند الطالب بشكل سلبي من تحت الظهر، عند أخذ الوضع، ويكون وقوفك عزيزي المعلم من أحد جانبي الطالب.

عندما يكون الطالب قادرًا على تنفيذ المهارة، تكون المساعدة من تحت الكتفين، والسحب للأمام بلهفة

النشاط الختامي:

تمارين الإطالة، ويمكن عمل لعبة صغيرة هادئة (من وضع الرقود عند ذكر الكلمة ليلاً يقوم الطالبة بأداء الدحرجة الجانبية البسيطة المستمرة، عند سماع الكلمة نهار يأخذ الطالبة وضع الجلوس الطويل، مع عمل حلق فوق الرأس باليدين، وأخذ شهيق وزفير عميقين) شرب المياه، والاغتسال.

التقويم:

يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

الوُجْدَانِي	المعرفي	المهاري				اسم الطالب
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠		
						-١
						-٢
						-٣
						-٤
						-٥

مفتاح التقدير

تقدير عددي	وصف
٥-٤	مرض
٢-٣	بحاجة لمزيد من التدريب
٠-١	غير مرض



كرة الطاولة

عدد المخصص: ٣ - ٢

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:
- ✓ يضرب الكرة بالطريقة الرافعية الخلفية.
 - ✓ يطبق الضربات بطريقة الدوران الخلفي.
 - ✓ يرسل بطريقة الدوران الخلفي.
 - ✓ يتعاون مع زملائه بود واحترام خلال الحصة.
 - ✓ يوظف التكنولوجيا.

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	وسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأمر. - الممارسة. - الاكتشاف الموجه. - متعدد المستويات. 	<ul style="list-style-type: none"> - قرص مدمج (DC) أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء المهارات التعليمية المقررة لهذه الوحدة. - مضارب لكرة الطاولة، كرات طاوله، طاولات تنس. - صور توضيحية لكل مهارة تعليمية. - بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب. 	<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة الأداء الصحيح للمهارات التعليمية في هذه الوحدة وفقاً لاستماراة الملاحظة. - أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة. - ملاحظة إدارة الطلبة - الاختبارات الأدائية - سلالم التقدير 	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة.

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١. الدوران الخلفي.
٢. الإرسال مع الدوران الخلفي.
٣. القانون (المضرب وصالة اللعب).

أولاً: الدوران الخلفي (القطع)

الخطوات الفنية:



الدوران الخلفي(القطع)

- ﴿ ضرب الكرة من الخلف في النصف السفلي منها ولأسفل .
- ﴿ يلف النصف السفلي للكرة في حركة دائيرية لأسفل مع تباعدها عن جسمك .
- ﴿ يكون مسار الكرة في شكل خطٍ يؤدي إلى سير الكرة .

الأخطاء الشائعة

- ﴿ رد الكرة بالدوران الخلفي يكون متوجهًا داخل الشبكة .
- ﴿ رد الكرة يكون خارج حدود الطاولة .
- ﴿ عدم الاستعداد لمواجهة الدوران .
- ﴿ عدم أخذ المسافة المناسبة .

ثانياً: الإرسال مع الدوران الخلفي:

الخطوات الفنية:



مرحلة الاستعداد:

- يكون المضرب مفتوحاً بدرجة كبيرة.
- يكون الرسغ غير متصلب، وممتدًا قليلاً لأعلى.
- تكون الذراع مسترخية.

مرحلة ضرب الكرة:

المرجحةخلفية للذراع: سحب المضرب بسرعة للخلف وللأعلى قليلاً، وقدف الكرة لأعلى ما بين 16 سم ومستوى النظر.

المرجحة الأمامية للذراع: قم بحث الكوة من الخلف وعند قاعدتها بحركة أمامية وأأسفل قليلاً، المس الكوة بحركة بسيطة للحصول على مزيد الدوران الخلفي.

المتابعة:

- تكون المتابعة امتداداً لحركة الذراع والجسم بشكل طبيعي.
- حاول أن تجعل الكرة تهبط قصيرة على سطح الطاولة.

الأخطاء الشائعة

- يرتد الإرسال لأعلى أكثر من اللازم. ويمكن مهاجمته من المنافس.
- يتوجه الإرسال داخل الشبكة، أو يكون الإرسال خطأ قانونياً.
- ينطلق الإرسال خارج حدود الطاولة.

القانون:

الشروط القانونية لضربة الإرسال الصحيحة:

- ﴿ الكرة في راحة اليد. ﴾
- ﴿ راحة اليد منبسطة وثابتة. ﴾
- ﴿ الأصابع مضمومة معاً والإبهام حر. ﴾
- ﴿ المضرب واليد الحرة فوق الطاولة. ﴾
- ﴿ المضرب واليد الحرة خلف خط النهاية. ﴾
- ﴿ أقذف الكرة لأعلى ١٦ سم أو أكثر. ﴾
- ﴿ لا تحدث أي دوران في قذف الكرة إلى أعلى. ﴾
- ﴿ اضرب الكرة في أثناء سقوطها. ﴾

اجعل الكرة تقفر مرة واحدة على كل جانب من الطاولة.

تحتسب الكرة إعادة

﴿ تعتبر الكرة إعادة إذا لمست الكرة مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها في ضربة الإرسال بشرط أن تكون ضربة الإرسال - بخلاف ذلك - سليمة أو يكون المتلقى لضربة الإرسال أو زميله قد اعترضها. ﴾

﴿ إذا ضربت ضربة الإرسال، واللاعب أو الزوج المتلقى غير مستعد، شريطة ألا يحاول المتلقى أو زميله ضرب الكرة. ﴾

﴿ إذا فشل اللاعب في رمي ضربة إرسال سليمة، أو في الرد رداً سليماً، أو في تطبيق القواعد بخلاف ذلك بسبب حادث خارج عن إرادته. ﴾

﴿ إذا قام الحكم أو الحكم المساعد بإيقاف اللعب. ﴾

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: الإرسال مع الدوران الخلفي

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:
الإرسال مع الدوران الأمامي.

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تفويذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يؤدي مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي بطريقة صحيحة.
- ★ يتعرف ثلاثة أخطاء قانونية للإرسال ويدركها.
- ★ يحترم زميله في أثناء اللعب.

الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: لجنة أدوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	- مساحة مناسبة.	- فرق مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على مواصفات المسكاك في كرة الطاولة مع (فيديو، وتلفزيون). - مضارب لكرة الطاولة، كرات طاولة، طاولات تنس. - مكعبات صغيرة، حلقات دائرة - صور توضيحية للإرسال مع الدوران الخلفي. - (٣) بطاقة مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب توضح المواصفات الصحيحة للمستويات الثلاثة للمهارة.

الأنشطة التمهيدية:

نشاط رقم (١): لعبة صغيرة

-تقسيم الطلاب إلى ٤ مجموعات، نضع أمام كل مجموعة ٦ أقماع في خط مستقيم، وبجانب القمع الأخير سلة فيها مجموعة من كرات المضرب.ونضع مقابل القمع الأخير على بعد مترين صندوقاً،يحدد المعلم فترة زمنية لانتهاء المنافسة بين المجموعات، والمجموعة التي تنجح في إسقاط أكبر عدد من الكرات في الصندوق، هي الفائزة.

الأنشطة التطبيقية:

- يؤكد المعلم أن مهارة الإرسال مع الدوران الأمامي متطلب سابق لتعلم مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي من خلال تنفيذ الأنشطة الآتية:

- أداء حركة الإرسال مع الدوران الأمامي من الوقوف دون استخدام المضرب والكرة، ثم استخدام المضرب فقط بعد ذلك.
- أداء حركة الإرسال مع الدوران الأمامي مع المضرب ثم مع المضرب والكرة.
- يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم متعدد المستويات الذي يتضمن:
المهام.

- * قراءة بطاقة المهام الخاصة بمهارة الإرسال مع الدوران الخلفي.
- * الإجابة عن استفسارات الطلبة.
- * أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- * البدء بتجريب المستويات المقدمة للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.
- * اختيار المستوى المناسب للبدء بتطبيق المهارة بشكل فردي من قبل الطلاب، تحت إشراف غير مباشر من المعلم.

- * يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.
- * يقوم المعلم بتقديم التغذية الراجعة غير المباشرة للطلاب.

يتم تعليم المهارة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية الآتية:

- أداء مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي منفرداً دون كرة لأخذ الإحساس الصحيح بمرجة الدراع الضاربة.

- أداء المهارة وذلك بإرسال الكرة لمنتصف ملعب الخصم.
- أداء الإرسال مع الدوران الخلقي للملعب الآخر دون شبكة.
- أداء الإرسال مع الدوران الخلقي للملعب الآخر مع التبادل مع الزميل الآخر.
- توجيه الإرسال إلى مناطق محددة من الملعب أو إلى علامات محددة على الطاولة.
- يطبق الطالب ما تعلمه على شكل منافسة.

النشاط الختامي:

اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين الآتيين:

- ﴿ (وقف ، والذراعان حلقة فوق الرأس. الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين بيظء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض .
- ﴿ (وقف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوالي مع رفع العقبين عن الأرض.
- ﴿ ثم بعد ذلك :

 - ﴿ جمع الأدوات وترتيبها.
 - ﴿ الانصراف لدورات المياه.
 - ﴿ الاصطفاف قطرات للعودة إلى غرفة الصف.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة الطاولة.

الموضوع: الإرسال مع الدوران الخلقي.

مستوى الأداء:

١- مع الدوران الخلقي من منتصف الطاولة.

٢- الإرسال مع الدوران الخلقي من جانب الطاولة.

٣- أداء الإرسال بشكل قانوني وسلامي.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبوع: متعدد المستويات.

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

تسلسل المهارة	
قف في منتصف الطاولة مع تقديم إحدى القدمين على الأخرى.	
الذراع الحاملة للمضرب خلفاً، والأخرى منبسطة وتحمل الكرة.	
ثني الجذع للأمام، مع ثني الركبة قليلاً.	
قذف الكرة لأعلى من ٦ سم، أو مستوى النظر.	
مرجحة الذراع خلفاً وضرب الكرة من الخلف وعند قاعدتها بحركة أمامية ولأسفل.	

التقويم:

اسم الوحدة: كرة الطاولة

أسلوب التقويم المقترن اتباعه: الملاحظة

اداة التقويم: قائمة الرصد

اسم المهارة: الإرسال بالدوران الخلفي

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير
		نعم
		لا
١	وقفة الاستعداد، القدمان متبعدين باتساع مناسب.	
٢	مسكة المضرب بشكل صحيح وحركة الذراع للخلف ولأعلى قليلاً.	
٣	ضرب الكرة من قاعدتها والى الخلف.	
٤	اليد مفرودة في أثناء المتابعة.	



الريشة الطائرة

عدد المقصص: ٣ - ٢

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادرًا على أن:
- ✓ يؤدي الضربة التخلصية من فوق الرأس بخطوات فنية صحيحة.
 - ✓ يؤدي الضربة المسقطة بخطوات فنية صحيحة.
 - ✓ يطبق الضربات المتعلمة في لعبه معدلة.
 - ✓ يحترم المنافس ويتقبل النتيجة.

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>يإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التدريسي. - التبادلي. - متعدد المستويات. - الذاتي 	<p>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</p>	<p>- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</p>	<p>- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة وحسب قدراتهم. - توضيح بعض القوانين المتعلقة بالمهارات. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.</p>

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

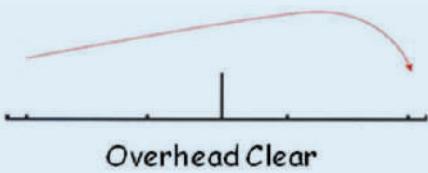
١. الضربة التخلصية الأمامية من فوق الرأس.
٢. الضربات المسقطة من فوق الرأس.

أولاً: ضربة التخلص الأمامية من فوق الرأس

Overhead clear

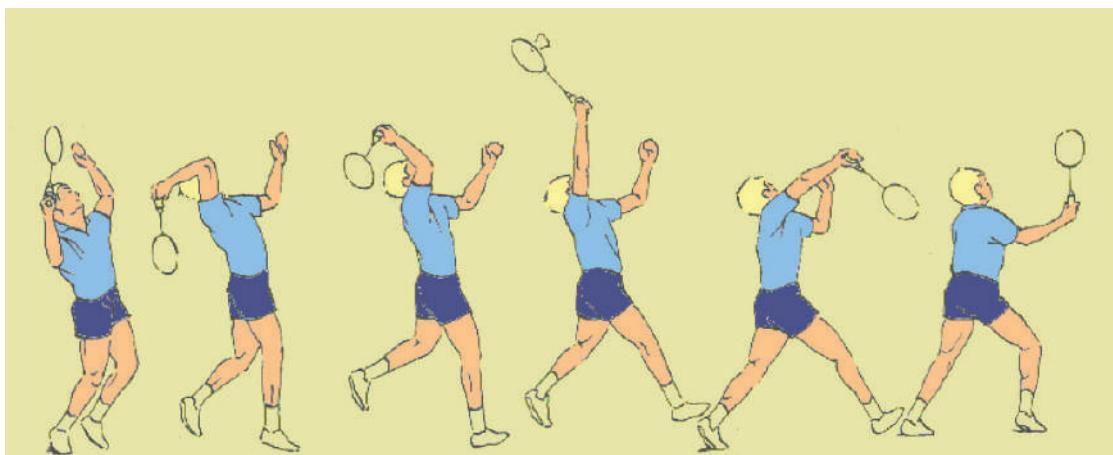
الخطوات الفنية:

تستخدم في اللعب لدفع المنافس للذهاب إلى الجزء الخلفي من الملعب.



Overhead Clear

- ﴿ استخدم قبضة اليد الأمامية للمضرب.
- ﴿ ضع الجانب للشبكة، والوزن على القدم الخلفية.
- ﴿ اثن المرفق مع إرجاع المضرب للخلف.
- ﴿ اضرب الريشة من أعلى مستوى ممكناً وأمام الجسم، مع جعل المرفق مستقيماً لحظة ضرب الريشة.
- ﴿ متابعة بالمضرب ونقل الوزن إلى القدم الأمامية.



الأخطاء الشائعة

﴿ ضرب الكرة تحت مستوى الرأس.

﴿ عدم متابعة المضرب ونقل ثقل الجسم.

ثانياً: الضربات المسقطة من فوق الرأس

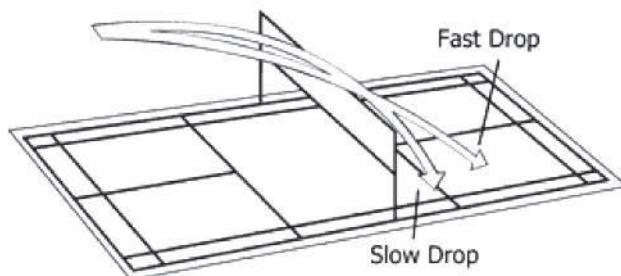
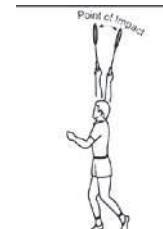
Drop shot

تستخدم في المباريات لإجبار المنافس للتحرك إلى الجزء الأمامي من الملعب.

الخطوات الفنية:

الضربات المسقطة هي ضربات حساسة، ويستخدم فيها القبضة الأمامية أو القبضة الخلفية، وتلعب من أسفل أو من فوق الرأس.

تكون الخطوات الفنية للضربة المسقطة من فوق الرأس كما في الضربة التخلصية، ولكن قم بوقف المضرب على الريشة (لحظة) عندما تضربها، مخفضا سرعة المضرب.



الأخطاء الشائعة

عدم إبطاء سرعة المضرب بعد الضرب مباشرة.

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: الضربة التخلصية من فوق الرأس

عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:
الإرسال مع الدوران الأمامي.

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يؤدي الضربة التخلصية من فوق الرأس بخطواتها الفنية الصحيحة خلال اللعبة.
- ★ يتعرف بعض الأخطاء القانونية المرتبطة بلعبة الريشة الطائرة.
- ★ يتنافس إيجابياً مع زميلة خلال لعبة الريشة الطائرة.
- ★ يتجنب الأخطاء القانونية للضرب.
- ★ يحترم المنافس.

الاستعداد للدرس:

الخبرات التعليمية السابقة: القبضة الأمامية للمضرب.

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الأدوات
<p>يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none">- لجنة أدوات.- لجنة نظام.	<p>متابعة الطلبة وتقديم التوجيهات والإجابة عن أسئلة الطلبة.</p>	<p>- ساحة يتم تقسيمها إلى ملاعب بمساحات صغيرة.</p>	<ul style="list-style-type: none">- ريشة واحدة لكل مجموعة من أربع طلاب.- أقماع، مضارب ريشة طائرة، شبك- صور توضيحية للمهارة.- عرض فيديو للمهارة.

الأنشطة التمهيدية:

عرض فيديو للمهارة أو نموذج من المعلم
وملاحظة مسك المضرب بالقبضتين الاماميتين

نشاط رقم (١):

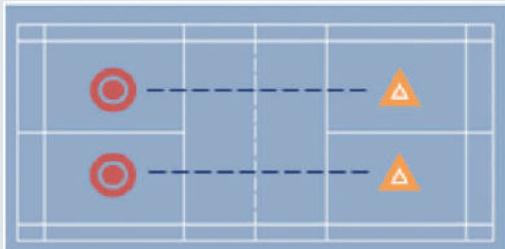
تقسيم الطلاب إلى مجموعات من أربع طلاب.

الإحماء: تنطيط الريشة على المضرب والمشي على خطوط الملعب مع زيادة ارتفاع الريشة تدريجياً.
ثم تمريرات الإطالة الخاصة بالكتفين والذراعين والقدمين.

- يقوم كل طالب بتبادل التمرير مع زميله من فوق الرأس دون شبكة، ومراجعة المهارات السابقة.
بعد الإحماء:

- وزع الطلاب حسب قدراتهم إلى أزواج .

الأنشطة التطبيقية:



نشاط رقم (٢):

أداء مهارة الضربة التخلصية من فوق الرأس مع زميله من متتصف الملعب دون شبكة من الثبات مع التأكيد على الخطوط الفنية.

﴿ أداء المهارة بوجود شبكة مع زميله في الطرف الآخر من الملعب .

﴿ توجيه الضربة إلى منطقة محددة من ملعب المنافس .

نشاط رقم (٣):

تطبيق المهارة خلال لعبة ريشة طائرة فردية أو زوجية، مع توزيع الطلبة على طول الشبكة باستخدام شبر، وتقسيم الساحة إلى ملاعب ريشة صغيرة.

اسم اللعبة: دوري (الكل يجمع)

الهدف: توفير منافسة بين كل اللاعبين في الملعب للتدريب على مهارة الضربة التخلصية من فوق الرأس.

كيفية اللعب: توزيع الطلبة إلى أزواج على ملاعب ريشة طائرة صغيرة.
يقابل كل طالب زميله في ملعب الريشة الطائرة

مع إشارة المعلم يبدأ اللعب، وتسجل النقاط كما في لعبة الريشة الطائرة العادلة، والفرق هو أن اللعب



يتم لمدة ثلاثة دقائق فقط، وبعد ذلك ينتقل كل لاعب إلى ملعب جديد (يكون الدوران مع عقارب الساعة) مع الاحتفاظ بالنقاط معه، ويضاف إليها النقاط في اللعبة الأخرى مثلاً إذا سجل لاعب نقطتين في المباراة الأولى وثلاث نقاط في المباراة الثانية، فإنه يبدأ المباراة الثالثة برصيد خمس نقاط.

- يحتسب نقطتان لللاعب الذي يسجل عن طريق الضربة التخلصية من أعلى.
- يبدأ اللاعب صاحب أقل نقاط في كل ملعب بالإرسال في اللعبة الجديدة.

في النهاية: اللاعب صاحب أعلى مجموع من النقاط هو الفائز.

النشاط الختامي:

- ▲ هرولة.
- ▲ تمارين إطالة.
- ▲ مناقشة الطلبة في الخطوات الفنية لمهارة الضربة الأمامية واستخداماتها.

التقويم:

|| الاختبار الأدائي لمهارة الضربة التخليصية الأمامية من فوق الرأس في الريشة الطائرة:

الهدف قياس تطور مهارة الضربة التخليصية الأمامية من فوق الرأس.

يستطيع المعلم اختبار الطلبة في أثناء الانخراط في لعبة الريشة الطائرة وملاحظة المهارة ووضع درجات كما يأتي:

درجة واحدة: إذا كانت المهارة لا تكاد تلاحظ لدى الطالب (الجسم في وضع غير مناسب إطلاقاً).

وضع درجتين: أداء مقبول للمهارة (الجسم في وضع غير متزن وملامسة الريشة بشكل غير مناسب).

ثلاث درجات: أداء جيد (وضع استعداد مناسب ولمس الريشة بطريقة صحيحة بالمضرب وإرجاء الكرة من فوق الشبكة إلى الملعب الخلفي للمنافس)

أربع درجات: أداء ممتاز (أخذ مكان مناسب للضربة الأمامية واستخدامها في الموقف الصحيحة والتحكم في مكان إرسال الكرة بعيداً عن المنافس في مكان مؤثر).

|| اختبار معرفي:

يكلف الطالب بكتابية تقرير يجيب عن الأسئلة الآتية:

▲ أين يتم استخدام الضربة التخليصية التخليصية الأمامية من فوق الرأس في لعبة الريشة الطائرة؟

▲ اجمع أربع صور تعبر عن الخطوات الفنية لمهارة الضربة الأمامية التخليصية الأمامية من فوق الرأس في الريشة الطائرة وقم بترتيبها منطقياً.

مقططفات من قانون الريشة:

- ﴿ لا يجوز تعمد اللاعب إعاقة اللاعب المنافس بأي فعل (عمل) مثل الصراخ أو الحركات
- ﴿ لا يجوز تجاوز حدود ملعب الخصم من تحت الشبكة بمضربك أو جسمك.
- ﴿ لا يجوز إعاقة المنافس، مثل منع المنافس من القيام بضربة حرة (قانونية) عندما تكون الريشة تمر فوق الشبك .

المراجع

المراجع العربية

- إبراهيم. منير جرجس. (٢٠٠٤). كرّة اليد للجمع. التدريب الشامل والتميز الممارس. دار الفكر العربي. القاهرة.
- إسماعيل. كمال عبد الحميد، حسانين. محمد صبحي. (٢٠٠٢). رباعية كرّة اليد الحديثة. الجزء الثاني. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- حماد. مفتى 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 كرّة اليد. شركة ماكس جروب. الطبعة الأولى.
- زيد. ناهدة عبد. (٢٠٠٨). أساسيات في التعلم الحركي. دار الضياء للطباعة والتصميم. النجف. ط١.
- سعد الله. فرات جبار. (٢٠١١). التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرّة القدم. دار مجلة ناشرون وموزعون. العراق.
- صביר. قاسم لزام. (٢٠١٦). جدوله التدريب والأداء الخططي بكراً القدم. دار المناهج. بغداد. العراق.
- عزيز. إبراهيم محمد. (٢٠١٣). التعليم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكراً القدم. دار غيداء للنشر. عمان. الأردن.
- فرج. اليان ودع. (١٩٩٩). اللياقة الطريق للحياة الصحية. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- البيك. علي فهمي، محمد. شعبان إبراهيم. (١٩٩٨). تخطيط التدريب في كرّة السلة. منشأة المعارف. الطبعة الأولى. الإسكندرية.
- البوريني. احمد عيسى، قبلان. صبحي احمد. (٢٠١٢). كرّة الطائرة (مهارات/ تدريبات/ إصابات). مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- الدراوي. عمر. (٢٠٢٨). الجمباز المستوى السادس والمستوى السابع. كلية التربية البدنية والرياضية. جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية.
- الفدرالية الفرنسية لرياضة العمالية. (٢٠١٤). العاب وأطفال رياضات. 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، افهز، ارمي». دليل لتعليم العاب القوى. الطبعة الثانية. مركز التنمية الإقليمي. القاهرة.
- الاتحاد الدولي لكرة اليد. (٢٠١٦). قوانين لعبة كرة اليد. السويد.

الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة. (٢٠١٣). القانون الدولي لكرة الطاولة. فلسطين. القدس.

الاتحاد الدولي لكرة القدم. (٢٠١٦). القانون الدولي لكرة القدم. مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB. ترجمة المحاضر الدولي هاني بلان، تدقيق علي الطريفي عضو لجنة الحكم الاسيوية.

المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. (٢٠١٣). الدليل المرجعي لمعلمي التربية البدنية والرياضة المدرسية في الوطن العربي. تونس.

محمود. موفق اسعد. (٢٠٠٨). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة. الطبعة الأولى. العراق.

مؤسسة التعاون الألماني الإنمائي. (٢٠١٦). برنامج قطاع «الرياضة للتطوير». بون. المانيا.

منظمة الأمم المتحدة لطفولة 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، الاردن: مركز المناهج والكتب المدرسية.

وزارة التربية والتعليم العالي. (٤٠٠٤). دليل المعلم للتربية الرياضية للصف السابع. رام الله. فلسطين: مركز المناهج.

وزارة التربية. (٢٠١٥). دليل التربية البدنية للصف السابع الابتدائي/دليل المعلم: مكتبة الملك فهد الوطنية. الرياض، المملكة العربية السعودية.

الوشاحي. عصام (١٩٩٤). الكورة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول للعالمية. دار الفكر العربي . القاهرة.

الديسيطي. عصام (١٩٩٩) كرة السلة، طرق التدريس والتعلم. تطبيقات عملية، كلية التربية الرياضية بالهرم.

المراجع الأجنبية

1. IAAF.(2002). KIDS' ATHLETICS- A TEAM EVENT FOR CHILDREN-.
2. IAAF.(2006). Educational cards for 7-12 year-old children (Kids' Athletics).
3. Mosston M. & Ashworth, S (1986). Teaching Education, 3rd ed, Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company
4. Sbarkie zartman, (2012) youth volleyball, Human kinitics.
5. Reynand (2011). Coaching Volleyball, techincal and tactical Skills, Human kinitics.

لجنة المناهج الوزارية:

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

المشاركون في اجتماع الخطوط العريضة للتربيـة الرياضية

أ. ليالي هدهد	أ. منير التلامـحة	د. جمال شاكر	د. جمال أبو بشارة (منسقاً)
أ. نضال القاسم	أ. ولـيد شاهـين	أ. فدوـي سلمـان	أ. إيمـان صـرى
		أ. خلـود عـبدـه	أ. أـنيـس سـمـاعـنة

المشاركون في ورشات العمل لدليل التربية الرياضية الصف السابع الاساسي

أ. جيهـان سـرحـان	أ. أحمدـ أبوـشاـويـش	د. جمالـ أبوـ بشـارة
أ. منـير التـلامـحة	أ. رـيم مـقدـاد	أ. رـجـاء الشـافـعـي
أ. محمدـ كـاـيد	أ. جـوـاد السـلاـيـمة	أ. مـها عـونـي درـاغـمة